

### Fermer la porte aux commentaires sur le poids !

La première fois qu'on m'a dit que j'étais grosse, je ne le savais pas. On ne naît pas en se trouvant grosse. On dit que les biais grossophobes naissent dès l'âge de 4 ans<sup>1</sup>.

Je ne savais pas que j'étais grosse, mais je savais qu'on ne me disait pas ça pour me décrire, plutôt pour m'insulter. J'avais déjà entendu trop de fois des gens se traiter de gros.se avec un visage dégoûté.

J'avais 7 ans. On avait brisé ma maison. Maintenant sans frontières, j'étais attaquée par le moindre des petits commentaires. Je les recevais des fois directement : « T'es ben grosse toi ». Je les entendais partout en écho : « Ark, as-tu vu mes grosses cuisses ? », « Je ne peux pas manger ça, je vais devenir grosse ».

Ensemble, on entretenait un jardin communautaire d'insatisfactions corporelles. Plus de 65% à vouloir maigrir, peu importe le poids de notre corps<sup>2</sup>.

J'avais 30 ans. C'était la première fois que je disais tout haut : « Je suis grosse », ce à quoi ma psychologue a répondu : « Ouin, pis ? »

Et c'est ce jour-là qu'on a commencé à refermer ma porte pour rebâtir avec amour ma grosse maison.

Fermer la porte, c'est refuser ce qui vient de l'extérieur pour éviter que ça naisse à l'intérieur. Nos normes d'image corporelle sont imposées par la société. On nous fait croire qu'on les détermine, mais on nous donne une fausse liberté. On nous dit « ton corps, ton standard », puis on doit choisir ce standard parmi des modèles identiques.

Notre standard, il devrait être intuitif. Il devrait être de se sentir bien dans notre corps sans égard à notre poids ni au regard des autres.

Quand ma porte laisse passer des pensées grossophobes sur mon propre corps ou quand j'entends un commentaire sur le poids de quelqu'un d'autre, je demande toujours la même chose : « Ouin pis ? Est-ce que ça fait de nous des moins bonnes personnes ? »

Le poids ne devrait jamais être une considération. Il ne détermine en rien la valeur d'une personne.

Je ne ferme pas la porte seule. J'ai le privilège immense d'avoir accès une psychologue. J'ai intégré une communauté de personnes grosses. Surtout, je m'appuie sur des organismes comme Équilibre qui oeuvre à valoriser la diversité corporelle grâce à des campagnes comme la [Semaine Le poids? Sans commentaire!](#)

[Elizabeth Cordeau Rancourt](#)

---

<sup>1</sup> Dufort J., Attitudes des enfants d'âge préscolaire à l'égard du poids et de l'apparence corporelle, Recherches sur la famille, Conseil de développement de la recherche sur la famille du Québec, Dossier « Famille et alimentation », Hiver 2006, Vol. 6, 1, 5. JULIE DUFORT, Direction de la santé publique, de la planification et de l'évaluation, Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Montérégie.

<sup>2</sup> Léger pour le compte d'Équilibre. (2021). *Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique en temps de pandémie*. Sondage réalisé du 12 au 23 août 2021 auprès de 1817 Québécois.e.s âgé.e.s de 14 ans et plus.