

Et si on parlait de condition féminine ?

La lutte à la grossophobie : un enjeu féministe intersectionnel

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours vécu dans un corps gros. Dès mes premières semaines de vie, on a dit de moi que j'étais bien dodue. Puis, peu à peu, ces petits bourrelets qui apparaissaient mignons et acceptables pour un bambin deviennent tout à coup source d'inquiétude en vieillissant. Pourquoi ce regard sur moi a-t-il changé? Qu'est-ce qui pousse les gens à émettre des commentaires et des opinions non sollicités sur les corps gros, même s'ils sont bien souvent faits sous le couvert de bonnes intentions ? La réponse se trouve fort probablement dans la culture des diètes, le culte de la minceur et leur cousine, la grossophobie.

La grossophobie : c'est la peur des gros? Pas tout à fait...

Prenons le temps de définir ce qu'est la grossophobie et de ses différentes déclinaisons. Dans un [guide informatif](#) sur cet enjeu créé pour l'organisme communautaire [Arrimage Estrie](#), la journaliste et créatrice de contenu de sensibilisation sur la grossophobie [Édith Bernier](#) du blogue [Grossophobie.ca](#) nous informe que même si en théorie le dictionnaire Le Robert définit la grossophobie comme une "attitude de discrimination envers les personnes obèses ou en surpoids", on peut la définir concrètement comme « une vaste et complexe gamme de comportements, de réactions, d'émotions, de jugements, de prédispositions, etc. La grossophobie peut s'exprimer de nombreuses façons, du geste complètement délibéré à des réactions ou des choix plus subtils, parfois même inconscients ». Maintenant, voyons comment elle impacte la vie des femmes...

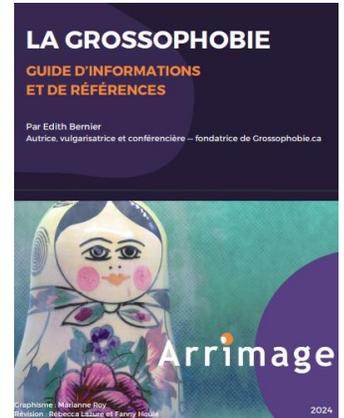
La grossophobie : un enjeu féministe intersectionnel



Cet enjeu touche particulièrement les femmes dont le corps est contrôlé depuis toujours. Dans son livre *De la culture des diètes à l'alimentation intuitive : réflexions pour manger en paix et apprécier ses cuisses*, la nutritionniste Karine Gravel affirme que les femmes sont assurément ciblées par la culture des diètes qui critique constamment l'apparence physique des femmes, alors qu'on le fait peu ou pas avec leurs semblables masculins. Les injonctions à la minceur féminine comme méthode de domination ou d'asservissement font partie intégrante de l'histoire de la grossophobie, qui est une composante de la lutte féministe, encore de nos jours. On impose un devoir de minceur aux femmes et

on les force dans une position d'infériorité, voire de soumission, allant même jusqu'à les infantiliser et à les considérer comme indignes tant que leur "devoir de minceur" n'est pas rempli et maintenu.

Dans [Antirégime : découvrez l'alimentation intuitive et faites la paix avec votre corps](#), Christy Harrison propose un rapprochement entre les pressions pour accentuer la culture des diètes et les moments forts des avancées des femmes dans l'histoire. « Comme l'avance la féministe Naomi Wolf, les moments de l'Histoire où les femmes ont fait le plus de gains politiques – droit de vote, liberté de reproduction, droit de travailler à l'extérieur de la maison – ont correspondu à ceux où la minceur était la plus valorisée et où la pression visant à respecter cet idéal de beauté était la plus forte. » Elle poursuit en disant que : « Si les femmes étaient occupées à maigrir, elles n'auraient pas le temps ou l'énergie de faire bouger les choses! Il est difficile de combattre le patriarcat quand on a l'estomac vide ou la tête pleine de préoccupations concernant la nourriture ou le corps ; or, c'est exactement ce que fait la culture du régime. »



Et si on parlait de condition féminine ?

Mais Mélanie, de quelles façons fait-on preuve de grossophobie?

La grossophobie se décline sous plusieurs formes. Il est possible que nous ayons des comportements grossophobes sans même le savoir. Pour éviter cela, il importe de s'informer sur les diverses formes que la grossophobie peut prendre. Dans son livre *Grosse, et puis?*, Édith Bernier en parle amplement. Peut-être avez-vous eu la chance de la voir lors de la conférence dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes de 2022. Je vous encourage vivement à emprunter la copie de son livre dans le centre de documentation et d'y explorer, entre autres, la portion historique de la culture des diètes que nous n'aborderons malheureusement pas ici par manque d'espace. Pour ce billet de blogue, prenons le temps de comprendre les quatre formes les plus courantes soit la grossophobie évidente, la grossophobie internalisée, la grossophobie structurelle et la grossophobie médicale. Voyons comment Édith Bernier les définit.

La grossophobie évidente associe les personnes grosses à des clichés et des stéréotypes. Par exemple, on dit de ces personnes qu'elles sont lâches, paresseuses, incompetentes, stupides. On pense que les personnes grosses manquent de contrôle d'elles-mêmes, qu'elles sont gourmandes, égoïstes, agressives et même sales. On présume la raison pourquoi une personne est grosse uniquement en se basant sur un fait isolé, comme la voir manger dans un restaurant de nourriture rapide, par exemple.

La grossophobie internalisée concerne notre discours interne qui associe notre propre valeur d'être humain au poids que l'on pèse sur la balance. Cela peut même entraîner une baisse d'estime de soi et la croyance qu'on est une moins bonne personne si l'on prend du poids. Dans le cas contraire, on peut même se valoriser par la perte de poids ou son maintien, encore plus si l'on convient aux standards de beauté de la société.

La grossophobie structurelle, quant à elle, ne prend pas en compte les besoins des personnes grosses lors du design de mobilier urbain ou autres structures ce qui peut amener les personnes grosses à s'isoler afin d'éviter la honte de ne pas pouvoir les utiliser confortablement car mésadaptées à leur corps. On peut penser aux sièges étroits dans les cinémas, dans les salles de spectacles, dans les salles de classe, et les banquettes de restaurants attachées aux tables, entre autres.

La grossophobie médicale peut se manifester de diverses façons. Sa forme la plus courante consiste à rejeter sur le poids du patient gros tout problème de santé. Les soins peuvent être de moins bonne qualité : investigations moindres, références à des spécialistes moins fréquentes, etc. Toutes ces formes de grossophobie génèrent de la stigmatisation et de la discrimination envers les personnes grosses, ce qui inévitablement entraîne des conséquences sur leur santé mentale et physique.

Pour ces raisons, la lutte contre la grossophobie et les stigmas concernant la diversité corporelle est essentielle. Ils sont partie prenante des enjeux féministes intersectionnels au même pied d'égalité que les autres enjeux. Chaque personne, peu importe son format corporel, a droit au respect, à la bienveillance et à un traitement équitable.

Mélanie Therrien, agente de communication

Et si on parlait de condition féminine ?

Le vocabulaire féministe : des mots pour se comprendre, pour exister et pour revendiquer!

La première fois que j'ai fait partie de l'équipe de travail de D'Main de Femmes, il y a 17 ans, j'avais tout à apprendre du milieu féministe. Je portais ses valeurs sans le savoir, mais certains concepts et son historique m'étaient inconnus. Au fil de formations et de lectures, j'ai fini par intégrer graduellement le vocabulaire féministe et les enjeux portés par le mouvement. D'ailleurs, pour parfaire mes connaissances, j'entre dans ma dernière année de mon baccalauréat en histoire incluant un certificat en [études féministes et des genres](#) à l'Université de Sherbrooke. J'ai bien envie de te partager certains de mes apprentissages. Pour ce faire, je vais puiser mes informations dans différents livres provenant du centre de documentation de D'Main de Femmes et te présenter quelques-uns de mes coups de cœur. Si nous commençons par le commencement? Explorons certains concepts afin de mieux comprendre les revendications portées par le mouvement féministe. Ainsi, cela nous permet d'établir une compréhension commune des enjeux afin de lutter ensemble. Nous n'avons qu'à penser aux différentes possibilités d'oppressions, à la question de l'avortement, aux inégalités sociales, etc. Voici deux livres qui m'apparaissent comme des outils indispensables pour amorcer notre réflexion.



Figure 1 : source Coalition des familles LGBT+

D'abord, *Des mots pour exister. Nommer les identités, les familles et les réalités LGBT+* est écrit par Marie-Philippe Drouin et publié par l'organisme [Coalition des Familles LGBT+](#). Ce livre est l'entière œuvre de personnes faisant partie de la communauté, tant à la rédaction, qu'à la révision et la publication. Il importe que les différents concepts regardant la communauté LGBT+ soient définis par les personnes concernées. Ce livre se penche sur la diversité des genres, sur les orientations sexuelles, sur le vocabulaire entourant les violences multiples vécues par tous les humains, particulièrement ceux qui sont marginalisés. Enfin, il présente les différentes luttes LGBT+ ainsi que les multiples formes que peuvent prendre le féminisme.

Quoi Mélanie? Il y a plus qu'une sorte de féminisme? Oui! Tout comme on ne pourrait pas dire « LA » femme parce qu'il existe une multitude de réalités, d'expériences et de besoins féminins, les féminismes se penchent sur une multitude d'enjeux pour faire avancer les conditions de vie et les droits des femmes. Ils sont diversifiés et visent tous l'atteinte de l'égalité entre les genres. Par exemple, dans le livre, on peut découvrir que le féminisme réformiste (ou libéral) du début du 20^e siècle au Québec vise à obtenir des droits : droit de vote, droit à l'éducation, droit au travail rémunéré, etc. Le féminisme radical des années 1970, pour sa part, revendique des changements profonds, à la racine (d'où le terme radical), en abolissant le patriarcat afin d'éliminer les inégalités. Le féminisme intersectionnel, qui se déploie dans les années 1990 au Québec, reconnaît le vécu des femmes et prend en compte les différentes formes d'oppressions qui façonnent leur expérience (âge, origine ethnoculturelle, religion, classe sociale, orientation sexuelle, genre, etc.). Je vous laisse le plaisir d'en découvrir davantage!

Et si on parlait de condition féminine ?



Figure 2 : source les éditions du remue-ménage

Pour poursuivre la réflexion et les apprentissages féministes, le *Manuel de résistance féministe: pour mettre fin aux inégalités persistantes et contrer l'antiféminisme* de Marie-Ève Surprenant, publié aux [éditions remue-ménage](#), amène, lui aussi, son lot de définitions du vocabulaire féministe. Il complète merveilleusement bien le premier livre présenté. Ainsi, durant notre lecture, on peut mieux comprendre ce que sont le patriarcat, la socialisation genrée, l'antiféminisme, la misogynie, et plus encore. Le portrait historique que l'auteure brosse du mouvement féministe au Québec s'avère bien intéressant. La section qui se démarque dans ce livre, c'est celle où l'auteure déconstruit les mythes les plus courants qui servent à décrédibiliser les revendications féministes. On n'a qu'à penser au mythe de l'égalité déjà atteinte ou encore la question du décrochage scolaire chez les garçons. Ce qui rend ce livre original, c'est l'amalgame entre son côté théorique et son côté pratique qui mène à la déconstruction des mythes et qui donne des arguments pour les prochaines discussions entre ami.es. Cette façon de passer de la théorie à l'action représente bien les [principes de l'intervention féministe](#) prônés à D'Main de Femmes ([voir notre Mission, mandat, valeurs](#)).

J'espère que cet aperçu des deux livres titille ta curiosité et te donne le goût de les lire et surtout de les emprunter. J'ai très hâte d'avoir tes impressions et surtout, n'hésite pas à me recommander tes idées de lectures ou à me suggérer des prochains livres à présenter ici.

Mélanie Therrien, agente de communication

Pour poursuivre la réflexion :

Drouin, Marie-Philippe, *Des mots pour exister: nommer les identités, les familles et les réalités LGBTQ+*, Montréal, Coalition des familles LGBTQ+ = LGBTQ+ Family Coalition, 2022, 204 p.

Surprenant, Marie-Ève, *Manuel de résistance féministe: pour mettre fin aux inégalités persistantes et contrer l'antiféminisme*, Montréal, Les éditions du remue-ménage, 2015, 181 p.

Billet sur la grossophobie :

Lectures

- Bernier, Edith. *Grosse, et puis? : connaître et combattre la grossophobie*. Montréal, Québec, Éditions du Trécaré, 2020.
- Gravel, Karine. *De la culture des diètes à l'alimentation intuitive : réflexions pour manger en paix et apprécier ses cuisses*. Montréal (Québec), KO éditions, 2021.
- Harrison, Christy et Paulette Vanier. *Antirégime : découvrez l'alimentation intuitive et faites la paix avec votre corps*. Montréal, Québec, Éditions de l'Homme, 2021.

Balados, blogues et capsules YouTube

- [À plat ventre avec Loounie](#)
- [Capsules sur la grossophobie par Arrimage Estrie](#)
- [Grossophobie.ca](#)
- [Site web et blogue de Karine Gravel, nutritionniste et docteure en nutrition](#)