LA GROSSOPHOBIE

GUIDE D'INFORMATIONS ET DE RÉFÉRENCES

Par Edith Bernier
Autrice, vulgarisatrice et conférencière — fondatrice de Grossophobie.ca

Arrimage

Graphisme : Marianne Roy
Révision : Rébecca Lazure et Fanny Houle

2024

TABLE DES MATIÈRES

- À propos d'Arrimage..... 2
- Qu'est-ce que la grossophobie?..... 3
- Qu'est-ce qui fait qu'une personne est grosse?..... 4
- Ça vient d'où?..... 5
- La grossophobie dans la culture populaire..... 6
- On est tous grossophobes..... 7
- Les conséquences de la grossophobie..... 8
- Participer à la lutte contre la grossophobie..... 9
- Trouver de l'aide..... 11
- Ressources et outils..... 12

À PROPOS D'ARRIMAGE

MISSION

Promouvoir l'acceptation du corps et la diversité corporelle.

PERSONNES CIBLÉES

Les propriétaires d'un corps.

Arrimage favorise l'approche de groupe et n'offre **aucun service de rencontres individuelles.**

OBJECTIFS

- Développer un esprit critique quant aux normes sociales entourant l'image corporelle
- Encourager et soutenir la reprise du pouvoir d'agir dans un contexte individuel et collectif
- Valoriser l'acceptation de la diversité corporelle

VALEURS

- L'inclusion
- L'ouverture
- Le respect
- La bienveillance
- La créativité

CHAMPS D'ACTION

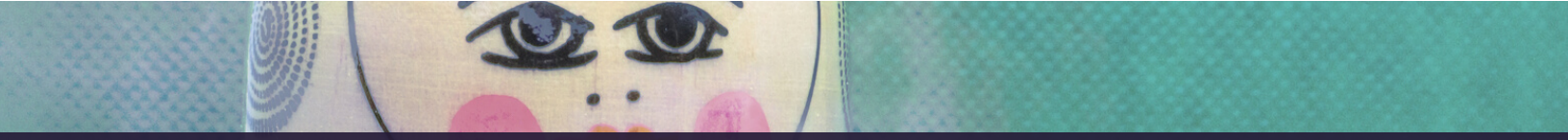
- La représentation et l'acceptation de tous les corps
- La relation avec le corps, la nourriture et l'activité physique
- La représentation du corps dans l'espace public et médiatique

SERVICES

Activités
Conférences
Groupes
Kiosques
Outils de sensibilisation

Plusieurs services sont offerts en ligne
Consultez le site Web d'Arrimage pour en savoir plus

ARRIMAGEESTRIE.COM



QU'EST-CE QUE LA GROSSOPHOBIE?

Note : Dans ce document, les termes « régime » et « diète » sont utilisés de façon interchangeable et sont définis comme la privation ou la modification alimentaire dans le but de perdre du poids, à moins d'indication contraire.

En théorie, la grossophobie est définie dans le dictionnaire Le Robert comme une « attitude de discrimination envers les personnes obèses ou en surpoids ».

Concrètement, il s'agit d'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.

Selon une étude américaine de 2012, plutôt que d'être obèse, les personnes interrogées choisiraient plutôt…

- de divorcer (30 %)
- de ne pas pouvoir avoir d'enfants (25 %)
- de mourir 10 ans plus tôt (15 %)
- de vivre une dépression sévère (15 %)
- d'être alcoolique (14 %)
- d'être amputé d'un membre (5 %)
- d'être aveugle (4 %)

De plus, 10 % des personnes interrogées préféreraient que leur enfant soit anorexique plutôt qu'obèse.

Exemples de gestes, de choix ou de réactions grossophobes :

- Insulter, bousculer, intimider ou ridiculiser une personne à cause de son poids
- Commenter négativement le poids ou les habitudes (alimentaires, sportives, etc.) d'une personne grosse
- Tenir pour acquis que toutes les personnes grosses aspirent à maigrir — que ce soit par la diète ou par l'exercice — ou leur donner des conseils non sollicités en ce sens
- Porter uniquement des vêtements qui « avantagent » ou font paraître plus mince ou juger les personnes qui portent des vêtements jugés « peu flatteurs »
- Avoir honte ou refuser d'être vu avec des personnes grosses ou des les fréquenter (amoureusement, socialement, etc.)

Schwartz, M.B., Vartanian, L.R., Nosek, B.A. and Brownell, K.D. (2006), The Influence of One's Own Body Weight on Implicit and Explicit Anti-fat Bias. Obesity, 14 : 440-447. https://doi.org/10.1038/oby.2006.58

QU'EST-CE QUE LA GROSSOPHOBIE?

QU'EST-CE QUI FAIT QU'UNE PERSONNE EST GROSSE?

C'est une question épineuse. À ce jour, il n'y a d'ailleurs pas de réponse claire ou de consensus à ce sujet. Beaucoup s'entendent cependant sur le fait que c'est généralement le niveau de contraintes expérimentées par quelqu'un qui pourrait définir où cette personne se situe sur le spectre de la grosseur.

Ces contraintes sont diverses et nombreuses : difficulté à trouver des vêtements à sa taille, défis à trouver des sièges assez grands ou assez solides pour supporter son poids, rejet de la part des autres (amitié, relation amoureuse ou intime, etc.) ou des organisations (milieux académiques, milieux professionnels, etc.).

Plus on vit de contraintes réelles liées directement à son poids ou sa taille, plus on tend à s'approcher de la partie du spectre définissant une personne comme étant grosse.

Aussi étonnant que cela puisse paraître, selon l'endroit dans lequel on évolue dans le monde, on peut « devenir » grosse ou gros plus rapidement que si on était ailleurs… Il faut savoir que dans certaines régions du monde, les infrastructures, les vêtements, les normes sociales et autres composantes sont encore plus restrictifs en matière de taille que ce à quoi nous sommes habitués en Amérique du Nord.

Grossophobie et intimidation

Selon un sondage mené en juin 2019 par l'Association pour la santé publique du Québec, **1 parent sur 3 s'inquiétait que son enfant soit victime d'intimidation** à l'école à cause de son poids.

Toujours dans le cadre de cette étude, les parents interviewés ont indiqué que le poids était l'une des deux principales causes d'intimidation à l'école.

Grosseur réelle, grosseur perçue

Même en l'absence d'un trouble de l'image corporelle comme la dysmorphie, ces variations régionales peuvent venir fausser la perception de grosseur corporelle. On peut se retrouver à être considéré gros dans un pays donné (avec les contraintes qui viennent avec), alors qu'on est plus près du standard ailleurs sur la planète.

Par exemple, les tailles de vêtements pour femmes dites « plus » en France commencent autour de 44. Or, une rapide comparaison démontre que cette taille se situe approximativement entre les tailles « moyenne » et « large » du côté nord-américain. Des tailles qui, faut-il le rappeler, sont disponibles dans à peu près tous les commerces de vêtements, en opposition aux tailles dites « plus » qui sont beaucoup moins répandues.

Association pour la santé publique du Québec, Prévenir et contrer l'intimidation à l'égard du poids dans votre école, 2019

QU'EST-CE QUE LA GROSSOPHOBIE?

ÇA VIENT D'OÙ?

La grossophobie découle entre autres de la cristallisation de plusieurs tendances de la société à dénigrer les corps gros et ce qui leur est associé, et ce, souvent à tort.

Parmi ces tendances, on en retrouve deux au premier plan : la culture de la diète et le culte de la minceur. Ces deux tendances s'entremêlent l'une dans l'autre régulièrement; d'ailleurs, certains spécialistes de la question les regroupent souvent à l'intérieur d'un seul et même concept, mais qui cause autant de dommages.

Culture de la diète

La culture de la diète, c'est le fait de voir une valeur morale dans la privation ou dans le fait de se mettre au régime. Autrement dit, à défaut d'être mince, il faut au moins y aspirer pour être considéré comme une « bonne personne ». Dans ce système, être grosse ou gros ou bien ne pas aspirer à la minceur est associé à la déchéance, au manque de contrôle et à l'échec moral.

La célébration de la perte de poids et l'utilisation de celle-ci pour présenter les personnes qui ont maigri comme étant des personnes meilleures comptent sans doute parmi ses représentations les plus courantes. Le bannissement ou la démonisation de catégories d'aliments (les sucreries ou les aliments gras, par exemple) traditionnellement considérées comme étant « anti-diètes » en font aussi partie. Différentes habitudes alimentaires comme le jeûne (intermittent ou pas) ou l'adhérence à des diètes précises qui ne se rattachent pas à des exigences médicales (faible en sucre, sans allergène, etc.) ou idéologiques (casher, halal, etc.) participent également à la culture de la diète.

En résumé, si une habitude ou un comportement est associé à la perte de poids, à l'atteinte ou au maintien de la minceur et que cette habitude ou ce comportement est valorisé et encouragé pour cette association, il y a de fortes chances qu'on soit en présence de l'influence de la culture de la diète.

Culte de la minceur

Le culte de la minceur, c'est l'apologie du corps mince (ou musclé). Depuis longtemps, on considère la minceur comme une vertu. Elle est associée à la tempérance, à la modération et à la retenue, ce qui, dans de nombreuses sociétés occidentales judéo-chrétiennes, représentait (et représente encore parfois!) des valeurs et des comportements hautement prisés.

On utilise de nombreux arguments pour justifier ce culte de la minceur. Parmi ceux-ci, celui de la santé est sans doute le plus connu et le plus courant. Mais la notion d'esthétique voulant que le corps mince soit plus beau que le corps gros se retrouve encore aussi fortement répandue.

LA GROSSOPHOBIE DANS LA CULTURE POPULAIRE

Depuis très longtemps, on associe la beauté, le succès et l'attirance aux corps minces alors que les corps gros représentent tout ce qu'il y a de plus indésirable en société.

D'après l'historien français Georges Vigarello, les personnes grosses seraient associées à des aspects négatifs depuis… le Moyen-Âge! Mais c'est approximativement à partir de la fin des années 1950 que la grossophobie telle qu'on la connaît aujourd'hui se développe.

Que ce soit au cinéma ou à la télé, dans la mode ou encore dans la publicité, les corps gros sont traditionnellement absents.

Le « fat suit »

Par le passé, le recours au costume rembourré destiné à imiter le corps gros était banalisé. De nos jours cependant, on décrie de plus en plus l'utilisation du fat suit. En plus de caricaturer la grosseur, cet accessoire — en plus des prothèses destinées à grossir le visage et le reste du corps — s'utilise la plupart du temps pour représenter des personnes grosses de façon négative ou ridicule.

En publicité, la représentation du corps gros se limite souvent à la vente de produits et de services liés à la perte de poids (comme les célèbres photos « avant-après », par exemple).

Dans le domaine du divertissement, les grosses personnes sont associées à des clichés grotesques représentant notamment la paresse, la laideur, la gourmandise, l'échec ou le laisser-aller. Alternativement, elles sont reléguées à des rôles de second ordre, servant de faire-valoir aux personnages centraux.

La grossophobie destinée aux enfants

Les stéréotypes négatifs à l'égard de la grosseur ne datent pas d'hier et on y est exposé dès le plus jeune âge. Une étude consacrée aux dessins animés des années 1930 jusqu'au milieu des années 1990 indiquait que le nombre de personnages gros qu'on présentait dans les dessins animés avait même diminué au cours des années.

Mais le plus troublant, c'est ce à quoi ces personnages sont associés. La peur, la solitude, le manque d'énergie, la consommation d'aliments jugés « moins bons » pour la santé, les agressions physiques ou verbales ou encore l'ennui, pour ne nommer que ces caractéristiques, sont l'apanage des personnages gros. À l'opposé, on retrouve davantage de personnages minces ou non gros associés à la joie, à la beauté, à la sympathie et à l'énergie.

Autrement dit, avant même d'avoir commencé l'école, on nous apprend que les « bons » sont minces et que les « méchants » sont gros…

Klein H, Shiffman KS. Thin is "in" and stout is out" what animated cartoons tell viewers about body weight. Eat Weight Disord. 2005 Jun;10(2):107-16. doi: 10.1007/BF03327532. PMID: 16114224; PMCID: PMC6114934.

ON EST TOUS GROSSOPHOBES!

C'est le cruel constat auquel la majeure partie de la population arriverait s'il existait une méthode afin de mesurer la grossophobie au sein de la société. Bien qu'elle soit exprimée de différentes façons et selon des ampleurs qui fluctuent, la grossophobie et ses préjugés se retrouvent bien ancrés dans chacune et chacun de nous. Nous y avons été exposés depuis notre plus tendre enfance, que ce soit par le divertissement destiné aux tout-petits ou l'éducation reçue, la forte majorité des parents et grands-parents actuels ayant eux-mêmes été élevés selon des principes grossophobes.

Ce rappel n'a pas pour objectif de blâmer qui que ce soit; il s'agit en fait d'un rappel que nous avons évolué dans un contexte qui incite à perpétuer les clichés négatifs à l'égard des personnes plus grosses en plus de célébrer la minceur, associant cette dernière au succès, à la beauté et à la santé. Et que le contexte dans lequel on a grandi, tout comme le contexte dans lequel on vit présentement, persiste à dévaloriser les personnes grosses.

Savoir (se) pardonner

La prise de conscience individuelle et collective à l'égard de la grossophobie et des dommages qu'elle peut causer est très récente. Comme indiqué précédemment, nous sommes en très forte majorité issus d'une éducation grossophobe et d'une exposition constante à des préjugés négatifs à l'égard de la grosseur.

S'il est important de faire un autoexamen et d'admettre que nous avons posé des gestes relevant de la grossophobie par le passé, il faut aussi savoir se pardonner.

Il peut être une bonne idée de faire amende honorable auprès des personnes affectées également, dans la mesure où l'on sait qu'on ne risque pas de causer plus de tort que de bien. Dans certains cas, par contre, il faudra apprendre à vivre avec les erreurs du passé et surtout, s'assurer de ne pas les répéter.

LES CONSÉQUENCES DE LA GROSSOPHOBIE

La grossophobie a des conséquences aussi nombreuses que sérieuses pour quiconque y est confronté.

Plusieurs de ces impacts relèvent de la **santé mentale**. La peur d'être jugé par les autres ou d'être confronté à des circonstances inadaptées aux corps gros (ex., des chaises petites ou fragiles, des espaces restreints, etc.) peut amener les personnes grosses à **perdre confiance en elles, à s'isoler socialement**. De plus, cela les met à risque de développer des **symptômes anxieux ou dépressifs.**

De toute évidence, le jugement à l'égard des corps gros affecte la perception — positive ou négative — que l'on a de son corps. Chez les personnes de toute taille, la grossophobie peut **perturber le développement d'une saine relation avec la nourriture et l'alimentation.** Elle peut également contribuer au **développement de troubles du comportement alimentaire (TCA)** ou de l'image corporelle (ex., dysmorphie corporelle, bigorexie, etc.).

La grossophobie risque aussi d'avoir un effet sur la **perception que l'on se fait de l'exercice** physique et de la santé, le poids étant encore — et à tort — étroitement lié à cette dernière.

Enfin, le **désir de participer à des activités sportives finit souvent par se teinter d'une aura négative**, voire punitive, car il se retrouve souvent associé à la perte de poids (ou au désir de ne pas en prendre).

PARTICIPER À LA LUTTE CONTRE LA GROSSOPHOBIE

Selon le niveau à quel point on se sent exposé ou vulnérable à la grossophobie, il existe plusieurs façons de se joindre aux efforts visant à sensibiliser à la réalité de la grossophobie et à lutter contre la discrimination à l'égard des personnes grosses.

Peu importe sa taille, une chose est sûre : un examen de conscience honnête s'impose.

Pour voir où l'on en est dans sa compréhension de la situation, mais aussi dans ses propres biais grossophobes. Afin de constater ses zones d'ombre, mais aussi les aspects que l'on maîtrise déjà. Ce processus peut se faire et se vivre de différentes façons. Dans tous les cas, il faut savoir se pardonner ses propres gaffes, comme mentionné précédemment, et s'en servir comme leçon et comme tremplin pour aller plus loin.

S'informer sur la grossophobie peut être une façon de guider cette réflexion sur ses propres préjugés à l'égard de la grosseur (une liste de suggestions à cet effet est disponible à la fin de ce document).

Bien entendu, la lutte contre la grossophobie ne devrait jamais se faire aux dépens de la quête d'égalité d'autres groupes marginalisés.

Tout le monde, peu importe sa taille, son origine, son niveau d'aptitude, son genre ou son expression de genre, son âge, etc., devrait avoir sa place dans un mouvement qui se veut inclusif.

PARTICIPER À LA LUTTE CONTRE LA GROSSOPHOBIE

ÊTRE DES ALLIÉES ET ALLIÉS EFFICACES

Soutenir et sensibiliser à la grossophobie lorsqu'on est peu ou pas concerné par la question peut être un défi.

On peut commencer par éviter de parler de poids, tout simplement. Ou encore, par diminuer l'importance que l'on prête à celui-ci dans son discours, lorsqu'on doit aborder le sujet. Il est aussi important d'éviter de formuler des commentaires qui associent la beauté ou la santé aux changements corporels (ex. : Tu as maigri, ça te va bien! As-tu perdu du poids? Tu as l'air en forme.).

De manière plus active, plusieurs gestes simples sont accessibles à chacune et chacun. Relayer et amplifier les discours de personnes actives dans la sensibilisation à la grossophobie. Dénoncer les initiatives jugées non inclusives ou grossophobes par les personnes concernées. Il est aussi possible d'agir soi-même comme initiatrice et initiateur de changements dans les milieux dans lesquels on évolue (travail, école, famille, cercle de connaissances, etc.) en parlant de grossophobie.

Il y a certains gestes à éviter cependant. Il ne faut pas généraliser sur l'histoire corporelle; les raisons et les motifs qui ont mené une personne à un poids précis sont aussi complexes que distincts et les vécus à cet égard varient grandement.

Il ne faut pas non plus présumer que toutes les personnes grosses s'impliquent dans la lutte contre la grossophobie ou sont renseignées à ce sujet. Encore aujourd'hui, une grande partie de la population grosse se révèle malheureusement grossophobe. Aussi, avant de réagir à des discours discriminants, quelques questions s'imposent :

Est-ce qu'une personne concernée est présente et plus apte que moi à réagir à la situation?

Pourrais-je lui apporter mon soutien, en cas de prise de parole?

Est-ce que cette personne désire prendre la parole?

Si l'on répond « non » à ces 3 questions, il est fort possible que l'on soit dans des circonstances où il est pertinent d'agir comme alliées et alliés.

Enfin, il est important de respecter les espaces sécuritaires (« safe spaces ») qui se veulent destinés aux personnes grosses ainsi que leur besoin de se retrouver entre elles.

PARTICIPER À LA LUTTE CONTRE LA GROSSOPHOBIE

CRÉER DES ESPACES ACCESSIBLES ET ACCUEILLANTS

Si vous travaillez avec ou auprès de personnes grosses, assurez-vous qu'elles sont représentées et visibles au sein de votre organisation. Cela peut se faire en les incluant dans votre imagerie (dépliants, affiches, etc.). Vous pouvez aussi vous assurer que les politiques et les comités internes tiennent compte de la grossophobie et de l'inclusion des corps plus gros.

Il existe plusieurs façons de créer des endroits plus aptes à recevoir des personnes grosses et à favoriser l'inclusion et la participation de ces dernières. On peut notamment s'assurer d'avoir des sièges solides, confortables, sans accoudoirs et pouvant accueillir des corps plus gros.

Il est également important d'organiser l'espace afin que la circulation s'effectue simplement et confortablement, peu importe la taille des personnes présentes; on prévoira à cette fin des aires de déplacements — allées, couloirs, etc. — assez larges pour accommoder différentes silhouettes.

TROUVER DE L'AIDE

À ce jour, il n'existe pas de législation qui protège les personnes grosses contre les conséquences de la discrimination basée sur leur poids. Certains recours peuvent être effectués en se basant sur l'aspect du handicap. Malheureusement, cette notion ne s'applique pas nécessairement à toutes les personnes grosses. Et l'association entre poids plus élevé et handicap, en plus de se révéler très souvent inexacte, risque de stigmatiser davantage les deux groupes concernés en transférant les stéréotypes associés d'un groupe à l'autre, et vice versa.

Heureusement, plusieurs organisations consacrent une partie de leurs activités à sensibiliser à la grossophobie ainsi qu'à aider à surmonter les conséquences de celle-ci. Ces organisations tentent de mieux faire comprendre les risques et les conséquences de la grossophobie pour les personnes de tous poids.

RESSOURCES ET OUTILS

SITES WEB D'INFORMATIONS

GROSSOPHOBIE.CA

Site Web québécois de référence sur la grossophobie fondé par Edith Bernier

LA GROSSOPHOBIE ÇA SUFFIT

Campagne de sensibilisation sur la grossophobie réalisée par l'organisme ÉquiLibre

MÉFIEZ-VOUS DES APPARENCES TROMPEUSES!

Campagne de sensibilisation sur l'industrie de l'amaigrissement et de l'image corporelle réalisée par l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

RESSOURCES POUR LE PERSONNEL INTERVENANT

GROSSOPHOBIE ET IMAGE CORPORELLE : S'OUTILLER POUR MIEUX INTERVENIR

Boîte à outils produite par la Table québécoise sur la saine alimentation

OUTILS POUR PRÉVENIR LA VIOLENCE ET L'INTIMIDATION EN LIEN AVEC LE POIDS

Boîte à outils produite par l'organisme ÉquiLibre

OUTILS SUR LA STIGMATISATION ET L'INTIMIDATION À L'ÉGARD DU POIDS

Boîte à outils produite par le Collectif Vital

RESSOURCES ET OUTILS

CONTENU VIDÉO

LE GROS TALK SHOW
Websérie de l'organisme ÉquiLibre qui déconstruit les principaux préjugés liés aux personnes grosses avec humour et originalité

CONTES D'UNE GROSSOPHOBIE ORDINAIRE
Court métrage de l'Office national du film du Canada sur les impacts psychologiques de la discrimination et de l'intimidation basées sur le poids chez les ados

J'T'AIME GROS
Série documentaire sur le phénomène de la grossophobie avec Mélissa Bédard et Christine Morency

TOUTOUNE JOURNÉE
Série télévisée dans laquelle Guylaine Guay, Mélissa Bédard et Mélanie Couture tentent de défaire les préjugés grossophobes en s'adonnant à des activités qui semblent a priori réservées aux personnes minces (cheerleading, escalade, yoga, etc.)

REFLET
Court métrage de Disney mettant en vedette une jeune danseuse de ballet en surpoids souffrant de dysmorphie corporelle

SHRILL
Série télévisée dans laquelle le personnage principal est une jeune femme en surpoids qui veut changer de vie, mais pas de corps

RESSOURCES ET OUTILS

BALADOS

AU-DELÀ DU MIROIR : RÉFLEXIONS SUR L'IMAGE CORPORELLE
Balado de l'organisme ÉquiLibre qui remet en question les fausses croyances entretenues par la culture des diètes et propose des conseils bienveillants pour améliorer sa relation au corps

À PLAT VENTRE AVEC LOOUNIE
Balado animé par Caroline Huart qui explore les origines des cultures des diètes et du bien-être et ses influences sur nos vies afin de départager les mythes de la réalité

BIEN AVEC MON CORPS
Balado animé par la psychologue Stéphanie Léonard qui propose des solutions concrètes pour développer une meilleure estime de soi en abordant différents sujets liés à l'image corporelle

LE MAUDIT POIDS
Balado animé par la nutritionniste Sarah Normandin qui traite de sujets comme la culture des diètes, la relation avec la nourriture, l'acception corporelle, la grossophobie, l'alimentation intuitive, etc.

CAPSULES VIDÉO SUR LA GROSSOPHOBIE

Série de cinq capsules de sensibilisation produite par Arrimage mettant en vedette Edith Bernier, Mickaël Bergeron et Diane Lesage

PRIX ÉQUILIBRE
POUR PLUS DE DIVERSITÉ CORPORELLE
FINALISTE

- La grossophobie : c'est quoi au juste?
- La grossophobie : pourquoi ça existe?
- La grossophobie : quelles sont les conséquences?
- La grossophobie : comment faire partie de la solution?
- La grossophobie : un vent de changement?

RESSOURCES ET OUTILS

LIVRES SUR LA GROSSOPHOBIE

GROSSE, ET PUIS?
Par Edith Bernier
Outil de référence très complet qui permet de se sensibiliser aux différents enjeux liés à la grossophobie

GRANDIR SANS GROSSOPHOBIE
Par Edith Bernier
Guide offrant des pistes de réflexion et des outils concrets pour favoriser une image corporelle saine chez les enfants

VIVRE AMPLEMENT
Par Diane Lesage
Ouvrage qui témoigne, à partir d'abord du vécu de l'auteure, des impacts de la grossophobie sur la qualité de vie des personnes concernées

AU-DELÀ DE LA GROSSOPHOBIE
Par Marilou Morin-Laferrière et Julia Lévy-Ndejuru
Livre regroupant des informations et des pistes de réflexion pour tourner le dos à la grossophobie et redéfinir son bien-être au-delà du poids

CORPS REBELLE : RÉFLEXIONS SUR LA GROSSOPHOBIE
Par Gabrielle Lisa Collard
Recueil de textes ayant été publiés sur le populaire blogue militant anti-grossophobie Dix Octobre

LA VIE EN GROS : REGARD SUR LA SOCIÉTÉ ET LE POIDS
Par Mickaël Bergeron
Livre qui propose un regard sur les violences subies par les personnes grosses à travers des témoignages, analyses sociales et discours militants

ANTI-RÉGIME
Par Christy Harrison
Ouvrage qui dénonce la culture toxique des diètes afin de favoriser le développement d'une relation saine avec son corps et la nourriture

DE L'INSATISFACTION À L'ACCEPTATION CORPORELLE
Par Marie-Michèle Ricard
Outil de référence regroupant des résultats de recherches, des pistes de réflexion et des exercices permettant de se reconnecter à son corps

RESSOURCES ET OUTILS

LIVRES JEUNESSE

GLORIA SORT DU MOULE
GLORIA SÈME LA JOIE
Par Guylaine Guay et Bach
Livres pour enfants qui abordent la grossophobie, l'identité corporelle, la confiance en soi, l'acceptation de la différence et la célébration de l'unicité

MATHÉO À CONTRE-COURANT
Par Pierre-Alexandre Bonin
Roman pour ados sur la grossophobie et l'intimidation dont l'objectif consiste à démontrer que le poids n'est pas un indicateur des capacités physiques d'une personne

EMMA N'AIME PAS LES MOQUERIES
LOU AIME LE DESSERT
Par Marie-Michèle Ricard
Livres incluant des activités de sensibilisation qui permettent d'aborder les thèmes de la relation avec la nourriture et de la promotion de la diversité corporelle avec les enfants

LE JOLI BEDON ROND DE MARION
Par Renee Wilkin
Livre pour enfants dont l'objectif consiste à promouvoir le respect de tous les corps ainsi que l'acceptation de soi et de la différence

Centraide
Estrie

Ce guide a été élaboré grâce au soutien financier de Centraide Estrie via le Fonds d'urgence et de relance communautaire (FUAC).

ARRIMAGEESTRIE.COM