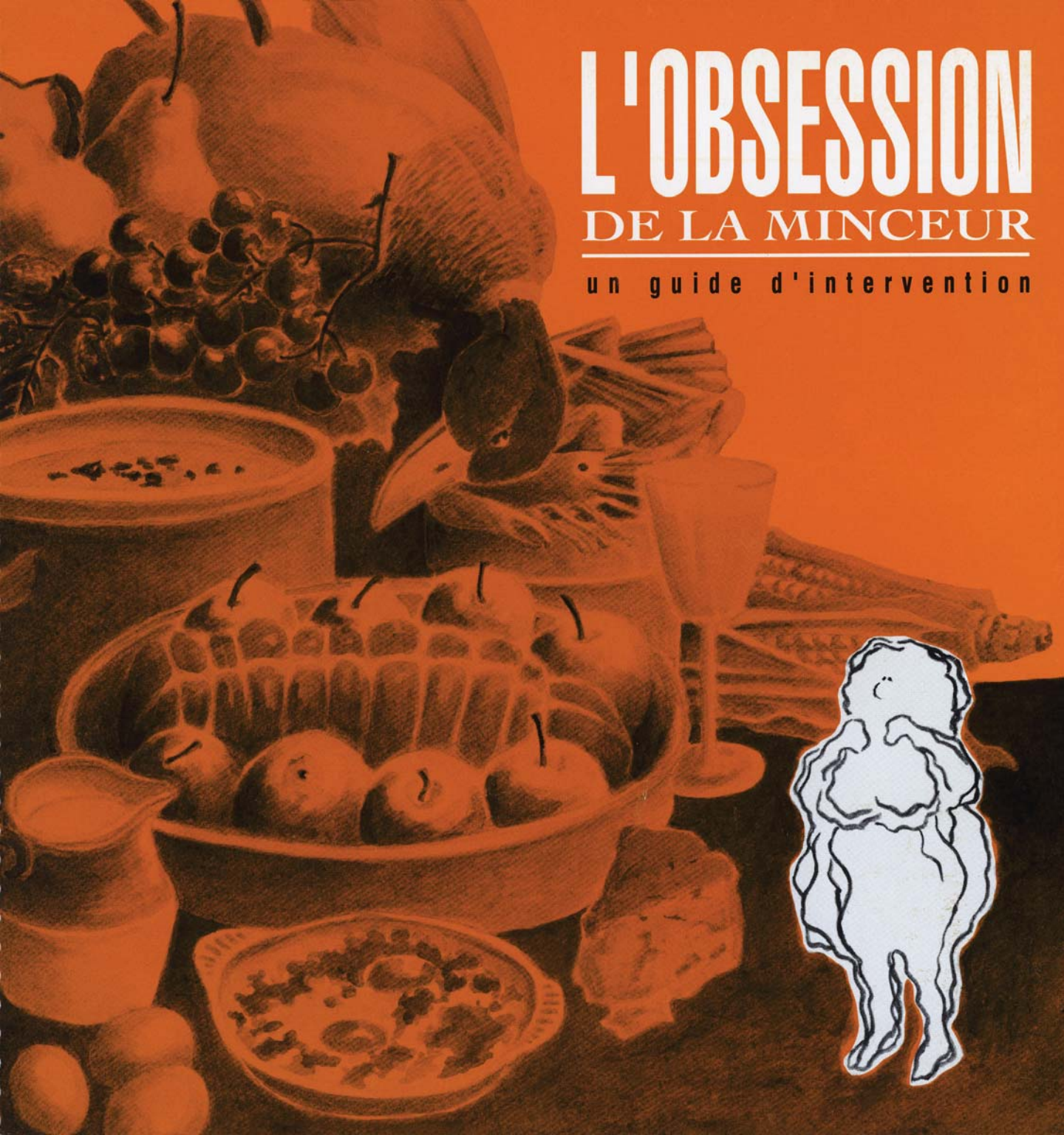
L'OBSESSION DE LA MINCEUR

un guide d'intervention



L'OBSESSION DE LA MINCEUR

un guide d'intervention

Centre des femmes de Verdun

Recherche et rédaction: **Lyne Dessureault, Dominique Daigneault**

Comité de lecture: **Jacinthe Desrochers, Evelyne Maltais, Sandra Trottier**

Traitement de texte: **France St-Jean**

Révision: **Anne Quéniart**

Corrections: **Monic Labelle-Bérubé**

Conception graphique et illustrations: **Folio et Garetti**

Impression: **Imprimerie P.L.**

Distribution:

Centre des femmes de Verdun inc.
4255 Wellington, local 108
Verdun (Québec)
H4G 1V9
(514) 767-0384

Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leur généreuse contribution à la production de ce guide: **Anne Quéniart** (Département de sociologie, UQAM), **Monic Labelle-Bérubé** (Centre des femmes de Verdun), **Monique Duguay** (Centre des femmes de Verdun), **Michèle Asselin** (l'R des Centres des femmes du Québec). Merci aussi à l'équipe des employées du Centre des femmes de Verdun: **Jacinthe Desrochers**, **Évelyne Maltais** et **Sandra Trottier**.

Ce guide a été subventionné par Santé et Bien-être social Canada. Les vues exprimées ici sont uniquement celles des auteures et ne représentent pas nécessairement la politique officielle du ministère de la Santé nationale et du Bien-être social .

Tous les droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.
Dépôt légal: 1er trimestre 91

CENTRE DES FEMMES DE VERDUN ISBN 2-9802215-0-3

LE CENTRE DES FEMMES DE VERDUN

Le Centre des femmes de Verdun est un lieu de rassemblement, d'éducation, d'action et de réflexion féministe. Il a été créé en 1980 par des femmes du milieu qui avait à coeur l'amélioration des conditions de vie des femmes de la localité. Les objectifs poursuivis par le Centre des femmes de Verdun sont les suivants:

1 - **Briser l'isolement des femmes:** fournir aux femmes l'occasion de se rencontrer, de s'exprimer et d'échanger en toute confiance leurs idées, leur vécu, leur condition de femmes.

2 - **Favoriser la prise en charge des femmes par elles-mêmes:** le Centre tente de supporter individuellement les femmes dans leur cheminement vers une plus grande autonomie.

3 - **Susciter une prise de conscience individuelle et collective:** permettre aux femmes de développer des connaissances et des compétences afin d'en arriver individuellement et collectivement à transformer leurs conditions sociales.

4 - **Défendre et promouvoir les intérêts et droits des femmes:** en tenant compte des injustices que vivent les femmes, nous travaillons avec elles à des revendications et des actions communes, ainsi qu'au développement de la concertation et de la solidarité entre femmes.

L'intervention du Centre est polyvalente et diversifiée. Elle s'articule autour de quatre volets: les services d'accueil et de relation d'aide, les activités éducatives et de formation, l'action collective et finalement la recherche et l'expérimentation dont fait partie l'atelier *Obsession de la minceur.*

HISTORIQUE DU PROJET

L'atelier *Obsession de la minceur* a été offert au Centre des femmes de Verdun pour la première fois en 1985. Son orientation était cependant différente de celle développée dans le présent guide. À ses débuts, l'atelier s'inspirait largement de l'approche de **Susie Orbach** (1984).

Cette intervenante et auteure féministe américaine, associe la compulsion alimentaire chez les femmes au désir inconscient de devenir grosse. Selon elle, la grosseur remplirait une fonction protectrice telle que la désexualisation du corps, le refoulement d'émotions (dont la colère), le refus de prendre sa place, etc. Prendre conscience des motivations qui poussent les femmes à devenir grosses peut, selon elle, mener à l'amaigrissement.

Notre intervention et le contenu des rencontres se basaient sur ce postulat. Mais au fil de nos animations, nous sentions que le contenu correspondait peu au vécu des participantes. Nous avons alors procédé à l'évaluation de l'atelier en demandant à des participantes de nous faire part de leurs commentaires sur cette activité. Quinze femmes ont rempli un questionnaire d'évaluation.

Les résultats de cette enquête nous ont démontré la pertinence et l'importance d'un atelier sur cette problématique. Cependant les participantes ont formulé des recommandations pour améliorer le contenu et la forme de l'atelier.

1 - Elles ont proposé des thèmes de discussion tels la sexualité, les standards de minceur, un historique de la transformation du corps des femmes, le plaisir. Elles voulaient ainsi pousser plus loin leur réflexion et leur questionnement, tout en abordant d'autres aspects de la vie des femmes liés à la problématique de l'obsession de la minceur.

2 - Elles estimaient important de dépasser le niveau de prise de conscience pour réfléchir sur des moyens d'action concrets afin de pouvoir agir sur leur milieu et sur la société. À ce titre, elles proposaient un *brainstorming* sur les situations qu'elles jugent opprimantes dans leur rapport avec la nourriture et leur corps, suivi d'un autre sur les moyens qu'elles peuvent prendre pour renverser ou changer ces situations.

Cette évaluation de l'atelier par les participantes nous a démontré l'ampleur et la diversité des besoins des femmes sur cette problématique. De plus, elle rejoignait les interrogations des animatrices et nous indiquait qu'il fallait nous démarquer de l'approche développée par Susie Orbach.

En effet, pourquoi les femmes ne pourraient-elles pas être grosses et sans problèmes émotifs particuliers? Pourquoi toujours faire miroiter la possibilité de maigrir, au lieu de travailler à ce que les femmes s'acceptent et s'aiment telles qu'elles sont? La réappropriation du corps des femmes ne passe-t-elle pas aussi par la réappropriation de leur grosseur?

C'est pour répondre à ces multiples questionnements et redéfinir notre orientation que nous avons présenté en 1987, une demande de projet à Santé et Bien-être social Canada.

La première étape de notre projet nous a permis d'analyser différentes approches sur l'obsession de la minceur. À la lumière des données recueillies, nous avons développé une orientation et une approche originales et avons mis au point la forme et le contenu de l'intervention.

L'année suivante, nous avons organisé des groupes d'intervention afin d'expérimenter les aspects théoriques et les outils pratiques élaborés à la phase précédente. Ainsi nous pouvions vérifier si le

contenu correspondait aux besoins des participantes et apporter les changements nécessaires lors de la formation de nouveaux groupes.

Nous avons consacré la dernière année du projet à la réalisation du guide d'animation. Cet outil d'intervention est le résultat et l'aboutissement de notre travail sur l'obsession de la minceur. Notre analyse et notre démarche d'intervention y sont présentées afin de permettre la multiplication de cet atelier dans d'autres groupes de femmes.

Nous croyons en effet que **l'obsession de la minceur** et particulièrement l'oppression faite aux grosses femmes est une réalité trop peu abordée par le mouvement féministe. Nous espérons que les années 90 seront source de questionnements et de réflexions critiques à l'égard de cette oppression spécifique.

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE: **PRÉSENTATION**

Orientation 11
L'intervention féministe 12
Orientation et objectifs de l'atelier *Obsession de la minceur* 13

À qui s'adresse ce guide 15
Les organismes 13
Les animatrices 15
Les participantes 16

Notions abordées 17

Présentation du guide d'animation 18
Structure du guide 18
Durée suggérée 18
Outils pédagogiques 19

DEUXIÈME PARTIE: **INTERVENTION**

Rencontre 1: **Les standards de minceur** 21
Objectifs de la rencontre 22
Plan d'animation 23
Consignes d'animation 24
Outils pédagogiques 25

Rencontre 2: **Un peu d'histoire** 31
Objectifs de la rencontre 32
Textes théoriques:
La transformation du corps des femmes: un aperçu historique 33
Mouvement de réduction du corps des femmes 39
L'industrie de la minceur 43

Plan d'animation 46
Consignes d'animation 46
Outils pédagogiques 47

Rencontre 3: **Mes émotions face à la nourriture** **51**
Objectifs de la rencontre 52
Textes théoriques:
La minceur, la grosseur: quelques facteurs biologiques 53
Les émotions 58
Plan d'animation 66
Consignes d'animation 66
Outils pédagogiques 67

Rencontre 4: **Mon entourage familial** **69**
Objectifs de la rencontre 70
Texte théorique:
Le milieu familial et l'entourage immédiat 71
Plan d'animation 75
Consignes d'animation 75
Outils pédagogiques 76

Rencontre 5: **Je choisis la santé** **79**
Objectifs de la rencontre
Texte théorique:
Quelques contradictions dans les théories sur l'obésité 81
Plan d'animation 89
Consignes d'animation 89
Outils pédagogiques 90

Rencontre 6: **Mon corps, je le regarde** **97**
Objectifs de la rencontre 98
Texte théorique:
L'image du corps 99
Plan d'animation 107
Outils pédagogiques 108

Rencontre 7: **Être regardée** 111
Objectifs de la rencontre 112
Plan d'animation 113
Consignes d'animation 113
Outils pédagogiques 114

Rencontre 8: **Je me permets de manger** 117
Objectifs de la rencontre 118
Texte théorique:
Et le plaisir dans tout ça, madame? 119
Plan d'animation 125
Consignes d'animation 125
Outils pédagogiques 126

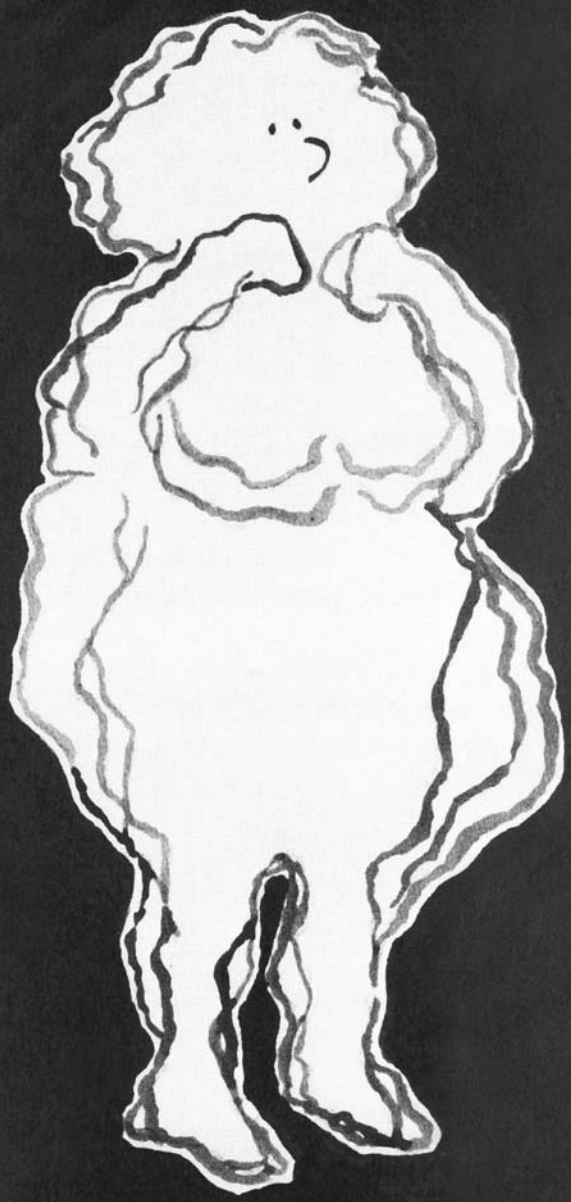
Rencontre 9: **Se faire plaisir** 131
Objectifs de la rencontre 132
Plan d'animation 133
Consignes d'animation 134
Outils pédagogiques 135

Rencontre 10: **Affirmer sa différence** 139
Objectifs de la rencontre 140
Texte théorique:
Les grosses femmes: un groupe opprimé 141
Plan d'animation 144
Consignes d'animation 145
Outils pédagogiques 146

Les groupes de suivi 149
Objectifs de la première rencontre 151
Plan d'animation 152

En guise de conclusion 153

ANNEXE: **Bibliographie** 154



PRÉSENTATION

ORIENTATION

L'INTERVENTION FÉMINISTE L'atelier *Obsession de la minceur* a une orientation féministe qui s'appuie sur les principes et objectifs suivants:

Principes d'intervention

- Démystifier le rôle "d'experte" de l'animatrice afin d'établir une relation la plus égalitaire possible avec les participantes.
- La réflexion menée par les participantes est orientée vers des changements concrets à différents niveaux de leur vie.
- Le langage employé doit être clair et accessible afin que les participantes puissent s'approprier de façon pleine et entière le contenu de l'atelier.
- L'animatrice doit énoncer clairement son orientation et ses objectifs d'intervention et ce, dès la première rencontre.
- Une ouverture de l'animatrice aux propositions des participantes permet les ajustements nécessaires afin que l'atelier réponde à leurs besoins réels.
- La démarche du groupe sera enrichie si l'animatrice s'y implique personnellement puisque celle-ci est soumise au même conditionnement social que les participantes.
- Le travail de groupe est préconisé parce qu'il permet de développer un sentiment de solidarité et d'entraide. De plus, il instaure une dynamique telle que l'animatrice en vient à prendre de moins en moins de place au fur et à mesure que le groupe se prend en charge. Le groupe devient peu à peu un lieu où les participantes peuvent venir chercher du soutien pour leurs démarches de changements.

Objectifs généraux d'intervention

- Faire ressortir les liens entre les problèmes individuels des femmes et leur situation collective d'oppression (conditionnement social, stéréotypes sexistes, etc.).

- Amener les participantes à remettre en question les contraintes sociales qui leur sont imposées.
- Fournir aux participantes des outils leur permettant d'accroître leur pouvoir dans leur vie personnelle et sur leurs conditions sociales.

Objectifs spécifiques

Ces objectifs veulent permettre aux participantes:

- d'augmenter leur confiance en elles;
- de développer des habiletés d'affirmation de soi;
- de découvrir qu'elles ont le droit au plaisir;
- de cheminer vers une plus grande prise en charge de leur vie et ce, par divers moyens et techniques;
- de se percevoir comme étant elles-mêmes agentes de changement social.

ORIENTATION ET OBJECTIFS DE L'ATELIER

Outre les principes d'intervention, il nous apparaît également important d'énoncer clairement notre orientation face à l'obsession de la minceur, puisque c'est sur elle que repose le guide. Bien que nous sachions que notre orientation est à contre-courant, nous souhaitons que les futures utilisatrices de ce guide la respectent et qu'elles contribuent ainsi à mettre en lumière les aspects socio-politiques sous-jacents à l'obsession de la minceur.

Notre approche n'est pas orientée vers l'amaigrissement. En fait, peu importe si après les 10 rencontres les participantes ont maigri, engraissé ou maintenu leur poids. L'atelier ne met pas l'accent sur le poids des participantes mais plutôt sur l'obsession qu'il génère chez elles, les causes sociales de cette obsession ainsi que sur son impact sur leur santé et leurs conditions de vie.

Notre approche se démarque clairement d'un courant actuellement à la mode dans le monde de la thérapie sur l'"obésité". Ce courant repose sur l'affirmation suivante: les grosses personnes mangent

leurs émotions et elles doivent donc développer des stratégies pour rompre avec leurs comportements de compensation alimentaire. Ce courant est repris à la fois par des "spécialistes en obésité" et par des intervenantes féministes. Selon nous, les mangeuses compulsives se retrouvent chez les femmes de toutes tailles. En fait, la variation de poids que l'on retrouve dans la population en général dépend de divers facteurs biologiques naturels et non pas uniquement de facteurs émotifs. Le danger des approches psychologiques face à l'obsession de la minceur est d'occulter les aspects biologiques et sociaux sous-jacents à cette problématique.

Notre postulat de base est donc le suivant: les pressions sociales exercées sur les femmes afin qu'elles soient minces les amènent à vivre une relation douloureuse avec la nourriture. Elles la considèrent comme une ennemie. Les normes sociales rigides, qui régissent les canons de beauté féminine, amènent les femmes à entretenir un rapport obsessionnel face à leur corps. Quelle que soit leur apparence, elles se sentent déviantes. Elles s'engagent dans une lutte perpétuelle contre elles-mêmes, contre leur corps et contre un besoin fondamental: se nourrir. Les stéréotypes imposés oppriment les femmes en général et plus particulièrement les grosses femmes. Celles-ci, écrasées sous le poids du mépris et des préjugés, subissent une double oppression: être femme et être grosse.

Depuis plusieurs années, le mouvement féministe a fait de la réappropriation par les femmes, de leur corps, sa principale lutte. Cette lutte revêt plusieurs visages: droit à l'avortement, remise en question du système médical, humanisation des naissances, dénonciation de la violence, etc. Mais selon nous, la réappropriation du corps des femmes doit aussi passer par la réappropriation de leur grosseur.

Objectifs généraux

Les objectifs généraux de l'atelier traduisent bien l'orientation que nous avons voulu donner à la démarche. Il s'agit de:

- Dédramatiser les rapports conflictuels qu'entretiennent les femmes à l'égard de la nourriture et de leur corps.

- Examiner les dangers auxquels s'exposent les femmes en voulant atteindre un idéal de minceur.
- Permettre aux participantes de définir leur propre modèle de santé.
- Faire connaître aux participantes la notion de poids naturel.
- Promouvoir une image sociale de la beauté qui tienne compte du droit à la différence et de la diversité des corps.
- Développer chez les participantes des habiletés d'affirmation de soi face à leur entourage immédiat et social.

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE

LES ORGANISMES Le guide d'animation s'adresse principalement aux groupes de femmes voulant intervenir sur une des formes de discrimination et d'oppression faisant partie de tout le mouvement de désappropriation du corps des femmes, soit l'obsession de la minceur. Ces organismes doivent avoir développé une analyse féministe du vécu des femmes et posséder une pratique d'intervention féministe auprès des femmes.

LES ANIMATRICES Le guide d'animation a été conçu pour les animatrices qui possèdent:

- un vécu de femme "obsédée par la minceur". Il serait d'ailleurs préférable que les animatrices soient "bien en chair" c'est-à-dire que leur poids soit au-dessus des normes de minceur (charte de poids, poids santé) et ce, pour plusieurs raisons:
  - il est plus facile pour elles de comprendre le vécu des participantes qui sont grosses et l'oppression spécifique qui leur est faite;
  - elles présentent aux participantes des modèles de femmes grosses qui se sentent bien dans leurs corps.

La majorité des femmes qui s'inscrivent à l'atelier espèrent maigrir. L'image projetée par des animatrices de poids dit "normal", véhicule cet espoir. "Si elle a réussi à maigrir et à rester mince, je le peux aussi". Des animatrices plus grosses brisent cette dynamique de compétition qui pourrait exister entre elles et les participantes.

- une expérience en animation de groupe auprès des femmes.
- une réflexion critique par rapport à l'obsession de la minceur. Les animatrices doivent se positionner idéologiquement par rapport au phénomène de la valorisation de la minceur et comprendre l'oppression et la discrimination systémiques qui en découlent.

LES PARTICIPANTES L'atelier s'adresse à toute femme préoccupée par son poids mais qui questionne cette obsession de la minceur.

Lors du recrutement des participantes, il est bon de préciser que les ateliers ne sont pas orientés vers l'amaigrissement et d'en rappeler les objectifs généraux.

Il est possible que des anorexiques ou des boulimiques soient intéressées par cette démarche. Bien qu'elles soient soumises aux mêmes pressions sociales que les femmes en général et bien que ces pressions soient une des principales causes du développement de ces désordres alimentaires, les problèmes de ces femmes ont des racines psychologiques plus profondes. Ainsi, elles peuvent avoir besoin de se regrouper entre elles et de bénéficier d'interventions individuelles et de groupe plus soutenues que ce que peut offrir l'atelier. De plus, les privations alimentaires extrêmes qu'elles s'infligent peuvent entraîner un état de famine grave nécessitant un suivi médical. Si certaines d'entre elles se présentent à l'inscription, il est préférable de prendre le temps de discuter à fond de l'atelier avec elles. Si l'atelier ne correspond pas à leurs besoins, vous pouvez les référer à la Fondation ANEB (anorexie nerveuse et boulimie) ou à tout autres ressources spécialisées.

NOTIONS ABORDÉES

L'articulation théorique de l'atelier repose sur une notion fondamentale, celle du **poids naturel**. La définition donnée par différent-e-s auteur-e-s (dont Polivy et Herman, 1983, Garner 1985) est la suivante: c'est le poids que tout individu peut garder sans privation alimentaire sur une longue période de temps. Chaque personne possède un poids naturel. Il peut être très bas chez les unes et très élevé chez les autres. Ce qui l'influencerait biologiquement serait l'hérédité, les expériences alimentaires durant l'enfance, le nombre de cellules adipeuses, les différentes étapes de la vie des femmes (grossesse, ménopause) et le nombre de régimes suivis. Ce concept est différent de celui du **poids santé** puisqu'il n'établit pas de barêmes de poids en fonction d'une grandeur donnée. Il promeut plutôt une diversité des corps.

Notre adhésion au concept de poids naturel nous oblige à repenser le vocabulaire décrivant le corps humain en des termes dénués de toute charge pathologique ou péjorative. En ce sens, nous préférons proscrire le terme *obésité* puisqu'il désigne, selon le discours médical, un état pathologique nécessitant un suivi ou un traitement médical. Etant en désaccord avec cette analyse – ce que nous expliquerons plus loin dans les blocs théoriques– nous emploierons dans ce guide d'animation d'autres termes tels que *grosseur*, *rondeurs*, etc.

PRÉSENTATION DU GUIDE D'ANIMATION

STRUCTURE DU GUIDE Le guide est divisé en deux parties. Vous y retrouverez un bloc sur les 10 rencontres de l'atelier et un autre sur le suivi.

- **Les 10 rencontres** sont le noyau de ce guide d'animation. Ce sont elles qui composent l'atelier *Obsession de la minceur*. Chaque rencontre comprend:
  – les objectifs poursuivis
  – un plan d'animation
  – des consignes d'animation
  – les outils pédagogiques utilisés
  – les références bibliographiques.

  Vous trouverez également des blocs théoriques correspondant au contenu des rencontres. Un bloc théorique peut parfois être utilisé pour deux rencontres. Ils sont conçus non seulement pour alimenter votre réflexion mais aussi pour que vous puissiez vous en servir lors des exposés prévus pour certaines rencontres. Quelques éléments théoriques peuvent se répéter d'un bloc à l'autre, ceci pour permettre une meilleure utilisation du matériel et pour fournir une argumentation la plus globale possible sur chacun des sujets.

- **Le suivi**. Cette section propose une réflexion sur le suivi de l'atelier avec les participantes. Y sont également inclus les objectifs et le plan d'animation d'une rencontre de suivi.

DURÉE SUGGÉRÉE L'atelier *Obsession de la minceur* est d'une durée totale de 30 heures à raison de 3 heures par rencontre. La démarche proposée se veut souple et peut être modifiée par les animatrices et les participantes. Nous avons d'ailleurs nous-mêmes interchangé l'ordre des rencontres à plusieurs reprises selon les besoins exprimés par les participantes.

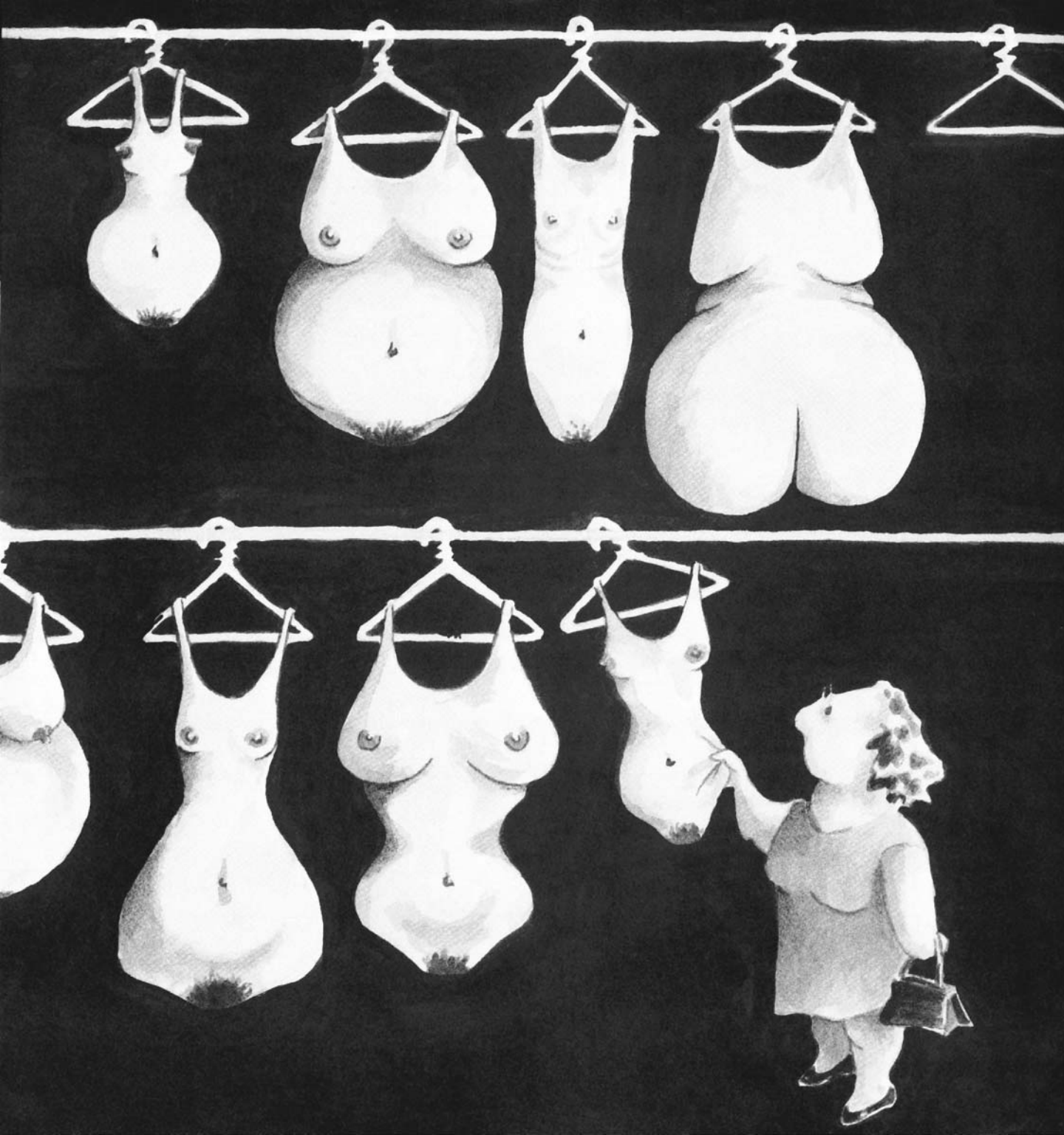
La démarche complète (30 heures) ne peut être réalisée en moins de temps, le contenu de chacune des rencontres étant au départ très chargé. Cependant il est possible d'allouer un plus grand nombre d'heures à la réalisation de l'atelier.

Quant au suivi, le groupe pourra décider de sa durée et des horaires des rencontres futures. À titre d'exemple, mentionnons que nous avons organisé 3 rencontres de suivi, espacées de plusieurs semaines.

OUTILS PÉDAGOGIQUES L'animation a été prévue en fonction d'un groupe composé d'environ douze participantes. Nous conseillons, si possible, la présence de deux animatrices pour assurer la bonne marche de l'atelier. Il devient plus facile d'être à l'affût des affirmations contradictoires des participantes, de comprendre et de réfuter leur discours en apportant une solide argumentation.

En effet, notre approche peut bousculer les idées préconçues des participantes puisqu'elle est à contre-courant du discours dominant véhiculé par beaucoup de spécialistes de l'obésité: médecins, diététistes, etc. Les participantes ont pour la plupart bien intégré ce discours et peuvent, elles aussi, être porteuses de préjugés sur la grosseur. De par notre expérience, nous avons pu aussi remarquer que les participantes accordaient une plus grande crédibilité à notre argumentation parce qu'elle était partagée par les deux animatrices.

Les outils pédagogiques utilisés sont nombreux et diversifiés, ils comprennent:
- courts exposés des animatrices
- rêveries éveillées
- remue-méninges
- questionnaires et grilles à remplir
- travail en sous-groupes
- mise en situation
- aide-mémoires
- textes de réflexion
- échanges en groupe
- devoirs.



1

LES STANDARDS DE MINCEUR

OBJECTIFS GÉNÉRAUX	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	MOYENS	RÉSULTATS ATTENDUS
Établir un contrat clair avec les participantes.	Préciser avec les participantes les fondements et les règles de fonctionnement de l'atelier.	• Attentes: - participantes - animatrice. • Explication des règles de fonctionnement. • Contenu des rencontres. • Explication des outils utilisés: - *journal alimentaire* - *devoirs.*	Que les participantes s'approprient la démarche de l'atelier.
Amorcer une réflexion sur les facteurs sociaux et les stéréotypes sous-jacents à l'obsession de la minceur.	Faire ressortir les stéréotypes et les valeurs accolés à la minceur et à la grosseur.	• Remue-méninges: - *Être une femme grosse, être une femme mince.*	Que les participantes prennent conscience que leurs propres préjugés proviennent du discours social.
Créer un climat d'échange et de solidarité.	Amener les participantes à échanger sur leur vécu à propos des moyens utilisés pour maigrir.	• Discussion.	Que les participantes apprennent à se connaître entre elles.

PLAN D'ANIMATION

Présentation des animatrices et de l'organisme **10 min**

Présentation des participantes et de leurs attentes **20 min**

Présentation des attentes des animatrices et du fonctionnement de l'atelier **10 min**

Présentation et discussion sur le calendrier, les objectifs des rencontres et les outils utilisés **30 min**

Pause **15 min**

Jeu des mythes et questionnaire **15 min**

Discussion: **30 min**
Les méthodes employées par les participantes pour maigrir.
- Quelles méthodes avez-vous utilisées pour maigrir? (régimes, opérations...)
- Quelle a été leur efficacité?
- Les moyens que vous avez utilisés ont-ils eu des effets sur votre santé?

Remue-méninges: **30 min**
Être une femme grosse, être une femme mince.
- Est-ce la perception qu'elles ont d'elles-mêmes?
- D'où viennent ces idées liées à la grosseur et à la minceur?
- Est-ce que l'on a déjà posé ces jugements sur elles?
- Les posent-elles sur les autres?

Explications du devoir **10 min**
Journal alimentaire

Évaluation de la rencontre **10 min**

CONSIGNES D'ANIMATION

• Lors de la présentation des **attentes**, on peut remarquer que plusieurs participantes suivent l'atelier dans le but de maigrir même si elles ont été bien informées de l'orientation de l'atelier lors des inscriptions. Il est important de préciser à nouveau que l'atelier ne vise pas l'amaigrissement.

• Lors de la présentation du **calendrier des rencontres**, il est bon de mentionner que l'ordre des rencontres peut être changé selon les besoins du groupe. À tout moment, les outils utilisés peuvent être aussi remis en question.

• Le **jeu des mythes** et le **questionnaire** ne doivent pas être corrigés immédiatement. Ils peuvent servir de mesure de changements lorsqu'ils seront distribués à nouveau à la dernière rencontre. Lors de la discussion sur les méthodes employées par les participantes pour maigrir, servez-vous du questionnaire pour alimenter la discussion. Il n'est pas nécessaire de s'éterniser sur les dangers de ces méthodes, puisque ceux-ci feront l'objet d'une rencontre.

• **Journal alimentaire**: Il est important de revenir sur l'objectif de ce devoir avec les participantes et de préciser qu'il ne s'agit pas d'un exercice de contrôle. Lors de la rencontre sur les émotions, le contenu de cette grille pourra alimenter la réflexion.

JEU DES MYTHES

Encerclez votre réponse

1. Les grosses personnes ne sont pas en santé.	Vrai	Faux
2. Les grosses personnes mangent plus que les personnes minces.	Vrai	Faux
3. Normalement une femme de 50 ans devrait peser la même chose qu'à 20 ans.	Vrai	Faux
4. Les grosses personnes devraient perdre du poids.	Vrai	Faux
5. Les femmes suivent des régimes pour être plus en santé.	Vrai	Faux
6. Les diètes ne sont pas une méthode efficace pour perdre du poids.	Vrai	Faux
7. Les plus récentes chartes grandeur/poids ont augmenté le poids "normal" dans chaque catégorie de grandeur.	Vrai	Faux
8. Les personnes minces sont plus heureuses que les grosses personnes.	Vrai	Faux
9. Les grosses personnes font souvent face à de la discrimination sociale.	Vrai	Faux
10. Dans notre société il y a d'énormes pressions qui sont exercées pour que les gens soient minces.	Vrai	Faux
11. Les pressions sociales face à la minceur sont particulièrement dirigées à l'endroit des femmes.	Vrai	Faux
12. Les grosses personnes sont moins belles que les personnes minces.	Vrai	Faux
13. Les personnes qui ne réussissent pas à maigrir n'ont pas de volonté.	Vrai	Faux
14. Les grosses personnes mangent leurs émotions.	Vrai	Faux
15. Plusieurs femmes se laissent mourir de faim pour être minces.	Vrai	Faux
16. Les personnes minces vivent plus longtemps que celles qui sont grosses.	Vrai	Faux

L'élaboration du questionnaire a été inspiré de l'outil *Weight control: myths and fallacies* tiré du guide d'intervention ***Getting beyond Weight***, publié par le Women's Health clinic, de Winnipeg.

SOLUTIONS DU JEU DES MYTHES:

1. **FAUX** Les grosses personnes ne sont pas nécessairement en moins bonne santé que les autres. Les résultats des études qui associent grosseur et maladie sont souvent biaisés puisque l'échantillonnage sur lequel portent ces études est souvent constitué de personnes ayant un passé de diètes à répétition. Les cycles diète/non-diète sont plus dommageables que le fait de vivre avec un poids élevé mais stable.

2. **FAUX** La plupart des études recensées sur le sujet démontrent que les grosses personnes ne mangent ni plus, ni moins que les autres. En fait, des personnes minces peuvent manger énormément sans prendre une livre.

3. **FAUX** Plusieurs phénomènes naturels surviennent au cours de la vie d'une femme et peuvent entraîner une prise de poids (puberté, grossesse, ménopause, etc.).

4. **FAUX** Ce mythe provient principalement des normes de minceur irréalistes imposées aux femmes. Heureusement, de plus en plus de femmes les remettent en question et commencent à s'aimer telles qu'elles sont.

5. **FAUX** Les femmes suivent d'abord et avant tout des régimes pour améliorer leur apparence. Toutefois, le discours actuel associe minceur à santé, en omettant de mentionner les effets néfastes des diètes sur la santé.

6. **VRAI** 95% des gens reprennent leur poids initial et même plus dans les deux années qui suivent la fin de leur régime.

7. **VRAI** Depuis quelques années la Corporation professionnelle des diététistes a augmenté les barèmes de poids en instaurant une charte de "poids santé". Toutefois, ceci demeure une norme restrictive ne tenant pas compte du fait que chaque individu possède un poids naturel.

8. **FAUX** Socialement la minceur est associée au bonheur. Plusieurs femmes pensent qu'en maigrissant, elles règleront leurs problèmes et qu'elles pourront améliorer leur existence. La perte de poids n'entraîne pas de changements profonds dans une existence. De plus, la plupart des femmes minces éprouvent quand même des insatisfactions par rapport à leur corps et à leur apparence physique.

9. **VRAI** Ceci est particulièrement vrai pour les grosses femmes du fait de leur sexe et de leur apparence. Les grosses personnes sont jugées comme étant paresseuses, stupides, sans

volonté, etc. On leur refuse des emplois, on les insulte dans la rue. Elles rencontrent beaucoup d'hostilité.

10. **VRAI** Partout nous subissons des pressions pour être minces. La publicité, la mode, les médias, les professionnel-le-s de la santé, etc. contribuent fortement à rendre les femmes inquiètes face à leur corps en associant constamment la minceur et l'éternelle jeunesse à la beauté, à la santé et au succès.

11. **VRAI** Bien qu'elles prennent de plus en plus de place socialement, elles sont encore d'abord et avant tout évaluées à partir de leur apparence physique. La minceur étant à la base des canons de beauté actuels, elles subissent énormément de pressions pour maigrir. Les publicités sur les diètes de même que les produits-minceur sont très fortement orientés vers un public féminin. Pratiquement tous les magazines féminins présentent des articles sur la minceur.

12. **FAUX** Aujourd'hui la minceur est très valorisée. Par contre d'autres cultures et certaines périodes de l'histoire glorifient la rondeur et la grosseur chez les femmes. Nous devons remettre en question les normes strictes qui régissent les canons de beauté et prôner une définition de la beauté qui tienne compte du droit à la différence dans la diversité des corps.

13. **FAUX** Maigrir n'est pas une question de volonté. Chaque individu possède un poids naturel. Lors d'un régime amaigrissant, différents facteurs biologiques s'activent pour lutter contre toute déviation de ce poids naturel. Il est pratiquement impossible, malgré toute la volonté du monde, de descendre en deçà de ce poids à long terme.

14. **FAUX** Manger ses émotions n'est pas le fait des grosses personnes. Des personnes minces peuvent aussi compenser par la nourriture. En contrepartie, ce sont loin d'être toutes les grosses personnes qui font face à ce problème.

15. **VRAI** Au moins une femme sur cent devient anorexique. Leur quête de la minceur peut même les conduire à la mort (800 femmes meurent littéralement de faim à chaque année aux É.-U). De nombreuses femmes perdent aussi la vie en se soumettant à divers régimes ou opérations pour maigrir.

16. **FAUX** Le fait d'être grosse ne réduit pas l'espérance de vie. En fait, une diminution de la longévité peut-être constatée aux deux extrêmes de l'échelle de poids de la population, soit chez les personnes très minces ou très grosses. Entre ces deux extrêmes, il n'y a pas de variation significative de l'espérance de vie.

QUESTIONNAIRE

1. Combien de diètes avez-vous déjà suivies? _____
   Lesquelles: _____
   _____
   _____

2. Combien de fois vous pesez-vous par semaine? _____

3. Sautez-vous des repas?
   Oui ____ Non ____
   Commentez: _____
   _____
   _____

4. Vous arrive-t-il de prendre des laxatifs ou des diurétiques dans le but de perdre du poids?
   Oui ____ Non ____

5. Comptez-vous le nombre de calories des aliments que vous mangez?
   Oui ____ Non ____

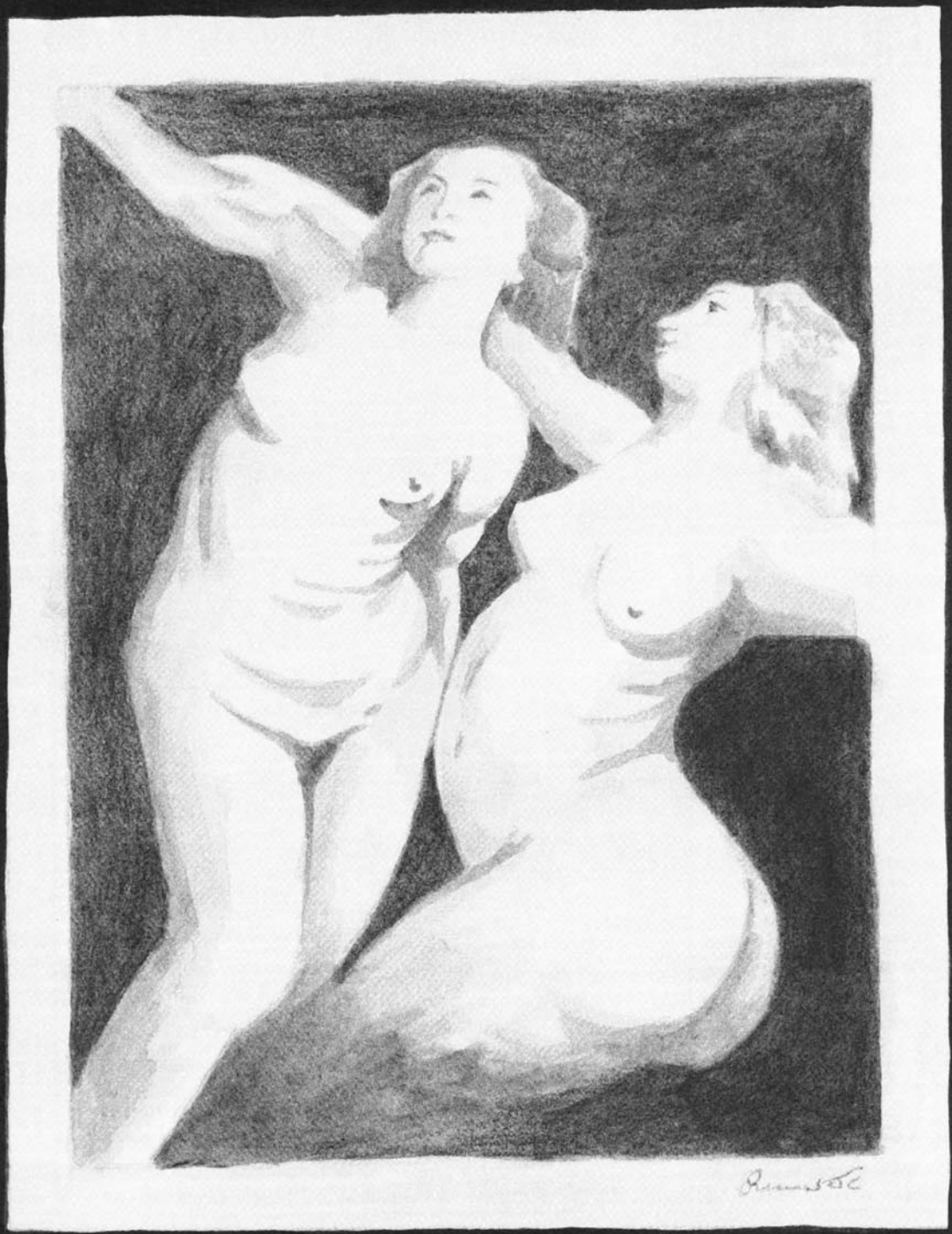
6. Vous arrive-t-il de vous priver de certains aliments par crainte de prendre du poids?
   Oui ____ Non ____
   Lesquels: _____
   _____
   _____

JOURNAL ALIMENTAIRE

Cet outil vous permettra d'explorer votre relation à la nourriture. Il ne s'agit surtout pas de contrôler la quantité ou la qualité de votre alimentation mais plutôt de vous amener progressivement à être attentive au goût des aliments, à vos besoins, à vos envies, à vos émotions ainsi qu'à votre degré de satisfaction lorsque vous mangez.

JOUR ET HEURE	
Ce que j'ai mangé et comment. Est-ce que j'ai pris mon temps ou est-ce que j'ai mangé rapidement?	
Comment je me sentais avant de manger? Est-ce une faim émotive? Si oui, pourquoi?	
La nourriture m'a-t-elle satisfaite?	
Qu'est-ce que cela goûtait? **Goût:** (salé, sucré, épicé...) **Texture:** (mou, dur, crémeux...) **Temp.:** (froid, chaud, tiède...)	
Sentiments et émotions après avoir mangé.	
Est-ce que je me suis permis de manger librement?	

Journal alimentaire inspiré de S. Orbach., *Tableau alimentaire,* ***Maigrir: la fin de l'obsession,*** Montréal, Éd. de l'Homme, 1988, pp. 179-180.



2

UN PEU D'HISTOIRE

OBJECTIF GÉNÉRAL	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	MOYENS	RÉSULTATS ATTENDUS
Démontrer que le corps des femmes a été façonné et modelé selon les rôles sociaux qui lui ont été dévolus.	Comprendre la configuration historique des facteurs sociaux et stéréotypes sous-jacents à la transformation du corps des femmes.	• Exposé: *La transformation du corps des femmes: un aperçu historique.*	Que les participantes fassent le constat que les standards de beauté varient selon les époques et les cultures.
	Faire ressortir l'oppression qui transcende l'obsession de la minceur.	• Exposé: *Le mouvement de réduction du corps des femmes.*	Que les participantes prennent conscience de la dimension politique de l'obsession de la minceur.
Démontrer que les objectifs de l'industrie de la minceur ne sont pas de promouvoir la santé des femmes mais de répondre à des intérêts capitalistes et patriarcaux.	Démontrer la nocivité sur la santé de diverses techniques d'amaigrissement.	• Jeu sur le régime.	Que les participantes prennent conscience qu'elles abîment leur santé au lieu de l'améliorer.
	Rendre les participantes plus critiques à l'égard des nombreux régimes qui leur sont proposés.	• Jeu sur les régimes et discussion.	Que les participantes réalisent l'exploitation économique dont elles sont victimes.

LA TRANSFORMATION DU CORPS DES FEMMES: UN APERÇU HISTORIQUE

Ce survol historique de la transformation du corps des femmes est essentiellement basé sur les changements observés chez les européennes des classes dominantes. Leur société étant le haut lieu de la mode, elles seront les premières influencées et touchées par les modifications et innovations vestimentaires apportées au cours des différentes époques.

Vénus de Willendorf,
v. 30 000 - 25 000 av. J.-C.

Comme vous le verrez, de tout temps le corps des femmes a été maîtrisé, façonné et modelé selon les rôles sociaux qui leur sont dévolus: la fragile et pure du Moyen-Âge, la majestueuse du XVII[e], la révolutionnaire du XVIII[e], la romantique du XIX[e]. L'apparence physique et l'idéal féminin imposés aux femmes sont le reflet des valeurs dominantes de la société dans laquelle elles évoluent. Vous noterez également que certaines époques ont promulgué une plus grande liberté de mouvement du corps des femmes. Ces périodes coïncident avec une participation plus active des femmes à la vie sexuelle, sociale et politique. Cependant, ces périodes furent généralement de courte durée et ont été suivies de périodes de "récupération" où l'on a contraint et mutilé de nouveau leur corps (Declerck et Boudouard, 1981).

PRÉHISTOIRE

De l'Atlantique à la Sibérie, des archéologues ont trouvé des statuettes et des figurines, représentant des femmes très rondes dont les réserves de graisses sont situées au centre de leur corps: gros seins, ventre large et retombant, grosses fesses. Ces figurines, vieilles de 30 000 ans, évoquaient la Déesse, symbole ultime de la vie, de la fertilité. Dans les sociétés matriarcales, donner la vie était l'acte de pouvoir suprême, le symbole de la capacité des femmes à créer la vie (Kelly 1983, Descamps 1988).

MOYEN-ÂGE (500 - 1 300) Cette époque privilégie la maigreur et cultive l'impression de fragilité qui s'en dégage. Les formes sont menues, délicates, les poitrines sont petites, les hanches effacées, la gorge menue, les bras et le cou sont longs. Les robes longues et ajustées accentuent la hauteur et la fragilité de la silhouette. C'est l'époque de l'amour chevaleresque, où l'on se bat pour ces femmes si fragiles (Declerck, Boudouard, 1981).

RENAISSANCE (1 300 - 1 500) Dès le début de la Renaissance, on remarque que la silhouette du corps des femmes est plus massive. On apprécie les beautés bien en chair aux formes arrondies. Ce qui n'empêchera pas, par la suite, l'apparition de carapaces vestimentaires dont le but est de maîtriser les expansions de la chair et la mollesse du corps.

On utilise le corset qui comprime et allonge la taille. C'est aussi le début du décolleté. On relève la poitrine et on dégage le cou. La manche à gigot et l'élargissement du jupon mettent en valeur la finesse de la taille.

Le culte des femmes n'est plus orienté vers sa dimension spirituelle mais se fonde plutôt sur la perspective du plaisir charnel qu'elles peuvent procurer (Declerk, Boudouard, 1981).

XVII^e (1 600)

Bien que la silhouette des femmes soit lourde et plus opulente, on assiste au redressement du maintien. On apprécie les beautés majestueuses. Le corps est semblable à une armure et il est maintenu par des baleines, des tiges de bois ou de jonc. Le corset se lace devant, rejettant les épaules en arrière, afin de solenniser la posture. L'attitude rigide et morale du corps est importante puisqu'à cette époque, les femmes exercent un certain pouvoir en tant que régentes (Declerck, Boudouard, 1981).

XVIII^e (1 700)

Apparition du modèle impressionniste: «[c'est une] beauté en lignes douces, (...) la tendre fermeté d'un corps fluide et potelé, vif et familier, d'un corps à fossettes riant dans sa chair blanche» (Perrot, 1984, p.67).

Les femmes superposent à leur corps de larges cercles d'osier recouverts d'étoffes, atteignant un diamètre de 3 à 4 mètres. Les robes sont encombrantes, restreignent et paralysent la liberté de mouvement des femmes.

Plus tard, la participation des femmes à la Révolution française a sans doute influencé la mode de cette époque. Les lignes sont épurées, le style est dépouillé. Les robes sont plus légères, épousent le corps et mettent en évidence ses formes réelles. Certaines femmes adoptent un vêtement de type "grèce antique". La taille est remontée et la poitrine est soutenue par une petite brassière. Le vêtement permet alors une liberté de gestes et se veut plus naturel, sans toutefois mettre en valeur les rondeurs féminines.

XIX[e] (1 800)

Dès le début du XIX[e] siècle, on réintègre le corset, les paniers et les crinolines toujours aussi démesurément larges. Tout au long de ce siècle la taille sera soit allongée, raccourcie ou contorsionnée (Perrot, 1984).

Le corset dessine une taille étroite entre des hanches gonflées par une crinoline. Il comprime le ventre et la taille, faisant ainsi saillir les seins. La taille des femmes ne sera jamais assez mince et l'on fabriquera un corset se laçant dans le dos afin d'obtenir une véritable taille de guêpe. Ces corsets compriment les organes internes, déforment la cage thoracique, provoquent des évanouissements, la respiration étant oppressée. On a d'ailleurs retrouvé des squelettes de femmes dont les côtes ont été brisées par le port du corset.

Ce siècle développera également une panoplie d'appareils mécaniques pour rectifier et modeler le corps des femmes. Dans son livre *Le travail des apparences*, Philippe Perrot (1984) reproduit le corset dit "Vénus de Milo" qui contient des seins en caoutchouc palpitant au moyen d'un ressort situé derrière la taille. Si un bras le frôle, la poitrine palpite aussi longtemps que la pression est exercée. On ne manquait pas d'imagination!

Vers 1880, on voit apparaître le faux-cul. C'est un coussin rembourré sur les fesses qui contorsionne la silhouette. Le corset est alors plus grand, couvre le corps jusqu'en haut des cuisses faisant avancer les seins et rebondir les fesses. Pour obtenir de bons résultats et présenter une croupe intéressante, les femmes devaient au préalable avoir une bonne couche de graisse sur les fesses (Declerck, Boudouard, 1981). Cette silhouette fait penser au profil des volailles de basse-cour (Descamps, 1988).

Tous ces mécanismes concourent à raidir, à handicaper et à mutiler le corps tout en le réduisant à la passivité et en promouvant sa fragilité. On entérine ainsi un discours médical décrétant que la fragilité féminine fait partie intégrante de la nature du corps des femmes (Perrot, 1984). L'image sociale des femmes en est une d'improduction, d'objet de consommation et de faire-valoir. Elle représente le rang de son mari. Elle sera sa devanture sociale.

«Parce que la femme est le sexe, grosse de péchés et de malédictions, de scandales et de luxures, sa "nature" trop dévorante, ses appâts trop dilatés rebutent ou font peur si on ne les tempère en les détournant, si on ne les transforme en les sublimant (...). Ce n'est que durement déformée, c'est-à-dire dûment réformée, socialisée dans sa matérialité, domestiquée dans son animalité, que la femme cessera d'effrayer pour séduire (...), "Souffrir pour être belle" revient à dégager la chair de ses prodigalités, à la fragiliser afin d'en neutraliser le danger. Le bourgeois du XIX^{e} siècle (...) n'admettra la femme qu'à la condition de sa "pacification" »(Philippe Perrot, p. 165).

XX^{e} (1 900)

Le début du siècle est marqué par le déclin progressif du port du corset. On pourrait sans doute mettre en parallèle la fin de ce règne, qui a malgré tout duré près de 4 siècles, et l'apparition de tout le mouvement des suffragettes. Les femmes s'organisent alors entre elles, revendiquent des changements à leur condition de femmes, luttent pour l'obtention du droit de vote, veulent être considérées comme des citoyennes à part entière et avoir plus de pouvoir dans une société dominée par les hommes (Declerck, Boudouard, 1981).

C'est aussi l'époque où l'on commence à promouvoir la gymnastique pour les femmes, où celles-ci peuvent commencer à exercer d'autres activités que les travaux d'aiguille, au profit de certains exercices physiques. Bien que ces changements soient hésitants, ils s'imposeront à long terme et on notera des modifications majeures dans la tenue vestimentaire des femmes. Les costumes civils sont plus confortables et plus fonctionnels; les maintiens sont allégés, la taille plus droite, la démarche plus souple. On met au point les premiers soutien-gorges (Perrot, 1984).

Ce qui apparaît de prime abord, comme une libéralisation du corps féminin entraînera de nouveaux critères de beauté corporelle par lesquels les femmes se feront encore piéger. En se débarrassant du corset, les femmes ne possèdent plus d'artifices pour camoufler leur graisse. Elles devront alors s'en défaire en utilisant, entre autres, l'exercice physique. La minceur devient une norme esthétique

soulignée par des toilettes avantageant une silhouette filiforme (Perrot, 1984). La mode se "démocratise" et ne touche plus uniquement les femmes de la bourgeoisie.

Vers 1930 apparaissent les garçonnes. Celles-ci lancent la mode des cheveux courts et aplatissent leur poitrine à l'aide d'une bande Velpeau. Elles s'habillent de tailleurs imitant l'allure sévère du costume masculin et revendiquent par leur tenue vestimentaire l'égalité avec les hommes. Après la seconde guerre mondiale, on reconnaîtra certains droits aux femmes, notamment le droit de vote. Pendant cette même période, Chanel imposera le pantalon.

Au Québec, la situation est quelque peu différente en ce début du XX^{e} siècle. Bien que l'on assiste à un mouvement d'urbanisation et à un déplacement de la population vers les zones urbaines, une grande partie de la population demeure rurale (environ 40%). Les femmes représentent une force de travail essentielle à de rudes travaux et on valorise chez elles une solide "charpente". La grosseur symbolise l'endurance et la possibilité d'enfanter une nombreuse progéniture, qualités essentielles pour peupler les colonies.

Les années glorieuses d'Hollywood voient apparaître sur les écrans de cinémas des stars plantureuses dans la lignée des Jane Mansfield, Mae West, Marilyn Monroe. Bien qu'elles aient un ventre généralement plat, des jambes longilignes, elles conservent certaines formes arrondies. La poitrine est forte, les hanches larges et les fesses tout en rondeur. Mais ceci n'est qu'un court intermède. Twiggy, célèbre mannequin des années 60, popularisera le modèle hyper mince.

Aujourd'hui, le modèle féminin privilégié s'apparente à celui d'une adolescente pré-pubère, très grande, dont le corps est mince et ferme. Ses épaules sont larges, le corps longiligne, la jambe longue et effilée, le ventre ferme et plat, la taille un peu plus large que ses prédécesseures mais en continuité avec des hanches plus étroites. On assiste à une nivellation du corps des femmes par rapport à celui des hommes. Le vêtement, de la même façon, contribue à donner cette allure masculine: tailleurs, vêtements avec épaulettes, imperméable (Descamps, 1988).

Dans le texte retraçant l'histoire du corps des femmes, on constate que les canons de beauté féminine correspondent étroitement à la condition des femmes de chaque époque. Mais quelle que soit l'époque, les rondeurs font partie intégrante de la nature du corps des femmes. Avant nos menstruations nous nous sentons plus gonflées; en vieillissant nos hanches s'arrondissent; les seins et le ventre deviennent plus lourds pendant et après chaque grossesse; nous prenons du poids à la ménopause. Toutes ces étapes de la vie des femmes sont naturelles; mais aujourd'hui, il faut conquérir la nature plutôt que de se mettre à son diapason. Les femmes se doivent d'être le plus mince possible et éternellement jeunes afin de correspondre aux exigences sociales. Elles accueillent alors avec angoisse chacune des transformations qui marquent leur corps (Chernin, 1982).

Pour bien saisir la portée socio-politique des critères de beauté actuels, il faut nous reporter brièvement à l'époque de la préhistoire. Partout à travers le monde, on a retrouvé des statuettes datant de cette époque, représentant des images de femmes très rondes, dotées d'une ample poitrine, d'un gros ventre tombant, de fortes cuisses et de fesses rebondies. Dans les sociétés matriarcales, ces figurines représentaient des déesses.

Selon la mythologie de ces sociétés, la création du monde aurait été le fait d'une grosse femme ronde dans le ciel qui aurait accouché de la terre. Donner la vie était alors considéré comme l'acte de pouvoir suprême. Les rondeurs, rappelant la morphologie des femmes enceintes, devenaient le symbole ultime de créer la vie. Comme le souligne si bien Kelly (1983, p.20, trad. libre): «la lune est ronde, la terre est ronde, les cycles sont ronds et nous le sommes (...) les femmes rondes sont les symboles visuels de la force, de l'amour et du pouvoir de donner la vie».

Kim Chernin va dans le même sens. Elle mentionne que le corps des femmes rappelle aux hommes qu'ils ne font pas partie de la moitié de la population ayant le pouvoir de concevoir, porter et nourrir les enfants à même leur propre chair. La chasse aux rondeurs symboliserait la lutte des hommes contre la peur et l'envie qu'ils entretiennent à l'égard des femmes. Aussi, valoriser les ventres plats, nier les rondeurs des femmes permet d'occulter ce qui leur apparaît mystérieux et incontrôlable, de les désapproprier de ce pouvoir.

Les rondeurs et la grosseur chez les femmes symbolisent aussi leur force. Les grosses femmes sont généralement un peu mieux acceptées dans les milieux socio-économiquement défavorisés et particulièrement au sein de certaines minorités ethniques. Chez ces femmes, la grosseur peut incarner la force qu'elles doivent déployer pour faire face aux rudes conditions auxquelles elles sont confrontées (Aldebaran et Mabel-Lois, 1983). Bon nombre de femmes se font dire qu'elles perdront leur mari si "elles se laissent aller". Les femmes des classes moyennes ou supérieures et dépendant financièrement de leur mari peuvent parfois se sentir plus angoissées à l'idée de prendre du poids. Comme l'appartenance de classe de ces femmes dépend de leur mari, elles ont plus à craindre une dégringolade sociale lors d'une séparation.

La quasi-absence de grosses femmes au sein des principaux véhicules culturels constitue une non-reconnaissance de la force des femmes et propage l'image de fragilité qu'on leur attribue. Dans la littérature occidentale, la plupart des héroïnes de romans ont en commun une mince silhouette (Dickenson, 1983). On peut compter sur les doigts de la main les "grosses femmes d'à côté" tandis que les ingénues élancées des romans Harlequin sont légions. Mais même lorsque l'on sort de ce style littéraire à l'eau de rose, les personnages féminins principaux des romans sont caractérisées par leur minceur. Si on leur reconnaît une certaine force, elle est intérieure. Un bel exemple de ce phénomène est Miss Marple. Cette héroïne des romans policiers d'Agatha Christie possède un oeil de lynx, un cerveau bien aiguisé ainsi qu'un sang-froid à toute épreuve, mais elle est une octogénaire de frêle constitution.

Nous apprenons très tôt, dès la prime enfance que pour être heureuses, les femmes doivent plaire à tout prix, être les plus jolies et les plus minces. Les contes de fée sont farcis d'héroïnes qui sont les plus belles du royaume. Elles attendent passivement (peut-on attendre plus passivement qu'en étant endormie?) qu'un prince vienne les sauver. Si elles avaient été "joliement ordinaires", Blanche-Neige et la Belle au bois dormant roupilleraient encore; si elle n'avait pas eu le plus petit pied du royaume, Cendrillon ferait encore le ménage pour sa marâtre et ses deux demies-sœurs (fort laides par ailleurs); si elle n'avait pas eu les doigts les plus fins du village, Peau-d'âne déambulerait encore, sa douteuse fourrure sur ses épaules.

Depuis les 20 dernières années, on assiste à un mouvement radical de réduction du corps des femmes. Par exemple, Garner *et al.* (1985) mentionnent que «le nombre d'articles sur les diètes dans les magazines féminins a augmenté de 70% (...) de 1969 à 1978 comparativement aux 10 années qui précédèrent cette période.» (p. 518, trad. libre). De plus, les concurrentes de Miss América Pageant et les "modèles de *Playboy*" des pages centrales ont significativement "maigri" depuis les 20 dernières années.

Les modèles de *Playboy* n'ont en effet plus les mêmes formes qu'avant. Elles ont un plus petit buste, une taille plus large, et de plus petites hanches. Comparativement à leurs prédécesseures, elles exhibent une silhouette tubulaire se rapprochant de celle d'un corps de femme prépubère. Ces changements sont pourtant contraires à la réalité des femmes. En effet, Garner *et al.* rapportent que lorsqu'on mit à jour les tables de poids de la *Metropolitan Life Insurance*, on remarqua que le poids moyen enregistré pour les femmes de moins de 30 ans avait augmenté dans la même proportion que celui des modèles des pages centrales de *Playboy* avait baissé. De plus, «seulement 5% des détentrices de police d'assurance entre l'âge de 20 à 29 ans sont aussi minces que les gagnantes de Miss America Pageant de 1970 à 1978. Considérant que les modèles de *Playboy* et les concurrentes de Miss America Pageant représentent l'image typiquement véhiculée par la mode et la publicité, il est évident que la silhouette de la majorité des consommatrices ne correspond pas à cette norme» (p. 516, trad. libre).

Mais comment expliquer l'idéalisation de cette silhouette prépubère? Il nous est impossible de certifier scientifiquement qu'il y a un lien entre la réduction du corps des femmes et la montée du féminisme. Toutefois, à l'instar de certaines auteures (Chernin 1982, Muller 1987) nous pouvons constater qu'il y a une coïncidence troublante dans le fait que ces deux phénomènes se soient développés simultanément. Ceci nous amène à poser certaines hypothèses.

La montée du féminisme et l'entrée progressive des femmes dans toutes les sphères de la société ont eu comme effet d'accroître la peur des hommes envers les femmes et leur désir de mieux les contrôler. Ce serait loin d'être la première fois que les standards de beauté d'une époque auraient pour effet d'entraver l'autonomie des femmes. Chernin mentionne à cet égard les chinoises qui, au nom de la beauté se retrouvaient handicapées à cause de leurs pieds bandés. Imposer une image idéale des femmes qui se rapproche de leur silhouette prépubère les rend moins menaçantes que si l'on valorisait plutôt une image de femme ronde et adulte. Chernin porte aussi à notre attention le fait que les dernières années ont aussi vu apparaître sur le marché plus de 260 périodiques de pornographie infantile. Les salles de cinéma connaissent une recrudescence de films où des hommes d'âge mûr tombe en amour avec des adolescentes (*Manhattan, Pretty Baby, Noce Blanche, L'Apiculteur,* etc...).

Dans un article du *Nouvel Observateur*, Muller (1987) souligne le fait que pendant que les femmes prennent du poids socialement, la mode vise à réduire et à alléger le corps des femmes. Mais on peut aussi poser une autre hypothèse, reliée au fait que les femmes investissent de plus en plus de sphères d'activités antérieurement réservées aux hommes.

En effet, la silhouette prépubère d'une femme se rapproche d'une silhouette masculine. D'imposer aux femmes une silhouette de type plutôt masculin peut signifier que l'on accorde aux femmes le droit de prendre leur place à condition qu'elles ne remettent rien en question. Elles se doivent de revêtir l'habit du pouvoir, d'adopter des caractéristiques et une allure masculine. Au travail, elles seront sûres d'elles, intransigeantes et agressives. À la maison elles redeviennent

le pilier familial, s'assurant que les moindres besoins de tous et de toutes soient comblés. Le soir, elles doivent être passionnées et sexy. Le tout doit être accompli dans un corps mince et musclé.

Comme nous l'avons vu plus haut, 95% des femmes ne correspondent pas aux normes de minceur. C'est donc la très grande majorité qui se sent déviante et qui tente d'atteindre cette norme, coûte que coûte. Ainsi 95% des femmes seront entraînées à gaspiller leur argent et leurs énergies à lutter contre elles-mêmes individuellement alors qu'elles gagneraient à s'investir dans une lutte collective contre leur oppression. Les féministes elles-mêmes peuvent contribuer à renforcer cette oppression en dénigrant les grosses femmes ou en leur offrant des ateliers visant la minceur. Il serait bon de nous rappeler régulièrement que l'objectif fondamental du féminisme est de lutter contre l'oppression des femmes et qu'il s'applique aussi à la problématique de l'obsession de la minceur.

L'INDUSTRIE DE LA MINCEUR

L'industrie de la minceur a connu un essor considérable depuis les deux dernières décennies, s'alimentant à même la détresse des femmes tourmentées par leur corps. Cette industrie fort lucrative est soutenue par l'omniprésence de la publicité: dans le journal matinal, ou pendant l'émission de fin de soirée, nulle ne peut ignorer qu'il existe une multitude de produits miracles pour devenir mince et le rester. Bombardées par la publicité, et même encouragées par leurs proches, les femmes sont nombreuses à mordre à l'hameçon.

Chaque année, les américains et surtout les américaines, dépensent plus de $33 milliards pour devenir minces et le rester[1]. Cet argent est principalement investi dans les groupes de diètes, les livres, les produits minceur, les salons de conditionnement physique, etc... Par

[1] Duchesne, *Québec Science*, 1991

exemple, les groupes de *Weight Watchers* ont rejoint à eux seuls plus de 8 millions de personnes aux États-Unis depuis 1960. Partout en Amérique du Nord, il existe des groupes de toutes sortes exhortant les gens à perdre du poids. Il existe même des camps d'été pour inciter des enfants à maigrir.

Écrire un livre sur une diète est un bon moyen de s'enrichir. Par exemple, le livre *Reduce with the Low Calorie Diet* a été réimprimé 35 fois depuis 1953; la diète révolutionnaire du Dr Atkins est en réimpression pour 3 millions d'exemplaires (Chernin 1981).

Au Canada, plus de 60% des femmes veulent maigrir. Au Québec 40% des femmes se mettent au régime chaque année. Ceci sans compter toutes celles qui "font attention" à ce qu'elles mangent (Trempe et Allaire, 1988, p.135). L'industrie de la diète n'a rien à craindre. Ses profits sont sans cesse renouvelables puisque 95% des personnes qui perdent du poids le reprennent. De plus, 90% de ceux et celles qui ont suivi une diète avec "succès" reprennent plus que le poids qu'ils et elles ont perdu.

Le poids moyen des mannequins ne correspond qu'à 5% de la population féminine. Donc, 95% des femmes sont déviantes par rapport à cette norme de beauté féminine complètement irréaliste. En plus d'être d'une extrême minceur, les femmes pour être belles devraient être en mesure de rester éternellement jeunes, ne pas faire de cellulite, ni de vergetures, etc... Ces normes n'ayant aucun rapport avec leur réalité quotidienne, les femmes dépenseront beaucoup d'argent pour y répondre. Et puisque 95% d'entre elles sont déviantes par rapport à l'image dominante, elles seront nombreuses à vider leurs goussets pour des produits minceurs totalement inefficaces et pour renouveler leur garde-robe chaque fois qu'elles maigrissent ou qu'elles reprennent du poids.

Chaque magazine féminin, chaque hebdo à potins, tous les grands quotidiens sont farcis de publicité de produits-miracles pour maigrir. On joue beaucoup sur la culpabilité des femmes pour qu'elles achètent ces produits tous plus farfelus les uns que les autres. Par exemple dans les années 1970, *Figure Magic* proposait un traitement

révolutionnaire pour maigrir. On enrobait littéralement la cliente dans des bandelettes trempées dans un liquide "spécial". Si ce traitement n'était évidemment pas efficace pour la perte de poids, il l'a été grandement pour emplir les poches de ceux qui l'appliquaient puisqu'il leur a permis d'amasser 1,5 millions en 18 mois (Bordeleau, 1988).

Figure Magic n'est qu'un exemple parmi tant d'autres. Mais peu importe le produit suggéré, on doit se rappeler que l'objectif premier de la compagnie qui le met sur le marché n'est pas d'améliorer la santé de celles qui le consomment mais bien de faire des profits.

Malheureusement, peu de gens portent plainte contre les produits diètes. Celles qui les utilisent se sentent coupables de s'être fait jouer et ont honte d'avoir eu à utiliser ces produits. C'est pourquoi, récemment, Consommation et Corporation Canada a entamé des poursuites judiciaires contre Shirley Théroux et Paolo Noël pour publicité trompeuse. Ces poursuites représentent un premier pas dans la bonne direction pour éliminer les produits-diètes miracles.

Mais il faut que les femmes cessent de se sentir coupables, qu'elles déposent des plaintes et qu'elles exigent des remboursements si elles se sentent lésées. Il est possible de le faire en s'adressant à l'ACEF de votre localité.

2

PLAN D'ANIMATION

Retour sur la semaine **10 min**

Exposé et discussion: **30 min**
La transformation du corps des femmes: un aperçu historique

Exposé et discussion: **30 min**
Mouvement de réduction du corps des femmes

Pause **15 min**

Jeu sur le régime: travail en sous-groupe **15 min**
- Trouver les mots-clés qui vous inciteraient à adopter ce régime.
- Quelles sont les critiques que vous formuleriez au sujet de ce régime?

Discussion en plénière **55 min**

Devoir: **10 min**
Lors de l'élaboration du journal alimentaire, être attentive aux émotions qui déclenchent l'envie de manger

Évaluation de la rencontre **15 min**

CONSIGNES D'ANIMATION

• La partie théorique sur l'histoire du corps des femmes est plus intéressante si elle est accompagnée d'**éléments visuels**. Vous pouvez vous servir des illustrations accompagnant le texte *Les transformations du corps des femmes: un aperçu historique*.

• La discussion en plénière doit être alimentée par divers **éléments d'information** sur l'industrie de la minceur.

OFFREZ-VOUS UN WEEK-END SANTÉ

Imaginez deux jours complets de bienséance, d'une plénitude absolue. Vous seule... C'est le paradis. On ignore les bienfaits que ces deux petites journées, serrées entre les interminables et parfois pénibles semaines, peuvent nous procurer. Il faut savoir en profiter au maximum! Alors, allez! Choisissez une fin de semaine sur votre calendrier et embarquez-vous pour un séjour qui transformera votre chez-soi en un véritable "Spa"! Régénération de la santé et coup de pouce sur le moral sont à l'ordre du jour. Pas de tracas, pas de soucis. Et si vous êtes maman d'une nombreuse famille ou que vous n'habitez pas seule, qu'à cela ne tienne! Sachez vous accorder quelques moments de répit quitte à vous enfermer dans la chambre de bain! Mais il est inutile d'être aussi coercible. Vous pouvez facilement incorporer votre régime-santé à votre train-train quotidien. Et qui sait, ces bonnes et agréables habitudes pourraient déteindre sur vos semaines!

Alors, au travail, mais en douceur, cette fin de semaine, on se gâte, on se cajole de petits soins et on revient lundi, le sourire aux lèvres!

Pour se prendre en main ou se reprendre. Sachez profiter au maximum de vos fins de semaines.

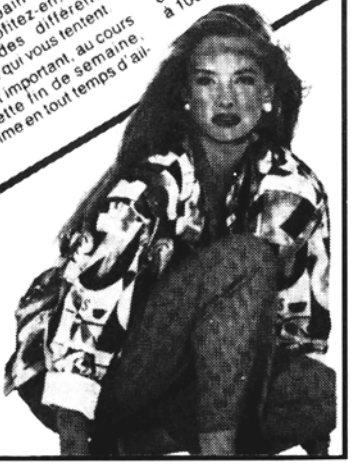
EN VUE POUR VOTRE "WEEK-END" SANTÉ:

Les menus consisteront en mets simples, rapides et faciles à exécuter. Il ne s'agit pas de s'éreinter dans la cuisine mais de profiter pleinement de votre fin de semaine. Ainsi, pour vous faciliter la tâche et rendre vos "vacances" plus agréables et libres de tout effort, préparez d'avance vos fruits et légumes, ils sont une part importante sur votre menu. Conservez-les dans des contenants scellés ou des sacs de plastique.

Achetez des tisanes, question de bien relaxer dans son bain avec une tasse. Profitez-en, faites l'essai des différentes saveurs qui vous tentent. Il est important, au cours de cette fin de semaine, comme en tout temps d'ailleurs, de boire 8 à 10 verres d'eau par jour. Pour la tisane, ajoutez-y une tranche de lime ou de citron.

Mangez et buvez lentement. C'est une bonne habitude à prendre! Utilisez une petite cuillère pour manger et une paille pour boire.

Le menu de ce "week-end" prévoit un apport calorique quotidien de 900 à 1000 calories par jour.



VOTRE "WEEK-END" COMMENCE

Dès vendredi soir, on s'efforce à décompresser. Coulez-vous un bon bain chaud. Versez-y votre huile de bain préférée et emportez une tasse de tisane. Avec un gant de crin, concentrez-vous sur vos genoux, vos coudes, vos chevilles, massez en douceur. Lorsque vous avez terminé, sortez du bain et enduisez votre corps d'une crème émolliente et parfumée. Passez à table pour votre premier dîner de la fin de semaine. Au menu:

6 P.M.

Calories: 180
2 biscottes
1 soupe au brocoli

7 P.M.

Réorganisez votre tiroir à maquillage. Mettez à la poubelle vos produits inutilisés et classez vos ombres à paupières. Seule une femme peut comprendre le désordre qui peut y régner! Amusez-vous à essayer des nouveaux maquillages.

9 P.M.

Mangez un petit fruit (90 calories), buvez une tasse de tisane à la camomille et ... au lit. Réglez votre cadran pour 8 A.M. le lendemain.

8 A.M.

Le petit déjeuner — Calories: 260
Passez au blender: 1 oeuf, une banane et du jus d'orange. Ajoutez 1 c. à thé de germe de blé.

9 A.M.

Les exercices.
Évidemment, un "week-end" santé, on ne s'en sort pas sans sa dose de mouvements. Faites 20 minutes de vos exercices préférés, prenez une marche.

10 A.M.

Manicure et pédicure.

12 P.M.

A midi — Calories: 170
2 biscottes que vous pouvez garnir de yogourt ou de légumes coupés en dés.

1-3 P.M.

La relaxation!
Lisez un bon livre, sirotez des tisanes.

3-6 P.M.

Le soin des cheveux.
Utilisez un masque à cheveux, massez doucement, laisser reposer. Brosser vos cheveux avec vigueur. Laissez les libres.

6 P.M.

Le souper — Calories: 350
1 omelette, faite avec 2 oeufs et champignons — 1/2 tasse de fruits coupés en cubes — Tisane aux herbes.

9 P.M.

Même rituel: la tisane à la camomille et le petit fruit.

Dimanche 8 A.M.

Petite marche pour vous remettre en forme et pour vous ouvrir l'appétit.

9 A.M.

Déjeuner — Calories: 250
Passez au blender: 1 tasse de yogourt, 1 tasse de fraises congelées, 1/4 tasse de jus d'ananas, 1 c. à thé de germes de blé.

10 A.M.

Facial.
Nettoyez votre peau à fond avec un lait démaquillant doux. Remplissez une casserole profonde d'eau, y jeter de la camomille, si désiré et mettre votre visage au-dessus de la vapeur pour 10 minutes. N'oubliez pas de placer une serviette au-dessus de votre tête. Désincruster avec un nettoyant. Suivre avec un masque aux oeufs: utilisez le jaune pour les régions sèches de votre visage et le blanc, pour les régions grasses. Gardez 30 minutes.

11 A.M.

En mouvement!
C'est votre heure de défoulement. Mettez votre musique préférée et bougez, dansez, faites ce que vous voulez, mais déplacez-vous!

12 P.M.

A midi — Calories 300
Toast au crabe: sur une rôtie 100 g de crabe en miettes, 1 c. à soupe de crème fraîche, 3 c. à thé de ketchup, 1 tranche de fromage, au choix. Préparez et passez au four pendant 5 minutes ou plus. Tisanes et fruits sont également au menu.

UN MENU À 1000 CALORIES

Le reste de la journée est à vous! Détendez-vous, prenez une autre marche, écoutez la télévision ou de la musique, lisez ou dormez. Faites un souper léger, à votre choix et mettez-vous au lit de bonne heure afin de ne rien perdre de ce que vous aurez acquis durant cette fin de semaine. Vous voilà prête à affronter une autre semaine, mais cette fois-ci, vous serez sereine et bien reposée et en meilleure forme que jamais. Et qui sait, peut-être pourriez-vous éventuellement adapter votre vie quotidienne à un rythme plus calme et bienfaiteur.

Tiré de *Régime Plus*, vol. 4 n° 2, p. 40 et 41.

ANALYSE DU RÉGIME

Cet outil vise à rendre les participantes capables de saisir le discours social qui se cache derrière ces régimes d'apparence anodine et d'en détecter les aberrations. Lors de la discussion en plénière, il est important d'aborder les points suivants:

1 MOTS ACCROCHEURS

• santé • se prendre en main ou se reprendre • paradis • vacances • sereine • bien reposée • meilleure forme...

2 STÉRÉOTYPES SEXISTES

- Mère de famille: pas d'excuse, on s'enferme dans la salle de bain
- Ne s'adresse qu'aux femmes
- Remarquez les photos
- Le temps passé à cultiver sa beauté: 2 heures pour le tiroir à maquillage, 3 heures pour le soin des cheveux, 2 heures pour manucure et pédicure...

3 LES MYTHES-SANTÉ

- Le mot "régime" n'apparaît pas en gros titre. Ce qui est souligné c'est l'aspect santé du week-end associant ainsi santé à très basses calories et à maquillage, soin des cheveux, etc...
- Les menus proposés comptent de 900 à 1000 calories par jour alors que l'O.M.S. (Organisation mondiale de la santé) considère qu'il y a malnutrition et famine à partir d'une consommation quotidienne de 900 calories.
- Les menus sont peu équilibrés. Notez la déficience en fer et calcium, éléments essentiels pour les femmes, la quasi-absence de produits céréaliers.
- On laisse croire que cette fin de semaine est équilibrée et regénératrice alors qu'elle isole les femmes (jusque dans la salle de bain), leur propose des menus peu nutritifs et fait des soins de beauté la principale activité.

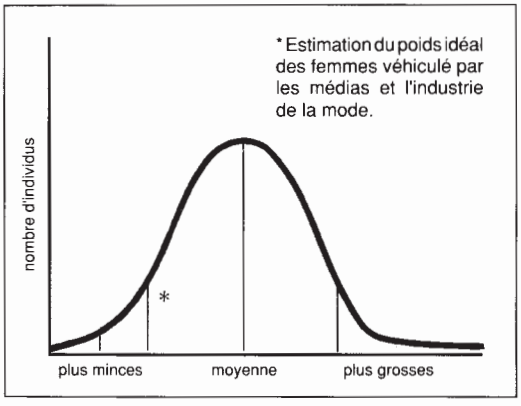
3

MES ÉMOTIONS FACE À LA NOURRITURE

OBJECTIF GÉNÉRAL	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	MOYENS	RÉSULTATS ATTENDUS
Dédramatiser les rapports conflictuels qu'entretiennent les femmes à l'égard de la nourriture et de leur corps.	Démystifier le phénomène de compulsion alimentaire.	• Exposé: *La minceur, la grosseur: quelques facteurs biologiques.*	Que les participantes identifient si elles ont une alimentation compulsive.
	Expliquer les facteurs biologiques qui déterminent le poids naturel.		
	Cerner les facteurs biologiques et/ou émotifs qui peuvent déclencher la compulsion alimentaire.	• Rêverie éveillée: *Manger trop.* • Journal alimentaire.	Que les participantes développent diverses stratégies pour en arriver à mieux composer avec les situations génératrices de rages alimentaires.

LA MINCEUR, LA GROSSEUR: QUELQUES FACTEURS BIOLOGIQUES

Pour identifier le poids "idéal" d'une personne, la plupart des médecins se fient aux tables de poids établies par les compagnies d'assurances, en extrayant le poids moyen de la population pour une grandeur donnée. Certain-e-s médecins recommandent même à leurs patientes de ne peser que 90% de ce poids. Toutefois, de plus en plus de médecins commencent à élargir leurs critères en se fiant à la table de poids santé. Bien que cette méthode ait le mérite d'élargir la marge de poids "acceptable" pour un individu, elle instaure une série de normes qui ne tiennent pas compte de la variabilité du poids dans la population.



Courbe normale représentant la répartition naturelle du poids dans la population en général (tiré de Garner *et al.* 1985).

La répartition du poids dans la population, comme celle de la grandeur, suit une courbe normale (figure ci-contre). Essayer de fixer un poids idéal pour une personne en se basant sur une moyenne est aussi illogique que d'essayer d'établir une grandeur idéale à partir d'une moyenne de population. (Garner *et al.*, 1985) Le poids dans la population, tout comme la grandeur, se répartit selon une courbe normale. Il y aura donc, par exemple, 5% de la population qui sera très mince et 5% qui sera très grosse. Rappelons ici que les canons de beauté actuels ne correspondent plus qu'au 5% de femmes très minces.

LE POIDS NATUREL

La plupart des gens considèrent que s'il existe de grosses personnes c'est parce qu'elles mangent trop. Pourtant, les grosses personnes ne mangent en général ni plus ni moins que celles qui sont minces. Et il y a des personnes minces qui mangent beaucoup sans prendre une seule livre. Selon plusieurs auteur-e-s (Garner *et al.*, 1985, Polivy et Herman, 1983, Bourque *in* Ouellette, 1988, Kelly, 1983, Kano, 1989), cela s'explique par le fait que chaque individu possède

un poids naturel. Ce poids est celui que l'on peut garder sans diète chronique sur une longue période de temps. Pour beaucoup de femmes, ce poids est la plupart du temps plus élevé que celui qu'elles voudraient avoir puisque les critères sociaux de beauté féminine en matière de poids sont très bas.

Le corps lutte constamment pour maintenir son poids naturel. Ceci expliquerait pourquoi 95% des gens reprennent leur poids ou plus dans les 2 années qui suivent une diète.

Pour expliquer les différents mécanismes biologiques qui tournent autour du poids naturel, nous parlerons souvent de métabolisme basal. Le métabolisme basal représente la quantité d'énergie (calories) requise au repos pour mener à bien le processus vital du corps.

Chaque individu possède un poids naturel qui est déterminé par divers facteurs. Ce poids peut-être très bas chez certaines personnes et très élevé chez d'autres. Les facteurs qui déterminent ce poids sont peu connus. Néanmoins, ils peuvent être de plusieurs ordres:

- l'hérédité;
- les expériences alimentaires durant l'enfance;
- certaines étapes de la vie (grossesses, ménopause...);
- le nombre de régimes suivis;
- certaines maladies endocriniennes.

Nous ne parlerons pas ici des maladies endocriniennes puisqu'elles ne touchent qu'un très petit nombre de personnes.

L'HÉRÉDITÉ

L'hérédité a un grand rôle à jouer dans la détermination du poids naturel d'une personne, comme en témoigne l'étude de monsieur Claude Bouchard, chercheur à l'Université Laval. Monsieur Bouchard faisait part des résultats de son étude lors du 1er symposium national sur les troubles de l'alimentation qui eut lieu à Montréal en avril 1988. Douzes paires de jumeaux identiques furent soumis à une suralimentation chronique pendant 100 jours. La prise de poids résultant de cette suralimentation variait beaucoup d'un individu à l'autre (4kg à 13kg). Par contre, à l'intérieur d'une même paire de jumeaux, la prise de poids était semblable. D'autres études ont

démontré que même s'ils sont séparés dans des familles adoptives différentes, le poids des couples de jumeaux ou jumelles avaient un poids qui se rapprocherait plus de leur frère ou soeur et de leurs parents biologiques que de celui de leurs familles adoptives.

LES EXPÉRIENCES ALIMENTAIRES DURANT L'ENFANCE Selon plusieurs auteur-e-s, il semblerait que le nombre de cellules adipeuses accumulées durant les premières années de la vie soit permanent. Par la suite, la prise et la perte de poids découlerait non pas d'une diminution ou d'une augmentation du nombre de cellules adipeuses mais plutôt de la quantité de gras stocké dans celles-ci (Garner *et al* 1985).

LES ÉTAPES DE LA VIE DES FEMMES La répartition du gras est aussi une histoire de sexe. En effet, dès la naissance les femmes possèdent plus de tissus adipeux que les hommes. Nous de devrions pas considérer cette graisse comme un désastre. En fait, elle s'avère un outil indispensable au bon fonctionnement de notre corps. De même, les prises de poids ont moins d'effet sur le corps des femmes que sur celui des hommes. «Selon une importante étude norvégienne, la femme accumule, après un gain de poids équivalent, moins de cholestérol et de triglycérides dans le sang que l'homme.» (Lambert-Lagacé, 1988, p.31).

La localisation des graisses a aussi un sexe. Chez l'homme on retrouve les graisses autour de la taille, tandis que chez les femmes elles se situent autour des hanches. Ces réserves de graisse serviraient lors d'étapes spécifiques de la vie des femmes telles la grossesse, l'allaitement, la ménopause.

Ces étapes de la vie des femmes sont caractérisées par des gains de poids. Par exemple, à la ménopause, les fluctuations d'œstrogène et de progestérone affectent la glande thyroïde. Ce phénomène a pour effet de ralentir le métabolisme. Par conséquent, les femmes prennent du poids plus facilement même si elles mangent moins qu'avant. Les femmes suivant une hormonothérapie n'y échappent pas. Même si

ces recherches n'ont pas trouvé encore d'explication face à ce phénomène, il semblerait que ce gain de poids représente une réponse de l'organisme à une réorganisation hormonale. Notez qu'il nous est difficile d'élaborer plus longuement sur les bienfaits que peut apporter la graisse puisqu'il existe peu d'études sur ce sujet à l'heure actuelle.

LE NOMBRE DE RÉGIMES SUIVIS Selon plusieurs auteur-e-s (Garner *et al,* 1985, Polivy et Herman, 1983), il existerait à l'intérieur de notre corps un mécanisme appelé pondérostat dont le fonctionnement ressemblerait à celui d'un thermostat.

On règle la température d'un thermostat dans une pièce, à un certain degré. Lorsqu'elle descend en dessous du degré fixé, le chauffage se met en marche pour corriger la situation. Lorsque la température souhaitée est atteinte, le système de chauffage s'arrête de lui-même. Le pondérostat agirait selon le même principe. Suite à une perte ou un gain de poids, une série de mécanismes physiologiques se mettent en branle pour que le corps retrouve son poids naturel. Le fonctionnement de ce processus est très peu connu, même s'il a été observé tant chez les rats que chez l'être humain (Garner *et al.*, 1985).

Ce phénomène représenterait en fait un mécanisme de défense de l'organisme pour faire face à la famine. Lorsque le corps humain est soumis à une restriction alimentaire prolongée, le métabolisme ralentit, permettant ainsi à l'individu affecté de poursuivre ses activités avec un montant moindre de calories. Lorsque l'alimentation redevient normale, la plupart des gens reprennent leur poids et même plus. Ces livres en plus constituent une réserve de graisse comme mesure de protection face à une nouvelle famine (Kelly, 1985, Bourque *in* Ouellette, 1988).

Notre corps ne fait pas la différence entre régime et famine. À chaque fois qu'une personne entreprend une diète, le métabolisme ralentit au bout de quelques semaines. C'est pourquoi, au début, les premières livres sont faciles à perdre. Au bout de quatre à huit semaines s'instaure le fameux plateau. On a beau respecter le régime à la lettre,

plus rien ne va, la perte de poids devient de plus en plus difficile. Lors d'un régime, le métabolisme peut ralentir de 15% à 30% (Garner *et al*, 1985, Lambert-Lagacé, 1988).

Garner *et al.* (1985) citent notamment, une étude dans laquelle des personnes dites "obèses" étaient soumises à une diète aux protéines de 220 calories pendant 15 jours. «Même à ce niveau extrême de privation, les patient-e-s perdaient seulement, en moyenne, 170 g (6 oz) de gras par jour. Des changements métaboliques significatifs apparurent après cette courte période de semi-jeûne. Le métabolisme ralentissait approximativement de 1% par jour, avec une réduction totale de la dépense d'énergie de l'ordre de 12% à 17% à la fin des 2 semaines.» (p.538, traduction libre). Les privations ont souvent pour effet d'augmenter la prise alimentaire. Le corps, luttant pour reprendre son poids naturel, il arrive que suite à un régime, des personnes se retrouvent aux prises avec des rages alimentaires. Même s'il y a tentative de contrôle de cette augmentation de l'appétit, le poids naturel sera quand même atteint par l'adaptation des dépenses énergétiques (Igoin, 1979).

Les adaptations métaboliques varient aussi d'une personne à l'autre. Le ralentissement du métabolisme demeure longtemps après la fin d'un régime, soit jusqu'à ce que le corps ait repris son poids initial et même plus. Divers facteurs influencent la rapidité avec laquelle s'installent les adaptations métaboliques. Tout d'abord il y a le métabolisme initial d'une personne. Mais il y a aussi l'écart entre le nombre de calories quotidiennes dans la diète suivie et le menu habituel: plus il est grand, plus la reprise de poids s'effectuera rapidement (Lambert-Lagacé, 1988).

Les cycles diètes/non-diètes influencent aussi l'installation de ces adaptations métaboliques. Plus on suit de régimes, moins on perd du poids vite, plus on le regagne rapidement et le métabolisme prend plus de temps pour revenir à son rythme initial. À chaque fois que l'on a recours à une diète, le taux du métabolisme descend plus facilement, le corps répond aux fluctuations de poids en instaurant plus rapidement les mécanismes nécessaires pour prévenir le prochain cycle de privation (Garner *et al*, 1985).

Nisbett (1972 cité dans Garner *et al*, 1985) a observé certaines similitudes de comportements entre les personnes obèses et celles souffrant de famine. Les efforts faits par plusieurs grosses personnes pour perdre du poids font en sorte qu'elles se retrouvent littéralement dans un état de famine ainsi qu'en déficit énergétique chronique ce qui peut avoir de graves conséquences biologiques. Bon nombre de gens qui sont statistiquement (et médicalement) considérés comme étant obèses et qui ont perdu du poids pour répondre à divers critères peuvent être en réalité en dessous de leur poids naturel (Garner *et al*, 1985).

Donc, être statistiquement trop grosse n'est habituellement pas plus le signe de problèmes métaboliques ou psychologiques que lorsqu'on est statistiquement trop mince. «Autant certains individus sont naturellement minces, autant d'autres n'ont pas le choix d'être statistiquement au-dessus d'un poids moyen, en vertu des mécanismes physiologiques de leur corps qui contrôle le maintien du poids.» (Garner *et al.*, 1985, p.536).

LES ÉMOTIONS

La faim est devenue peu à peu une ennemie pour les femmes. Elles ont appris progressivement à la considérer comme étant suspecte. Les années 1980 nous ont suggéré une série de motifs qui pourraient se dissimuler derrière la faim: l'ennui, la dépression, l'insatisfaction de besoins émotifs et sexuels. Ce courant est devenu très fort et est repris par bon nombre de psychologues, diététistes, travailleuses et travailleurs sociales-aux. Beaucoup de femmes qui s'inscrivent aux ateliers sont convaincues de "manger leurs émotions" et viennent principalement pour découvrir lesquelles. Les causes des rages alimentaires sont fort nombreuses et la plupart d'entre elles sont loin d'être émotives ou psychologiques, comme vous avez pu le voir dans le texte précédent. Il nous apparaissait important de mettre ici l'accent sur les émotions qui gravitent autour de la privation alimentaire et la démystification de certaines théories

plutôt que sur la découverte des émotions que les femmes mangeraient ou ne mangeraient pas.

DES THÉORIES

Il n'y a pas que les mangeuses compulsives qui mangent sans avoir faim. Tout le monde le fait un jour ou l'autre. Selon Hilde Bruch (*in* Kano, 1989), certaines personnes n'ont pas appris à identifier adéquatement leur faim. Cette inadéquation proviendrait, entre autres, d'expériences vécues durant l'enfance. Par exemple, un bébé qui pleure pour se faire cajoler à qui ses parents offriraient une bouteille de lait risque de la refuser. Mais si ses parents proposent le biberon de façon répétitive au lieu de répondre au besoin exprimé, l'enfant viendra à interpréter l'acte de manger comme la réponse à son besoin de tendresse ou d'attention. Les parents peuvent ainsi se servir de la nourriture pour répondre à une multitude de besoins. Non seulement, l'enfant apprend à utiliser la nourriture pour toutes sortes de besoins autres que celui de manger, mais il ou elle peut éprouver de la difficulté à identifier clairement ses propres besoins.

Bruch soutient qu'une des causes de "l'obésité" est cette incapacité à interpréter les signaux de la faim durant l'enfance. Ceci peut être vrai pour certains individus. Mais cela peut aussi s'avérer exact pour des personnes minces. De plus, cette analyse occulte le fait que la plupart des grosses personnes le sont à cause d'un poids naturel plus élevé que la moyenne et non parce qu'elles mangent trop. Cette théorie ne peut donc être généralisée à l'ensemble des grosses personnes (Kano, 1989).

Une autre approche fort populaire à l'heure actuelle est celle de Susie Orbach, intervenante féministe américaine et auteure de *Maigrir sans obsession* et *Maigrir: la fin de l'obsession*. Son approche a été largement reprise, entre autres, par des Centres de femmes offrant des ateliers sur l'obsession de la minceur. Si Orbach a le mérite d'aborder la problématique avec une solide analyse féministe et de considérer la graisse de façon positive, elle ne prend toutefois nullement en considération que tout individu possède un poids naturel et qu'il peut être très élevé chez certaines personnes sans que se cache une motivation quelconque derrière la graisse.

Orbach associe la compulsion alimentaire au désir inconscient de devenir grosse. Selon elle, la prise de conscience de cette motivation peut conduire à l'amaigrissement de façon permanente. L'obésité remplit ainsi une fonction protectrice. Ainsi, selon Orbach, les femmes se serviraient de l'obésité et de l'alimentation compulsive pour ravaler certaines émotions, comme la colère, pour prendre plus de place dans la société (place qui leur est refusée) ou encore par refus ou crainte de s'engager dans des rapports de compétition entre femmes.

Les femmes doivent alors découvrir individuellement la signification de leur obésité (éloigner les gens, désexualiser le corps, contenir la colère, etc.) et la questionner. L'intervention qu'elle propose vise à amener les femmes à se réapproprier le pouvoir qu'elles accolent à leur graisse pour être en mesure de se passer d'elle et de maigrir. Orbach suggère aussi de cesser de considérer sa graisse comme une ennemie puisque c'est elle qui nous a protégées depuis de longues années. Elle vise également à ce que les femmes cessent les privations et apprennent à se permettre de manger librement (Orbach, 1984).

Les femmes préoccupées par leur poids ont une forte tendance à se blâmer pour leur incapacité à rester minces. Les théories psychologiques qui émergent depuis quelques années viennent renforcer leur sentiment de culpabilité. Il peut arriver que certaines personnes aient peur de maigrir parce qu'elles seraient plus attirantes ou encore parce qu'il n'y aurait plus assez de distance entre elles et les autres; mais il est faux de croire que régler ces problèmes conduise automatiquement à l'amaigrissement. Plusieurs femmes croient sincèrement que si elles perdent 25 livres, leur vie sera merveilleuse. Mais la perte de poids ne règle en rien les problèmes personnels. Lorsqu'elles s'en aperçoivent, certaines femmes se convaincront qu'elles ne sont pas assez minces et continueront de se priver au lieu d'agir concrètement sur les situations qui les rendent malheureuses.

Le danger d'une approche comme celle de Susie Orbach est d'inciter les femmes à se trouver à tout prix un "problème" justifiant leur grosseur. Kano donne l'exemple d'une femme qui vient de perdre 15 livres. Elle est fière de sa nouvelle silhouette mais, est confrontée de

plus en plus souvent à des rages alimentaires. Elle se demande ce qui ne va pas. Elle ouvre un livre pour comprendre son "problème" et lit une des théories exposées précédemment. La voilà maintenant convaincue qu'elle a effectivement un problème et qu'elle a peur de rester mince. En fait, elle est probablement en dessous de son poids naturel et son corps réagit pour le retrouver.

LE MYTHE DE LA PERSONNALITÉ DE L'OBÈSE Vers la fin des années 1960, le Dr Schachter de l'université Columbia a entrepris une série d'études qui tendent à démontrer que les grosses personnes répondent moins bien aux signaux internes de la faim et de la satiété que les autres, et seraient plus vulnérables aux stimuli extérieurs. Celles-ci avaient tendance à manger la nourriture qu'on leur présentait, qu'elles aient faim ou non. Quant aux individus de poids dit "normal", ils mangeaient seulement lorsque la faim était ressentie et s'arrêtaient s'ils se sentaient rassasiés.

Polivy et Herman (1983) n'étant pas d'accord avec les résultats de Schachter, ont voulu vérifier une autre hypothèse, à savoir que c'est le fait d'être à la diète et non celui d'être grosse qui influence la réponse aux signaux internes de la faim. Ces auteur-e-s ont réalisé une série d'études en séparant en groupes distincts les gens à la diète de ceux qui ne l'étaient pas. Ces études confirment leur hypothèse de départ. En effet, elles démontrent clairement que les personnes à la diète qui dépassent le nombre de calories alloué quotidiennement par leur régime, vont manger plus que les autres, ignorant leurs signaux de satiété. Le contrôle qu'elles démontrent habituellement est brisé, puisqu'elles sont convaincues que quoiqu'il advienne, la journée de diète est définitivement gâchée.

Polivy et Herman rapportent un phénomène similaire face au stress émotionnel. Quelle que soit leur grosseur, la plupart des gens ont l'appétit coupé lorsqu'ils et elles sont confronté-e-s à une émotion forte ou à une situation particulièrement stressante. Mais ces mêmes situations ont un effet différent chez les personnes à la diète. Puisqu'elles basent leur alimentation sur des normes extérieures à elles-mêmes, elles sont moins attentives à leurs signaux internes, ce qui les rend

vulnérables aux rages alimentaires. De plus, "résister à la tentation" requiert toute l'attention et les énergies d'une personne. Vivre de l'anxiété, du stress ou une dépression demande aussi beaucoup d'énergie et peut faire perdre le contrôle qu'on observe sur son alimentation. Conséquemment, ce ne sont pas nécessairement les grosses personnes qui "mangent" leurs émotions, mais bien celles qui sont à la diète.

Plusieurs auteur-e-s tentent de relier la grosseur à des problèmes émotifs. En fait, Polivy et Herman soulignent que les études démontrant une relation entre la grosseur et certains problèmes émotifs sont souvent faussées. Les personnes qui sont à la diète sont souvent hyperémotives, nerveuses, anxieuses; elles peuvent observer une augmentation de leurs problèmes à la maison et au travail. Il se peut que des grosses personnes au régime ressentent ces phénomènes. Mais il est faux de prétendre qu'elles vivent ce type de problèmes parce qu'elles sont grosses. Des études effectuées, séparant en groupes distincts les gens à la diète des autres, ont démontré que c'est le fait d'être à la diète qui influence l'incidence de problèmes émotifs et non le fait d'être grosse.

LES ÉMOTIONS FACE À LA NOURRITURE La plupart des femmes vivent un rapport douloureux face à la nourriture. À chaque bouchée, la culpabilité les assaille, de sorte qu'elles en viennent à rejeter la faim comme raison valable pour manger. Elles ont l'impression que si elles mangent à chaque fois qu'elles ont faim, elles engraisseront indéfiniment.

Ce combat quotidien débute dès le lever et ce, qu'elles se lèvent du pied droit ou du pied gauche:

- **7h00 Déjeuner:** une rôtie et un café noir. «Il me semble que je mangerais une autre rôtie... Mais non, tu sais bien que le pain fait engraisser et puis j'ai déjà pris ma cuillère à thé de beurre.»
- **10h00 Pause-café:** «Le boss a encore acheté des beignes! Je vais être fine et je vais me contenter de mes bâtons de céleri.»
- **12h00 Dîner:** «Qu'est-ce que j'avais besoin de manger un morceau de fromage en plus de mon sandwich, j'avais déjà pris mes deux tranches de jambon.»

- **14h00 Pause-café:** «Pas de collation cet après-midi. Bien bon pour moi. J'avais juste à pas manger de fromage à midi. De toute façon, on ne mange pas entre les repas.»
- **15h15:** «J'ai faim, j'ai faim, maudit que j'ai pas de volonté. Si je pouvais donc tomber malade...»
- **17h00:** «Me semble que je mangerais un spaghetti ce soir... Es-tu folle toi, t'as pas pensé au nombre de calories là-dedans. Si je réengraisse, tout le monde va s'apercevoir que je suis une grosse imbécile qui n'a pas de volonté.»
- **18h00:** «J'ai encore grignoté en préparant le souper. Ça beau être juste une pêche, mais à la fin de la journée ça fait un beau total de calories. Manger, manger, j'suis juste bonne à ça, manger...»
- **18h15 Souper:** «Faut que je laisse au moins deux bouchées dans mon assiette. Je suis certaine que si j'ai encore faim c'est parce que j'suis pas capable de voir mon assiette vide. Ça doit venir de mon enfance...»
- **19h30:** «Maudites annonces de McDonald. J'ai envie d'un bol de crème glacée. Non pas ce soir, j'ai pas été assez fine aujourd'hui, j'vais plutôt prendre une carotte.»
- **20h00:** Après la carotte, une pomme, un morceau de fromage... un bol de crème glacée. «Eh que j'suis donc cochonne, j'peux bien être grosse, manger comme ça. Tant qu'à manger, j'vais manger, j'suis juste bonne à ça.»

Le lendemain: ça recommence.

Il est important que les femmes apprennent à rationnaliser les émotions qui entourent leurs repas et leurs collations. Pour être en mesure de manger spontanément, sans conflits intérieurs, elles doivent rompre avec la croyance selon laquelle manger fait engraisser indéfiniment. En effet, l'obsession qu'elles entretiennent face à leur alimentation mine leur estime d'elles-même. Lorsqu'elles suivent un régime et que survient un ralentissement dans la perte de poids à cause des adaptations métaboliques, elles ont tendance à se blâmer pour ce ralentissement et s'affublent d'une série d'épithètes peu reluisantes qu'elles en viennent à intégrer. Elles se considèrent comme "des grosses truies", comme des lâches qui n'ont pas de volonté.

S'INTERDIRE LES INTERDITS Balayer les émotions négatives sous-jacentes à notre alimentation est une démarche qui peut s'avérer longue et difficile pour plusieurs raisons. D'abord parce qu'elle implique d'accepter son poids naturel, alors que depuis des années les objectifs d'amaigrissement visés se situent bien en dessous. Ensuite, il faut reviser son attitude envers la faim puisque celle-ci empêche leur interprétation adéquate des signaux physiologiques l'annonçant. Il est difficile de se convaincre que l'on ne se privera plus jamais. Finalement, il se peut que l'on ait peur de perdre l'approbation que l'on reçoit socialement de nos ami-e-s, de nos parents, de nos collègues de travail qui applaudissent lorsque l'on maigrit.

Une étape importante de cette démarche est de faire la différence entre manger un aliment que l'on s'interdit et la compulsion alimentaire. La compulsion alimentaire implique une perte de contrôle. En d'autres mots, on ne peut plus justifier ou rationaliser pourquoi on mange plus qu'à notre faim. Malheureusement, trop de femmes s'imaginent qu'elles mangent compulsivement, simplement parce qu'elles transgressent leurs interdits ou encore parce qu'elles refusent d'accepter qu'il arrive à tout le monde de manger pour d'autres raisons que celle de répondre à sa faim de façon stricte.

Pour balayer les émotions négatives qui empoussièrent notre façon de manger, il faut éliminer toute interdiction. En fait, nous adoptons généralement trois comportements face aux aliments interdits. Le premier consiste à résister à la tentation ou à manger un aliment de rechange moins "engraissant". Nous nous sentons fières et soulagées d'avoir su résister au "monstre". Mais si nous écoutons bien ce qui se passe à l'intérieur de nous, on sent poindre la frustration de n'avoir pu se satisfaire pleinement. Le second comportement est de manger l'aliment interdit même après avoir pris un aliment de rechange, ce qui peut renforcer la croyance que notre faim est dangeureuse et incontrôlable. La troisième attitude consiste tout simplement à manger de cet aliment interdit (ce dont nous devrions être fières) mais malgré la satisfaction, nous sommes rongées par l'appréhension des conséquences. On se sent coupables, en colère contre nous-mêmes. La plupart du temps, on décide de se priver encore plus le lendemain (Kano 1989). De toute façon, même si cette pensée ne nous vient pas

spontanément, il se trouve toujours quelqu'un dans notre entourage pour nous dire qu'on a simplement à se rattrapper demain. Changer ces attitudes peut faire peur, puisque cela bouleverse la croyance populaire de voir une femme manger un morceau de gâteau de bon appétit au dîner, sans qu'elle se sente coupable. Qu'en plus, elle dise s'aimer telle qu'elle est et qu'elle prenne plaisir à manger, c'est le comble! Cela n'est pas acceptable socialement surtout pour les grosses femmes.

Pourtant, il est essentiel de nous réconcilier avec la faim et avec nos émotions, surtout après une rage alimentaire. Comme le mentionne Geneen Roth (1984), il est important de croire que nous continuons à nous faire confiance, de ne pas nous accabler de milles reproches, et même d'en profiter pour nous faire plaisir. En fait, si cette rage alimentaire traduit un comportement d'auto-punition, cela peut nous permettre d'en prendre conscience et de rompre avec cette attitude. Et si, comme c'est généralement le cas, cette rage a été provoquée par les privations, nous pouvons ainsi mieux nous dégager de la culpabilité qu'elle génère en nous. Lorsque la rage alimentaire est provoquée par une émotion ou une situation quelconque, ce qui arrive à tout le monde, nous pouvons en profiter pour apprendre sur nous en nous demandant par exemple ce qui aurait été différent si l'on avait agi autrement. Évidemment l'objectif derrière cette démarche ne doit pas être l'amaigrissement, mais plutôt le plaisir de faire plus ample connaissance avec nous-mêmes.

Les femmes doivent aussi apprendre à manger en fonction d'elles-mêmes et non en fonction des attentes des autres. Elles doivent reprendre confiance en leur capacité de s'occuper d'elles-mêmes en matière de nourriture et ne plus jamais attribuer le rôle de juge à qui que ce soit.

Il ne peut être que dommageable de se juger comme le font les femmes obsédées par la minceur. Elles doivent rompre avec l'idée qu'il faille souffrir pour être belle. Les femmes ne sont pas obligées de souffrir pour être heureuses. Elles ont le droit de revendiquer et de travailler à ce que le monde qui les entoure les respecte, grosses ou minces.

PLAN D'ANIMATION

Retour sur la semaine **15 min**

Exposé et discussion: **60 min**
La minceur, la grosseur: quelques facteurs biologiques

Pause **15 min**

Rêverie éveillée: **10 min**
Manger trop.

Tour de table et discussion sur la rêverie éveillée et le journal alimentaire **60 min**

- Quels sont les émotions ou événements déclencheurs?
- Depuis combien de temps vivent-elles ces émotions?
- Quels sont les sentiments générés par l'absorption de nourriture?
- Pourquoi lorsqu'elles vivent des émotions, elles choisissent de manger?
- Qu'arriverait-il si elles exprimaient leurs émotions?
- Quelles stratégies peuvent-elles développer pour composer avec ces émotions?
- Vivent-elles toutes des rages alimentaires? Sont-elles reliées aux émotions?

Devoir: **10 min**

- Observez les moments où vous mangez seule, où vous mangez avec d'autres (famille, ami-e-s, collègues de travail).
- Identifiez ce que vous aimez le plus, le moins.
- Trouvez des avantages et des désavantages.

Évaluation de la rencontre **10 min**

CONSIGNES D'ANIMATION

• Il est important de débuter la rencontre par un exposé théorique sur le **poids naturel** puisque cela permet aux participantes de mieux départager ce qui est du domaine biologique et domaine émotif. Il ne faut pas oublier qu'il y a plusieurs causes aux rages alimentaires, dont les privations. Nous avons observé que beaucoup de participantes pensent que leur grosseur est le reflet d'un problème émotif et qu'elles font de la compulsion alimentaire dès qu'elles ingèrent un aliment. Pourtant suite à cette rencontre ou au fil des semaines, la plupart d'entre elles s'aperçoivent qu'elles ne mangent pas leurs émotions. Il faut faire attention de ne pas tomber dans le piège d'essayer de trouver "un problème" à chaque participante.

Rêverie éveillée: MANGER TROP

Installe-toi confortablement. Ferme les yeux.
Prends conscience de l'air qui entre et de l'air qui sort de tes poumons.
Prends conscience de ta respiration, sans rien changer.
Laisse-toi respirer naturellement, sans effort.

Je voudrais maintenant que tu te rappelles en détail la dernière fois où tu as mangé plus que tu le voulais, sans avoir faim.
Regarde où tu étais; si tu étais seule, ou avec d'autres personnes.
Revis ce moment de la façon la plus réelle possible.
Prends bien ton temps.
Rappelle-toi les couleurs, les odeurs, les sons, les textures.

Maintenant, je voudrais que tu centres ton attention sur ce qui est arrivé juste avant que tu manges.
Concentre-toi sur les émotions que tu ressentais juste avant de manger.
Laisse venir ces sensations à la surface et examine-les bien.

Maintenant, je voudrais que tu imagines que tu manges les aliments.
Rappelle-toi précisément comment tu mangeais.
Y avait-il des aliments que tu as vraiment goûtés?
T'es-tu sentie satisfaite à un moment donné?
As-tu continué de manger après ce moment?
Je voudrais que tu essaies de décrire précisément la façon dont tu mangeais et que tu portes attention aux satisfactions que tu retires des aliments.

Puis de nouveau, prends conscience de ta respiration, de l'air qui pénètre en toi et de l'air qui en sort. Respire normalement. Puis, quand tu le voudras, tu ouvriras les yeux.

Tirée de ORBACH, Susie, *Augmenter sa conscience alimentaire*, **Maigrir: la fin de l'obsession,** Montréal, Éd. de l'homme, 1988 P.151 et 152, modifiée par Danièle Lamoureux.

4

MON ENTOURAGE FAMILIAL

OBJECTIF GÉNÉRAL	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	MOYENS	RÉSULTATS ATTENDUS
Évaluer l'impact de l'entourage familial et du réseau social sur la perception qu'ont les participantes de leur corps et leur comportement alimentaire.	Analyser les messages véhiculés face à la grosseur et à la minceur dans leur entourage immédiat.	• Rêverie éveillée: *Repas de famille.* • Discussion.	Que les participantes partagent sur les sentiments engendrés par ces messages.
	Mesurer l'influence qu'exercent ou qu'ont exercée leurs proches sur leur façon de se nourrir.		Que les participantes développent des stratégies pour atténuer cette influence.
	Amener les participantes à prendre conscience des pressions qu'elles exercent vis-à-vis des autres femmes pour qu'elles maigrissent.		Que les participantes puissent cesser ces pressions tout en développant une solidarité avec les autres femmes.

Une large part de l'obsession de la minceur provient du milieu familial et de l'entourage immédiat. La majorité des participantes de nos ateliers nous ont avoué avoir subi des pressions pour maigrir de la part de leurs proches (parents, ami-e-s et professeur-e-s) et ce, dès leur tendre enfance. Ces pressions peuvent aussi provenir de leurs collègues de travail.

LE PASSÉ FAMILIAL La grosseur étant perçue comme une tare à soigner, les médecins transmettent très tôt aux parents une angoisse par rapport au poids de leurs enfants. Dès le berceau, on surveille la prise de poids des nourrissons. S'il advient que celui-ci soit trop élevé, on contrôlera leur ingestion alimentaire, au risque parfois de les affamer. Il existe même des livres mettant en garde les parents contre une trop grande prise de poids chez leurs enfants et qui donnent une série de conseils sur la prévention de l'obésité chez les enfants. En général, ces livres insistent sur l'alimentation durant l'enfance, la dénonçant comme un facteur de risque, entraînant l'obésité d'une personne; ils sont particulièrement culpabilisants pour les parents[1]. La famille demeure un des premiers lieux de socialisation, où les filles sont invitées à se conformer aux standards de minceur. Ce sont les mères qui en assument généralement la responsabilité. Ce sont elles qui préparent la nourriture, élaborent les menus et veillent à ce que les besoins alimentaires des siens soient comblés adéquatement. Ce sont elles également qui surveillent la quantité de nourriture ingérée par chaque membre de la famille et plus particulièrement par leurs filles.

[1] Wilkinson, J.F., *Don't raise your child to be a fat adult*, New York, The Merril Company Inc., 1980.

Plusieurs de ces mères ont été contraintes, elles aussi, de correspondre à un idéal de minceur et bon nombre de participantes ont grandi dans une famille où leur mère était effectivement obsédée par la minceur. Certaines d'entre elles étaient éternellement au régime et veillaient à ce que leurs filles ne deviennent pas "aussi grosses et aussi laides qu'elles" et ce, pour leur éviter bien souvent de vivre la souffrance et le rejet qu'elles-mêmes avaient pu vivre.

Ainsi, bien que les critères de minceur et les canons de beauté soient édictés par la culture patriarcale, cette dernière fera en sorte que les femmes portent l'odieux de la perpétuation de ces normes en les utilisant comme des agentes de leur propre oppression et de celle des autres femmes (Thunder, 1983).

Mais outre le rôle de la mère, celui des autres membres de la famille est aussi à explorer, celui du père par exemple. Un grand nombre de participantes n'ont pas développé de relations privilégiées avec leur père. Cependant elles ont senti une distance, voire même du rejet de sa part parce qu'elles prenaient du poids et ne correspondaient pas au stéréotype féminin. En plus d'être des filles, elles étaient grosses.

D'autres femmes ont vécu des rapports incestueux avec leur père. Ce qui a amené certaines à développer une aversion vis-à-vis de leur corps et de leurs rondeurs, puisque ce corps et ces rondeurs représentaient une source de plaisir sexuel chez leur père.

La famille a un impact certain sur la perception qu'ont les femmes de leur corps. Elle exerce une influence considérable lors de la construction d'une image positive de soi. Si leur grosseur a été mal acceptée et a été dénigrée par les membres de leur famille, cela aura sûrement contribué à les dévaloriser. Elles auront alors de la difficulté à s'affirmer et à s'aimer telles qu'elles sont.

L'ENTOURAGE IMMÉDIAT Mais outre le milieu familial, l'école constitue également un agent de renforcement. Des participantes ont dit avoir pris conscience pour la première fois de leur différence, suite aux commentaires négatifs formulés par des professeur-e-s et des camarades de classe. Des études ont d'ailleurs démontré que le personnel enseignant peut être négativement influencé lors de l'évaluation des travaux des élèves plus grosses, qu'il leur porte moins d'attention et qu'il a tendance à reproduire les préjugés sociaux en considérant ces élèves comme étant plus paresseux-euses et moins intelligent-e-s que les autres (Kelly, 1983). La grosseur n'étant pas tolérée dans notre société, un grand nombre de personnes s'inquiètent du poids des femmes. Certains se sentent justifiés de faire des commentaires

désobligeants à l'égard des grosses femmes et vont mettre celles-ci à l'écart.

On comprendra alors que, si les femmes sont obsédées par la minceur, c'est parce qu'elles subissent d'énormes pressions de leur entourage et de la société pour maigrir et ce, dès la petite enfance. Cependant elles pensent toujours que ce sont elles qui sont fautives et qu'elles doivent changer. Les participantes de l'atelier ont dit se sentir coupables et déprimées lorsqu'elles engraissaient. Elles vont alors perdre confiance en elles, se priver de nourriture et s'isoler. Certaines vont préférer manger seules pour éviter les remarques et les regards désapprobateurs des autres.

L'heure du lunch, pour les femmes en milieu de travail, peut donner lieu à des situations particulièrement angoissantes. C'est le moment où chacun-e étale sa nourriture à la vue des autres, où l'on compare son menu, ses portions et ses calories. On y parlera de diètes, des dernières théories alimentaires à la mode. Certaines femmes mangeront à peine, de peur d'engraisser; d'autres simuleront la satiété après quelques bouchées. Si par malheur une femme, et particulièrement si elle est plus grosse, mange de bon appétit, elle se fera remarquer et juger. Le repas du midi devient tellement stressant que certaines femmes développent des stratégies pour pouvoir l'affronter: sortir à l'extérieur, dîner seule, manger en cachette... ou bien essayer le dernier régime en vogue pour montrer sa bonne volonté.

AUJOURD'HUI... Le milieu familial actuel peut contraindre les femmes à surveiller leur poids. Certaines participantes ont vu leur corps se transformer au fil des années. Minces depuis l'enfance elles ont pris du poids suite à une grossesse ou à la période de la ménopause. Ces femmes n'ont pas subi de rejet par le passé parce qu'elles étaient conformes à l'idéal de minceur. Aujourd'hui, elles font face à une nouvelle situation et subissent des pressions pour maigrir.

Pour d'autres femmes, c'est la continuité de ce qu'elles ont vécu. Leur partenaire, leurs enfants prennent la relève, surveillent leur alimentation et suggèrent une diète.

Les pressions exercées sur elles, se font parfois subtilement. Une des participantes de l'atelier nous a raconté que son conjoint lui exhibe de temps à autre la photographie d'une ancienne flamme, danseuse professionnelle à tendance anorexique. Un autre conjoint projette sa propre obsession sur une des participantes et la soumet au même régime de vie que lui. Un autre offre à son amie une bicyclette d'exercice pour son anniversaire. Comme elles veulent plaire à leur conjoint, elles auront tendance à accepter ces situations, à s'y conformer au lieu de les remettre en question.

Les femmes doivent comprendre l'oppression qu'elles subissent relativement à leur grosseur. Elles doivent en évaluer l'impact sur leur vie en faisant le point sur leurs relations amicales et familiales d'aujourd'hui. Cette étape est importante puisqu'elle permet d'identifier les contraintes et les pressions exercées sur elles et de déterminer les changements qu'elles souhaiteraient y apporter. On peut par exemple exprimer aux membres de notre entourage le besoin que l'on ressent à s'accepter telle que l'on est, confronter leurs préjugés et leur expliquer que leur attitude est parfois blessante. Ces gestes font partie d'une démarche d'affirmation de soi importante face à l'entourage.

Mais cette démarche est souvent vécue comme une source d'angoisse. Évidemment il est possible de rencontrer de la résistance chez ceux et celles qui nous entourent, mais on peut également avoir la surprise de trouver leur approbation et leur soutien. D'énormes bénéfices, dans l'acceptation de soi et de son corps, peuvent alors en être retirés.

PLAN D'ANIMATION

Rêverie éveillé: *Repas de famille*

Tour de table et discussion: **55 min**

- Quelle est l'atmosphère à table?
- Quel est le rapport à la nourriture?
- Quel est le rôle de la mère dans la fantaisie?
- Durant l'enfance, l'adolescence, comment les personnes significatives (parents, pairs) les traitaient-elles? Comment les appréciaient-elles? Les critiquaient-elles?

Pause **15 min**

Suite de la discussion: **90 min**

- L'éducation reçue était-elle stéréotypée dans leur famille? Y parlait-on beaucoup de ce qu'une femme doit faire pour plaire à un homme?
- Comment leur corps était-il perçu par leur père, leur mère?
- Comment était perçue la grosseur dans leur famille?
- Est-ce qu'elles pouvaient manger librement?
- Pensent-elles que ces divers messages ont influencé leur vie?
- Leur renvoie-t-on les mêmes messages, les mêmes images, aujourd'hui, dans leur famille?
- Leur entourage immédiat surveille-t-il leur alimentation?
- Exercent-elles des pressions en vue de l'amaigrissement de certaines personnes?
- Leur arrive-t-il d'encourager d'autres femmes à suivre des diètes ou à manger moins ou encore de harceler des copines lors des repas?
- Leur arrive-t-il d'avoir des paroles qui pourraient être blessantes envers des grosses personnes?
- Encouragent-elles, à leur façon, d'autres femmes à se sentir obsédées par la minceur?
- Pourquoi le font-elles?

Évaluation de la rencontre **10 min**

CONSIGNES

Partager les réflexions qu'a pu susciter le **devoir de la semaine** lors de la discussion sur l'entourage familial.

Rêverie éveillée: LE REPAS DE FAMILLE

Installe-toi confortablement. Ferme les yeux.
Prends conscience de l'air qui entre et de l'air qui sort de tes poumons.
Prends conscience de ta respiration sans rien changer.
Laisse-toi respirer naturellement, sans effort.

Imagine que tu participes à un repas de famille chez tes parents.
Choisis une situation où la plupart des membres de ta famille sont présents.
Ce peut être une occasion spéciale comme Noël ou un anniversaire. Ce peut être une situation réelle ou imaginée. Si ça peut t'aider, essaie de te rappeler une situation vécue.

Qui est présent? Quelle est l'atmosphère à table?

Y a-t-il des frictions entre certains membres de ta famille? Y a-t-il des tensions, des sujets que tout le monde évite d'aborder?
Ou bien, est-ce agréable...
Remarque tous les détails de la situation et prends conscience de ce que tu ressens.
De qui te sens-tu proche?
Comment ce qui se vit entre les membres de ta famille s'exprime-t-il à travers la nourriture?
Comment les autres autour de toi mangent-ils?
Qu'est-ce qui se passe chez toi avec la nourriture? Essaie de décrire ta façon de manger.

Maintenant, c'est le temps de desservir la table. Qui participe à cette tâche? Qui reste assis? Est-ce que quelqu'un termine les restes?

Maintenant, j'aimerais que tu retournes beaucoup plus jeune dans ton enfance et que tu te rappelles les habitudes alimentaires de ta famille. Quelles sont les images qui te viennent?
Est-ce ta mère qui préparait les repas? Aurais-tu souhaité qu'elle s'asseoit plus longtemps à table? Comment ta mère mangeait-elle? Avec plaisir ou du bout des lèvres? Et ton père lui... Mangiez vous tous ensemble ou séparément?

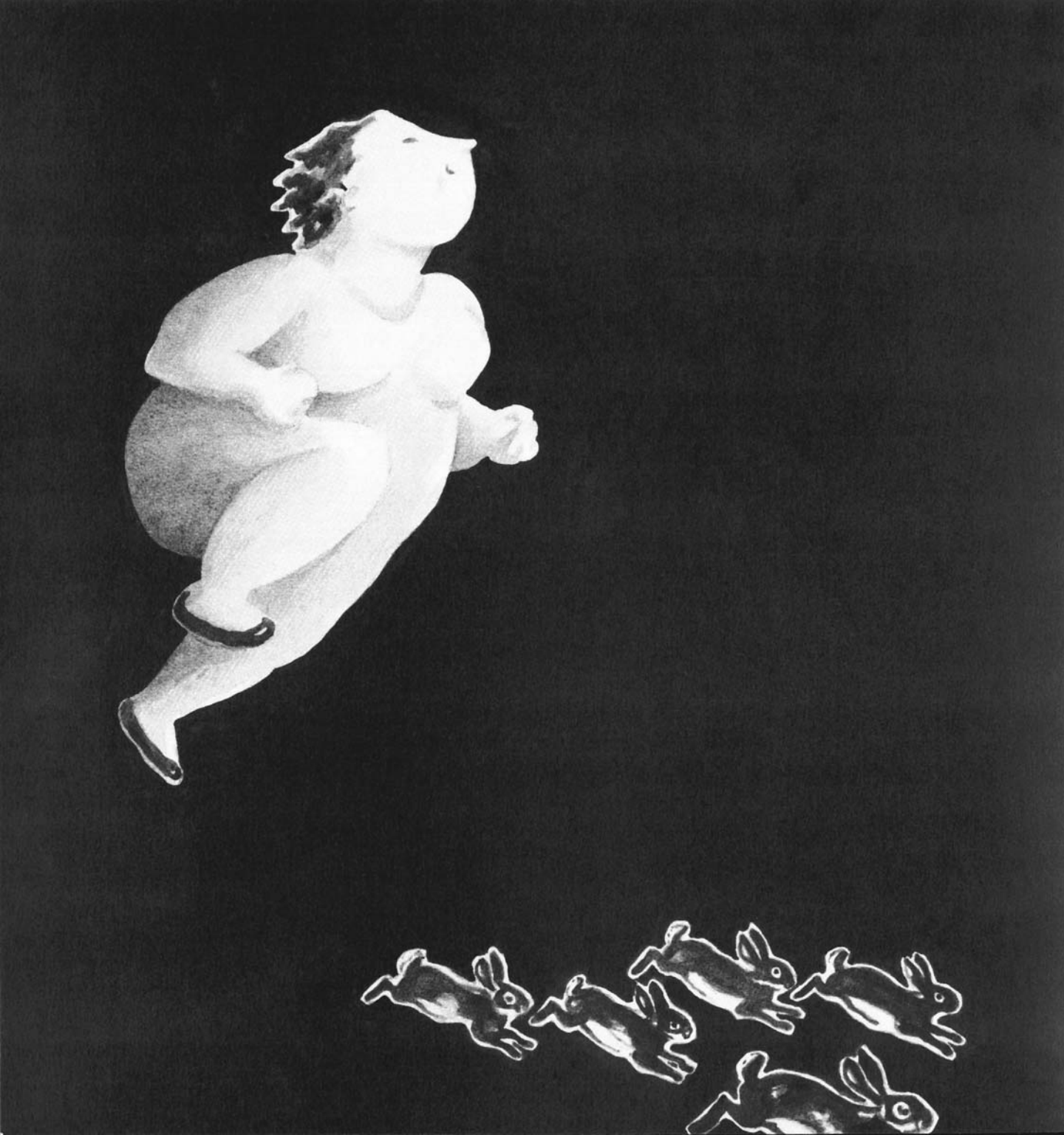
Qui servait? Est-ce que chacun prenait sa part ou est-ce un de tes parents qui servait? Qui décidait des portions? Est-ce qu'on te demandait de vider ton assiette? Si oui, que se passait-il quand tu refusais?
Y avait-il une discipline à table?

Maintenant, j'aimerais que tu penses à ta vie actuelle, à tes repas dans ta vie actuelle.
Qu'est-ce que les repas représentent pour toi? Qui fait à manger? Qu'est-ce que tu ressens à ce sujet? Quelle est l'atmosphère à table?

Prends conscience de ce qui, dans un repas, te procure du plaisir... du déplaisir...
Est-ce qu'il y a une continuité émotive entre ta façon actuelle de manger et ce que tu as vécu et senti comme enfant? Se peut-il que tu cherches à recréer les repas de ton enfance?

Reprends conscience de l'air qui entre dans tes poumons et de l'air qui en sort. Et quand tu seras prête, tu ouvriras les yeux.

Tirée de ORBACH, Susie, *Le repas familial*, **Maigrir: la fin de l'obsession**, Montréal, Ed. de l'Homme, 1988, pp.169-171, modifiée par L. Dessureault, D. Daigneault et D. Lamoureux.



5

JE CHOISIS LA SANTÉ

OBJECTIF GÉNÉRAL	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	MOYENS	RÉSULTATS ATTENDUS
Désamorcer le discours médical dominant stipulant que la grosseur est synonyme de mauvaise santé ou de maladies.	Confronter différents discours sur la santé/ grosseur.	• Exposé: *Quelques contradictions dans les théories sur l'obésité.* • Feuille des 20 conseils.	Que les participantes soient en mesure de saisir les contradictions de ces divers discours.
			Que les participantes soient plus critiques et affirmatives dans un contexte médical.
	Projeter de nouveaux modèles de santé.	• Remue-méninges: C'est quoi être en bonne santé? • *La visite chez le médecin.* • Discussion. • Construction du modèle de santé. • Feuille *Stratégie alimentaire.*	Que les participantes puissent définir leur propre modèle de santé.

QUELQUES CONTRADICTIONS DANS LES THÉORIES SUR L'OBÉSITÉ

La plupart des études sur "l'obésité" fondent et articulent leurs théories sur le postulat suivant: grosseur = problèmes physiques ou psychologiques. Pour régler ces problèmes, la médecine officielle proposera divers traitements et visera l'amaigrissement des personnes grosses. À l'heure actuelle, des intervenantes féministes et quelques médecins remettent en question ce discours et soulèvent plusieurs contradictions dans les théories sur l'obésité.

Nous vous proposons ici une contre-argumentation aux différents discours repris par les professionnel-le-s de la santé pour justifier la perte de poids chez les grosses personnes. Nous en souleverons les contradictions et critiquerons les théories dont les assises scientifiques sont souvent biaisées.

1 – LES PROBLÈMES DE SANTÉ Pour la médecine officielle, tout "excès" de poids doit-être traité puisqu'il est nocif pour la santé. Les maladies ou problèmes de santé qui y sont généralement associés sont: les maladies cardio-vasculaires, la haute pression, le cholestérol, le diabète, les troubles rénaux et même la mort.

Dans un premier temps, on peut questionner la validité des nombreuses études qui relient la grosseur et l'incidence de malaises physiologiques puisqu'elles sont souvent effectuées auprès de personnes ayant déjà suivi des diètes. Certains échantillons de sujets sont d'ailleurs constitués à partir des cliniques d'amaigrissement.

On connaît à l'heure actuelle, les effets des diètes et de la privation alimentaire: fatigue chronique, irritabilité, tension, incapacité de se concentrer, dépression, troubles de l'alimentation. On sait aussi que les fluctuations de poids chez une personne sont plus dangereuses qu'un "surplus" de poids maintenu de façon stable (Garner *et al*, 1985). Les crises cardiaques, par exemple, peuvent être causées par la

répétition de diètes (Mayer, 1983). Une étude suédoise a mis en relation «la qualité de l'alimentation de 1 300 femmes et l'incidence de maladies cardiaques; les chercheurs (...) ont souligné un lien possible entre une faible consommation d'aliments et l'incidence de problèmes cardiaques. [On a mis en relation la] consommation inadéquate de vitamines et de minéraux et le développement des maladies cardio-vasculaires chez la femme» (Lambert-Lagacé, 1988, p.39). La médecine insiste peu sur les effets secondaires de la malnutrition, ni sur les effets négatifs des diètes. Pourtant les femmes accumulent à long terme des carences et hypothèquent leur santé. Pensons par exemple à l'anémie qui touche 7 fois plus de femmes que d'hommes et à l'ostéoporose (Lambert-Lagacé, 1988).

De plus, Chernin (1981) soulève l'interrogation suivante: des maladies, telles les crises cardiaques, l'hypertension ne sont-elles pas un résultat de la condamnation sociale dont sont victimes les grosses personnes? Le stress psychologique, associé au fait d'être grosse dans notre société, plus que la grosseur en tant que telle, pourrait contribuer à l'augmentation du risque de maladies. Le sentiment d'inadéquation vécu par les femmes face à leur corps, l'oppression et la discrimination subies par les grosses femmes ont des effets psychologique non-négligeables.

Chaque année, 40% des québécoises se mettent au régime (Trempe et Allaire, 1988) et 4 fois plus de femmes que d'hommes sont anxieuses et tourmentées par "leur problème de poids" (Lambert-Lagacé, 1989). On comprend alors qu'elles développent des sentiments de haine de soi, de culpabilité, qu'elles aient peur d'engraisser, qu'elles n'aiment pas leur corps.

Dans d'autres cultures où la grosseur n'est pas stigmatisée, on a remarqué que les femmes grosses ne souffrent pas de maladies associées à l'obésité. Par exemple, à Samoa (archipel de Polynésie), les femmes ont tendance à prendre du poids après chaque grossesse, devenant de plus en plus grosse au cours de leur vie. La grosseur n'est pas condamnée à Samoa. Ces grosses femmes sont bien dans leur corps, sont admirées et respectées telles qu'elles sont et participent à un âge plus avancé à des danses humoristiques et sensuelles. Ces

femmes ne souffrent pas de maladies coronariennes ni de haute pression (Chernin, 1981).

D'autres études vont dans ce sens. «[Une recherche] réalisée au sein d'une communauté où le taux d'obésité était élevé, mais où la grosseur était mieux acceptée socialement, a démontré une fréquence en dessous de la moyenne en ce qui a trait aux maladies cardiaques et au diabète» (Garner *et al*, 1985, p. 520). Le développement de certaines maladies peut donc être associé à l'oppression subie par les grosses personnes. Et cela se vérifie également auprès d'autres groupes opprimés. Mayer (1983) rapporte que des groupes persécutés, tels les Noir-e-s aux États-Unis, développent des malaises semblables à ceux des grosses personnes.

Certain-e-s auteur-e-s (Mayer 1983, Garner *et al*, 1985) mentionnent qu'il est erroné de prétendre que l'obésité est nécessairement la cause de maladies. Selon eux, l'obésité et la maladie peuvent être causées par un 3e facteur. Un article (La Presse, 1988) vient en effet appuyer cette hypothèse. Selon un bio-chimiste néo-zélandais, le diabète pourrait être causé par une hormone appelée amyline, qui bloque la sécrétion d'insuline et apparaît en quantité anormale chez les diabétiques. Cette hormone semblerait responsable du développement du diabète et de l'obésité.

2 – LA COMPULSION Un courant très populaire est celui stipulant que les grosses personnes souffrent de compulsion alimentaire. Cette approche sous-entend que les grosses personnes vont chercher dans la nourriture un réconfort, un défoulement. On prétend qu'elles gèrent mal leurs émotions et que la nourriture leur sert de défense contre une dépression encore plus grande. Cette théorie est particulièrement culpabilisante pour les grosses personnes. Elle laisse croire que la grosseur d'une personne cache des problèmes émotionnels et psychologiques. Pourtant la compulsion alimentaire se retrouve autant chez les personnes grosses que chez les personnes minces mais ces dernières, parce qu'elles correspondent aux normes de minceur, ne sont pas blâmées et pointées du doigt (Mayer, 1983). De plus, Garner (1985) remarque que les personnes grosses n'ont pas plus de problèmes psychologiques que les autres.

La compulsion alimentaire, comme on l'a vu précédemment, peut être aussi causée par les diètes.

Quand on suit une diète, on restreint sa consommation calorique et on se retrouve au-dessous de notre poids naturel. Le corps tentera alors de lutter pour reprendre son poids initial et pourra modifier la prise alimentaire pour y arriver (Igoin, 1979). Les rages alimentaires deviennent alors un des effets négatifs des diètes. On a vu des comportements boulimiques s'installer chez des gens parfaitement équilibrés psychologiquement après une période de restriction calorique (Garner *et al*, 1985). De plus, l'interdiction d'aliments dits "engraissants", peut générer une véritable obsession face à ces aliments et déclencher des rages alimentaires (Neuman, Halvorson, 1983). On n'a qu'à penser aux jours qui précèdent un régime alimentaire: on en profite pour manger tout ce que l'on peut en prévision de la diète du lendemain. Cette attitude est tout à fait normale puisque la diète est synonyme de frustrations alimentaires.

3 – L'EXCÈS DE NOURRITURE Plusieurs théories sont aussi basées sur l'affirmation que les personnes grosses mangent plus que celles qui sont minces. Ce jugement n'est pas fondé. Il y a en effet des personnes minces qui consomment beaucoup d'aliments sans prendre une seule livre. Comme il a été mentionné précédemment, le poids naturel d'une personne est déterminé par plusieurs facteurs: son métabolisme, l'hérédité, le nombre de diètes suivies, diverses étapes de la vie des femmes, etc.

Alors que veut dire trop manger? Manger assez pour engraisser? Certaines personnes pourront engraisser en consommant 1800 cal./jour, d'autres à 3000 cal./jour. Les grosses personnes ont aussi besoin de se nourrir et de manger assez pour combler leurs besoins nutritionnels.

4 – LE MANQUE D'EXERCICE Un autre discours répandu est celui affirmant que l'apport alimentaire des grosses personnes est trop élevé par rapport à leur dépense énergétique et par conséquent qu'elles devraient faire plus d'exercices physiques (Apfelbaum, Fricker, 1989). Les recherches à ce sujet sont contradictoires.

Des chercheurs ont par exemple constaté que les grosses personnes mangent moins et qu'elles se déplacent autant que les personnes minces (Jequier, (1985) dans Apfelbaum, Fricker, 1989).

D'autres études ont aussi démontré que la pratique de sports n'entraîne pas une augmentation prolongée du métabolisme énergétique et ne favorise pas un réel amaigrissement (Apfelbaum, Fricker, 1989). Il semble même que le pourcentage de poids perdu en faisant de l'exercice dépasserait rarement 5% du poids initial (Garner *et al*, 1985).

On ne peut nier que l'exercice physique présente des avantages réels pour la santé. Cependant le message a une connotation différente selon qu'il s'adresse aux hommes ou aux femmes. Pour celles-ci, il vise plutôt l'acquisition d'un corps mince plutôt que l'amélioration de leurs capacités cardio-vasculaires. L'exercice physique devient une méthode de contrôle de poids et est associé à un idéal de minceur (Garner *et al*, 1985) plutôt qu'à la santé proprement dite. D'ailleurs, on nous présente des modèles de femmes à imiter et auxquelles ressembler, telle Jane Fonda qui reflète la santé et la forme physique dans un corps svelte et musclé même à 50 ans. Ces modèles sont irréalistes et inaccessibles. Ils entretiennent chez les femmes un sentiment d'échec, de honte puisqu'elles ne peuvent correspondre aux modèles véhiculés. En associant la bonne forme physique à la minceur de la silhouette, on contribue à perpétuer des préjugés à l'égard des grosses personnes. On dit qu'elles manquent d'exercices, qu'elles sont paresseuses et qu'elles ne fournissent pas assez d'efforts physiques.

On insiste pourtant rarement sur l'inaccessibilité de certaines activités physiques pour les grosses personnes. Il devient problématique dans une société qui valorise la minceur, de trouver des vêtements confortables, un costume de bain à sa taille. De plus, les grosses personnes se sentent jugées par les autres lorsqu'elles pratiquent certains sports. Dans nos groupes par exemple, plusieurs femmes ont dit aimer la natation mais éviter cette activité parce qu'elles ont honte de leur corps et qu'elles sentent la désapprobation et le jugement des autres sur elles. Il faut aussi considérer que les grosses personnes sont souvent sous-alimentées par les régimes et qu'elles ont peu d'énergie

pour entreprendre un programme d'activités physiques. Selon Louise Lambert-Lagacé, il n'est pas sain de combiner de nombreuses heures d'activités physiques à un régime strict. En lançant 2 défis à leur corps, les femmes risquent de miner leur santé.

Il faut aussi comprendre que la corpulence de certaines personnes peut leur imposer des limites et qu'il peut s'avérer dangereux pour elles de faire certains exercices aérobiques parce que non adaptés à leur poids. Au lieu de les exhorter à maigrir et à faire des exercices dangereux pour elles, il faudrait plutôt développer des programmes d'activités physiques répondant à leurs besoins.

5 – LA GROSSESSE Certains médecins, refusent d'effectuer un suivi auprès des femmes grosses enceintes. Ils vont alors encourager les grosses femmes à limiter leur gain de poids et même à en perdre durant la grossesse.

Inciter une femme à suivre un régime pour contrôler la prise de poids lors de la grossesse a un effet direct sur le développement et la santé du fœtus. On sait que les besoins nutritionnels chez les femmes enceintes sont plus grands parce qu'elles doivent tenir compte de ceux du fœtus. Une alimentation déficiente constitue «un facteur de risque important pour la santé fœtale» (Montreuil, Colin, 1987, p.6). On a d'ailleurs constaté aux États-Unis que le fait de ne pas gagner suffisamment de poids durant la grossesse était une des premières causes de mortalité infantile (Aldebaran et Mabel-Lois, 1983).

Le gras présente des avantages et vient en aide aux femmes. Mais la médecine officielle insiste peu là-dessus. Par exemple «le gras localisée aux hanches [d'une femme] constitue une réserve bien particulière que le corps féminin n'utilise qu'en cas d'urgence sous l'effet d'hormones sécrétées pendant la grossesse et l'allaitement (...)» (Lambert-Lagacé, 1988, p.32). Les risques d'accouchement prématurés sont aussi moins fréquents chez les femmes rondes que chez les femmes maigres (Lambert-Lagacé, 1988).

DES CONTRADICTIONS Que l'on soit médecins, biologistes, psychiatres, psychologues, diététistes, tout le monde a sa petite théorie sur

l'obésité. Bien que l'on remarque de nombreuses contradictions dans la littérature sur l'obésité, peu de spécialistes remettent leur pratique en question.

Le discours dominant reconnaît difficilement que la perte de poids puisse être plus dommageable pour la santé qu'un poids naturel élevé mais stable. L'appareil médical a développé toutes sortes de moyens souvent radicaux pour parvenir à faire perdre du poids aux grosses personnes. On espère ainsi augmenter la longévité des personnes dites obèses. Rien ne prouve que cela soit vrai. La maxime "Souffrir pour être belle" n'aura jamais été si vraie. Pour arriver à correspondre aux normes sociales, aux canons de beauté, les femmes remettent le pouvoir sur leur corps entre les mains de médecins et se font mutiler: machoire brochées, intestins coupés, estomacs rapetissés, chirurgie, utilisation de médicaments, emploi de laxatifs et diurétiques, jeûne, injection d'hormones protéinées, régimes... Toutes ces méthodes sont utilisées au nom de ce qui est appelé santé. Et pourtant ces traitements ont de nombreux effets secondaires et sont fort dommageables pour la santé. L'opération intestinale provoque des diarrhées, des troubles rénaux, endommage le foie, entraîne un état de malnutrition. Les opérations gastriques occasionnent des nausées, des vomissements, des hernies, des perforations stomacales, ceci sans parler des risques opératoires. Les abus de laxatifs et de diurétiques provoquent des déséquilibres électrolytiques. Les femmes consomment aussi de nombreux produits disponibles sous forme de liquide ou de poudre qui ne sont pas soumis aux exigences des lois régissant les médicaments. Quant aux régimes, les symptômes les plus fréquents sont: «fatigues, nausées, diarrhée, constipation, étourdissements, intolérance au froid, assèchement de la peau, perte de cheveux, crampes musculaires, perte de libido, euphorie, insomnie, anxiété, irritabilité, dépression» (Lambert-Lagacé, 1988, p.43). Ils peuvent même être mortels. «Une consommation prolongée de moins de 800 calories par jour peut affecter le muscle cardiaque et peut causer une mort subite» (Lambert-Lagacé, p.43).

«[On a vu aux États-Unis, entre juillet 1977 et janvier 1978, mourir subitement 58 personnes], des suites d'un régime de 500 calories à base de protéines liquides. Parmi ces personnes, 16 femmes et un

homme avaient un dossier médical complet [qui démontrait qu'elles et il n'avaient] aucune autre raison de mourir» (Lambert-Lagacé, 1988, p.43).

Il y a aussi le risque que ces femmes deviennent boulimiques ou anorexiques suite à des diètes trop sévères. Pyle *et al.* (1981 in Garner, 1985) ont observé que 88% de leur échantillon de patientes boulimiques ont commencé à suivre une diète avant l'installation de comportements boulimiques. Une femme au régime sur cent devient anorexique et adopte un régime de famine où elle risque d'y laisser sa peau. Les risques encourus par les femmes sont très grands pour leur santé et sont plus dommageables que le simple fait d'avoir un poids naturel au-dessus des standards.

Les femmes sont dépossédées de leur vie, de leurs expériences. Elles ont été entraînées à invalider leurs propres connaissances et leurs propres sentiments. On leur a montré à se tourner vers les hommes scientifiques, les spécialistes, pour qu'ils leur disent comment se percevoir, se regarder, se comporter, se sentir. Ainsi, le médecin qui remplit une ordonnance d'amphétamines, suggère une diète, surveille le poids de ses patientes, leur signifie qu'elles sont "malades", qu'elles souffrent de quelque chose. Ce genre de "remède" est finalement cautionné et accepté par notre société. Peu importe les dangers existants, les formes de dépendances qui seront développées ultérieurement. Ce que l'on veut, c'est continuer d'exercer un contrôle sur le corps des femmes tout en perpétuant le sentiment de haine qu'éprouvent ces femmes vis-à-vis de leur corps.

Comme féministes, nous remettons en question ce pouvoir médical. Cependant nous avons peu articulé notre discours sur l'oppression faite aux grosses femmes et véhiculons nous-mêmes des préjugés à leur égard. Dénoncer le pouvoir médical sur le corps des grosses femmes est un pas important vers l'obtention d'une revendication fondamentale pour les femmes: la réappropriation de leur corps. En effet, nous devrions être en mesure un jour de proclamer: «Notre corps nous appartient... et ce, tel qu'il est!»

PLAN D'ANIMATION

Exposé et discussion en groupe: **45 min**
Quelques contradictions dans les théories sur l'obésité

Discussion en groupe: Feuille des 20 conseils **30 min**

Pause **15 min**

Jeu: *La visite chez le/la médecin* **30 min**

Remue-méninges: Être en santé? **30 min**
Construction du modèle de santé

Feuille *Stratégie alimentaire* **15 min**

Devoir: **5 min**
Reflet dans le miroir. Se regarder nue ou habillée et s'observer comme une œuvre d'art, dans diverses positions. Cesser de focaliser sur les parties du corps détestées et apprendre à se voir dans sa globalité. Par exemple, voir son pied relié à sa cheville elle-même reliée à la jambe, etc.

Évaluation de la rencontre **10 min**

CONSIGNES D'ANIMATION

• Lors du remue-méninges, les participantes doivent faire ressortir les éléments qu'elles jugent nécessaires à une **bonne santé mentale et physique.** Lorsque le remue-méninges est terminé, reprendre chacun de ces éléments en demandant s'ils sont respectés quand elles sont au régime. Par exemple: suis-je capable de terminer ma journée quand je suis au régime; est-ce que j'ai de l'énergie quand je suis au régime, etc.

• La remise de la stratégie alimentaire de L. Lambert-Lagacé doit s'accompagner de plusieurs mises en garde: il ne s'agit pas d'un régime mais bien de la **consommation minimum** qu'une femme doit absorber quotidiennement pour combler ses besoins nutritionnels; ce minimum doit être atteint avec ce qu'elle appelle des **aliments "champions"** (riches en fer, en calcium et en vitamines). Étant donné qu'une alimentation "normale" ne comporte pas toujours ces aliments trois fois par jour, la consommation minimum quotidienne de calories doit être de **2000 à 2200.**

• Lors du jeu *La visite chez le-la médecin*, être attentives aux **préjugés** qui ressortent dans les interventions des participantes et contre-argumenter le cas échéant.

20 CONSEILS POUR LES GENS À LA DIÈTE

« Il faut attendre 20 minutes avant d'accepter le dessert...»

PAR SYLVIE LANDRY

La mode nous veut minces et sveltes. Plusieurs personnes paniquent à la vue d'un peu de graisse et se font souffrir inutilement dans l'espoir de ressembler aux mannequins tant admirés. Homme ou femme, nous sommes tous conscients du dégoût provoqué par l'embonpoint. Les médecins se sont penchés sur le problème pour expliquer les phénomènes reliés à l'obésité et démystifier les croyances populaires entourant les diètes. Voici donc quelques points résultant des recherches médicales.

1 Les personnes obèses n'engraissent pas seulement parce qu'elles mangent trop. Les études tendent à prouver que les gens obèses ont un métabolisme plus lent qui brûle les calories trop lentement. Le moindre excès de table est donc fatal pour la ligne des gens souffrant d'embonpoint.

2 Les parents obèses auront tendance à avoir des enfants obèses. L'hérédité est une cause de plus en plus acceptée dans les cas d'obésité, surtout chez les enfants. Il est donc recommandé d'habituer leurs enfants à une diète équilibrée.

3 Une diète forte en fibre aidera les gens dont l'obésité est due à l'hérédité.

4 Si vous êtes du genre à suivre de nombreuses diètes, l'une à la suite de l'autre, la perte de poids sera plus difficile. Après plusieurs diètes, le corps apprendra à se contenter de peu et se priver n'aura plus d'effet. C'est pourquoi les diètes miracles n'ont pas d'effet, puisque se priver brusquement pour recommencer à manger quelques semaines plus tard déséquilibre le métabolisme. Le seul moyen de perdre du poids et de conserver sa ligne est d'avoir recours à un régime équilibré.

5 L'exercice est aussi important que l'alimentation lorsqu'on veut perdre du poids.

6 Jusqu'à tout récemment, on croyait qu'il fallait s'épuiser pour que l'exercice soit efficace. Les experts savent maintenant qu'une marche quotidienne d'une durée d'environ trente minutes suffit.

7 Le métabolisme ralentit en vieillissant. Cela signifie que vous avez besoin de moins de nourriture qu'avant pour satisfaire votre corps. Ce besoin de nourriture diminue d'année en année. Ce phénomène explique pourquoi tant de gens prennent du poids en vieillissant. Si on garde les mêmes habitudes alimentaires au lieu au lieu de couper les portions, on engraisse plus facilement.

8 Tout le monde sait que l'exercice brûle beaucoup de calories. Par exemple, une heure de jogging peut brûler jusqu'à 450 calories. Ce que l'on ignore, c'est que le corps continue de brûler des calories jusqu'à six heures après la fin d'un exercice.

9 Il est recommandé de prendre plusieurs petits repas par jour pour remplacer les trois repas auxquels nous sommes habitués. Cela ne veut pas dire que l'on doive grignoter toute la journée. Cinq à six petits repas par jour sont plus faciles à digérer que trois gros repas.

10 Le moment choisi pour les repas est aussi important que les aliments inclus dans le repas. Le déjeuner et le dîner peuvent être plus consistants, puisque vous brûlerez plus de calories pendant la journée. Le soir, un repas plus léger est préférable, puisque vos activités physiques sont plus limitées et que les calories absorbées après six heures tendent à coller au corps.

20 CONSEILS POUR LES GENS À LA DIÈTE

– SUITE –

11 Ce n'est pas seulement le nombre de calories consommées qui compte, puisque le genre de calories a aussi son importance. Les hydrates de carbone comme le pain, les céréales, les fruits, et les légumes sont beaucoup plus acceptables que le gras puisqu'elles encouragent le corps à brûler les calories plus vite. Les pires calories sont celles données par le sucre.

12 L'endroit où se trouve l'embonpoint peut avoir un effet sur la santé. Les recherches prouvent que les hommes ayant, ce qu'on appelle communément des bédaines de bière, sont particulièrement en danger de crise cardiaque. Toute personne ayant un gros ventre, qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme, sera plus fragile du coeur.

13 Les diètes miracles peuvent réussir à vous faire perdre du poids rapidement, mais dans presque tous les cas, ce poids sera vite repris. Pour perdre du poids de façon permanente, il est préférable de changer ses habitudes alimentaires pour de bon et de faire de l'exercice de façon régulière. Le résultat final sera plus long à voir, mais il durera plus longtemps.

14 N'essayez pas de perdre plusieurs livres en un mois, car vous reprendrez le poids perdu rapidement. Si votre poids est stable, réduisez simplement votre diète de cent calories. Après plusieurs mois, vous vous rendrez compte de la perte de poids due à cette diète et vous ne connaitrez pas les souffrances de la faim. C'est plus long, mais moins frustrant.

15 Les gens à la diète abandonnent souvent s'ils ne perdent pas de poids pendant quelques semaines. L'arrêt de la perte de poids s'explique facilement. Lorsque le gras est parti d'une cellule, cette dernière se remplit d'eau. C'est cette eau qui affecte le poids, mais éventuellement, elle séchera et vous perdrez encore plusieurs livres.

16 Attendez vingt minutes après le repas avant de décider si vous voulez du dessert ou une deuxième portion.

17 La vue de la nourriture est un stimulant qui ouvre l'appétit. Il est préférable de ne pas avoir trop de nourriture sur la table.

18 Une diète forte en fibre est efficace à la condition que vous buviez beaucoup d'eau. Les médecins conseillent de boire huit à dix verres d'eau par jour.

19 Notre corps a plusieurs formes de gras. Nous avons tous du gras brun qui aide à brûler le gras régulier sous forme de chaleur. Les médecins croient que certaines personnes souffrant d'obésité chronique ont moins de gras brun ou que ce dernier fonctionne mal.

20 Même si l'embonpoint peut causer certains problèmes de santé, on croit que les diètes constantes et les frustrations qu'elles apportent peuvent être aussi dangereuses que les livres en trop. Certains médecins affirment qu'il n'est pas dangereux d'être de 10 % au-dessus de son poids, sauf pour les personnes diabétiques ou souffrant de haute pression artérielle. Être au-dessus du poids normal accordé selon notre grandeur n'est pas recommandé.

Ces conseils s'adressent à tous ceux et celles qui en ont assez de maigrir et d'engraisser tel un ballon que l'on dégonfle et que l'on ressouffle. Ils prennent l'obésité au sérieux et aident les gens découragés à trouver le bonheur de façon permanente. À vous d'en faire bon usage !

D'après une chronique **Dossier santé** parue dans *Le lundi, automne 1988.*

20 CONSEILS POUR LES GENS À LA DIÈTE

Cet article, pris dans la revue *Le Lundi*, nous a été amené par une participante. Elle avait été séduite parce que l'on y retrouvait certains éléments d'analyse apportés dans l'atelier. Mais ce discours en cachait un autre que nous avons décortiqué en groupe. Cet exercice permet aussi de faire une revision du contenu de l'atelier.

1 Rappeler ici la notion de poids naturel et de pondérostat qui régularise le poids à long terme. Corriger l'affirmation à l'effet que le métabolisme des grosses personnes brûle les calories trop lentement en mentionnant qu'il les brûle simplement... lentement.

2 En soumettant les enfants à une diète, on perturbe leur poids naturel dès leur plus jeune âge. Ainsi, on risque de contribuer à l'augmentation du poids naturel (P.N.) d'un-e individu-e dès son enfance. Ce qui est important, c'est de fournir aux enfants le renforcement nécessaire pour qu'ils/elles développent une forte estime de soi, peu importe leur apparence.

3 Les fibres sont importantes dans l'alimentation de tout individu. Mais jamais, au cours de nos lectures nous n'avons entendu qu'elles pouvaient influencer le bagage génétique.

4 Peu importe le régime, équilibré ou non, la réduction de l'apport calorique quotidien entraînera ces adaptations métaboliques. Une alimentation équilibrée est fondamentale pour être en santé. Ce qui ne veut pas dire qu'en changeant son alimentation on accusera une perte de poids.

5/6 L'alimentation et l'exercice sont importants pour être en santé, peu importe le poids. Mais comme l'ont démontré de nombreuses études, ni l'un ni l'autre ne sont vraiment efficaces pour perdre du poids.

7 La prise de poids chez les femmes est un processus naturel particulièrement à la ménopause, puisqu'elle vient pallier à l'arrêt de certaines hormones. Quelle que soit l'étape de sa vie, il faut combler ses besoins nutritionnels et répondre à sa faim.

8 Les effets de l'exercice physique sur le poids ont été largement galvaudés. On devrait insister sur les bienfaits qu'il apporte: plaisir, amélioration de la capacité cardio-respiratoire, de la flexibilité, etc. plutôt que sur l'illusion qu'il fera perdre du poids.

9/10 Nous recommandons de respecter sa faim et ses envies.

11 Nous devrions cesser de percevoir l'alimentation comme une accumulation de calories. Ce qui est important c'est de combler nos besoins nutritionnels et de redécouvrir le plaisir de manger. Ceci peut aussi impliquer de se permettre de manger des aliments tels le chocolat ou les pâtisseries. L'interdiction d'un type d'aliment peut amener à focaliser sur celui-ci et à développer des rages alimentaires.

12 Il existe une répartition sexuelle des tissus adipeux. On dit des hommes qu'ils ont une forme "pomme" et des femmes qu'elles ont une forme "poire". Toutefois, la majorité des femmes ont aussi un "coussin" adipeux dans la région du ventre dont le rôle semblerait être de protéger les organes reproducteurs.

13 Changer ses habitudes alimentaires peut aussi dire que l'on va engraisser, puisque bon nombre de femmes se sous-alimentent pour rester minces.

14 Si votre poids est stable, tant mieux! Ne le perturbez pas avec quelque diète que ce soit.

15 L'arrêt de la perte de poids est dû au ralentissement du métabolisme qui instaure le fameux plateau guettant toute personne au régime. Pour descendre en deçà de ce plateau, il faudrait diminuer encore plus la consommation calorique. Quant à la théorie de "l'assèchement de l'eau dans les cellules" c'est complètement farfelu!

16 Prenez au moins 20 minutes pour manger, de la soupe au dessert. Ce laps de temps minimum permettra une détente lors du repas, de mieux mastiquer et goûter vos aliments et de mieux digérer. De plus, il faut environ 20 minutes pour que le signal de satiété provenant du cerveau ne se déclenche.

17 Surtout, éteignez toutes les lumières et fermez tous les stores avant de manger!!!

18 Accroître sa consommation de fibres et d'eau c'est excellent mais arrêtons de le voir dans une perspective d'amaigrissement.

19 Nous devrions rayer le mot "obésité" de notre vocabulaire puisque celui-ci implique un état médicalement pathologique. Ainsi, au lieu d'affirmer que les grosses personnes ont des cellulles adipeuses brunes qui fonctionnent mal on devrait plutôt dire qu'elles fonctionnent différemment.

20 Pour nous, le poids normal d'une personne est son poids naturel. Mentionnons que les cycles diète/non diète sont plus néfastes pour la santé qu'un poids naturel élevé mais stable.

CONCLUSION On véhicule le préjugé que les grosses personnes ne se prennent pas en main et on associe à la minceur rien de moins que le bonheur permanent.

VISITE CHEZ LE/LA MÉDECIN

Développez votre argumentation face au discours médical en réagissant à chacune des mises en situation.

1 Une femme de 40 ans pèse 250 livres. Elle suit des régimes depuis plus de 20 ans. Son/sa médecin lui parle d'une opération aux intestins.

2 Votre fille de 14 ans se trouve trop grosse. Elle prend rendez-vous avec le/la médecin de famille qui lui prescrit un régime à 1000 calories.

3 Vous avez votre rendez-vous annuel chez votre médecin. En vous pesant, il/elle remarque que vous avez pris 20 livres. Il/elle vous prescrit un régime de 1200 calories et vous donne un autre rendez-vous dans 2 semaines.

STRATÉGIE ALIMENTAIRE

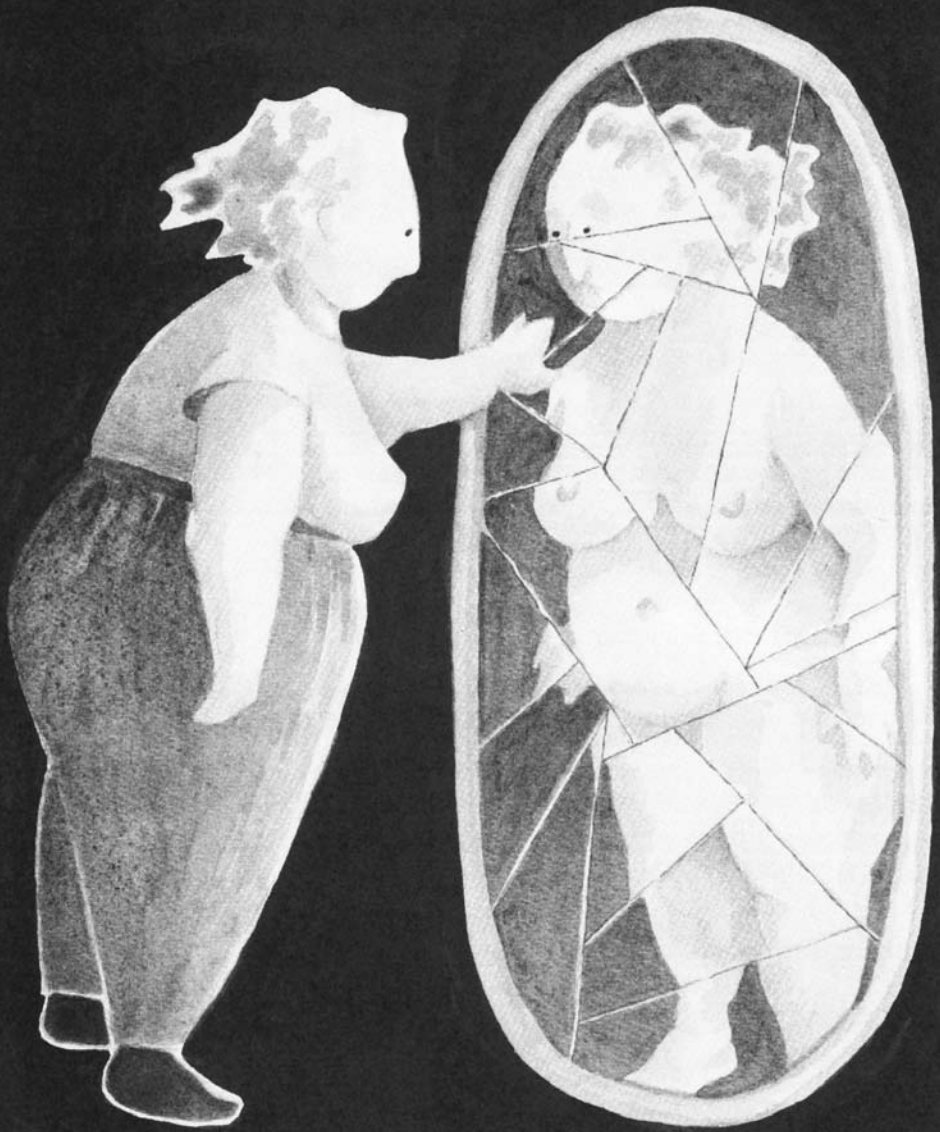
	Femme omnivore[1]	Femme lacto-ovo-végétarienne[2]
PRODUITS LAITIERS MAIGRES (2 à 3 onces de fromage)	3 portions	3 portions
VIANDE/POISSON (2-3 onces)	1 portion	
PRODUITS CÉRÉALIERS ENTIERS	4 portions	5 portions
FRUITS	3 portions	3 portions
LÉGUMES	3 portions	3 portions
LÉGUMINEUSES (3/4 - 1 tasse) ou TOFU (100 gr ou 1 1/2 po)	1 portion	1 portion
GRAS - HUILE	2 c. à soupe	2 c. à soupe

Minimum: 1500 calories avec super aliments

[1] **L'alimentation omnivore comprend des aliments de tous les groupes.**

[2] **L'alimentation lacto-ovo-végétarienne ne comporte pas de viande mais permet la consommation d'oeufs et de produits laitiers.**

Réf.: Louise Lambert-Lagacé. Conférence dans le cadre des *Belles Soirées de l'Université de Montréal.* Janvier et février 1989.



6

MON CORPS, JE LE REGARDE

OBJECTIF GÉNÉRAL	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	MOYENS	RÉSULTATS ATTENDUS
Promouvoir une nouvelle image sociale de la beauté qui tienne compte du droit à la différence dans la diversité des corps.	Identifier les sentiments que les participantes éprouvent vis-à-vis de leur corps (éléments positifs et négatifs).	• Rêverie éveillée: *Parties du corps.*	Que les participantes cessent de voir leur corps comme un objet de mépris.
	Cerner l'incidence de ces perceptions sur d'autres aspects de leur vie.	• Discussion sur rêverie éveillée et devoir.	Que les participantes prennent conscience des barrières qu'elles s'imposent.
	Développer une image plus positive de leur corps.	• Jeu des qualités.	Armer les participantes de confiance en elles et de fierté.

LE REGARD SOCIAL Dans nos sociétés occidentales, la représentation sociale du corps des hommes est fort différente de celle du corps des femmes. Chez lui, la force, la résistance, l'agilité sont des attributs largement valorisés. Socialement, le corps des hommes a une fonction instrumentale: ils s'en servent pour agir, bâtir tandis que ce qui est dévolu au corps des femmes, c'est une fonction ornementale. Elles doivent plaire, séduire et cultiver leur beauté afin d'être reconnues socialement. Tous et toutes intègrent individuellement cette perception sociale du corps. Par exemple, lors d'un sondage réalisé auprès de 50 étudiant-e-s sur la satisfaction éprouvée par rapport à leur corps, Suzan Kano (1989) a observé une différence marquée selon le sexe des répondantes et répondants: tandis que les femmes parlent de leur apparence, les hommes eux ont tendance à aborder les thèmes de la santé et des habiletés athlétiques.

L'apprentissage de ces stéréotypes débute dès l'enfance. Les contes de Cendrillon, la Belle au bois dormant, Peau d'Âne, Blanche-Neige ont façonné notre imaginaire d'enfant. Le message que l'on y retrouve est clair. Ces personnages féminins possèdent la qualité suprême que l'on peut souhaiter à une femme: la beauté. Leur principale fonction est de charmer le Prince, grand sauveur de leur condition de faibles femmes démunies. Toutes jeunes, nous apprenons que nous devrons cultiver notre beauté pour arriver à séduire et à garder un homme... un sauveur. Pour atteindre cet objectif, nous devrons nous conformer tout au long de notre vie aux canons de beauté patriarcaux. Adultes, la publicité, les industries culturelles, les concours de beauté sont là pour influencer notre conception de la beauté et nous convaincre que notre identité doit reposer sur notre apparence physique (Décary, Raynault, 1989).

Comme nous l'avons vu antérieurement, dans notre société la notion de beauté est obligatoirement associée à la minceur. Notre corps, dans sa forme et son apparence doit être domestiqué pour «adhérer à une norme présentée comme seul idéal acceptable pour être reconnue, acceptée, aimée» (St-Jean, 1989, p.87).

Les femmes sont constamment soumises aux regards des autres et plus particulièrement à celui, évaluateur, des hommes. La fonction ornementale que l'on attribue au corps des femmes les ramène au rang d'objet, d'une simple carcasse vidée de son essence propre. Par le regard qu'ils posent sur elles, les hommes remplissent une fonction de juge pendant que les femmes attendent anxieusement leur sentence. Elles se sentiront sécurisées si elles lisent l'approbation dans leur regard, rejetées et dénigrées si elles ne sont pas conformes aux canons de beauté. Le jugement social porté sur le corps des femmes est implacable et intransigeant. Les femmes sont constamment objets de convoitise et leur légitimité, elles la trouvent dans le regard de l'autre. Si bien qu'elles intériorisent ces critères, regardent avec inquiétude les autres femmes et jettent un regard sans pitié sur elles-mêmes.

Mais elles peuvent aussi jeter un regard réprobateur sur les autres femmes et jouer entre elles un rôle de "police". Ainsi, elles sont utilisées comme des agentes de leur propre oppression (Thunder, 1983). Soulignons aussi que la conformité au modèle corporel est toujours le critère implicite qui les entraîne à rivaliser entre elles et à lutter pour plaire aux hommes.

Être belle et mince, pour qui, pourquoi? Pour susciter le désir mâle évidemment. Cette recherche d'approbation masculine s'est accentuée depuis quelques années. En effet, il n'y a pas si longtemps les femmes ne séduisaient qu'un homme pour la vie. Aujourd'hui, elles sont plus d'une fois au cours de leur existence à la recherche d'un partenaire. Par conséquent, elles devront demeurer compétitives plus longtemps sur le marché de l'échange sexuel.

La sexualité des femmes est définie par la culture masculine et ses fantasmes. Pour être conformes, les femmes doivent respecter des

critères de beauté stricts, être soumises, disponibles, passives. Elles sont assujetties aux besoins sexuels mâles comme elles doivent l'être aussi dans les autres sphères de leur vie (affective, professionnelle, etc.).

Il a existé de tout temps des pratiques et des rites mutilatoires qui ont contraint et marqué physiquement le corps des femmes afin de les assujettir et de les dominer: clitoridectomie, infibulation, corsets, pieds bandés... (Dostie, 1989). Toutes ces formes d'appropriation et d'asservissement du corps féminin ont eu «pour objet de priver les femmes qui les subissent d'une jouissance sexuelle légitime et, aux yeux de la société dominante, d'un pouvoir d'autonomie ou de révolte» (St-Jean, 1989, p.90). Ce corps ne peut avoir de plaisir propre, il est plutôt destiné à fournir du plaisir.

L'homme fabrique alors des images de ce corps. Il n'a qu'à feuilleter un magazine ou un calendrier pour être aussitôt en possession d'une femme correspondant à ses fantasmes. Pour évacuer sa peur d'être physiquement dominé par une femme, il concevra des images pornographiques où la femme sera enchaînée, baîllonnée et faible, la privant ainsi de toute force, de tout pouvoir (Chernin, 1981).

La minceur est socialement présentée comme étant la base de l'attirance physique pour une femme. En fait, les hommes sont sensés n'aimer et ne désirer que les femmes minces.

D'ailleurs, on accole facilement une aura de perversion à la sexualité des grosses femmes. On compare souvent les femmes dodues à de "chaudes lapines" incapables de contrôler leurs pulsions et qui sautent sur tout ce qui passe. De plus, les hommes préférant les grosses femmes rencontreront des réticences et des moqueries dans leur entourage.

Pour certain-e-s intervenant-e-s et quelques féministes, la sexualité chez les grosses femmes est source de conflits intérieurs. Les théories avancées par ces spécialistes sont que l'obésité a comme principal avantage de protéger les femmes grosses de la sexualité. En d'autres mots, on prétend que leur couche de graisse leur servirait de

protection, leur permettrait d'éviter les relations sexuelles pour être ainsi considérées comme des personnes à part entière et éviter la compétition avec les autres femmes. Cette théorie est dangereuse. Encore une fois nous avons le reflet que la sexualité chez les grosses femmes est mal assumée. On en remet l'entière responsabilité aux femmes sans essayer de comprendre comment peuvent se vivre des rapports sexuels dans une société qui glorifie et présente la minceur comme une norme sexuelle. En fait, tout concourt à nier les besoins sexuels des femmes et à les priver de leur propre plaisir, à contraindre les unes et à mettre de côté celles qui ne correspondent pas aux attentes sociales.

CONSÉQUENCES SUR LA VIE DES FEMMES Les femmes ont été conditionnées à se référer à des choses extérieures à elles pour savoir si elles sont bien ou non dans leur peau. Si la perception qu'ont les autres de leur corps est positive, leur estime de soi et leur bien-être s'en trouveront grandement améliorés. Au contraire, si on leur envoie une image négative de leur apparence, elles auront tendance à se dévaloriser (Dostie, 1989).

Pour un grand nombre de femmes, le chiffre qu'elles lisent sur leur balance le matin détermine leur humeur de la journée. Malheureusement, il influence aussi l'estime qu'elles ont d'elles-mêmes. En effet, il leur est difficile de rester insensibles aux messages dont on les bombarde quotidiennement. On dira de l'une qui a maigri, qu'elle s'est prise en main; tandis qu'on dira de l'autre qui a engraissé, qu'elle s'est laissée aller.

Les femmes vivent toutes, individuellement, les conséquences du regard social que l'on pose sur elles. Même les femmes qui sont des modèles de beauté sont insatisfaites de leur apparence. Un des numéros du magazine américain People de l'été 1990, portait principalement sur "les 50 plus belles personnes du monde" (trad. libre). En le feuilletant, nous avons été surprises de lire que Michelle Pfeiffer (*Dangerous Liaisons, The Fabulous Baker Boys, Witches of Eastwick*) trouve qu'elle a l'air d'un canard et qu'"[elle] aurait dû jouer Howard le Canard" (p.20).

L'insécurité perpétuelle que les femmes ressentent par rapport à leur corps, a des répercussions importantes sur leur vie sexuelle. Les femmes font généralement passer les besoins sexuels de leur amant ou amante avant les leurs. Ceci conjugué au fait que la minceur est socialement considérée comme étant la base de l'attirance physique, elles sont convaincues qu'elles ne peuvent être attirantes, et conséquemment, qu'elles ne peuvent procurer du plaisir à leur partenaire.

Certaines participantes de nos ateliers ont dit être constamment angoissées par leur apparence lors des relations sexuelles. Elles ont de la difficulté à se mettre nues devant leur partenaire, elles se préoccupent de leurs bourrelets et tentent de les cacher. Elles sont davantage centrées sur l'image qu'elles projettent et sur ce que l'autre pourrait penser de leur corps, enlevant ainsi toute spontanéité, refrénant tout désir qui pourrait compromettre leur corps. Dans bien des cas, leur vie sexuelle n'est guère satisfaisante. Les femmes en viennent alors à se détester et à se dénigrer. Pour elles, il devient inconcevable qu'un homme puisse les trouver attirantes et les désirer.

Le regard social porté sur les femmes les conduit à se sentir mal dans leur peau, à détester leur corps, et même à souhaiter être malades ou anorexiques pour enfin vivre dans un corps mince. Mais quelques avenues méritent d'être explorées afin que les femmes puissent faire la paix avec elles-mêmes.

SE RÉAPPROPRIER SON CORPS La réappropriation du corps des femmes est une revendication fondamentale du mouvement féministe. Elle se traduit tant par la conquête du droit à l'avortement libre que par la lutte contre la violence faite aux femmes. Nous pensons qu'elle doit aussi passer par la réappropriation de nos rondeurs, de notre grosseur. Comme le mentionne Suzan Kano, les femmes doivent rompre avec la fonction ornementale qui leur est traditionnellement dévolue, pour apprendre à percevoir leur corps comme un tout, sans le séparer de leurs autres caractéristiques. Pour ce faire, elles doivent cesser de s'objectifier en évaluant leur image corporelle par rapport à leur grosseur et commencer à se sentir vivre à l'intérieur de leur corps.

Après tout, notre corps est loin de n'être qu'une image qui correspond ou non à une série de normes. Il agit, nous procure du plaisir, danse, accouche, défèque, digère, construit, bref il est ce qui fait que nous sommes vivantes et que nous sommes des femmes. Apprendre à mieux sentir sa fonction instrumentale peut aussi nous conduire à développer une autre façon de voir les autres.

Il est important que les femmes redéfinissent la beauté afin que celle-ci soit à l'image de la majorité d'entre elles et non établie selon des normes qui rejoignent une infime minorité. Être grosse dans notre société déstabilise les stéréotypes féminins et les normes sexuelles contraignantes. Comme le mentionne Susie Orbach (1984) «être grosse [et s'aimer telle qu'on est] est un outrage aux idéaux occidentaux.» (p.43).

Une image non-opprimante des femmes se doit de respecter leurs différences quel que soit leur âge, la couleur de leur peau, leur grosseur. Nous devons concevoir que chaque femme a un poids correct et laisser de côté les chartes de poids et les normes statistiques. Nous devons développer une esthétique respectueuse des femmes réflétant la diversité des corps. Aimer la minceur chez les femmes pour qui la nature en a décidé ainsi et les formes rondes et pleines chez les autres. Les femmes doivent être fières de leur corps peu importe la façon dont il est formé (Chernin, 1981).

Cette image non-opprimante des femmes, doit aussi tenir compte du vieillissement et des transformations du corps qui l'accompagnent. On ne peut pas compter éternellement sur sa jeunesse. En gagnant de l'âge, le poids des années s'inscrit dans notre visage, marque et transforme notre corps. La beauté est sensée fuir, dit-on, et la peur de vieillir nous assaille. Tout comme la peur de prendre du poids qui se manifeste pour une majorité de femmes lors de la ménopause. Ce sont des étapes que nous avons à traverser. À 30 ans comme à 60 ans il est illusoire de penser que nous pouvons ressembler à des adolescentes de 14 ans, autant physiquement que moralement. Au fil des ans, nous accumulons des expériences de vie que n'ont pas encore vécues les jeunes mannequins modèles.

Même si cela va à l'encontre du discours dominant, les rondeurs ne sont pas rejetées de façon unanime chez les hommes. Certains hommes désirent vraiment les grosses femmes, les trouvent sensuelles et attirantes, sans les mépriser. Des participantes nous ont dit qu'elles avaient longtemps pensé que leur conjoint n'appréciait pas leur corps et qu'elles avaient beaucoup hésité à les questionner à ce sujet. Lorsqu'elles l'ont fait, elles ont été surprises de constater qu'il n'en était rien et que leur partenaire aimait leur corps tel qu'il était.

Mais les femmes sont tellement bombardées par le discours dominant, ont tellement été rejetées à cause de leur grosseur, qu'elles ont peine à croire qu'on les trouve belles. L'omniprésence des stéréotypes dans les concours de beauté, la pornographie, les publicités d'automobiles, le cinéma... banalisent le sexisme. En fait, nous ne le remarquons souvent même plus. Pourtant, nous devrions prendre conscience de la façon dont ces images nous blessent quotidiennement et, comme le suggère Kano, nous sentir insultées par ces images, au lieu de vouloir leur ressembler.

La revalorisation de l'image de soi peut se faire aussi en posant de petits gestes concrets. Par exemple, un de ces gestes est d'arrêter de se peser. Bon nombre de femmes ne peuvent commencer la journée sans se peser. Mais ce simple geste renforce la tendance des femmes à se référer à des facteurs extérieurs à elles-mêmes pour évaluer comment elles se sentent dans leur peau.

Les femmes doivent apprendre à percevoir et à regarder leur corps différemment. Bon nombre de femmes entretiennent des rapports conflictuels avec leur miroir. Tandis que les unes guettent constamment leur image dans le miroir, les vitrines de magasins, d'autres éviteront scrupuleusement de s'y mirer. Toutes focalisent sur les "travers" de leur corps, entretenant une vision morcelée de leur corps. Pourtant, se regarder dans le miroir peut s'avérer un geste important dans la reprise de contact avec son corps. Il s'agit de le faire différemment, en s'observant comme un tout, une oeuvre d'art unique, en remarquant le grain de la peau, l'histoire inscrite sur son corps, l'harmonie de l'ensemble.

Les femmes qui désirent se sentir bien dans leur corps tel qu'il est, peuvent rencontrer toutefois un obstacle de taille: les vêtements. Beaucoup de vêtements que l'on propose aux femmes ont une fonction plus ornementale qu'instrumentale. Pensons par exemple aux jeans serrés qui entravent leurs mouvements ou aux souliers à talons hauts qui augmentent les risques de foulures. Au lieu d'utiliser des vêtements qui leur permettent de se mouvoir avec aisance, les femmes s'habituent à l'inconfort. Par conséquent, à long terme, elles peuvent développer certains muscles au détriment d'autres muscles et déformer certaines parties de leur corps (Kano 1989).

Les grosses femmes ont un choix encore plus restreint pour leurs vêtements. Ceux qu'on leur propose sont généralement informes et ternes. C'est un peu comme si on voulait les cacher, nier leur existence. Les femmes elles-mêmes utilisent ces vêtements pour camoufler leurs rondeurs. Elles achètent aussi des vêtements trop petits en espérant maigrir. De plus, s'habiller lorsque l'on est grosse coûte beaucoup plus cher. Il est difficile de se trouver belle lorsque rien ne nous fait ou encore lorsque l'on n'a pas les moyens de débourser des frais supplémentaires pour renouveler sa garde-robe. Toutefois, il est important d'en faire le ménage, de ne plus garder ce qui est trop petit et de ne conserver que des vêtements dans lesquels on se sent bien et belles. L'essayage de nouveaux vêtements donne souvent lieu à de pathétiques crises de larmes dans la solitude de la cabine. Mais comme le souligne Suzan Kano, se dire que l'on est trop grosse pour un vêtement signifie qu'on accorde moins d'importance à soi qu'à un morceau de tissu. Les grosses femmes doivent déjouer les pièges de la mode, en revendiquant le droit de s'habiller à leur goût et ce, quels que soient leurs moyens.

Apprendre à aimer son corps tel qu'il est comporte plusieurs avantages. Il devient plus facile d'être bien dans sa peau et d'être en santé si on ne lutte plus contre soi. De plus, le rapprochement que l'on vit avec son corps nous dispose à répondre à ses besoins physiques de façon plus adéquate. On apprend à se respecter et à prendre soin de soi. Mais surtout, cela permet aux femmes de déployer leurs énergies de façon constructive plutôt que de continuer à cultiver des valeurs qui nous détruisent individuellement et collectivement (Kano, 1989).

PLAN D'ANIMATION

Rêverie éveillée: *Parties du corps* **15 min**

Tour de table et discussion: **60 min**

- Quelles sont les parties de leur corps qu'elles aiment, qu'elles n'aiment pas.
- Quels sont les sentiments éprouvés vis-à-vis ces différentes parties de leur corps?
- Ont-elles réussi à intégrer la ou les partie(s) qu'elles n'aiment pas?
- Est-il plus facile pour elles de s'imaginer dans la rêverie éveillée ou de se regarder dans le miroir?
- Quelles découvertes ont-elles faites en faisant le devoir cette semaine?
- Ont-elles réussi à se voir comme un tout?
- Combien de temps passent-elles dans une journée à s'évaluer, se critiquer, s'analyser? Est-ce une préoccupation constante?
- La perception qu'elles ont de leur corps, leur grosseur leur imposent-elles des barrières, les empêchent-elles de réaliser des choses auxquelles elles tiennent.

Pause **15 min**

Jeu des qualités **20 min**

Discussion: **50 min**

- Est-ce que cela a été difficile d'accoler une qualité à chacune des parties de leur corps?
- Pourquoi s'attardent-elles davantage aux parties de leur corps qu'elles n'aiment pas? Pourquoi ne valorisent-elles pas davantage les qualités de leur corps.
- Est-ce que cet exercice leur permet de voir autrement les parties de leur corps?
- Comment vivent-elles la possibilité de percevoir plus positivement les parties de leur corps qu'elles ont toujours dénigrées.

Devoir: **10 min**

Que les participantes continuent à admirer leur corps, d'autres types de corps de femmes et qu'elles essaient d'y trouver de la beauté.

Évaluation de la rencontre **10 min**

Rêverie éveillée: PARTIES DU CORPS

Installe-toi confortablement. Ferme les yeux.
Prends conscience de l'air qui entre et de l'air qui sort de tes poumons.
Prends conscience de ta respiration sans rien y changer.
Laisse-toi respirer naturellement, sans effort.

Je voudrais maintenant que tu centres ton attention sur la partie de ton corps qui te rend le plus malheureuse actuellement.
Fais surgir tes sentiments à propos de cette partie de ton corps.
Essaie de retourner en arrière.
Depuis quand cette partie de ton corps te dérange-t-elle?
Laisse remonter les souvenirs quels qu'ils soient.

Maintenant je voudrais que tu précises exactement les raisons pour lesquelles tu veux rejeter cette partie de ton corps.
Décris-la; identifie ce que tu penses qu'elle montre de toi, ce qu'elle te dit.
Essaie d'explorer cette partie de toi-même plutôt que de la juger.
Essaie de la sentir comme faisant partie de toi.
Intègre-la dans le reste de ton corps.

Maintenant j'aimerais que tu regardes ton corps dans son ensemble et que tu choisisses la partie que tu aimes le plus.
Fais surgir tes sentiments à propos de cette partie de ton corps.
Pourquoi est-elle celle que tu préfères?
Décris-la, identifie ce que tu penses qu'elle montre de toi.

Puis, de nouveau, prends conscience de ta respiration, de l'air qui pénètre en toi et de l'air qui en sort. Respire normalement.
Puis, quand tu le voudras, tu ouvriras les yeux.

Rêverie éveillée tirée de ORBACH, Susie, *Les parties du corps*, **Maigrir: la fin de l'obsession**, Montréal, Éd. de l'Homme, 1988. p.165-167, modifiée par L. Dessureault et D. Daigneault

JEU DES QUALITÉS

Dressez une liste de treize (13) qualités vous caractérisant. Ensuite, accolez chacune de ces qualités à une partie de votre corps.
Exemple: Mollets = Endurance; Fesses = Douceur...

1 - PIEDS:

2 -MOLLETS:

3 - CUISSES:

4 - HANCHES:

5 - FESSES:

6 - VENTRE:

7 - SEINS:

8 - COU:

9 - VISAGE:

10 - ÉPAULES:

11 - BRAS:

12 - AVANT-BRAS:

13 - MAINS:

7

ÊTRE REGARDÉE

OBJECTIF GÉNÉRAL	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	MOYENS	RÉSULTATS ATTENDUS
Évaluer l'impact du regard social sur la perception que les femmes ont de leur corps.	Cerner les répercussions des préjugés sociaux relatifs à la grosseur sur la sexualité des participantes.	• Bande dessinée de Bretecher: *Guiguitte et les hommes.* • Discussion.	Que la perception que les participantes ont de leur corps cesse d'être un frein à leur épanouissement sexuel.
Promouvoir une nouvelle image sociale de la beauté qui tienne compte du droit à la différence dans la diversité des corps.	Remettre en question la notion de beauté telle que définie socialement.	• Discussion.	Que les participantes arrivent à s'inclure dans leur nouvelle définition de la beauté.

PLAN D'ANIMATION

Retour sur la semaine **10 min**

Bande dessinée: *Guiguitte et les hommes*[1] **et discussion** **75 min**

- Se reconnaissent-elles dans cette scène?
- La perception négative qu'elles ont de leur corps a-t-elle des répercussions sur leur vie sexuelle?
- Est-ce que le-la conjoint-e ou d'autres partenaires passent des critiques négatives par rapport à leur corps?
- Comment supportent-elles son regard dans l'intimité?
- Qu'est-ce qui les gêne?
- Comment évaluent-elles leur potentiel de séduction? Croient-elles que la minceur est à la base de l'attirance physique?

Pause **15 min**

Discussion (suite)**:** **15 min**

- Pour arriver à répondre à ces *patterns,* on entre souvent en compétition avec les autres femmes. Leur arrive-t-il de se sentir jugée par les autres femmes? Le font-elles? Comment se sentent-elles dans ces rapports de compétition?
- On a vu au cours des rencontres que beauté = jeunesse et que les transformations du corps des femmes sont généralement mal acceptées. Comment ces changements leur ont-ils été présentés dans leur entourage (puberté, grossesse, changements dû aux relâchements des tissus)? Comment sont-ils perçus actuellement parmi leurs relations? Les perçoivent-elles comme naturels et beaux ou les dérangent-elles?
- Tenter de dégager une définition de la beauté respectant entièrement les femmes. Quels sont les éléments qui seraient les plus importants?

Devoir: Prise de contact avec le goût **15 min**

CONSIGNES D'ANIMATION

• La bande dessinée *Guiguitte et les hommes*[1] sert de briseur de glace pour aborder le thème de la sexualité. Les participantes se reconnaissent généralement en cette femme déprimée parce qu'elle trouve son corps moche et qui, par le fait même, est convaincue de ne pas être attirante.

• Lors de la discussion sur la sexualité, il est important d'être directives dans l'animation pour éviter que les participantes dévient du sujet ou qu'elles l'abordent superficiellement. On devra aussi les amener à nommer précisément ce qu'elles veulent exprimer.

Note: Les animatrices peuvent aussi utiliser pour cette rencontre la rêverie éveillée *Les rapports de séduction*.

[1] Bretecher, Claire, *Les frustrés 2*, Paris, Éd. Claire Bretécher, p.33.

PRISE DE CONTACT AVEC LE GOÛT

Cet exercice veut vous permettre d'identifier vos goûts, de départager ceux qui viennent de vous de ceux suggérés par votre environnement et d'apprendre à les satisfaire de la façon la plus appropriée. Pour ce faire, vous devez vous permettre de manger librement, sans vous interdire d'aliments. Vous devez évaluer le taux de satisfaction que vous ont apporté les divers aliments.

UN GOÛT QUI VIENT DE SOI

Aliments	Cote:	1	2	3	4	5

GOÛTS QUI ME SONT SUGGÉRÉS PAR L'EXTÉRIEUR

Aliments	Cote:	1	2	3	4	5

Échelle: 1 (indifférence) à 5 (grand plaisir)

Rêverie éveillée: LES RAPPORTS DE SÉDUCTION

J'aimerais que tu fermes les yeux.
Installe-toi le plus confortablement possible.
Concentre-toi sur ta respiration sans rien y changer.

J'aimerais maintenant que tu imagines que tu es à un party, une fête.
Cela peut être un party imaginaire ou un party auquel tu as déjà participé.
Cela peut être un party dansant, de discussion ou une soirée intime.

Installe tranquillement les élément qui composent ce party et remarque comment tu te sens.

Comment es-tu habillée? Comment te sens-tu dans tes vêtements? Comment te sens-tu dans ton corps? Observe tes comportements et attitudes. Te mêles-tu aux autres gens ou es-tu plutôt retirée? Es-tu exubérante ou réservée?

Une personne s'approche de toi. Cela peut-être un homme ou une femme selon ton orientation sexuelle.

Tu te sens attirée par cette personne. Elle aussi.

Essaie d'imaginer ce qui se passe.
Dansez-vous ensemble, vous engagez-vous dans une longue conversation ou quittez-vous le party pour un endroit plus intime?

Comment te sens-tu?

La situation te fait-elle peur ou au contraire la trouves-tu agréable?
Te sens-tu séduisante? Pourquoi?
Quelles pensées te traversent l'esprit? Sont-elles positives? Ou négatives?
Comment te comportes-tu? Es-tu sûre de toi? Te sens-tu vulnérable? Te sens-tu admirée? Te sens-tu belle?

Est-ce que les gens autour de vous vous regardent? Comment te sens-tu face à leurs regards?

La soirée s'achève. Comment se termine-t-elle? Es-tu déçue ou heureuse de la tournure qu'ont pris les événements?

Maintenant prends conscience de ta respiration. Respire normalement.
Puis quand tu le voudras, tu ouvriras les yeux.

JE ME PERMETS DE MANGER

OBJECTIF GÉNÉRAL	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	MOYENS	RÉSULTATS ATTENDUS
Établir de nouveaux rapports avec la nourriture.	Amener les participantes à identifier et à respecter leurs goûts alimentaires.	• Rêverie éveillée: *Au supermarché.* • Discussion sur le devoir.	Que les participantes se permettent de manger librement sans interdit.
	Vivre une relation de plaisir avec la nourriture.	• Feuille *Menu du jour.* • Feuille *Barrières à une alimentation normale.*	Que les participantes y répondent sans se sentir coupables.

Le plaisir est un élément essentiel d'une bonne santé mentale. Pourtant, chez les femmes, il est suspect, voire interdit. On cherche encore à déterminer de façon précise et scientifique comment les femmes jouissent. Est-ce par le vagin, le clitoris ou le point G? Nous jouissons, c'est tout... n'en déplaise à certains. Dans le domaine de la répression du plaisir chez les femmes, bien qu'elle ait eu un grand rôle à jouer, l'Église n'est pas la seule coupable. Les "experts" médicaux ont eu (et ont encore) eux aussi leur mot à dire. Par exemple, jusqu'en 1930, des ouvrages médicaux indiquaient que la clitoridectomie peut être un traitement contre la masturbation féminine. Aux États-Unis, on pratiqua officiellement cette opération pour une dernière fois en 1952 sur une fillette de 5 ans (De Koninck *et al.*, 1983).

Fort heureusement, la répression du plaisir féminin ne se produit pas toujours de façon aussi dramatique, mais les femmes ont tendance à s'accorder du plaisir lorsqu'elles sont certaines que cela n'entrera pas en contradiction avec leurs rôles d'épouse, de mère et de ménagère.

Les femmes se sentent coupables de devoir faire garder leurs enfants pour s'accorder des loisirs. Elles profitent de leurs temps libres pour vaquer à des activités ménagères qui sortent de l'ordinaire. Par exemple, leurs vacances serviront à faire le grand ménage. Pour elles, passer une fin de semaine à la campagne n'est pas perçu comme étant un loisir qu'elles s'accordent puisque les tâches qu'elles y font sont les mêmes qu'à la maison. De plus, les femmes jumellent leurs activités de loisir à leurs tâches ménagères; par exemple, elles liront en faisant le lavage ou encore feront leurs travaux de couture en écoutant la télévision (Gagnon, 1990).

Les femmes se sentent coupables de prendre du temps pour elles, d'investir dans des activités qui leur procurent du plaisir à elles seules. Elles ont l'impression d'être égoïstes, de négliger leur conjoint

et leurs enfants. Le fait, qu'elles s'accordent peu de temps à elles, dénote une faible estime de soi. Elles sont promptes à affirmer qu'elles n'en valent pas la peine.

Si les femmes en général ont de la difficulté à s'accorder le droit au plaisir, les grosses femmes ont un défi encore plus grand à relever à ce niveau. En effet, les préjugés qu'on entretient à leur égard bloquent les initiatives qu'elles prendraient en ce sens.

Par exemple, plusieurs femmes rencontrées dans nos ateliers s'empêchent de pratiquer des activités physiques qu'elles apprécient. Elles refuseront d'aller se baigner, de se mettre en maillot de bain par peur de s'exposer aux regards des autres. D'autres s'interdiront de faire de la bicyclette parce qu'elles se sont déjà fait crier que leurs fesses débordaient de la selle. Ou encore, elles préféreront rester assises plutôt que d'aller danser par crainte de paraître ridicules. Le mépris qu'elles éprouvent pour leur corps se transforme progressivement en mépris pour leur personne entière. Elle en viennent à penser qu'elles ne valent pas la peine de s'accorder du plaisir. C'est pourquoi la reprise de contact avec le plaisir est un élément important dans l'atelier. Elle permet aux participantes d'apprendre peu à peu à se traiter en douceur et ce, à tous les niveaux de leur vie.

Le plaisir de manger fait partie de l'ensemble des plaisirs de la vie. Mais c'est probablement celui avec lequel les participantes ont le plus de difficulté à composer. Pour la plupart des femmes à la diète, la nourriture devient le centre de leur vie. Il est important de lui redonner sa place réelle au sein des différents besoins et plaisirs qui font partie de l'existence. Une réponse adéquate aux signaux de la faim peut conduire progressivement à vivre en harmonie avec son corps, à mieux répondre à ses propres besoins, contrairement à ce qu'ont appris les femmes (Orbach, 1984).

Polivy et Herman (1983) proposent un mot-clé concernant l'alimentation: le confort. Comme nous l'avons déjà vu, il est autant illusoire pour une personne se considérant trop maigre de manger jusqu'à n'en plus pouvoir afin d'engraisser, que pour une personne se trouvant

trop grosse de se sous-alimenter pour être mince. Les femmes qui luttent tout leur vie contre leur corps sont loin de mener une existence confortable. Elles alternent les privations et les rages alimentaires générées par les diètes. De plus, la reprise de poids qui suit chaque diète, entraîne chez elles le découragement, une perte d'estime de soi ainsi qu'une série d'attitudes et de comportements d'auto-punition.

Redécouvrir le plaisir de manger implique certaines étapes. Il est primordial de réapprendre à reconnaître les signes physiologiques de la faim avant et pendant le repas, afin de manger de façon "confortable". Mais pendant des années, les femmes à la diète ou encore celles qui "surveillent leur ligne" se sont fiées à des critères extérieurs à elles-mêmes pour déterminer quoi manger et en quelle quantité. La faim n'est plus considérée comme un mécanisme physiologique normal, mais comme une ennemie. On en vient à avoir l'impression que notre faim est insatiable. Se permettre de manger implique de renouer avec la faim sans tenter de la détruire par des médicaments anorexigènes ou de la tricher par le biais des aliments à basse teneur en calorie. Les enfants ne se demandent pas combien de calories contient tel aliment, ni s'ils/elles ont trop mangé. Les enfants savent quand ils/elles ont faim. Adultes, nous devons retrouver cette capacité (Kano, 1989).

Pour être en mesure d'évaluer si nous répondons à notre faim de façon confortable, nous pouvons répondre à ces questions tout au long du repas.

- Qu'est-ce que ça goûte?
- Est-ce que j'aime mon repas?
- Qu'est-ce que j'ai réellement envie de manger?
- Ai-je envie de sucré ou de salé?
- Qu'est-ce que je ressens si ce n'est pas de la faim?
- Ai-je envie d'une deuxième portion ou suis-je satisfaite?

(Roth, 1984; Cantin *in* Gauthier 1984).

J'ai réellement faim? Je mange. Je n'ai plus faim? J'arrête de manger ou si je me ressers, je le fais pour le plaisir de goûter. Si je n'ai plus faim, je peux aussi me dire que je pourrai en manger demain, puisque je ne serai jamais plus au régime. La conviction que l'on peut

manger tout ce que l'on veut et quand on le veut, est importante pour éliminer les rages alimentaires. La veille d'un régime, il est humain d'engouffrer trois barres de chocolats en moins d'une demie-heure, puisque l'on est convaincue que c'est fini pour la vie.

Plusieurs participantes de nos ateliers ont tellement peur de perdre le contrôle si elles se laissent aller à manger ce qu'elles aiment ou tout simplement à manger lorsqu'elles ont faim, qu'elles en ont perdu le sens du goût. Pour éviter de prendre contact avec la nourriture, plusieurs participantes ont tendance à faire des activités en mangeant: écouter la télévision, manger debout en faisant le repassage pour brûler les calories au fur et à mesure qu'elles les ingèrent, etc... Lorsque l'on mange, il est important de ne rien faire d'autre pour se "brancher" sur le plaisir que cela apporte (Roth, 1984). D'autres participantes ont amorcé ce travail de reprise de contact avec le goût tout en continuant à écouter la télé ou la radio afin de se sentir moins seule. Elles devront toutefois, elles aussi, porter une attention particulière à leurs besoins et à leur façon de se nourrir.

Une autre étape importante est de questionner la peur d'engraisser lorsque nous nous apprêtons à manger. Nous devons développer la même confiance en notre corps face à la nourriture que lorsque l'on marche. Nous ne craignons pas de trébucher à chaque pas puisqu'avec les années nous avons développé notre confiance en cette capacité. Mais la perte de confiance des femmes envers leur corps et plus particulièrement envers leur appétit est constamment alimentée par la télévision, les magazines, le cinéma, etc. On les amène à croire que la forme de leur corps dépend entièrement du contrôle qu'elles exercent sur lui, de leur seule volonté. Elles ont été conditionnées à penser que leur bonheur, leur réussite sociale dépend entièrement de leur silhouette. Donc, elles en viennent à croire que si elles en avaient la volonté, elles viendraient à bout des signaux de leur faim. Leur alimentation est soumise à une autorité extérieure: la diète (Roth 1984).

Pourtant, personne n'a à dicter aux femmes quand elles doivent avoir faim. Seul leur corps est en mesure de le faire. Pour arriver à reprendre contact avec le plaisir de manger, il faut désamorcer notre

calculatrice à calories intérieure. Comme le souligne Roth (1984, p.26 trad. libre): «Cela ne fait aucune différence si un œuf à la coque a 78 ou 88 calories. La question est: est-ce que je veux un œuf à la coque? Parce que si vous n'en voulez pas et que vous le mangez, vous ne serez pas satisfaite.» Et la non-satisfaction peut mener à une rage alimentaire.

Il y a une multitude de raisons derrière nos choix alimentaires. En fait, même lorsque la faim tenaille, les êtres humains mangent pour combler à la fois des besoins physiques et émotionnels. Certains aliments sont régulièrement associés à diverses situations ou humeurs: un chocolat chaud ou une soupe, au réconfort par exemple. Les diètes ne donnent pas l'opportunité de choisir des aliments qui satisfassent ces besoins. Même si l'on est pas au régime, il y a toujours une petite voix qui nous dit que nous ne devrions pas manger telle ou telle chose même si c'est ce dont nous avons envie. Cette voix provient de tous les discours sur la minceur que nous avons intégrés. C'est avec ce schème de pensée qu'il nous faut briser (Roth, 1984).

Lorsqu'on commence à se permettre de manger librement, il se peut que l'on ait envie d'un seul type d'aliment, celui que l'on s'interdisait depuis longtemps. Par la suite, d'autres goûts s'installent comme celui des fruits et des légumes. Une des participantes des ateliers avait une prédilection pour les petits gâteaux *Joe Louis*. Il y avait des années qu'elle n'en avait pas mangés, lorsqu'elle décida d'y regoûter. La première semaine, elle en mangea 3 boîtes (18 unités). Malgré son découragement devant une telle frénésie, elle poursuivit l'expérience. Peu à peu, elle perdit totalement le goût des *Joe Louis* tout en décidant de se permettre d'en manger lorsqu'elle en aurait envie. Ainsi, elle n'avait plus l'impression de tricher à chaque fois qu'elle en mangeait, puisque c'était chose permise.

Il se peut qu'un gain de poids apparaisse lors de ces expériences. Par la suite tout se stabilise. Certaines femmes peuvent aussi perdre du poids après un certain temps. Toutefois, la perte de poids ne doit pas être posée en objectif, puisqu'elle ne survient pas dans tous les cas et que sa quête entraînera une reprise de contact avec certaines attitudes de privation.

Manger des aliments pour lesquels nous nous morfondons depuis des années, peut aussi permettre de nous apercevoir que nos goûts ont évolués et qu'ils ne sont pas nécessairement les mêmes. Par exemple, des fantasmes alimentaires que l'on a à l'âge de 10 ans peuvent s'avérer chose du passé lorsqu'on les réalise.

La société de consommation dans laquelle nous vivons, nous sollicite constamment, nous poussant à acheter des produits dont nous n'avons pas nécessairement envie. Nous pouvons questionner les envies qui résultent de cette sollicitation. Ainsi, on peut être à même de mieux répondre à nos besoins.

Si nous donner totalement la permission de manger semble trop menaçant, on peut y aller tranquillement en commençant soit avec un type d'aliment, soit en essayant un repas par jour, tout en confrontant nos peurs et en observant la satisfaction qui s'installe. Chacune est en mesure d'évaluer ce qui est le mieux pour elle.

L'ultime épreuve demeure le fait de manger en public. En fait, les normes sociales suggèrent que les grosses personnes ne devraient pas manger. Elles sont épiées, jugées, observées lorsqu'elles le font. On attend d'elles qu'elles mangent très peu et qu'elles ne consomment que des aliments à basses calories. Pourtant, toute personne a le droit de manger, comme elle a le droit de respirer, dormir et rire. Comme le mentionne Roth (1984, p.46, trad. libre): «Vous avez le droit de faire ces choses parce que vous êtes vivantes. C'est la seule qualification dont vous avez besoin.» Les femmes doivent quitter la clandestinité et oser manger à la face du monde afin de démontrer qu'elles sont des êtres humains à part entière et ce, tant les grosses que les petites.

PLAN D'ANIMATION

Rêverie éveillée: *Au supermarché* **15 min**

Tour de table et discussion **60 min**

- Quels sont les aliments achetés?
- Comment se sont-elles senties, entourées de toute cette nourriture? Étaient-elles détendues?
- Quel est l'aliment choisi? Est-ce un aliment qu'elles s'interdisent habituellement? Que goûtait-il?
- Qu'ont-elles ressenti en le mangeant, en y goûtant? Ont-elles réussi à se donner la permission d'en manger autant qu'elles désiraient? Qu'est-ce que cela leur a fait vivre?

Pause **15 min**

Retour sur le devoir **45 min**

- Se sont-elles permis de manger librement cette semaine? Même des aliments qu'elles s'interdisent habituellement?
- Quelles découvertes ressortent de cet exercice?
  - Sont-elles moins obsédées par la nourriture en se permettant des aliments qui sont habituellement interdits? Sont-elles plus attentives aux signaux de la faim?
  - Ont-elles mangé moins que prévu? Ont-elles repris une autre portion? Se sont-elles senties coupables?
  - Ont-elles découvert de nouveaux plaisirs? Que ressentent-elles à l'idée de toujours s'écouter? Se font-elles confiance?
  - Est-ce que plaisir = aliments défendus?

Lecture: Feuille *Menu du jour* **15 min**

- Lorsqu'elles ont fait le devoir se sont-elles posé ces questions?

Lecture: Feuille *Des barrières à une alimentation normale* **15 min**

Devoir: **5 min**

Continuer à explorer les goûts et y répondre.
Essayez de rationnaliser les peurs que cela leur fait vivre.

Évaluation de la rencontre **10 min**

CONSIGNES D'ANIMATION

• Se donner la permission de manger librement fait peur à beaucoup de participantes. Lors de l'animation ,on peut aider à rationnaliser ces peurs en rappelant certaines notions sur les **facteurs biologiques** et le **poids naturel**.

Rêverie éveillée: AU SUPERMARCHÉ

Installe-toi confortablement. Ferme les yeux.
Prends conscience de l'air qui entre et de l'air qui sort de tes poumons.
Prends conscience de ta respiration sans rien changer.
Laisse-toi respirer naturellement, sans effort.

J'aimerais maintenant que tu t'imagines dans ta cuisine [pause].

Regarde partout et prends note de tous les aliments qui sont là [pause] **dans le réfrigérateur** [pause] **les armoires** [pause] **le congélateur** [pause]. **Ce n'est probablement pas trop difficile pour toi d'avoir une vue d'ensemble parce que, sans aucun doute, tu sais où sont les aliments de diète** [pause].

Regarde autour de toi et vois comment ça te touche [pause]. **Regarde ce que ta cuisine montre de toi** [pause].

Maintenant, va à ton supermarché favori ou à un marché couvert où il y a une grande variété de magasins: fruiterie, boucherie, charcuterie, crèmerie, boulangerie, restaurants d'aliments prêts à apporter [pause].

J'aimerais que tu imagines que tu as un montant d'argent illimité à dépenser [pause].

Prends une couple de paniers et remplis-les de tous les aliments favoris [pause]. **Passe dans toutes les allées, va de comptoir en comptoir et choisis attentivement les plus appétissants** [pause]. **Ne lésine pas** [pause]. **Si tu aimes les gâteaux, prends-en plusieurs, prends-en assez pour sentir que tu ne pourrais absolument pas tous les manger en une fois** [pause]. **Achète seulement ce que tu aimes particulièrement** [pause]. **Rien ne presse, tu as tout le temps d'acheter tout ce que tu veux** [pause].

Jette un coup d'oeil sur les merveilleux étalages et remplis tes paniers [pause]. **Sois certaine que tu as tout ce dont tu as besoin** [pause].

Prends un taxi avec tes sacs d'aliments et reviens chez toi [pause]. **Il n'y a personne à la maison et tu seras seule le reste de la journée; la maison, la cuisine en particulier, est toute à toi pour que tu en profites** [pause].

Apporte les aliments dans la cuisine et étale-les autour de toi [pause]. **Comment te sens-tu, entourée de toute cette nourriture juste pour toi** [pause]? **Te sens-tu coupable ou bien très joyeuse** [pause]? **Te sens-tu rassurée ou effrayée par l'abondance de la nourriture juste pour toi** [pause]?

Reste avec les aliments et essaie d'être proche des divers sentiments qui te viennent [pause]. **Rappelle-toi que personne ne va te déranger, la nourriture est là juste pour toi, profites-en de la façon que tu veux** [pause].

Peux-tu te détendre avec toute cette nourriture autour de toi [pause]?

Maintenant j'aimerais que tu examines attentivement tous les aliments que tu as achetés [pause]. **Choisis-en un dont tu as particulièrement envie** [pause]. **Prends tout le temps voulu pour le regarder, le respirer** [pause].

Maintenant j'aimerais que tu le goûtes [pause]. **Savoure-le pleinement. Prends le temps de sentir la saveur de cet aliment envahir ta bouche** [pause]. **Que goûte-t-il** [pause]? **Est-ce un aliment que tu t'interdis habituellement** [pause]?

Mange de cet aliment autant que tu le désires [pause]. **Te sens-tu coupable ou satisfaite de goûter pleinement cet aliment** [pause]? **Essaie de décrire toutes les sensations et sentiments qui t'habitent présentement** [pause].

Jette un dernier regard sur toute la nourriture qui est près de toi [pause]. **Reviens lentement ici en sachant que ta cuisine est pleine d'aliments magnifiques que personne ne viendra t'enlever** [pause].

Reprends conscience de l'air qui entre dans tes poumons et de l'air qui en sort. Et quand tu seras prête, tu ouvriras les yeux.

Rêverie éveillée tirée de ORBACH, Susie, *Le fantasme du Supermarché*, **Maigrir: la fin de l'obsession**, Montréal, Éd. de l'Homme, 1988. p.177 et 178, modifiée par L. Dessureault et D. Daigneault.

MENU DU JOUR

Cet exercice veut vous permettre d'être à l'écoute de vos besoins et envies alimentaires au-delà des interdits et des privations. Il fournit des outils de réflexion pour vous amener à renouer avec le plaisir de manger. Il est basé sur un questionnaire d'Hélène Cantin, diététicienne et psycho-thérapeute.

- Ai-je le goût d'une collation ou d'un repas plus consistant?
- Ai-je le goût d'aliments onctueux ou d'aliments plus croquants?
- Ai-je le goût de me rafraîchir ou de me réchauffer?
- Ai-je le goût de mastiquer ou de siroter?
- Ai-je le goût d'aliments sucrés ou d'aliments salés?
- Est-ce bien cette saveur que je cherchais?
- Est-ce que je mange par plaisir ou par devoir, obligation?
- Est-ce que je me permets de manger librement ou est-ce que je ressens de la culpabilité?
- Est-ce que je prends le temps de déguster ou est-ce que je mange rapidement sans y penser?
- Est-ce que je respecte ma faim physiologique, ou est-ce que je me prive?
- Est-ce que je prends le temps de choisir soigneusement ce qui me convient et me fait du bien?

DES BARRIÈRES À UNE ALIMENTATION NORMALE

- **L'impression d'être pleine après un repas peut être une source de détresse. En continuant à manger normalement ce sentiment d'inconfort se dissipera de lui-même. Après avoir mangé, distrayez-vous. Par exemple, appelez une amie, écoutez de la musique, prenez une marche, etc...**

- **La peur de perdre le contrôle, de ne pas être capable d'arrêter de manger et d'engraisser indéfiniment peut être accablante. Il se peut que vous sentiez que vous avez très faim au début. Mais il est important de réaliser qu'un sentiment normal de satiété sera réinstauré après une certaine période. Nos pensées par rapport à la nourriture et à notre corps sont extrêmes. Nous nous imaginons soit très minces ou soit très grosses. Commencez à combattre ces pensées en considérant les multiples possibilités entre ces extrêmes.**

- **Vous peser n'aura pour effet que de vous déprimer et saboter vos efforts de normalisation. Ne focalisez pas sur votre poids. Concentrez-vous sur votre redécouverte du plaisir de manger et sur la normalisation de votre alimentation. Apprenez à vous "balancer des balances".**

- **Compter les calories empêchera de mener à bien vos tentatives pour normaliser votre alimentation et pour redécouvrir le plaisir de manger. De plus, cela contribuera à perpétuer vos vieilles habitudes et vos insatisfactions. Ecoutez votre faim et vos goûts, prenez votre temps pour manger.**

- **Il peut arriver que vous preniez du poids. Cette prise de poids peut même être nécessaire pour retrouver une alimentation normale. Rappelez-vous que cette prise de poids est due à une série de mécanismes physiologiques qui sont là pour assurer notre survie. En continuant d'apprivoiser votre rapport à la nourriture et de répondre à vos besoins sans privation, vous retrouverez peu à peu votre poids naturel.**

Référence: *Barriers to normal eating* in **Bulletin**. Publié par The National Eating Disorder Information Centre, Toronto General Hospital. Vol. 4, n°1. Février 1989. (traduction libre)

SE FAIRE PLAISIR

OBJECTIF GÉNÉRAL	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	MOYENS	RÉSULTATS ATTENDUS
Intégrer le droit au plaisir au quotidien en surmontant l'obstacle que peut représenter l'apparence physique.	Permettre aux participantes d'évaluer le degré de plaisir dans différents aspects de leur vie.	• *Liste des plaisirs.*	Que les participantes dressent un bilan de la place accordée au plaisir dans leur vie.
	Identifier la nature des obstacles qui les empêchent de vivre certains plaisirs.	• Devoir sur les peurs.	Que les participantes trouvent des moyens pour continuer à se donner du plaisir.
	Resituer le plaisir de manger comme faisant partie de l'ensemble des plaisirs de la vie.	• Rêverie éveillée: *Un endroit de rêve.*	Que les participantes élargissent leur champ de plaisirs tout en y incluant le plaisir de manger.

PLAN D'ANIMATION

Retour sur le devoir: **30 min**
- Quelles ont été leurs peurs pendant la semaine?
- Ont-elles été capables de les rationnaliser?
- Si oui, comment y sont-elles arrivées?

Rêverie éveillée: *Un endroit de rêve* **10 min**

Discussion: **50 min**
- Quel était leur endroit de rêve? Comment s'y sentaient-elles?
- Décrire les lieux et la nourriture qui s'y trouve?
- Quelle est l'activité de détente choisie?
- Est-ce une activité habituelle, ou une nouvelle activité?
- Quel plaisir ont-elles éprouvé? S'empêchent-elles habituellement de faire cette activité? Pourquoi?
- Le fait de se demander ce qu'elles mangeraient après cette activité était-il plaisant ou angoissant?
- L'acte de manger leur apparaissait-il comme un plaisir au même titre que les autres activités?

Pause **15 min**

Liste des plaisirs **15 min**

Tour de table et discussion sur la liste des plaisirs **45 min**

Devoir: **10 min**
Trouvez des situations dans lesquelles les participantes aimeraient s'affirmer telles qu'elles sont physiquement.

Exemple de situation: Elles ne trouvent pas leur taille dans un magasin; elles se font passer des commentaires désobligeants sur leur grosseur; elles trouvent une publicité discriminatoire envers les grosses personnes.

Évaluation de la rencontre **5 min**

CONSIGNES D'ANIMATION

• **DEVOIR**: Se permettre de manger librement est un processus de longue haleine pour des femmes qui se sont toujours privées de nourriture. Il se peut qu'elles aient de la difficulté à rationaliser leurs peurs. Lors du retour sur le devoir, leur fournir certains outils pour y parvenir, entre autres, en leur rappelant certains **éléments théoriques**, tel le poids naturel.

• **RÊVERIE ÉVEILLÉE**: Beaucoup de participantes ont l'impression que si elles s'accordent plus de plaisirs dans la vie, elles auront moins envie de manger. Il faut faire attention ici de **ne pas opposer** le plaisir de manger aux autres plaisirs. On doit plutôt tenter de le **voir** comme faisant partie de l'ensemble des plaisirs.

• **LISTE DES PLAISIRS**: Si la grosseur ne ressort pas dans les obstacles, questionner les participantes pour savoir s'il leur arrive de s'empêcher certains plaisirs parce qu'elles ont **honte de leur corps**. Certaines participantes, souhaiteront surmonter cet obstacle en maigrissant. Il est important de travailler à ce que les femmes n'attendent plus d'être minces pour se donner droit au plaisir.

LISTE DES PLAISIRS

Remplissez la grille en identifiant au moins 5 plaisirs.

PLAISIRS
FRÉQUENCE
Est-ce que tu désires le faire plus souvent?
OBSTACLES
Surmontables ou non?
Comment?

Rêverie éveillée: UN ENDROIT DE RÊVE

Dans l'exercice que nous allons faire aujourd'hui,
nous irons dans un endroit magique, un endroit de rêve
où il y a tout ce que tu aimes manger et boire.

Je voudrais maintenant que tu t'installes confortablement.
Ferme les yeux.
Prends conscience de l'air qui entre dans tes poumons et de l'air qui en sort.
Prends conscience de ta respiration, sans rien changer.
Laisse-toi respirer naturellement, sans effort.

Je voudrais maintenant que tu imagines que tu as quelques jours bien à toi, à passer dans un endroit de rêve.
Dans cet endroit, il y a tout ce que tu aimes manger et boire.
Dirige-toi, tout doucement, vers ton endroit de rêve.
Ça peut être un endroit imaginaire ou un endroit que tu connais.
Observe bien les lieux. Quelles en sont les couleurs, les formes, la température, les odeurs, les sons.

Maintenant, je voudrais que tu circules dans cet endroit de rêve.
Cet endroit qui, pour toi, est un havre de paix, de sécurité, de bien-être et d'abondance.
Apprécie tout le plaisir que tu as à être là. Ressens toute ta vitalité, toute ta santé.
Le bien-être d'être là, à cet endroit où tu peux manger et boire tout ce que tu veux.

Regarde les fruits, les légumes, les fromages, les pains, les viandes, les desserts, les boissons et tous les autres aliments de ton choix.
Observe bien, en détail les couleurs, les formes de tous ces aliments et de toutes ces boissons.
Laisse les odeurs t'envahir.
Attarde-toi à ce que tu trouves de plus agréable.
Explore les sentiments variés que tu ressens à être avec toute cette nourriture.

Je voudrais maintenant que tu laisses temporairement cette nourriture et que tu choisisses une activité de détente, de relaxation qui te fasse goûter au maximum tout le plaisir que tu as à être à cet endroit magique avec toute ta nourriture préférée à ta portée. Donne-toi le temps de choisir une activité qui te convienne partaitement.
Ici tes besoins passent avant ceux de tout le monde.

Quand tu auras choisi ton activité, exerce-la et attarde-toi à tout ce que tu lui trouves d'agréable. Porte attention aux sons qui te parviennent, aux formes, aux couleurs, aux sensations que tu ressens.

Pendant que tu poursuis encore un peu cette activité agréable, réfléchis à ce que tu ressens à la pensée que lorsque tu auras faim, une abondance de tes aliments préférés t'attend.

Explore tous les sentiments variés que tu ressens à ce sujet.

Puis, de nouveau, prends conscience de ta respiration, de l'air qui pénètre en toi et de l'air qui en sort.
Respire normalement.

Puis, quand tu le voudras, tu ouvriras les yeux.

Rêverie éveillée tirée de ORBACH, Susie, *La cuisine idéale*, **Maigrir: la fin de l'obsession**, Montréal, Éd. de l'Homme, 1988. p.145-147, modifiée par Danièle Lamoureux.

AFFIRMER SA DIFFÉRENCE

OBJECTIF GÉNÉRAL	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	MOYENS	RÉSULTATS ATTENDUS
Amener les femmes à affirmer leur différence, hors du groupe, par des moyens individuels et collectifs.	Outiller les femmes afin qu'elles se fassent respecter et qu'elles se respectent elles-mêmes.	• Jeu de la riposte. • Feuille: *Petits trucs.* • Texte: *Un régime... de vie.*	Que les participantes trouvent et mettent en pratique des moyens pour riposter. Que les participantes puissent vivre leurs différences positivement.
	Vérifier l'intégration des diverses notions abordées dans l'atelier.	• Questionnaire. • Jeu des mythes.	Que les participantes puissent mesurer le chemin qu'elles ont parcouru depuis le début des rencontres.

Les grosses femmes ont constamment à faire face à des préjugés et à de multiples formes de discrimination. On leur attribue facilement certaines caractéristiques négatives tant au niveau physique (laideur, mauvaise santé et condition physique déficiente) qu'au niveau psychologique (sans volonté, paresse, sans contrôle, graves problèmes personnels). On espionne systématiquement le contenu de leur assiette, on surestime leur consommation de nourriture. On remarquera, par exemple, une grosse femme mangeant un cornet de crème glacée en public tout en pensant qu'il est normal qu'elle soit grosse. Pourtant une femme mince mangeant la même friandise ne sera pas jugée. On fera porter aux femmes, lorsqu'elles échappent à l'idéal de minceur proposé par la société, la responsabilité de leur poids. On dira qu'elle ne fait pas d'efforts pour maigrir, qu'elle est incapable de dominer son appétit donc qu'elle choisit d'être grosse. On dira également qu'elle se laisse aller et ne désire pas être attirante. «Les vêtements que l'on retrouve sur le marché sont le reflet de [ces] préjugés: les [grosses femmes] ne peuvent porter [de beaux vêtements] aux couleurs vives (...) et bon marché dans les tailles au-dessus de 14» (Orbach, *Maigrir sans obsession*, p.19). En plus d'avoir de la difficulté à se trouver des vêtements, elles n'ont pas accès à un habillement de style varié. Les gros hommes font aussi face à des préjugés mais les pressions exercées sur eux ne sont pas aussi fortes. Par exemple, une publicité télévisée vante un magasin de vêtements pour hommes où l'on peut trouver toutes les tailles de 26 à 64. Jamais on ne verrait une publicité de vêtements féminins qui irait en ce sens.

On retrouve d'ailleurs beaucoup de petites tailles dans les grands magasins. Outre les boutiques spécialisées, les grosses femmes doivent s'habiller dans les magasins de maternité. Lorsqu'elles sont enceintes le choix se restreint encore davantage...

Pourtant, les grosses femmes représentent un bassin important de la population féminine. Kim Chernin rapporte que plus de 30 % des femmes aux États-Unis porteraient du 16 ans et plus.

Les médias et les "industries culturelles" (cinéma, télé, téléromans, romans, etc.) renforcent les préjugés à l'égard des grosses personnes. On constate que les grosses femmes y sont pratiquement absentes. Lorsqu'elles sont représentées, elles jouent des rôles non-sexués: elles sont mères, comiques ou mégères. Certaines publicités sont carrément méprisantes. Par exemple, une publicité de Weight Watchers parue en 89, compare ni plus ni moins, dans le titre et dans le texte, les grosses personnes à un sac de pommes de terre: «Il y a quatre ans, je trainais un sac de pommes de terre partout où j'allais (...) Et j'avais sans doute aussi l'air d'un sac de pommes de terre; du moins j'avais l'impression d'en être un».

Ce genre de message tourne en dérision, montre du doigt et ridiculise "les grosses" tout en contribuant à leur dévalorisation. Les grosses personnes, à cause de ces préjugés, sont victimes de discrimination. Certaines participantes aux ateliers ont révélé avoir de la difficulté à se trouver un emploi, à obtenir des promotions relativement à leur grosseur. On a demandé à l'une d'entre elles de maigrir pour occuper un emploi non-traditionnel en lui expliquant que sa grosseur serait un handicap pour effectuer le travail. Une autre s'est vu refuser un emploi de réceptionniste. Elle a su plus tard, par une des employées, que sa grosseur avait présenté un frein à son embauche. Son apparence ne projetait pas une bonne image de la compagnie. Une autre, étudiante en théâtre, se sentait marginalisée. Bien que son poids ne soit pas très élevé, on lui a fait remarquer qu'il existait peu de rôles pour une grosse comédienne.

Mais la discrimination ne se retrouve pas qu'en milieu de travail. Certains médecins refusent des soins de santé aux grosses femmes. Par exemple, une participante s'est vu refuser une opération pour une hernie parce qu'elle avait 50 kilos en trop. Un autre médecin a accepté de suivre une des participantes pendant sa grossesse à la condition qu'elle perde du poids avant son accouchement.

Certains lieux leur sont aussi difficiles d'accès: bancs de cinéma, chaises de restaurants, tourniquets de métro trop étroits, etc. De plus, combien de grosses femmes s'empêchent de danser ou de nager de peur d'être ridiculisées?

Ces quelques exemples sont le reflet des préjudices dont sont victimes les grosses personnes et particulièrement les grosses femmes. On leur fait détester leur corps; on leur fait sentir qu'il n'y a pas de place pour elles. Et notre société, bâtie à l'avantage des minces, le leur rappelle sans cesse. Comme nous l'avons vu précédemment, l'oppression et la discrimination subies par les femmes grosses engendrent chez elles un stress psychologique considérable. Elles vivent une large gamme d'émotions: culpabilité, haine de soi, dépression, rejet de leur corps, honte, découragement. Elles se remettent continuellement en question.

Il faut que les femmes arrivent à rompre avec ces sentiments et expriment leur révolte. Lorsque l'on nous présente une femme mince comme modèle à imiter, notre premier réflexe est de vouloir lui ressembler. Pourtant nous devrions réfléchir sur le sens de ce message, le dénoncer et exprimer notre colère.

C'est pourquoi il est important de développer des stratégies d'actions. Les femmes doivent trouver ensemble des moyens individuels et collectifs pour riposter et dénoncer cette oppression. Elles doivent affirmer leur droit d'exister telles qu'elles sont en réagissant aux attaques qui leur sont faites. Ce peut être en répliquant directement à des commentaires négatifs vis-à-vis d'elles et des autres femmes, en dénonçant des publicités opprimantes et les concours de beauté, en revendiquant dans les magasins des vêtements à leur taille, en exigeant des changements concrets leur permettant d'avoir accès à tous les magasins, endroits publics, etc.

Tout en ayant un impact social, cela permet aux femmes de rehausser leur estime de soi et de défendre leurs droits. Ces actions contribuent également à dénoncer et à faire reculer cette forme d'oppression vécue par les femmes grosses.

PLAN D'ANIMATION

Jeu de la riposte: **45 min**

– Remue-méninges sur les situations d'oppression.
– Trouver une solution ou riposte appropriée pour chacune des situations. Par exemple:

Situation: Une participante essaie un vêtement qui l'étouffe à la taille. La vendeuse lui dit qu'il lui ira très bien lorsqu'elle aura maigri.

Riposte: La participante répond qu'elle n'a nullement l'intention de maigrir et qu'elle veut un vêtement à sa taille.

Situation: Une publicité sur les régimes compare une grosse femme à un sac de pommes de terre.

Riposte: Le groupe décide de déposer une plainte à Evaluation Médias et au Conseil des normes de publicité.

Feuille des petits trucs **15 min**

Ont-elles d'autres petits trucs concrets?

Texte et discussion: *Régime... de vie* **30 min**

À partir du texte, demander aux participantes ce qui leur semble acquis et ce qu'elles continueront de travailler.

Pause **15 min**

Questionnaire et jeu des mythes **30 min**

Faire remplir à nouveau le questionnaire et le jeu des mythes.
Distribuer les copies remplies à la première rencontre.
Faire des comparaisons tout en corrigeant le jeu des mythes.

Évaluation **30 min**

Questionnaire d'évaluation et discussion.

- **au niveau des rencontres**
  – Quelle est la rencontre qu'elles ont le plus appréciée?
  – Celle qu'elles ont le moins aimée?
  – Est-ce qu'il y a des choses qu'elles auraient aimées approfondir davantage?
  – Ont-elles des suggestions pour améliorer l'atelier?

- **au niveau de l'animation**
  - Qu'est-ce qu'elles ont aimé le plus? Le moins?
  - Trouvaient-elles les questions et les outils pertinents?
  - Est-ce que la ou les animatrice-s étai-en-t assez attentive-s aux participantes?

Groupe de suivi **15 min**

- Veulent-elles participer à un groupe de suivi?
- Quels sont les sujets qu'elles aimeraient aborder?
- Prévoir les modalités d'application (nombre de rencontres, durée, etc.)

CONSIGNES D'ANIMATION

• **JEU DE LA RIPOSTE**: Pour rendre cet outil d'animation le plus efficace possible, il peut s'avérer nécessaire de regrouper des éléments ressortis dans le remue-méninges. Par exemple: faire un bloc *Commentaires*, un bloc *Discrimination sociale*. Certaines participantes ont tendance à reproduire des préjugés dans leurs réponses aux commentaires négatifs qu'on fait à leur endroit. Il faut porter une **attention particulière** à ce type de réponses, afin qu'elles ne deviennent pas à leur tour agentes de reproduction du discours dominant.

• Quant à l'évaluation, les questions suggérées peuvent très bien être remplacées par une **grille d'évaluation "maison"**.

• La formule des **groupes de suivi** n'est absolument pas obligatoire. Il est fort possible que les participantes n'en ressentent pas le besoin ou encore que les animatrices ne puissent pas offrir un tel groupe. (Pour les consignes propres aux groupes de suivi, voir le prochain chapitre).

PETITS TRUCS

AVANT D'ALLER DANS UN ENDROIT (ÉVÉNEMENT FAMILIAL OU AUTRE) OÙ L'ON EST CERTAINE DE SE SENTIR MAL À L'AISE À CAUSE DE SA GROSSEUR.

Tu n'es pas un monstre. Et tu n'as commis aucun péché quel qu'il soit. Peu importe si tu te sens maladroite ou lourde ou laide, tu mérites de te traiter avec bienveillance et respect. Voici quelques aide-mémoire pour t'aider à être toujours douce avec toi-même:

- Quand tu visites ta famille ou des ami-e-s qui ne t'ont pas vue depuis que tu as pris du poids, **mets des vêtements que tu aimes**.

- Avant d'arriver, **imagine comment tu agirais si tu étais plus mince.** Comment marcherais-tu? parlerais-tu? mangerais-tu? Maintenant, marche, parle et mange de cette façon.

- Avant l'événement, **fais quelque chose de nourrissant pour toi.** Rappelle-toi que ta valeur ne se résume pas à ton poids. Tu es une personne qui écoute, aime, parle, rit et pleure. Et tu pèses aussi un certain poids.

- Une fois rendue à cet événement familial, **trouve-toi quelqu'un-e que tu aimes**, à qui tu as envie de parler. Trouve quelqu'un-e avec qui tu peux avoir une conversation intéressante. Ne parle pas de comment tu te trouves laide, grosse ou misérable. Ne te justifie pas. Tu n'as pas à te justifier. Tu as besoin de dépasser la superficialité de ton apparence pour aller vers les relations réelles qui s'établissent entre deux personnes: les contacts, les rencontres, les échanges d'idées et les sentiments.

- **Si tu as faim, mange**. Et mange ce que tu veux. Pas de bâtons de carotte ou de céleri si tu veux des craquelins et du fromage. Sinon tu te sentiras comme si tu avais quelque chose à cacher et de toute façon, cela pourra te prédisposer à une défonce nocturne sur tout ce que tu aurais eu envie de manger mais dont tu t'es privé.

Référence: Roth, Geneen, *Breaking from compulsive eating*, A Signet Book. New American Library, New York, 1984, p. 107 (traduction libre).

UN RÉGIME... DE VIE

Je ne me fais plus violence avec leurs régimes de tout acabit. Je cède la place à la douceur dans ma vie. Je le mérite tant. J'ose affirmer que malgré les canons de beauté, je suis belle. Réellement.

Je ne me laisse plus dicter le moment où j'ai faim, ni les quantités de nourriture à manger pour répondre aux normes sociales. J'écoute plutôt mon corps, qui lui sait mieux que quiconque ce dont il a besoin et ce qui lui convient. Dorénavant, je me fie à mes sens. Ils sont mes compagnons depuis ma naissance. Il est temps que je cesse de les baîllonner.

J'ai faim, donc je mange. Je prends **tout** le temps qui m'est nécessaire pour le faire. Je choisis ce dont j'ai envie; je le déguste pleinement, sans penser à autre chose. Quand je suis satisfaite, je m'arrête, heureuse de m'être fait plaisir. Et surtout, je ne me sens plus coupable.

Si je fais du sport, je le fais pour le plaisir que cela me procure, pour me sentir bien dans mon corps. Plus jamais je ne le fais dans le but de maigrir. Je ne mange plus d'aliments "pour maigrir". La joyeuse salade verte qui éclate de fraîcheur dans ma bouche à chaque coup de dents peut devenir si triste lorsqu'elle a un goût de régime.

Je ne vis plus avec angoisse les transformations de mon corps. Elles font partie de mon histoire, des choses qui m'ont sculptée, qui m'ont modelée. J'apprends à les aimer. Je n'attends plus d'être mince pour réaliser mes rêves cachés. Les normes sociales ne m'arrêtent plus, je les fais tomber les unes après les autres.

J'ai le droit de dire non, de cesser de nourrir les autres en m'oubliant constamment. Moi aussi j'ai besoin de cette nourriture affective si précieuse que j'offre généreusement à tous vents.

ET SURTOUT, J'AI LE DROIT DE DIRE

«je m'aime»

LES GROUPES DE SUIVI

Le suivi s'effectue en fonction des besoins exprimés par les femmes. En fait selon notre expérience, il peut très bien arriver que certains groupes ne ressentent pas le besoin de nouvelles rencontres pour poursuivre la démarche. Par contre, d'autres trouveront important de se donner quelques rencontres pour approfondir certains aspects de la problématique.

Le groupe de suivi que nous avons offert comportait 3 rencontres de 2 heures chacune. Un intervalle de 2 semaines séparait les 2 premières rencontres, et la 3e rencontre avait lieu 6 semaines plus tard. Le contenu a été entièrement décidé par les participantes. Pour structurer les rencontres, nous sommes parties de leurs attentes et les avons formulées en objectifs. Ensuite nous avons élaboré divers outils d'animation pour atteindre ces objectifs.

Nous avons préféré limiter à 3 le nombre des rencontres et les espacer de telle sorte que les participantes puissent poursuivre leur démarche sans dépendre d'un groupe. Notre objectif n'était pas de créer un groupe d'entraide mais bien de fournir aux femmes l'occasion de poursuivre leur cheminement sur certains aspects reliés à la problématique tels la sexualité et l'image du corps.

Dans les pages qui suivent vous trouverez un exemple du matériel qui a été utilisé pour la première rencontre. Le contenu des deux autres rencontres ne s'y trouvent pas puisque les besoins varient énormément d'un groupe à l'autre. L'animation des groupes de suivi demande une certaine souplesse de la part des animatrices ainsi qu'une bonne dose de créativité. En effet, vous devrez probablement construire de nouveaux outils d'animation afin de répondre le mieux possible aux attentes des participantes.

OBJECTIF GÉNÉRAL	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	MOYENS	RÉSULTATS ATTENDUS
Amener les participantes à mesurer l'impact de l'atelier *Obsession de la minceur* dans leur vie.	Identifier les changements d'attitudes et de comportements survenus à la suite de leur participation à l'atelier – face à leur vie personnelle – face à la société.	Discussion.	Que les participantes puissent dresser un bilan critique de ce que leur a apporté l'atelier.
	Identifier les difficultés et les questionnements qu'elles vivent toujours par rapport à l'obsession de la minceur.		Que les participantes se fixent des objectifs de changements.
	Établir avec les femmes le contenu des deux prochaines rencontres.		

PLAN D'ANIMATION

Discussion **75 min**

- Ont-elles vécu avec autant d'appréhension qu'auparavant certaines périodes de l'année (Noël, l'été...).

- Y a-t-il des situations qui leur ont permis de mettre en pratique leurs acquis? Repenser aux situations du jeu de la riposte. Ont-elles eu de la difficulté à réagir? Pourquoi? Quels sont les éléments de l'atelier qui les ont le plus aidées.

- Est-ce que leur rapport à la nourriture a changé. Se privent-elles d'aliments? Ont-elles plus de plaisir à manger? Comment perçoivent-elles leur corps?

- Y a-t-il des réflexions, des questionnements qui ont surgi depuis la dernière rencontre et dont elles aimeraient faire part au groupe?

- Ont-elles un regard différent sur la publicité, l'industrie de la minceur, les régimes...

Discussion sur le contenu des prochaines rencontres **30 min**
Discuter avec les participantes des aspects logistiques des rencontres (nombre de rencontres, durée, fréquence, thèmes...).

EN GUISE DE CONCLUSION

Il est évidemment impossible de se débarrasser en 10 rencontres d'une obsession qui dure depuis plusieurs années. Malgré tout, les participantes ont pu remarquer des changements tangibles après avoir suivi l'atelier et ce, tant en ce qui concerne leurs comportements que la perception qu'elles ont d'elles-mêmes. Bien que la plupart d'entre elles souhaiteraient toujours maigrir, l'écart entre leur poids réel et le poids désiré s'est amenuisé. Beaucoup se sont inscrites à des cours de natation, ce qu'elles n'avaient jamais osé faire. Toutes ont abandonné leurs régimes. Certaines nous ont amené des publicités qu'elles voulaient dénoncer.

Une évaluation analysant les résultats de l'atelier démontre que celui-ci atteint ses objectifs de départ et qu'il a des retombées fort positives dans la vie des participantes. Les personnes intéressées à se procurer le rapport d'évaluation peuvent le faire en adressant la demande au Centre des femmes de Verdun.

Lors de vos animations, vous aurez parfois l'impression de vous buter à un mur. Les préjugés qui entourent l'obsession de la minceur sont tenaces. Bien qu'une certaine ouverture commence à se faire sentir, ces préjugés sont encore vaillamment soutenus par toute une batterie d'experts qui socialement ont beaucoup de poids. Néanmoins la démarche en vaut la peine puisqu'elle permet à des femmes de reprendre confiance en elles et de découvrir une vision positive d'elles-mêmes. Elle vaut la peine parce qu'elle livre bataille à l'oppression faite aux femmes ainsi qu'à celle faite spécifiquement aux grosses femmes. C'est pourquoi il nous apparaît important de favoriser l'implantation d'ateliers sur l'obsession de la minceur dans les Centres de femmes du Québec.

BIBLIOGRAPHIE

UN PEU D'HISTOIRE

La transformation du corps des femmes: un aperçu historique

PERROT, Philippe, **Le travail des apparences ou les transformations du corps féminin XVIII^e - XIX^e siècle**, Paris, Éd. du Seuil, 1984, 281p.

DECLERCK, M.; BOUDOUARD, J. **La nourriture névrose,** Paris, Éd. Denoël/ Gonthier, 1981, 237p.

DESCAMPS, Marc Alain, *Le regard de l'autre*, **Souffrir pour être belle**, Québec, Éd. Fides et Musée de la Civilisation, 1988, pp.131-151.

KELLY, *The goddess is fat*, **Shadow on a tightrope writings by women on a fat appression**, Iowa City, Éd. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser. Aunt Lute Book Compagny, 1983, pp.15-21.

Mouvement de réduction du corps des femmes

ALDEBARAN, MABEL-LOIS, Lynn, *Fat women and women's fear or fat*, **Shadow on a tightrope. Writings by women on a fat oppression,** Éd. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser. Iowa City, Aunt Lute Book Compagny, 1983, pp.53-57

CHERNIN, Kim, **The obsession. Reflections on the tyranny of slenderness,** New York, Harper and Row Publisher Inc., 1981, 206p.

DICKENSON, Joan, *Some thoughts on fat*, **Shadow on a tightrope. Writings by women on a fat oppression**, Ed. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser, Iowa City, Aunt Lute Book Compagny, 1983, pp.37-50.

GARNER, David M; ROCKERT, Wendi, OLMSTED, Marion P, JOHNSON, Graig, COSCINA, Donald V., *Psychoeducationnal principles in the treatment of bulimia and anorexia nervosa*, **Handbook of psychotherapy for anorexia nervosa and bulimia**, Garner D.M. Garfinkel, P.E. eds. chap. 21, New York, Guilford Press, 1985, pp. 513-572.

KELLY, *The goddess is fat*, **Shadow on a tightrope. Writings by women on a fat oppression**, Ed. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser, Iowa City, Aunt Lute Book Compagny, 1983, pp. 15-21.

MAYER, Vivian, *The fat illusion*, **Shadow on a tightrope. Writings by women on a fat oppression**, Ed. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser. Iowa City, Aunt Lute Book Compagny, 1983, pp.3-14.

MULLER, Marie, *Boulimie: la folie de la bouffe*, **Le Nouvel Observateur**, n° 1188, 14 et 20 août 1987, pp.52-57.

L'industrie de la minceur

BORDELEAU, Francine, *Faire fortune avec l'infortune*, **Revue Justice**, Vol. 10, n°1, Janvier 1988, pp.10-13

CHERNIN, Kim, **The Obsession: Reflections on the tyranny of slenderness**, New York, Harper and Row Publisher Inc., 1981, 206 p.

LAMBERT-LAGACÉ, Louise, **Le défi alimentaire de la femme**, Montréal, Ed. de l'Homme, 1988, 243 p.

ROCHON, Louise, *Régimes amaigrissants: La grande bouffonnerie*, **Revue S'en Sortir**, été 1988, pp.5-6.

TREMPE, Normand, ALLAIRE, Benoit Guy, *Petits ou gros, tout le monde est malheureux*, **L'Actualité**, Vol. 13, n° 6, Juin 1988, p.135

MES ÉMOTIONS FACE À LA NOURRITURE

La minceur, la grosseur: quelques facteurs biologiques

GARNER, David M.; ROCKERT, Wendi; OLMSTED, Marion P.; JOHNSON, Craig; COSCINA, Donald. *Psychoeducational Principles in the Treatment of Bulimia and Anorexia Nervosa* **Handbook of psychotherapy for anorexia nervosa and bulimia**, Garner D.M, Garfunkel, P.E. eds. chap 21, New York, Guilford Press, 1985, pp. 513-572.

IGOIN, Lawrence, **La boulimie et son infortune**, Paris, Ed. des Presses Universitaires de France, 1979, 150 p.

KANO, Susan, **Making peace with food**, New York, Harper Row Publishers, 1989, 256 p.

KELLY, *The Goddess is Fat*, **Shadow on a tightrope. Writtings by women on fat oppression**, Ed. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser, Iowa city, Aunt Lute Book Company, 1983, pp. 15-21.

LAMBERT-LAGACÉ, Louise, **Le défi alimentaire de la femme**, Montréal, Ed. de l'homme, 1988, 243 p.

OUELLETTE, Lise, Série d'articles sur l'obsession de la minceur, Interview de Danielle Bourque, psychologue et enseignante au Cégep de Sherbrooke, **La Tribune** de Sherbrooke les 11 et 12 février 1988.

POLIVY, Janet, HERMAN, C.P., **Breaking the diet habit**, New York, Basic Book Inc., 1983, 232 p.

Les émotions

BRUCH, Hilde, **Les yeux, le ventre**, Paris, Ed. Payot, 1984, 444 p.

KANO, Susan, **Making peace with food,** New York, Harper Row Publishers, 1989, 256 p.

ORBACH, Susie, **Maigrir sans obsession**, Montréal, Ed. du Jour, 1984, 233p.

ORBACH, Susie, **Maigrir: la fin de l'obsession**, Montréal, Ed. de l'Homme, 1988, 180 p.

POLIVY, Janet, HERMAN, C.P., **Breaking the diet habit**, New York, Basic Book Inc., 1983, 232 p.

ROTH, Geneen, **Breaking free from compulsive eating**, New York, A Signet Book, New American Library, 1984, 242 p.

MON ENTOURAGE FAMILIAL

Le milieu familial et l'entourage immédiat

KELLY, *The Goddess is fat*, **Shadow on a tightrope writings by women on fat oppression**, Éd. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser. Iowa City, Aunt Lute Book Compagny. 1983, pp. 15-21.

LAMBERT-LAGACÉ, Louise, **Le défi alimentaire de la femme**, Montréal, Éd. de l'Homme, 1988, 243p.

ORBACH, Susie, **Maigrir sans obsession**, Montréal, Éd. du Jour, 1984, 233 p.

THUNDER, *Coming out: notes on fat lesbian pride*, **Shadow on a tightrope writings by women on fat oppression**, Éd. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser, Iowa City, Aunt Lute Book Compagny, 1983, pp. 210-215.

JE CHOISIS LA SANTÉ

Quelques contradictions dans les théories sur l'obésité

ALDEBARAN, MABEL-LOIS, Lynn, *Fat Women and Women's fear of fat*, **Shadow on a tightrope. Writings by women on fat oppression**, Ed. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser, Iowa City, Aunt Lute Book Compagny, 1983, pp.53-57.

CHERNIN, Kim, **The Obsession. Reflections on the tyranny of slenderness**, New York, Harper and Row Publisher Inc., 1981, 206 p.

DAVIS, Ron, *À la recherche de la minceur*, **Les profils changeants de la santé et la maladie chez la femme canadienne un symposium national**, Ottawa, Bureau de la conseillère principale, Situation de la femme, Santé et Bien-être Social Canada, 1989, pp. 108-112.

FRICKER, Jacques, APFELBAUM, Marian, *Le métabolisme de l'obésité*, **La Recherche**, vol. 20, n° 207, Février 1989, pp. 200-208

GARNER, David M, ROCKERT, Wendi, OLMSTED, Marion P., JOHNSON, Graig, COSCINA, Donald V. *Psychoeducational principles in the treatment of bulimia and anorexia nervosa*, **Handbook of psychotherapy for anorexia nervosa and bulimia**, Garner D.M. Garfinkel, P.E. eds. chap. 21, New York, Guilford Press, 1985, pp. 513-572.

IGOIN, Laurence, **La boulimie et son infortune**, Paris, Éd. Presses Universitaires de France, 1979, 150 p.

LAMBERT-LAGACÉ, Louise, **Le défi alimentaire de la femme**, Montréal, Éd. de l'Homme, 1988, 243 p.

MAYER, Vivian F. *The fat illusion*, **Shadow on a tightrope. Writings by women on a fat oppression**, Éd. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser, Iowa City, Aunt Lute Book Coompagny, 1983, pp. 3-14.

MAYER, Vivian F., *The Questions People Ask*, **Shadow on a tightrope. Writings by women on a fat oppression**, Ed. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser, Iowa City, Aunt Lute Book Compagny, 1983, pp. 23-36.

MONTREUIL, Sylvie, COLIN, Christine, **Le défi de l'intervention prénatale en milieu défavorisé, six expériences québécoises**, Québec, Ministère de la Santé et des Services Sociaux et DSC de l'hôpital St-Luc, 1987, 62 p.

NEUMAN, Patricia A, HALVORSON, Patricia A, **Anorexia Nervosa and Bulimia, A Handbook for counselors and Therapists**, New York, Van Nostrand Reinhold Compagny, 1983, 253 p.

TREMPE, Normand, ALLAIRE Benoit-Guy, *Petits ou gros, tout le monde est malheureux*, **l'Actualité**, Vol. 13, n°6, Juin 1988, p.135.

WOLFE, Louise, *Weight loss surgery: miracle cure or mutilation?*, **Shadow on a tightrope. Writings by women on a fat oppression**, Ed. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser, Iowa City, Aunt Lute Book Compagny, 1983, pp. 162-166.

MON CORPS, JE LE REGARDE

L'image du corps

CHERNIN, Kim, **The obsession Reflections on the tyranny of slenderness**, New York, Harper and Row Publisher, Inc. 1981, 200 p.

DÉCARY, Marie, Raynauld, Isabelle *Beautés publiques*, **Souffrir pour être belle**, Québec, Éd. Fides et Musée de la civilisation, 1988, pp. 63-70.

DOSTIE, Michel, *Corps marqués, corps vécus* , **Souffrir pour être belle,** Québec, Éd. Fides et Musée de la civilisation, 1988, pp. 153-173.

GAGNON, Andrée, *Les Cendrillons au royaume de l'amour*, **Souffrir pour être belle**, Québec, Éd. Fides et Musée de la civilisation, 1988, pp. 123-129.

KANO, Suzan, **Making peace with food**, New York, Harper Row Publishers, 1989, 256 p.

MAYER, Vivian I, *The fat illusion*, **Shadow on a tightrope writings by women on a fat oppression**, Éd. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser, Iowa City, Aunt Lute Book Compagny, 1983, pp. 3-14.

ORBACH, Susie, **Maigrir sans obsession**, Montréal, Éd. du Jour, 1984, 233p.

OUELLETTE, Lise, Série d'articles sur l'obsession de la minceur, Interview de Danielle Bourque, psychologue et enseignante au cégep de Sherbrooke, **La Tribune de Sherbrooke**, 11 et 12 février 1988.

PARIS, Ginette, *Aphrodite souffre-t-elle pour être belle?*, **Souffrir pour être belle**, Québec, Éd. Fides et Musée de la civilisation, 1988, pp. 27-38.

ST-JEAN, Armande, *Finie la beauté de force*, **Souffrir pour être belle**, Québec, Éd. Fides et Musée de la civilisastion, 1988, pp. 83-96.

SCOTT-JONES, Karen W., *Attraction and or intimidation: Fat women's sexual dilemma*, **Shadow on a tightrope writings by women on a fat oppression**, Éd. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser, Iowa City, Aunt Lute Book Compagny, 1983, pp. 216-220.

THUNDER, *Coming out: notes on fat lesbian pride*, **Shadow on a tightrope writings by women on a fat oppression**, Éd. par Lisa Schoenfielder et Barb Wieser, Iowa City, Aunt Lute Book Compagny, 1983, pp. 210-215.

JE ME PERMETS DE MANGER

Et le plaisir dans tout ça, madame?

DE KONINCK, Maria, Saillant, Francine, Dunnigan, Lise **Essai sur la santé des femmes**, Québec, Direction générale des publications gouvernementales du ministère de Communication, Gouvernement du Québec, 1983, 294 p.

GAGNON, Francine, *Du temps pour soi*, **La Gazette des femmes**, vol. 11, n°. 5, janvier et février 1990, pp. 9-14.

GAUTHIER, Jean-Louis, *S'aimer corps et âme*, **Châtelaine**, Vol. 25, n°1, Janvier, 1984, pp.69-72.

KANO, Susan, **Making peace with food**, New York, Harper Row Publishers, 1989, 256 p.

ORBACH, Susie, **Maigrir sans obsession,** Montréal, Éd. du Jour, 1984, 233 p.

POLIVY, Janet, HERMAN, C.P. **Breaking the diet habit**, New York, Basic Book Inc., 1983, 232 p.

ROTH, Geneen, **Breaking free from compulsive eating**, New York, A Signet Book, New American library, 1984, 242 p.

AFFIRMER SA DIFFÉRENCE

Les grosses femmes: un groupe opprimé

CHERNIN, Kim, **The Obsession. Reflections on the tyranny of slenderness**, New York, Harper and Row Publisher Inc., 1981, 206 p.

GARNER, David M, ROCKET, Wendi, OLMSTED, Marion P, JOHNSON, Graig, COSCINA, Donald V. *Psychoeducational principles in the treatment of bulimia and anorexia nevrosa*, **Handbook of psychotherapy for anorexia nervosa and bulimia**, Garner D.M., Garfunkel, P.E. eds. New York, chap. 21, Guilford Press, 1985, pp. 513-572.

ORBACH, Susie, **Maigrir sans obsession**, Montréal, Éd. du Jour, 1984, 233p.

Centre des
femmes de Verdun