

Dossier pédagogique

Compagnie
Bayadelle

De et avec
Sylvie Debras
Mise en scène
Mélanie Manuélian
Lumière
Tonio di Carlo



La presse
en parle

Humour subtil

Intime et politique

Émotion au rendez-vous

Table des matières

Pour préparer la représentation

- Une école du spectacle vivant

Pour prolonger sur le sujet après le spectacle

Dossier de présentation

La forme

- Français :
 - vocabulaire, figures de style et de sonorité
 - une petite leçon de théâtre

Le fond

- Sciences de la Vie et de la Terre :
le corps humain, l'alimentation et la santé
- Éducation aux médias et à l'information :
la tyrannie de l'apparence
- Éducation morale et civique : les discriminations

Production : Compagnie Bayadelle
Co-production : Théâtre Alcyon –
Compagnie Patrick Mélior

Avec le soutien à la création de :
La DRAC Bourgogne Franche-Comté
La Ville de Besançon
Le conseil départemental du Doubs
La communauté de communes du
Val d'Amour.
Fonds Humour Avignon Off 2022
Spedidam

Mécène : Novo Nordisk

Accueil en résidence :
Ecole de Chamblay, CDN de
Besançon, Théâtre de Morteau
Espace culturel des Forges de
Fraisans.

La Cie est soutenue en 2023 par :
La Ville de Besançon
Le conseil départemental du Doubs.

Dossier de présentation

Grosse !

Durée du spectacle : 1 h 15 – Création : 28 juin 2022
Genre : seule en scène / théâtre contemporain
De et avec : Sylvie Debras
Mise en scène : Mélanie Manuélian
Lumière : Philippe Breton, Mathilde Robert, Tonio di Carlo

La pièce. De régime en régime, depuis le premier imposé à 13 ans, avant le surpoids, Léa est devenue forte. « Grosse ! », diraient certains. Au fil d'un abécédaire subtil, souvent drôle, cette âme aérienne raconte le combat contre son corps de pachyderme, ennemi intime numéro un. Volontaire, déterminée, honnête, elle rejoue avec finesse l'enchaînement diabolique qui a fait d'elle une femme obèse. Elle dénonce les régimes dangereux pour la santé. S'insurge contre la tyrannie de l'apparence. Se dresse contre les discriminations liées à la grossophobie. Tord le cou aux stéréotypes sexistes. Avec une générosité délibérée, elle invite à la raison, à la résistance, à l'arrêt de cette course perdue d'avance.

« La mise à nu, sans tabou, est servie par une écriture rythmée et percutante, avec un humour décalé revigorant. [...] On rit souvent au cours de cette pièce un brin déjantée, mais on rit parfois jaune, car tout le monde en prend pour son grade. » 50-50 Magazine

Dans le Off d'Avignon 2022. La pièce a reçu un accueil enthousiaste des spectatrices et spectateurs, et attiré des programmatrices et programmeurs. Un pari réussi pour cette première création d'une jeune compagnie... accueillie aux 3 Soleils, un théâtre renommé à la programmation exigeante et résolument contemporaine. Suite à Avignon, plusieurs dates ont été vendues et une tournée à la Réunion aura lieu en février-mars 2023.

« Pas facile de s'aimer, de s'accepter et de se faire confiance dans un monde où règne la tyrannie de l'apparence et où la différence est synonyme d'exclusion. Pas facile, mais pas impossible. Et c'est d'ailleurs ce que nous démontre Sylvie Debras dans Grosse !, un seule en scène à l'écriture enlevée, abordant avec légèreté et humour des questions de fond. » Toute la culture (19 juillet 2022)

Le livre. *Grosse !* est l'adaptation théâtrale du roman de Sylvie Debras, paru en mars 2022 aux Éditions Modestime. Malgré la lourdeur du sujet, le récit est écrit avec une surprenante légèreté et une pointe d'humour. Il commence dans la cuisine familiale où la mère de Léa a affiché un tableau des aliments permis, déconseillés ou interdits. La vie de Léa défile, de A comme Aliments à Z comme Zéro, en passant par D comme Deuil, J comme Joviale, O comme Obsession ou Y comme Yoyo. Dans ce roman autofictionnel, il est question des régimes délétères pour la santé qui fabriquent des gros.ses au fil des reprises successives de poids. De la grossophobie, une discrimination qui touche une personne sur six en



Pour qui ? Tout public, *Grosse !* s'adresse d'abord aux femmes et aux hommes qui, un jour ou l'autre, se sont senti.es « trop gros.ses »... ou « trop maigres », ainsi qu'à leurs filles et à leurs fils. Et à celles et ceux qui les aiment comme elles et ils sont.

France (17 % des adultes sont obèses) ; 10 millions de personnes presque invisibles, marquées par la honte d'avoir grossi et la peur de grossir encore. De la domination masculine qui s'inscrit dans la chair des femmes ; alors que, depuis le début du 20^e siècle, les femmes acquièrent des droits et prennent peu à peu leur place dans l'espace public, elles sont sommées de perdre toujours plus de poids, ce qui disqualifie la plupart d'entre elles. Comment vivre en « état de grasse » dans une société où les corps sont modelés par des stéréotypes sexistes ?



Ce qu'en dit la presse

- « *On rentre dans les baskets de Léa. C'est très bien écrit, très enlevé. Ce n'est pas du tout un livre larmoyant, au contraire. Il y a beaucoup d'humour et on s'y attache beaucoup, à Léa.* » France 3.
- « *Grosse !, un livre à la fois ironique et douloureux, c'est d'abord un style, un ton. Une allure. Enlevée, élégante, forte. [...] Un livre peut laver le regard des préjugés si répandus dans notre société machiste, qui culpabilise les grosses.* » 50-50 magazine.
- « *Un magnifique plaidoyer en faveur des femmes qui, si elles prennent une place grandissante dans l'espace politique, économique, sportif ou artistique, sont toujours victimes d'un diktat social qui les veut de plus en plus minces.* » Le Progrès.
- « *J'ai dévoré, savouré ce livre dont je n'ai fait d'une bouchée et j'en reprendrai bien encore une grosse part.* » La Semaine.

Sylvie Debras, l'autrice et interprète. « *Léa : Contrairement aux apparences, je suis devenue experte en amaigrissement ! Pourtant, chacun se sent autorisé, en me voyant, à y aller de son conseil. Visiblement, mon expérience est inutile. Mon histoire ? Ce n'est rien que "des histoires" ».*

C'est pour éviter à d'autres cet énorme gâchis qu'est une vie de grosse que j'ai voulu raconter cette histoire. Pour bousculer les idées reçues. Pour changer les regards, peut-être ? Journaliste, autrice, conférencière, habituée du plateau, autrefois enseignante-chercheuse en sciences de l'information, j'ai mis toutes mes cordes sur le même arc. Et, portée par un radeau tissé serré d'amitiés fortes et de compétences actives, j'ai tiré cette double flèche - un roman et son adaptation - pour toucher les gens en plein cœur.



Crédit photo JP Bolard.



Mélanie Manuélian, la metteuse en scène. « *Il faut distinguer ceux qui sont 100% victimes de leur obésité et ceux qui peuvent avoir une part de responsabilité* », jugeait un éditorialiste, estimant qu'Air France devait faire payer double place aux passagers obèses. À l'heure où la société pointe du doigt toute forme de discrimination, de stigmatisation, la grossophobie est encore trop peu évoquée. Lorsque j'ai lu le manuscrit de *Grosse !*, il m'est

apparu indispensable de mettre en lumière et de diffuser au plus grand nombre la parole de Léa, l'héroïne du roman.

L'écriture fluide et poétique, pourtant concrète et factuelle, révèle un véritable personnage théâtral dans toute sa complexité. Il ne s'agit pas d'une autobiographie misérabiliste mais bien d'une histoire originale qui nous est racontée là. Le texte ayant une puissance telle, il n'y a que son autrice elle-même pour interpréter ce personnage avec justesse. Seule en scène incontestablement.

Nous entrons dans l'intimité d'une jeune fille puis d'une femme. Quel endroit plus propice aux confidences qu'une salle de bains ? Mise en abyme de l'intime, lieu ultime où l'on travaille son apparence, théâtre où l'on répète, où l'on interprète différents personnages mais aussi lieu de tous les désenchantements. Mettre en pause ce corps qui « pose problème » pour lui faire affronter les regards en toute intimité mais, avant tout, en toute pudeur. Afin que cette histoire, celle de Léa, sorte enfin de la salle de bains et vienne résonner aux oreilles de tous. Raisonner aussi. Et faire entendre que l'obésité n'est pas un vilain défaut... dont on aurait « une part de responsabilité ».



Crédit photo Pascal Froment.

La Compagnie Bayadelle. Fondée et présidée par Daniel Boucon, autrefois directeur au long cours de la Scène nationale de Besançon, la Compagnie Bayadelle a voulu faire de *Grosse !* un spectacle de qualité, à la fois exigeant et nécessaire, sur un sujet qui touche directement une personne sur six en France. Autant de drames individuels, mais aussi une question de santé publique... et un problème de société car il entraîne des processus de discrimination.

Quelques extraits. ● *Dans la colonne rouge, tout ce que tu ne dois plus jamais manger : chocolat, bonbons, gâteaux, glaces, frites.* ● *Elle tombe en extase devant une "boooooone ratatouille avec tous les légumes du soleil". Moi, je ne suis pas une bonne fille pour ma mère. Je préfère "tubercules de la pluie"... les patates, quoi !* ● *J'ai appris l'équation infernale : tout ce qui est bon... est mauvais pour ma santé et tout ce qui est mauvais, bon pour ma santé.* ● *Le premier médecin, des amphétamines, à une gamine.* ● *C'est après ta mort, grand frère, que je commence à grossir. J'ai 20 ans. En trois mois, je prends 15 kg. Pourtant, je ne me réfugie ni dans la boisson ni dans l'aliment.* ● *Visiblement, mon expérience est inutile. Chacun se sent autorisé, en me voyant, à y aller de son conseil. Visiblement, mon expérience est inutile. Mon histoire, c'est rien que "des histoires".* ● *Ma vie quotidienne, c'est déjà un sacré sport !* ● *Après la chirurgie "barbariatrique", beaucoup reprennent les kilos perdus et parfois plus.* ● *On sait que les régimes sont dangereux pour la santé mais chut ! C'est une question de santé... financière du marché de l'amaigrissement.* ● *Depuis le milieu du 20^e siècle, les femmes acquièrent des droits. En contrepartie, elles doivent perdre du poids.* ● *Notre corps est un champ de bataille et le bras armé de cette guerre contre nous, les femmes, c'est la publicité.* ● *À chaque instant, leurs images nous montrent la femme parfaite, celle que doivent aimer les hommes. Et ce n'est pas moi, ni la Française moyenne. Alors, dès l'adolescence, nous complexons.*



Pour préparer le spectacle

École du spectacle vivant

« C'est simple, ma Chérie ! »

Se déplacer et venir assister à un spectacle vivant, dans un théâtre, c'est une expérience unique. On n'est pas le même spectateur ou la même spectatrice quand on va au théâtre que quand on regarde la télévision chez soi ou un film au cinéma. Et on ne participe pas de la même façon lorsqu'on assiste à une pièce de théâtre que lorsqu'on est en cours, avec un.e professeur.e.

Aller au spectacle demande donc une préparation. L'Association nationale de Recherche et d'Action théâtrale (Anrat) propose une définition de ce qu'elle nomme « école du spectateur » : « une démarche éducative par laquelle les élèves apprennent à devenir des spectateurs actifs et désirants, et à appréhender le théâtre comme une pratique artistique vivante au-delà de la seule expérience de l'analyse littéraire des textes. Elle leur permet d'acquérir, dans le partage d'une culture commune, jugement esthétique et esprit critique ». L'Anrat propose d'ailleurs une charte nationale de l'école du spectateur disponible sur son site : http://www.anrat.net/du_spectateur.

Les objectifs à atteindre sont nombreux, avant, pendant et après le spectacle : découvrir la culture vivante (arts contemporains) ; vivre des émotions, les exprimer, les partager ; se construire en expérimentant des situations complexes et fortes émotionnellement ; développer et alimenter son imaginaire ; former son esprit critique (comprendre, choisir, argumenter) ; rencontrer d'autres idées, d'autres visions du monde, d'autres formes d'expression, d'esthétique...

Pour éveiller la curiosité et l'envie de venir au théâtre

Si l'on considère que le rôle d'un spectacle vivant est de provoquer l'imaginaire, d'éveiller la sensibilité, de stimuler l'esprit critique, de provoquer des émotions, alors, il est essentiel d'attiser le plaisir de la sortie au théâtre de l'élève comme de l'enseignant.e, de rendre chacune et chacun curieux.se, en attente d'une belle aventure. Il est primordial aussi que l'élève prenne conscience que, même si la pièce n'est pas interactive (comme au Guignol où l'on prend l'avis des enfants), il ou elle joue un rôle primordial dans le déroulement de la représentation. Une écoute attentive, des réactions telles que les rires ou les soupirs quand ils sont justifiés par le sens, parfois les onomatopées, expression d'une surprise positive ou négative, sont autant de manifestations qui portent l'interprète, l'aident à donner le meilleur d'elle-même. La comédienne joue pour ce public-là qui n'est jamais le même d'une représentation à l'autre. Un « bon public » contribue à créer une « bonne représentation ». Chaque représentation est une « co-création » du public et des artistes.

- Avant le spectacle, on peut se poser, en classe, des questions sur ses pratiques culturelles.
 - Est-ce que je suis déjà allé.e au théâtre ? Est-ce que je me souviens de la pièce ? De mes impressions ?

- Est-ce que c'est la même chose de regarder un acteur ou une actrice dans un film à la télévision ou au cinéma, et un comédien ou une comédienne sur scène ?
- Est-ce que ma présence est importante pour la comédienne ? Qu'est-ce qu'elle entend de la salle, elle, quand elle est sur scène en train de jouer ?

- Avant le spectacle, et selon le niveau des élèves, imaginer ensemble ce que l'on va voir.
 - Regarder l'affiche et faire des hypothèses sur ce que la pièce « raconte ». Que disent le titre, le graphisme (lignes, formes, couleurs, format) et la distribution ?
 - Selon le niveau des élèves, proposer une lecture orale et collective de la présentation du spectacle en début de ce dossier. Le synopsis donne des indications supplémentaires sur le contenu et la trame narrative.

- Avant le spectacle, et selon le niveau des élèves, dresser une liste des différents genres du spectacle vivant. Pour mémoire, la définition qu'en donne le ministère de la Culture : « *Le vocable "spectacle vivant" désigne l'ensemble des spectacles "produits ou diffusés par des personnes qui, en vue de la représentation en public d'une œuvre de l'esprit, s'assurent la présence physique d'au moins un artiste du spectacle". La danse, la musique, le théâtre, dans toute la diversité de leurs formes (opéra, musique de variété, chorales, fanfares, cirque, arts de la rue, conte, marionnettes...), appartiennent au spectacle vivant, par opposition au spectacle enregistré (cinéma-audiovisuel).* »

Grosse ! est un spectacle de théâtre contemporain avec une seule comédienne sur scène, qui interprète un rôle principal (Léa) et des rôles secondaires. C'est un spectacle en scène.

Pour s'apercevoir que, derrière une comédienne seule sur scène, il y a tout un monde !

- Avant le spectacle, et selon le niveau des élèves, aborder les différentes étapes (et les métiers) qui aboutissent à la création de la pièce de théâtre.

- L'auteur (Sylvie Debras) avait écrit un roman, *Grosse !* et l'a adapté pour créer une pièce de théâtre.

- Le producteur (la Compagnie Bayadelle) a trouvé les moyens financiers (subventions, préachat) pour payer les artistes et les techniciens pendant qu'ils créaient la pièce (cela dure souvent un an) ; il a cherché des lieux de résidence pour accueillir les répétitions ; il a invité des professionnels du spectacle à voir les premières représentations « en sortie de résidence », pour les inciter à acheter une représentation plus tard.

- La metteuse en scène (Mélanie Manuélian) a imaginé l'espace et le temps où se joue la pièce et elle a fait travailler la comédienne ; elle lui a donné des indications précises sur son « jeu d'acteur » pour chaque rôle interprété (Léa adolescente, Léa adulte, des membres de sa famille, des amis, un serveur au restaurant) : ses déplacements, ses gestes, sa voix et ses intonations, son adresse (à qui s'adresse-t-elle, à chaque moment de la pièce ? À elle-même, à une personne présente mais invisible, au public ?).

- La comédienne (Sylvie Debras) a appris le texte par cœur, elle a pris des cours de voix et de chant. Pendant les répétitions, elle a suivi les consignes très détaillées de la metteuse en scène. Parfois, elle a fait des propositions, comme quand on joue dans la cour : « Alors on dirait que.. »

- La scénographe (Jakline Bétain) a conçu le décor avec la metteuse en scène et regroupé les éléments du décor et les accessoires choisis un par un pour ce spectacle – par exemple, le



Après le spectacle, chaque élève reprend sa feuille sans regarder la partie supérieure (positionnée contre le bureau) et dessine ou écrit ce qu'il a retenu de la pièce. Puis il ou elle compare, individuellement ou en collectif, la différence.

→ Un travail sur l'affiche, en art plastique et à l'oral : se demander ce que l'affiche évoque et dresser une liste de ce que les élèves s'attendent à voir.

Après le spectacle, réaliser une nouvelle affiche, individuellement ou par groupe, à l'aide de dessin, collage ou autre...

Les consignes pratiques

- Juste avant le spectacle, je passe aux toilettes pour ne pas avoir à y aller pendant la représentation, ce qui dérangerait les autres élèves et la comédienne.

- Pendant le spectacle :

- Je ne peux pas quitter la salle, faire de bruit, manger ou boire, fouiller dans mon sac.

- Je respecte le silence et je garde mes impressions pour moi. Un temps est prévu pour échanger après le spectacle. La comédienne est très concentrée, pour pouvoir se mettre dans la peau de son personnage. Elle vit véritablement ce qui se passe sur scène. C'est très difficile pour elle de continuer à jouer si elle entend des bruits ou des bavardages. Elle risque alors de vivre une véritable épreuve, que connaissent tous les comédiens : le « blanc ». Quand survient un « trou de mémoire » le ou la comédien.ne oublie totalement son texte, parfois ne sait même plus à quel moment de la pièce on se trouve.

- Je regarde, j'écoute attentivement, je peux rire et applaudir.

- Si je m'ennuie (eh oui ! Ça peut arriver), je regarde les détails : la salle de théâtre, les éléments de décor, les mouvements de la comédienne. Je me demande pourquoi ce qui se passe sur scène m'ennuie. Je me prépare pour exposer mes opinions ensuite.

- J'éteins complètement mon téléphone mobile pour profiter pleinement du spectacle ; même en mode silencieux, l'envoi d'un SMS dérange une dizaine de personnes à cause de la lumière de l'écran. Je n'ai pas le droit de prendre d'images, ni photo ni vidéo. Je peux en retrouver sur le site de la Compagnie : www.bayadelle.fr

- Après le spectacle, comme en classe, je lève la main pour poser des questions ou donner mon avis, et j'écoute ce que disent les autres élèves ou la comédienne.

Et après le spectacle ? Éventuellement, un bord de scène ou bord plateau

Tout de suite après la fin du spectacle, les élèves et enseignant.es peuvent rester pour un bord plateau et poser des questions à l'autrice-interprète du spectacle.

Les questions peuvent évidemment être préparées à l'avance, aussi bien sur la création de la pièce et les différents métiers du spectacle que sur le thème du spectacle : le surpoids et l'obésité, la grossophobie, la tyrannie de l'apparence, les préjugés sexistes. Il n'y a pas de questions « bêtes ».

De retour en classe...

Réagir, échanger, valider ou infirmer les hypothèses, analyser, apprécier, critiquer...

Pour que les élèves s'expriment de diverses manières, nourrissent et structurent leur imaginaire, pour qu'ils réinvestissent une forme, un style, un élément plastique, deux approches sont possibles :

→ Une approche sensible et subjective : les élèves verbalisent leurs émotions de façon globale et spontanée. Ils et elles confrontent leurs opinions, leurs points de vue, argumentent. Pour aider la parole, on peut demander aux élèves quelles émotions ils et elles ont ressenties, ce qu'elles et ils ont aimé, leur moment préféré, un moment fort dont ils et elles se souviennent, s'ils ou si elles auraient aimé être à la place d'un des personnages (Léa, sa mère, sa sœur...), ce qu'ils et elles n'ont pas compris, pas aimé, ce qu'ils et elles retiennent du spectacle... Quelle était l'histoire ? Son sens ? Y a-t-il une (ou des) morale(s) de l'histoire ? Laquelle ou lesquelles ?

Par écrit, selon leur niveau, les élèves peuvent « jeter sur le papier » leurs impressions en quelques phrases, voire en quelques mots. Mais attention, ce n'est pas un exercice à corriger ! On peut aussi s'amuser à trouver un autre titre pour la pièce, un autre dénouement, d'autres personnages...

→ Une approche analytique et plus objective : les élèves tentent d'identifier les processus de création. Dans quel(s) lieu(x) se déroule la pièce ? Est-ce toujours le même lieu, du début à la fin ? Sur combien de temps se déroule l'action ? Il y a une seule comédienne... mais y a-t-il un seul personnage de théâtre, ou plusieurs ? À qui s'adresse la comédienne ? Est-ce toujours la même adresse ? Comment qualifier son niveau de langage ? Soutenu, familier, grossier, poétique ? Pourquoi l'autrice a-t-elle choisi ce(s) style(s) de langage ? Est-ce que tout est toujours réaliste ? Et les costumes de scène ? Qu'est-ce qui semble inhabituel ? De quoi se compose le décor ? Y a-t-il des objets ou des accessoires qui changent de fonction au cours de la pièce ? Remarquez la chemise brune, la coiffeuse, le « miroir », la brosse à cheveux, la radio, le rideau de douche... Y a-t-il des ambiances différentes tout au long de la pièce ? Quel est le rôle de la lumière ? Est-ce que l'éclairage change au cours de la pièce ? À quels moments ? Pourquoi ? Y a-t-il une bande son ? À quoi sert la musique ? Pourquoi entend-on un éditorial de journaliste à la radio ? Pourquoi est-ce que la comédienne chante, à certains moments ? Est-ce que la pièce est drôle ? Ou triste ? Pourquoi peut-on la qualifier de tragicomédie ?

Français

Vocabulaire, figures de style et de sonorité

« *L'embonpoint est un très mauvais point.* »

Au collège, le développement des compétences langagières orales et écrites en réception est privilégié. *Grosse !* est une excellente occasion de comprendre et d'interpréter des messages et des discours oraux complexes. En effet, pour servir un fond très dense, l'autrice emploie un vocabulaire précis et étendu que ne possède pas chaque élève au collège. De plus, elle utilise de très nombreuses figures de style.

Au lycée, l'étude des figures de style et de sonorité reste intéressante.

Bien sûr, il ne s'agit pas de donner en amont des exercices pour préparer le spectacle, ce qui nuirait au plaisir de la découverte et de la réception du texte. D'autant que les mots, même inconnus, trouvent leur sens dans le contexte et, souvent, grâce à la mise en scène. Par exemple, même si les élèves ne connaissent pas les mots « *jovial* » ou « *revêche* », la comédienne, par son jeu d'actrice (un grand sourire lorsqu'elle prononce « *jovial* », les sourcils froncés quand elle dit « *revêche* »), ils peuvent imaginer la signification de ces mots. Par ailleurs, des synonymes sont souvent donnés dans le fil du texte, comme ici : « *Le maigre n'a pas eu sa part, la vie l'a volé, floué.* » La méconnaissance d'une partie du vocabulaire n'empêche pas la compréhension générale de la pièce. Et même, on peut imaginer que c'est un moyen, pour les spectatrices et spectateurs, d'agrandir leur champ de connaissance.

Un vocabulaire étendu et inventif

Se remémorer le contexte dans lequel les mots ou expressions ont été utilisés permet, souvent, de faire des hypothèses sur leur sens. Remarquons que, pour certains mots, trouver des synonymes ou antonymes est aisé... pour d'autres, non !

- Des substantifs : satiété – euphorie – diktat – amphétamines – hormones – gynécologue – cardiologue – rhumatologue – lubie - *sleeve* (opération de chirurgie bariatrique) – un bémol (sens figuré) – lobotomie – excision – carence – ablation – embonpoint – fluctuation – zéphyr – fragmentation – tyrannie – anorexie – abstinence – morphologie – adipocyte...

- Des verbes : s'empiffrer – ressasser – flouer – éradiquer – valdinguer – amorcer – dénigrer...

- Des adjectifs : boulimique – diététique – jovial – veule – fainéant – revêche – hypocalorique – drastique – draconien - bariatrique - morbide – fructueux – infâme – délétère – hépatique – harassé – utopique – fatale – étriqué – simpliste – gironde – grandiloquente.

- Des expressions : se réfugier dans la boisson – trouver sa parade – taillables et corvéables à merci – un crime de lèse-majesté – jouer dans la cour des grands – la restriction cognitive – les bas-fonds – l’inconscient collectif – en faire tout un plat – des extraits thyroïdiens – une diète hypocalorique – politiquement correct – un lit de douleur – *in utero* – légère comme un zéphyr – les sites pro-anorexie – une féminité stéréotypée – le sang menstruel – le bras armé – un objectif utopique – être sommé de – faire quelque chose à la légère – une bonne vivante – un corps gras – jeter la première pierre – des pleins et des déliés – remonter la rivière – se donner une contenance – en état de grâce...

Jouer avec les mots

Parfois, l’auteur déforme les expressions pour servir son propos. « *Et il fallait que je l’apprenne par corps... euh par cœur !* » : remplacer « cœur » par « corps » (des mots aux sonorités proches) est plus qu’un effet de style, c’est un effet de sens.

Elle oppose « *bonne vivante* » à « *mauvaise morte* » transforme « *un crime de lèse-majesté* » en « *un crime de lèse-diététique* », « *jouer dans la cour des grands* » à « *jouer dans la cour des maigres* », ou encore « *pas folle, la guêpe !* » en « *pas folle, l’éléphante !* ». Ici, elle mélange deux expressions : « *ami intime* » et « *ennemi public numéro un* » pour créer « *ennemi intime numéro un* ».

Elle crée des néologismes sur des modèles existants ; ainsi « *mal-voyant* » ou « *non-voyant* » qui sont utilisés au lieu de « *aveugle* », deviennent « *non-mince* », « *mal-pesante* », des mots « *politiquement corrects* » pour remplacer le mot « *obèse* ».

Elle invente des mots-valises tels que une « *femme-ille* » (famille), « *l’Isodiator* » (mélange de deux noms de médicaments, l’Isoméride et le Médiator, tous deux utilisés comme coupe-faim, tous deux ayant entraîné de nombreux décès), la chirurgie « *barbariatrique* » (barbare et bariatrique), « *l’allégraïsse* ». Elle invente aussi un acronyme : « *le PIDM - poids idéal décrété par la médecine* ». Elle déforme le mot « *draconien* » en y mélangeant le mot « *dragon* » pour obtenir un jeu de mot humoristique : « *L’endocrinologue – un vrai dragon – me met au régime... “dragonien” !* »

Souvent, l’auteur se sert de mots ou d’expressions dans les deux sens : propre et figuré. Notamment lorsque que Léa parle de son corps devenu gros : « *Parfois, cette vie me gonfle. Mais je prends sur moi. J’ai le dos large.* » « *J’ai tenté de combler le vide.* » « *Je me sens gonflée de larmes, lourde de tant d’émotions qui me dépassent.* »

Dans l’extrait suivant, elle rapproche les pommes de l’expression « *tomber dans les pommes* » avec les fruits : « *Pendant les régimes très sévères, il m’est même arrivé de tomber dans les pommes ! Un comble, pour moi qui ne les aime pas !* »

Ce même procédé se retrouve dans les extraits suivants : « *Mon corps ne fait rien à la légère.* » ; « *Les corps gras flottent mieux que les maigres !* » ; « *Cuisiner pour eux... sans en faire tout un plat !* » ; « *L’alcool, dans les bars, c’est moins cher que les jus de fruit. Et ça donne une contenance ! J’en ai rapidement eu une bonne, de contenance.* »

Il faut, parfois, entendre uniquement le sens figuré : « *Pour tout caser dans mon emploi du temps, je mets les bouchées doubles* » ne signifie pas que Léa mange beaucoup... mais qu’elle s’active beaucoup. Et qu’elle dort peu : « *Je grignote mon temps de sommeil.* »

Certains mots sont à entendre dans un autre sens que le sens habituel : dans « *J'ai "incorporé" tous les événements de ma vie* » : ici, « in-corporé » signifie mettre dans le corps.

S'amuser avec le champ lexical

L'autrice, à plusieurs reprises, se sert de mots issus d'un champ lexical qui n'a rien à voir avec le sujet traité. Par exemple, elle puise dans le champ lexical de la religion pour parler d'alimentation : « *elle tombe **en extase** devant une bonne ratatouille* » ; « *la **sainte huile d'olive*** » (qui fait référence à l'huile bénite pour les sacrements chrétiens) ; « *une rondelle de cervelas, comme **une hostie** ; **il est grand le mystère du cervelas*** (au lieu de « *il est grand le mystère de la foi* », paroles prononcées pendant les messes catholiques) ; « *est-ce que j'avais le droit d'aimer quelque chose d'aussi mauvais [un napolitain]... **diabolique**, comme les bonbons qu'on m'offrait une fois par an, **le jour de la Saint-Nicolas*** » (une fête religieuse célébrée dans les régions de l'est de la France et en Allemagne).

L'autrice utilise le champ lexical de la guerre pour montrer comment la publicité impacte la représentation du corps des femmes : « *Il faut tout **éradiquer** : notre odeur, nos poils, nos épaules carrées, notre ventre confortable, nos cuisses puissantes, nos mollets vigoureux et même notre **sang** menstruel. Notre corps est **un champ de bataille**. Et le bras armé de cette **guerre** contre nous, les femmes, c'est la publicité.* »

Une utilisation intense des figures de style ou de sonorité

Au collège comme au lycée, on peut s'intéresser aux figures de style, particulièrement nombreuses dans le texte de la pièce. Ces artifices langagiers rendent le texte plus expressif ; ce sont des moyens d'émouvoir, séduire et convaincre le public. Ils apportent aussi une touche poétique.

Le texte commence par des énumérations : aliments permis, aliments déconseillés, aliments interdits. Léa récite aussi une sorte de table des calories (sur l'air des tables de multiplication). Ces énumérations à répétition donnent un effet de foisonnement, d'accumulation, de trop-plein. Trop de consignes à respecter, de listes à apprendre, de directives... La scène d'exposition explique pourquoi manger est devenu compliqué pour Léa. D'autant que sa mère et elle emploient des ellipses. Des mots manquent dans leurs phrases : « *Les tomates, c'est rouge et elles sont dans le vert !* » (dans la **colonne** verte). « *Si on te sert un aliment rouge, une petite sirène d'alarme doit se déclencher dans ta tête* » (un aliment **qui figure dans la colonne** rouge). « *Et n'oublie pas les pommes. Une par jour, au moins.* » (de **manger** des pommes).

Ces ellipses tendent à provoquer la confusion. On imagine que Léa est perdue au milieu de consignes qui ne sont pas clairement énoncées. Ces ellipses sont aussi des moyens de faire de l'humour : « *Haricots rouges [dans la colonne] orange* » donne « *haricots rouges orange* » (contradictoire) ; « *Jambon blanc [dans la colonne] vert[e]* » donne « *Jambon blanc vert !* » (donc périmé).

Les figures d'analogie

- La comparaison : « *Je me sens envahie par les kilos, comme un village heureux par une coulée de boue.* » ; « *Comme pour garder mes bébés avec moi.* » « *comme les divinités d'antan* » ; « *C'est comme en montagne, Léa.... Tu ne peux pas faire marche arrière.* »
- La métaphore : « *Je suis une éponge.* » « *Des cintres à pattes* ».
- La périphrase : « *une personne en situation d'obésité* » pour « *un.e obèse* ».
- La métonymie : « *Mais la Sécu, elle ne répare pas les "seins en gants de toilette" !* » La « Sécu » désigne tout le système de soins en France.

Les figures d'atténuation ou d'exagération

- L'hyperbole : « *corps de pachyderme* » « *Vous êtes une grosse vache.* »
- La litote : « *Le premier bémol, c'est le décès pendant ou après l'opération* ». Ce « bémol » recouvre en réalité un drame, désigné plus loin par le mot « *souci* ».
- L'anaphore : « *Le bonheur, c'est pour demain, quand je serai mince. **Si je suis mince... si j'étais mince... Si j'avais pu être mince.*** »
- L'euphémisme : « *une non-mince* », « *une mal-pesante* » (à la place d'obèse) ; « *Parfois, je voudrais quitter mon corps, comme on se débarrasse d'un manteau trop lourd, pour n'être plus qu'une âme volatile.* » (« quitter son corps », ici, c'est mourir).
- L'énumération qui peut créer une idée d'abondance : « *Autrefois, les grosses personnes étaient fortes, replètes, rondes, rondelettes, rondouillardes, corpulentes, grassouillettes, bien en chair, dodues, étoffées, plantureuses...* » Ou d'excès : « *L'auteur est spécialiste ! De tout ! Enfants, énurésie, adolescents, sexualité, IVG, relations de couple, vampires psychiques et... surpoids !* » ; « *J'ai construit mon personnage : une gentille grosse personne, affable et dévouée, dynamique et sympathique. De bonne compagnie.* » (Léa s'efforce d'être presque trop parfaite).
- La gradation, ici du sens le moins fort au plus fort : « *Je ne veux pas voir cette abondante, pitoyable, exécration humaine.* »

Les figures de contraste

- L'oxymore : « *obésité légère* » ; « *L'auteur est spécialiste ! De tout !* »
- L'antiphrase (ici, ironique) : « *Quelle compétence !* »
- L'antithèse : « *les légumes du soleil* » et « *les tubercules de la pluie* ».

Les figures de sonorité

- Les allitérations, très nombreuses, sont destinées à produire une musicalité du texte et, parfois, des effets de sens. « *Il y avait aussi le coup des trois P : pain, pâtes, et pommes de terre. "À supprimer **totalem**ent de ton alimentation, ma Chérie !" Pour elle, **di**ététique s'écrit avec un **grand D** ».* P et D sont des consonnes occlusives ou plosives (comme T, K, B ou G). Leur répétition donne l'impression que chaque P est un coup de poing destiné à couper le souffle.

L'allitération suivante, en P aussi, est destinée, au contraire, à produire un effet comique : « *Tout le monde **pas**se sa vie à **pen**ser que je **pas**se la mienne à m'**empiff**rer. »*

Dans un passage d'une grande tendresse, l'autrice écrit : « *J'aurai quatre oreilles pour entendre toutes les musiques de la Terre.* » Dans le passage suivant, on rencontre une allitération en S, qui renforce l'impression de douceur, presque comme une berceuse : « *J'aurai deux nez pour **sentir les parfums, surtout ceux de l'Orient que tu aimais tant, les épices et l'encens, le jasmin dans le soir qui descend.*** » Enumération et allitération, comme dans une berceuse...

L'allitération suivante, en S aussi, est au contraire destinée à produire un effet comique, comme si le personnage récitait une leçon apprise sous hypnose : « *L'**ess**entiel, c'est de faire **semblant d'être bien dans sa peau ! Sans cesse !** (en mimant, façon clown) **D'abord, se redresser pour gagner quelques centimètres. Déployer les épaules, pour ne pas avoir l'air harassé. Rentrer le ventre. Serrer les fesses.*** »

« *Une âme **volatile, allégée, enfin libérée*** » : ici, l'allitération en L, une consonne liquide, renforce le sentiment de légèreté, comme pour exprimer l'intention d'un passage fluide de la vie à la mort.

Enfin, avec cette allitération en R, on entre dans un monde dur, qui fait penser au roulement de tambour. « *Le **classique, c'est le régime dictateur, avec des menus à suivre scrupuleusement, jour après jour. Tomates en hiver et potiron en été. Pour acheter et **préparer tout ça, j'ai intérêt à être sacrément organisée...***** »

- L'assonance, elle, produit un effet harmonique, mais il est ici comique, avec la voyelle O : « *La vie a **continué... enfants ados, boulot à gogo, parents sur le dos...*** ». Ou avec ON : « ***Allons vous noyez le poisson !*** »

- L'autrice joue aussi avec l'homophonie. Ces jeux portent une signification, comme ici : « *Je me sens **bourrelée de remords. Les bourrelets du remord...*** » dit Léa, faisant référence au fait qu'elle n'a pas pu sauver son frère... Elle explique ensuite qu'elle a grossi après la mort de celui-ci... Dans « *En état de **grasse !*** », est-il question de « *grâce* » ou de « *grasse* » ?

- La rime est une autre façon de jouer avec les sonorités, comme ici : « *Obésité, **pourtant, rime avec prospérité. Celle des amaigrisseurs de tout poil qui se gavent sur le dos des obèses. Plus je maigris, plus je regrossis... et plus j'achète de produits et prestations pour maigrir à nouveau avant de regrossir. Un fructueux marché qui grossit, lui aussi, au fur et à mesure qu'il est exploité. Et si obésité rimait avec longévité ?*** »

- Finalement, nombre d'effets reposent sur la proximité des sonorités : « *l'**embonpoint est un très mauvais point** » ; « *l'**obsession de l'obésité*** », « *tout est **infâme dans la femme*** », « *à ce **poids-là... euh. À ce point-là*** » ; « *alors les **tours de taille baillent*** » ; « *chics et **friquées*** ».*

Français : une petite leçon de théâtre

Il n'est peut-être pas inutile de rappeler aux élèves que, puisque *Grosse !* est une pièce de théâtre, elle appartient au genre dramatique... même si la pièce est plutôt comique... et finit bien. En effet, le mot « dramatique » désigne, dans ce contexte, tout ce qui est relatif au théâtre, et non pas ce qui est douloureux ou tragique.

Selon leur niveau, les élèves peuvent rechercher l'étymologie du mot « théâtre », qui vient à la fois du grec (*theatron* qui voulait dire « regarder, contempler ») et du latin (*theatrum*). Dans les civilisations grecques et latines, on allait déjà au théâtre... et pas seulement pour y voir des combats, comme le laissent croire certaines bandes dessinées.

Aujourd'hui encore, des pièces grecques, écrites en il y a plus de 2000 ans, continuent d'être jouées. Par exemple, *Lysistrata*, une pièce d'Aristophane créée en 411 avant-J.-C., continue d'être d'actualité. Elle raconte l'histoire des femmes d'Athènes qui se révoltent. Elles refusent de voir leurs fils et leurs maris partir à la guerre et mourir au champ de bataille. Alors elles décident de mettre la main sur le trésor qui finance la guerre, et de faire la grève des relations sexuelles. Finalement, les hommes renoncent à faire la guerre pour reprendre l'argent, donc le pouvoir, et retrouver la tendresse des épouses.

Les élèves gagneront à se souvenir qu'une représentation théâtrale est un spectacle vivant. Le mot « spectacle » vient, lui du latin « *spectaculum* », issu du verbe « *spectare* » qui signifie « regarder ». Des spectatrices et spectateurs viennent donc regarder des comédiennes et comédiens qui interprètent un texte dramatique. Dans *Grosse !*, une seule comédienne joue. On dit alors que c'est un « seule en scène ».

La progression dramatique

Comme n'importe quelle autre pièce, *Grosse !* présente une progression dramatique qui emmène le public d'une situation de départ, montrée dans la scène d'exposition, à une situation d'arrivée, le dénouement. Habituellement, une pièce est découpée en actes, eux-mêmes découpés en scènes. Ici, le texte est découpé selon les lettres de l'alphabet, de A à Z. Parfois, la lettre est clairement énoncée par la comédienne... et parfois non. Traditionnellement, la progression dramatique se déroule en quatre étapes : la scène d'exposition, le nœud dramatique, les péripéties, le dénouement.

- La scène d'exposition donne les renseignements nécessaires à la compréhension de la pièce : le lieu et l'époque où elle se passe, les personnages et l'intrigue. Dans *Grosse !*, à la lettre A, on comprend que le personnage, Léa, est dans sa salle de bains, qu'elle ne se trouve pas belle, que l'action se déroule à l'époque actuelle. D'emblée, Léa se souvient de sa vie de toute jeune adolescente, et se raconte à elle-même des scènes vécues avec sa mère, à propos de l'alimentation (A).

- Le nœud dramatique, ou point de bascule, est un événement qui bouscule l'équilibre du personnage principal dans le cours de l'histoire. Ici, le nœud dramatique, c'est un éditorial : « *Obèse : à qui la faute ?* » que Léa entend à la radio. Cet éditorial existe vraiment. Il a été écrit dans les années 2010 par un journaliste, Christophe Barbier, qui était à l'époque directeur de la rédaction de *L'Express*. Il y explique qu'il y a deux sortes d'obèses, ceux qui sont malades et ceux qui, par manque de volonté, sont responsables de leur état. Et que, pour punir ceux qui sont coupables d'être gros, il faudrait leur faire payer double place dans les avions. Léa se fâche alors vraiment, contre la radio (qui représente en fait le journaliste) et commence à s'adresser directement au public... comme si elle sortait de sa salle de bains.

- Les péripéties sont tous les événements inattendus qui surviennent et qui modifient le déroulement de l'action. Dans *Grosse !*, les « événements » sont plutôt des détails : un regard dans le miroir, un projecteur qui s'allume et dessine un pèse-personne sur la scène, une musique qui arrive de façon impromptue.
- Le dénouement est le moment où les difficultés sont résolues, où les obstacles sont surmontés. Il fournit des indications sur le genre auquel appartient la pièce : une fin heureuse est l'apanage de la comédie, une fin cruelle celui de la tragédie. Heureusement, *Grosse !* se termine bien.

Comédie ou tragédie ?

Grosse ! est donc une comédie. À ce titre, elle a notamment obtenu le soutien « Humour Avignon Off » de la SACD (société des auteurs et compositeurs dramatiques). Mais c'est une comédie en demi-teinte, où le personnage traverse beaucoup d'émotions tristes. L'humour est souvent présent, mais ce n'est pas un humour burlesque, au premier degré ou vulgaire. C'est un humour basé sur le jeu avec les mots, sur l'autodérision, l'humour noir, l'ironie voire le sarcasme. Une journaliste a écrit à propos de *Grosse !* « *On rit souvent au cours de cette pièce un brin déjantée, mais on rit parfois jaune, car tout le monde en prend pour son grade.* » Constance Rameaux, *50-50 Magazine* (1^{er} mars 2022).

On recense de nombreux genres théâtraux tels que la tragédie, la comédie, le drame, le théâtre de boulevard, le vaudeville, le théâtre de l'absurde... Le propre de la comédie, par rapport à des genres plus légers comme le vaudeville ou le théâtre de boulevard, c'est de chercher à divertir et à faire rire, mais aussi de dénoncer certains travers de la société. *Grosse !* dénonce notamment les préjugés sur l'obésité et les régimes qui y conduisent, la tyrannie de l'apparence, les stéréotypes sexistes...

La mise en scène et le quatrième mur

Lorsque la metteuse en scène, Mélanie Manuélian, a lu le manuscrit de Sylvie Debras dont la pièce *Grosse !* est tirée, il lui est apparu indispensable de mettre en lumière et diffuser au plus grand nombre la parole de Léa, l'héroïne du roman. Selon elle, « *l'écriture fluide et poétique, pourtant concrète et factuelle, révèle un véritable personnage théâtral dans toute sa complexité. Il ne s'agit pas d'une autobiographie misérabiliste mais bien d'une histoire originale qui est racontée là* ».

Pour la metteuse en scène « *à l'heure où la société pointe du doigt toute forme de discrimination, de stigmatisation, toute forme de phobie, la grossophobie est encore trop peu évoquée. Puisque le théâtre contribue à faire société, quel moyen plus adéquat pour venir souligner cette absence ? Mettre en scène cette phobie à l'égard de personnes qui sont victimes de leur apparence. Et donner la parole à une "grosse" qui se bat contre son surpoids.* »

Elle a décidé que la pièce se déroulerait dans une salle de bains. « *En effet, quel endroit est plus propice aux confidences et à l'intimité qu'une salle de bains ? C'est le lieu ultime où l'on travaille son apparence, le théâtre où l'on répète, où l'on interprète différents personnages mais aussi le lieu de tous les désenchantements face à son reflet... ou lorsqu'on est monté sur le pèse-personne.* » La metteuse en scène a voulu placer la pièce « *dans un petit théâtre du quotidien* ».

Pendant toute la première partie de la pièce, de A à L, Léa est donc seule dans sa salle de bains. Elle ne s'adresse jamais directement au public. La metteuse en scène a érigé, devant Léa, ce que l'on appelle au théâtre un « quatrième mur ». Le fond de la scène et ses deux côtés (« jardin » et « cour » et non pas gauche et droite) sont de véritables murs, souvent tapissés de rideaux (ou « pendrillons »). En revanche, devant la scène, s'il y a parfois un rideau, il n'y a pas de mur... si ce n'est ce fameux « quatrième mur », imaginaire, qui sépare la scène du public. C'est « à travers » ce mur invisible que le public regarde les comédiennes et comédiens jouer. C'est le philosophe Denis Diderot qui a été inventé ce concept. Ce « mur » était particulièrement utile pour le théâtre réaliste, apparu au 19^e siècle, où la mise en scène cherche à recréer la vraisemblance sur scène.

La metteuse en scène a décidé de faire tomber ce quatrième mur à la lettre L (comme « laisser-aller »). La comédienne commence alors à regarder intensément son public et à s'adresser directement à lui, et à chacune des personnes qui le composent. Comme si le personnage de la pièce, Léa, avait décidé de quitter le huis-clos de sa salle de bains. Soudain, elle réalise que l'obésité n'est pas une question individuelle, ni même un problème familial. C'est une vraie question de société, la résultante de dysfonctionnements, de stéréotypes, de préjugés. Léa prend conscience du poids des diktats et décide de porter sa parole à l'extérieur. Pour la faire « résonner aux oreilles de tous. Raisonner aussi. Et faire entendre que l'obésité n'est pas un vilain défaut... dont on aurait "une part de responsabilité" ». La salle de bains change progressivement, elle aussi. Le rideau de douche devient rideau de théâtre, et la coiffeuse devient tout à tour bureau, table de salle à manger ou de restaurant, bar... Léa a donc quitté sa salle de bains pour d'autres lieux, privés ou publics. Quant au portant de douche, il change aussi de fonction. Il devient castelet voire écran de télévision.

Le recours au pastiche

L'autrice recourt au pastiche à de nombreuses reprises. Par jeu, elle se sert de chansons de variété (celles de la jeunesse de son personnage) dont elle modifie les paroles. On trouve ainsi dans son texte de brefs extraits de la chanson de l'ours dans *Le livre de la jungle* (Disney), de *Doux dehors fou dedans* de Véronique Samson, de *J'aime les filles* de Jacques Dutronc, de *Petites boîtes* de Graeme Allwright, de l'hymne du MLF (mouvement de libération des femmes), de *Sacré Charlemagne* par France Gall. Cela crée des respirations dans le texte, des moments plus légers.

Elle a aussi emprunté à Edmond Rostand le style de la fameuse tirade du nez dans *Cyrano de Bergerac* (lire ci-dessous). À la lettre K, une amie de Léa lui demande si elle n'a « jamais pensé à perdre quelques kilos ». Or, on le sait depuis le début de la pièce, les kilos en trop sont la préoccupation majeure de Léa, depuis qu'elle a 13 ans. Et elle passe d'un régime à l'autre, d'une restriction alimentaire à l'autre.

Elle cherche donc la bonne façon de répondre à cette amie et essaye plusieurs styles :

« *Idiot* (en pleurant presque) : *Nan... Pourquoi ? Tu me trouves trop grosse ?*

Revendicatrice (le poing levé) : *Au contraire ! Le contrôle du poids des femmes, c'est un diktat du patriarcat. Des femmes légères pour être manipulables, taillables et corvéables à merci ! Jamais ! Moi, je fais un régime grossissant.*

Professorale (sur un ton docte) : *À présent, un peu de calcul mental. Quand j'ai commencé mon premier régime à 13 ans, je pesais 57 kilos pour 1,65 m. Depuis, j'ai perdu à peu près 180 kg. Calcule mon poids actuel !*

Provocante (à voix très forte) : Je pèse plus de 100 kilos les amis ! Un quintal ! C'est une information qui a du poids, non ?

Pourtant j'ai quelquefois l'impression de faire plus légère que mon poids... Mais comme pour l'âge, les dizaines sont plus difficiles à passer. Alors cent kilos ! C'est un sacré cap ! »

L'autrice donne une indication supplémentaire qu'elle se livre à un pastiche en utilisant le mot « cap » qui revient deux fois dans la tirade du nez. Elle termine cette « tirade du nez », humoristique, par une incise grave, voire dramatique :

« Parfois, je voudrais quitter mon corps, comme on se débarrasse d'un manteau trop lourd, pour n'être plus qu'une âme volatile, allégée, enfin libérée. » Cette allusion au suicide arrive juste après un passage comique, comme si elle voulait souffler le chaud et le froid, une pratique que l'on retrouve tout au long de la pièce. L'allitération en L, une consonne liquide, douce, peut suggérer la tristesse, la mélancolie, voire la dépression.

Pour mémoire : extrait de l'acte I, scène 4, *Cyrano de Bergerac* d'Edmond Rostand, comédie héroïque en cinq actes et en vers, représentée pour la première fois le 28 décembre 1897 à Paris. *Cyrano de Bergerac* est aussi le premier film sonore en couleur de l'histoire du cinéma, tourné en 1900 à l'occasion d'une expérience de cinéma sonore, le Phono-Cinéma-Théâtre pendant l'Exposition Universelle de Paris. Dans un film colorisé, avec une bande son, on voit Coquelin, le « créateur » de *Cyrano* en 1897 - premier interprète de ce rôle.

Cyrano répond au Vicomte de Valvert qui le provoque en lui disant : « Vous.... vous avez un nez... heu... un nez... très grand. »

« Ah ! Non ! C'est un peu court, jeune homme !

On pouvait dire... Oh ! Dieu ! ... bien des choses en somme...

En variant le ton, – par exemple, tenez :

Agressif : "Moi, monsieur, si j'avais un tel nez,

Il faudrait sur-le-champ que je me l'amputasse !"

Amical : "Mais il doit tremper dans votre tasse

Pour boire, faites-vous fabriquer un hanap"

Descriptif : "C'est un roc ! ... c'est un pic ! ... c'est un cap !

Que dis-je, c'est un cap ? ... C'est une péninsule !" » [...]

L'autrice puise aussi des idées dans les *Fables* de Jean de la Fontaine. Dans *La cigale et la fourmi*, se trouve ce célèbre passage où la fourmi, qui ne veut pas donner de nourriture à la cigale, lui dit : « Vous chantiez ? J'en suis fort aise. Eh bien ! Dansez maintenant. » Bien sûr, la cigale est capable de « chanter », mais pas de danser. Et même si elle le pouvait, cela ne lui donnerait rien à manger. À la lettre S (comme sport), on trouve sous la plume de l'autrice : « Vous marchez ? Eh bien ! Courez maintenant ! »

Une autre référence à la Fontaine se trouve à la lettre W (comme whisky) : « Moralité : l'abstinence fait grossir... quand on l'interrompt ! » En effet, chacune des fables se termine par une morale, même si elle n'est pas énoncée aussi clairement.

**« Être grosse, c'est pas un problème,
du moment que tu es bien dans ta peau. »**

Manger, ce n'est pas seulement se nourrir. C'est aussi partager un bon moment avec celles et ceux qu'on aime. Un goûter avec des amis, un dîner en famille, un pique-nique au bord de l'eau, un repas au restaurant... Manger, c'est aussi prendre du plaisir à déguster des mets que l'on aime. C'est adopter un style de vie, s'intégrer dans une communauté. Les enfants se gavent de sucreries et en proposent à leurs copines et copains lors des anniversaires, les jeunes raffolent de la *finger food* (de la nourriture qui se mange avec les doigts (chips, pizzas, beignets, frites...) ou de la *Junk-food* (nourriture riche en graisses ou en sucres mais de faible valeur nutritive), les parents préfèrent parfois acheter des plats tout faits, les personnes plus âgées aiment souvent cuisiner des plats traditionnels. On accompagne les mets avec des boissons : de l'eau mais aussi des boissons sucrées, des boissons alcoolisées.

→ Et moi, dans tout ça ? Qu'est-ce que je mange ? Qu'est-ce que j'aime manger ? Qu'est-ce que je me force à manger ? Pourquoi ? Est-ce que j'ai parfois l'impression d'avoir trop mangé ?

L'obésité : une épidémie mondiale en chiffres

À cause de leur alimentation, mais pas seulement, les êtres humains du 21^e siècle deviennent de plus en plus gros, sur tous les continents... pour peu qu'ils ne vivent pas dans des pays pauvres où la nourriture manque. En France, une personne sur six (17 %) est dite « obèse », et une sur deux est dite en surpoids.

En 2022, plus d'un milliard de personnes dans le monde sont obèses - 650 millions d'adultes, 340 millions d'adolescents et 39 millions d'enfants. Ce nombre ne cesse d'augmenter. L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) estime que d'ici 2025, environ 167 millions de personnes, adultes et enfants, seront en moins bonne santé parce qu'elles sont en surpoids ou obèses. Mais plus encore que le surpoids, ce sont les fluctuations de poids qui causent des problèmes de santé.

L'obésité est une maladie chronique qui entraîne d'autres

À la lettre H, comme Hôpital, Léa apprend d'un seul coup beaucoup de mauvaises nouvelles : « *Cours de physiologie de l'obèse : articulations, trop sollicitées, usées avant l'âge, hanches, chevilles, genoux douloureux. Dos aussi, à cause du ventre qui tire sur la colonne vertébrale. Cholestérol, diabète. Hypertension. Cœur en souffrance.* »

→ Est-ce que l'obésité risque vraiment d'entraîner toutes ces maladies ?

L'obésité est un excès de masse grasse et une modification du tissu adipeux. Elle entraîne en effet des inconvénients pour la santé et peut réduire l'espérance de vie. Chez la personne obèse, il arrive souvent que l'insuline n'agisse plus correctement et que l'utilisation du

glucose par les cellules soit perturbée, ce qui peut provoquer un diabète de type 2, une maladie grave qui nécessite un traitement quotidien.

L'obésité accroît aussi le risque d'hypertension artérielle, d'athérosclérose, de maladies du foie ou des reins, de maladies respiratoires et articulaires. Elle est associée à de nombreux cancers, en particulier du sein, de l'utérus ou encore du foie. Par ailleurs, dans une société très axée sur le culte de la minceur, l'obésité a un fort retentissement psychologique et social... Beaucoup de grosses personnes sont déprimées et s'isolent. Elles ruminent sans cesse à propos de leur surpoids.

→ Et moi ? Est-ce que mon corps me convient comme il est ? Trop gros, trop maigre, un trop grand nez, un nez trop épaté, des fesses trop rondes, trop plates, une poitrine trop forte, pas assez de seins, des cheveux trop frisés, trop raides ?

Les causes multiples de l'obésité

L'obésité résulte de l'intrication de plusieurs facteurs : alimentaires, génétiques et environnementaux.

- L'alimentation a beaucoup changé au cours des dernières décennies. La taille des portions a augmenté ; les aliments consommés ont une plus grande densité énergétique ; les produits de base sont de plus en plus modifiés ; l'alimentation industrielle est toxique (trop de gras, de sel, de sucre, de colorants et autres additifs) ; la consommation de sucres, délétères pour la santé, est de plus en plus importante, dans les plats comme dans les boissons ; les aliments les plus mauvais pour la santé sont aussi les moins chers et les plus faciles à consommer (biscuits, aliments surgelés). Globalement, l'alimentation est déséquilibrée, les consommations caloriques sont excessives, les produits consommés, trop modifiés.

→ Est-ce que, dans mon alimentation quotidienne, je sais repérer les aliments « toxiques », trop gras, trop salés, trop sucrés, trop transformés ?

À la lettre A comme Aliments, Léa dit : « *J'ai appris par corps l'équation infernale : tout ce qui est bon... est mauvais pour ma santé et tout ce qui est mauvais... est bon pour ma santé.* »

→ Est-ce que c'est vrai ? Pourquoi Léa affirme-t-elle cela à la fin de cette scène sur l'alimentation ?

- Les facteurs génétiques jouent un rôle indéniable dans l'obésité. Il existe une prédisposition génétique à la prise de poids. Un individu risque deux à huit fois plus d'être obèse si des membres de sa famille le sont eux-mêmes. Des équipes de recherche françaises, de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) et du CNRS (Centre national de la recherche scientifique), ont identifié de nombreux gènes impliqués dans la prise de poids, l'obésité sévère et/ou les complications de l'obésité.

→ Est-ce qu'il y a des gros ou des grosses dans ma famille ? Est-ce que l'on en parle à la maison ?

- Les nouveaux modes de vie entraînent, eux aussi, la prise de poids. Alors que la nourriture est plus riche et déséquilibrée, la sédentarité s'accroît. Le temps passé devant les écrans est

de plus en plus long. Une étude de 2021 (NordVPN, enquête menée dans quatre pays auprès de 5000 adultes entre le 22 et le 30 juin 2021) a montré qu'un Français passerait en moyenne 56 heures par semaine devant les écrans, et notamment Internet (temps passé au travail compris), ce qui, au cours d'une vie, représenterait 27 ans, 7 mois et 6 jours (122 jours par an). Quant aux jeunes, à partir de 13 ans, ils passeraient trois heures par jour en moyenne devant un écran, téléphone mobile en tête – pour 9 heures chez les 7-12 ans. Parallèlement, les trajets, même courts, se font de moins en moins souvent à pied.

→ Et moi ? Est-ce que je peux calculer le nombre d'heures que je passe devant un écran, téléviseur, mobile, GMS, portable, tablette, chaque jour en semaine, le week-end ? En tout, combien d'heures par semaine, par mois, par an ?

Le manque de sommeil, lié au temps passé sur les écrans (consommation de séries, de jeux vidéos, de réseaux sociaux, etc.) a un fort impact sur la prise de poids. Des souris de laboratoire privées de sommeil grossissent rapidement alors que d'autres, qui mangent la même chose et dorment plus longtemps, restent minces. La durée journalière de sommeil recommandée, selon l'âge, est de 9 à 11 heures par nuit pour les enfants de 6 à 13 ans, de 8 à 10 heures pour les adolescents de 14 à 17 ans et de 7 à 9 heures pour les jeunes adultes, de 6 à 8 heures de bon sommeil pour les adultes.

→ Et moi ? Est-ce que je peux calculer le nombre moyen d'heures de sommeil par nuit ? Si mes nuits sont plus courtes que la durée recommandée, est-ce que je sais ce qui m'empêche de dormir ? Ou de bien dormir ?

Comme l'insuffisance de sommeil, l'irrégularité des repas ou encore le travail nocturne perturbent l'horloge biologique et augmentent le risque de surpoids. Certains médicaments, des virus, la composition du microbiote intestinal, l'exposition à des polluants sont vraisemblablement aussi des facteurs à incriminer, de même que le stress ou les chocs psychologiques tels que le deuil ou le viol.

Les régimes peuvent conduire à l'obésité

Dans les scènes A comme Aliments et R comme Régimes, Léa dresse une liste de tous les régimes qu'elle a déjà tentés, soit sur prescription médicale, soit de son propre fait.

→ Quels régimes Léa a-t-elle évoqués ? Est-ce que j'ai déjà essayé l'un ou l'autre d'entre eux ? Est-ce que se mettre au régime est une bonne idée ?

On sait depuis des décennies que les régimes sont néfastes pour la santé et peuvent entraîner l'obésité. Pourtant, certains médecins en prescrivent toujours et de nombreuses personnes, des femmes surtout, continuent à s'en imposer de façon répétitive, souvent entraînées par des lectures dangereuses : magazines féminins, livres de « docteurs » qui leur font croire au miracle... Un rapport de l'Anses - Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail – portant sur l'« *évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement* » a été établi en 2010 par un comité d'experts indépendants. Il montre clairement l'inefficacité des régimes dans le traitement de l'obésité ainsi que leur nocivité pour la santé physique et mentale. La reprise pondérale concerne

80 % des sujets à un an, et davantage encore à plus long terme. Les déséquilibres nutritionnels induits ont des effets délétères multiples et en particulier sur le capital osseux, la masse musculaire, le profil lipidique, la fonction rénale.

L'autrice a lu ce rapport scientifique et elle le résume ; à la fin de la fin de la scène du R, Léa explique : « *L'ennui, avec les régimes, c'est qu'ils font ruminer... Chaque bouchée est avalée au moins quatre fois : en pensée, en parole, en acte... et en regrets. Et le plus grave, c'est qu'ils abîment le corps. Ils sont délétères pour le capital osseux. Ils perturbent les systèmes endocrinien, reproducteur et immunitaire. Ils entraînent des dysfonctionnements métaboliques, des troubles du développement ainsi que des cancers. Ils provoquent des difficultés hépatiques, rénales, digestives. Et des risques cardiovasculaires qui peuvent conduire à la mort ! Stop ou encore ?*

De plus, les contraintes subies lors des régimes perturbent les mécanismes de régulation du comportement alimentaire. Léa raconte, à la lettre F comme Faim, qu'elle ne ressent plus ni la faim qui permet de commencer à manger à la « bonne heure » pour son organisme, ni la sensation de satiété qui permet d'arrêter de manger quand l'organisme a reçu assez de nourriture pour ses besoins journaliers.

→ Et moi ? Est-ce que je ressens la faim ? Comment cette sensation se manifeste-t-elle ? Et la sensation de satiété ? Comment est-ce que je l'éprouve ?

Cette absence de sensations alimentaires, faim et satiété, provoque des troubles psycho-émotionnels, tels que la restriction cognitive. C'est la complication la plus courante de la pratique des régimes amaigrissants. Être en restriction cognitive, c'est tenter de contrôler son alimentation par un effort de volonté, dans le but de maigrir ou de ne pas grossir. Cet effort est très difficile à maintenir dans le temps. À la lettre G comme Gâchis, Léa explique ce qu'est pour elle la restriction cognitive : « *Ce qui me gâche la vie, aussi, c'est de faire comme si manger était naturel... Alors que ce n'est plus qu'une série de marchandages ! Est-ce que je peux manger ça... si je supprime ça ? Ou ça ? Je m'abîme dans ces stratégies alimentaires. On appelle ça « restriction cognitive »... et ça fait grossir !* » Puis, elle monte sur le pèse-personne, en essayant de retenir sa respiration et de monter le plus légèrement possible, comme si l'air contenu dans ses poumons et le mouvement pouvaient peser quelque chose !

→ Et moi ? Est-ce que je me pèse souvent ? Est-ce que je me trouve trop gros.se ? Trop maigre ?

L'état de restriction cognitive provoque la frustration si le régime est respecté, et la culpabilité s'il ne l'est pas, et risque d'induire une prise de poids ou une impossibilité à en perdre. C'est ce que Léa exprime, toujours à la lettre G : « *Quel gâchis, cette alternance d'euphorie et de sentiment d'échec. Je me sens envahie par les kilos, comme un village heureux par une coulée de boue. Et tout ce temps de cerveau disponible utilisé à déplorer, tenter de comprendre, accuser, analyser, ressasser, revenir sur le passé, m'effrayer de l'avenir.* »

Les régimes induisent un effet « yoyo » : perte de poids suivie par une reprise de poids, souvent plus importante. À la lettre Y, Léa, le personnage principal de *Grosse !* explique

comment cet « effet yoyo » l'a rendue obèse : « *De régime en régime, je maigris plus lentement, et je regrossis plus vite et plus fort. Ce que je perds d'abord et qui pèse lourd, c'est du muscle. Ce qui revient vite, c'est la graisse !*

Mon corps de guerre a appris à faire des provisions pour combattre l'amaigrissement. C'est un corps à mémoire de forme, comme les lunettes en titane. Il contient une flopée d'adipocytes... des cellules qui n'ont qu'un seul but dans la vie : se remplir de graisse et se multiplier pour survivre à la prochaine famine. Croître et embellir !

*Mon métabolisme s'est adapté au manque. Il brûle moins de calories pour vivre, au repos comme en activité... Plus je **me** prive, plus **il** épargne. Et plus **nous** payons cher le moindre écart. »*

Une recherche de l'Inserm – Institut national de la santé et de la recherche médicale – a montré, en 2012, que le tissu adipeux est composé de cellules spécialisées dans le stockage des graisses – ces fameuses adipocytes – et d'autres cellules, comme des cellules de l'immunité (macrophages, lymphocytes), qui s'accumulent au cours de l'obésité. Lors de la prise de poids, la taille des adipocytes augmente, aboutissant à une hypertrophie permettant le stockage des graisses. Cette hypertrophie entraîne des perturbations fortes de la biologie de la cellule avec une élévation chronique de la production de molécules de l'inflammation (comme l'interleukine 6) qui provoque des maladies associées.

Le Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (GROS) – composé de professionnels de santé – indique que « *tous les régimes, équilibrés ou non : induisent une reprise de poids bien souvent supérieure à la perte, aggravent les complications médicales liées au surpoids, entraînent une mésestime de soi renforcée par les échecs répétés et quasi systématiques de chaque tentative de perte de poids, installent des troubles des conduites alimentaires ou les amplifient.* »

→ Et moi ? Est-ce que j'ai des difficultés avec mes comportements alimentaires ?
Manger, est-ce que c'est mal ?

Attention ! L'IMC peut être trompeur

Pour savoir si une personne est en surpoids ou obèse, on calcule son IMC – indice de masse corporelle. Il correspond au poids (en kg) divisé par le carré de la taille (en mètres). Selon la classification de l'OMS, on parle de surpoids lorsque l'IMC est supérieur à 25 et d'obésité lorsqu'il dépasse 30. Pourtant, il arrive que des personnes très sportives, qui n'ont que peu de masse grasse, présentent un IMC qui les classe dans la catégorie des obèses. En effet, le muscle, très dense, pèse plus lourd que la graisse. Ainsi, cet adapte de la musculation a un IMC de 30... il serait donc obèse !



Les mannequins professionnels ou les Miss France, qui sont censées représenter les canons de la beauté au 21^e siècle, ont un indice

de 17 ou 18. On parle alors d'insuffisance pondérale. Elles sont considérées comme trop maigres par les professionnels de santé car elles n'ont pas assez de masse grasseuse (moins de 25 % de leur poids). Elles suivent des régimes drastiques et inquiétants pour leur santé. Souvent, elles n'ont plus de règles (aménorrhée). Pour avoir les joues creuses, certaines se font arracher les molaires. Et, qui plus est, les photos sont souvent retouchées pour donner l'impression qu'elles sont encore plus maigres.

Les risques de troubles du comportement alimentaire

Sans doute parce qu'elles se sentent « trop grosses » ou parce que leur famille et la société les font se trouver « trop grosses », bien des filles ou des femmes tentent de suivre des régimes alimentaires. C'est le cas de Léa, que sa mère trouve trop grosse alors qu'elle est seulement très sportive, très musclée, donc très lourde. C'est ce qu'elle raconte à la lettre G : *« J'ai été une enfant aimée. Bâtisseuse de cabanes dans les arbres. Judokate. Nageuse. Cavalière. Une gosse musclée. Ossature lourde, comme mon père. À la puberté, mes hanches ont dû s'épanouir, j'ai sans doute dépassé le PIDM - poids idéal décrété par la médecine. Alors je ne convenais plus à mes parents. »* Attention, le PIDM n'existe pas. C'est un acronyme ironique inventé par l'autrice.

De plus, le corps des filles change à la puberté, lorsqu'elles commencent à avoir leur règles. Sous l'effet des hormones, œstrogène et progestérone, les seins poussent. Ils sont en partie composés de graisse. Souvent, le corps se capitonne légèrement pour préparer les maternités futures. Et les hanches s'élargissent pour laisser passer, un jour peut-être, la tête d'un bébé. De même, à la puberté, le corps des garçons change. Les testicules augmentent la production de testostérone. Cette hormone entraîne la maturation des organes reproducteurs, le développement des muscles et des os, l'apparition d'une pilosité faciale et pubienne et la mue de la voix. Aussi, certains garçons qui étaient potelés deviennent, à la puberté, plus longilignes.

→ Et moi ? Est-ce que j'ai déjà vécu ces métamorphoses du corps ?

Nombre de filles supportent mal leur corps qui change. *« Une étude a montré qu'une fillette sur quatre se met spontanément au régime... et c'est justement celle-là qui prend, chaque année, un kilo de plus que ses camarades. Conclusion : les régimes favorisent la prise de poids »,* dit Léa, à la lettre P comme Publicité.

L'autrice, pour écrire ce passage, s'est servie d'une étude américaine de 2005. Des chercheurs de Harvard, dirigés par le docteur Alison Field, ont montré que, sur un échantillon d'environ 15 000 filles et garçons de 9 à 14 ans, 25 % des filles se mettaient au régime « occasionnellement » et 5 % fréquemment. Ces filles-là, malgré une activité physique plus importante et un régime moins calorique, prenaient chaque année un kilo de plus que leurs camarades.

À l'adolescence, cette tentation de faire des régimes pour maigrir à tout prix peut déboucher sur différents troubles du comportement alimentaire, tels que l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie.

- L'anorexie mentale est une privation alimentaire stricte et volontaire pendant plusieurs mois, voire plusieurs années. Ce trouble apparaît le plus souvent à l'adolescence, entre 14

ans et 17 ans, chez les filles. Mais il peut apparaître dès 8 ans ou bien plus tard. Environ 20 % des jeunes filles françaises adoptent des conduites de restriction et de jeûne à un moment de leur vie mais seule une minorité d'entre elles deviennent anorexiques, une maladie qui touche une fille sur 200 (pour 1 garçon sur 30 000) et qui peut aller jusqu'à la mort. En effet, les filles touchées par l'anorexie ne voient plus leur corps tel qu'il est. Elles refusent de s'alimenter et meurent littéralement de faim. Comme dit Léa à la lettre I comme image : « *Mon miroir interne est brisé. Quand je suis redevenue mince après des années de régime, j'ai continué à me voir grosse.* » Sur internet, des sites « pro-anorexie » vantent les mérites de l'anorexie et indiquent aux filles comment se priver de nourriture et comment duper les parents.

→ Est-ce que j'ai déjà surfé sur ces sites ? Qu'est-ce que j'en pense ?

- L'anorexie mentale évolue souvent vers la boulimie nerveuse. Qui peut aussi survenir après des régimes drastiques ou pour d'autres raisons complexes et multiples. La boulimie se caractérise par des épisodes répétés de crises de boulimie. Les personnes qui sont atteintes de cette maladie mangent de très grandes quantités de nourriture dans un temps restreint (en anglais, *binge eating*). Elles ne peuvent pas maîtriser ces crises, dont elles ont honte. Alors elles s'imposent des « comportements compensatoires » : elles se font vomir, elles prennent de grandes quantités de laxatifs, diurétiques ou autres médicaments, elles jeûnent, ou pratiquent des exercices physiques excessifs. Le plus souvent, ces personnes boulimiques ne sont pas obèses puisqu'elles compensent la suralimentation par des pratiques punitives. D'autres personnes sont, elles, atteintes d'hyperphagie boulimique. Elles subissent aussi des crises de boulimie récurrentes, mais ne compensent pas par des comportements inappropriés (vomissements, jeûnes, absorption de médicaments, sport à l'excès). Alors, ces personnes hyperphagiques sont généralement en surpoids ou obèses.

- Mais nombre de personnes obèses ne souffrent pas de boulimie ou d'hyperphagie. Elles ont « le corps gros », comme le définit le psychiatre Pierre Peuteuil, auteur du livre *Les corps malmenés. Anorexie, boulimie, obésité*. L'auteur souligne le « rôle de la nourriture d'abord, aux fins de privation mortifiante ou de gavage ». Mais aussi celui du « corps lui-même, pris en otage par l'anorexique, dictateur de la boulimique, victime expiatoire d'on ne sait trop quel crime chez l'obèse ».

Pour Léa, les régimes et les médicaments pris dans l'enfance ont, sans doute, déclenché la prise de poids. Mais pas seulement. Tout au long de la pièce, elle évoque les possibles raisons de son obésité. Quand elle était petite, ses parents s'entendaient mal et elle s'est sentie obligée de maintenir ensemble ses parents qui se séparaient : « *Je me charge de tout... depuis toujours. Les parents m'ont conçue pour cimenter leur couple. Puis ils ont lentement dérivé, comme des continents, s'éloignant l'un de l'autre en m'écartelant. J'ai tenté de combler le vide.* »

Elle se reproche aussi de n'avoir pas su maintenir en vie son frère toxicomane : « *J'ai essayé, tu sais, de toutes mes forces. Pendant longtemps. Ça n'a pas suffi. Je me sens bourrelée de remords. Les bourrelets du remord... (elle montre sa taille)* ». Lorsque son frère meurt, elle grossit subitement, sans raison apparente : « *C'est après ta mort, grand frère, que je commence à grossir. J'ai 20 ans. En trois mois, je prends 15 kilos. Le poids d'une grossesse.* »

Pourtant, je ne mange pas pour deux. Je ne me réfugie ni dans l'aliment ni dans la boisson. Je grossis. Comme pour conjurer l'inacceptable. Je fais le serment de vivre pour nous deux. »

Léa évoque aussi, à la lettre U comme Utile, des violences machistes : « *Sans compter que ma barde de graisse me protège des sales types... Depuis que je me balade dans un corps de grosse, je résiste mieux aux « connasse », « salope » et « pouffiasse » de la rue. J'ai moins peur d'être agressée... Quand je pense que la brutalité des hommes est la première cause de mortalité des femmes jeunes – avant le cancer et la voiture ! On est une sur cinq à subir, au moins une fois dans sa vie, des violences physiques, sexuelles notamment. Moi, je fais le poids. Il n'est pas né, celui qui va m'envoyer valdinguer contre un radiateur ! »* Son gros corps la protège-t-il de violences ou d'abus sexuels ?

Peut-on guérir de l'obésité ?

L'obésité est une maladie chronique, c'est-à-dire une maladie de longue durée qui évolue lentement et qui s'aggrave souvent avec le temps ; elle peut être contrôlée mais rarement être guérie. La personne atteinte d'une maladie chronique parvient souvent, avec l'aide des médecins, à stabiliser sa maladie voire à entrer en rémission dans certains cas. Pour l'obésité, comme toutes les maladies chroniques, l'important, c'est de consulter un médecin qui pourra aider la personne obèse à mieux accepter son état et à éviter que la maladie s'aggrave. En France, métropole et en outre-mer, 37 centres spécialisés dans la prise en charge de l'obésité (CSO) sont rattachés à des établissements de santé. On y trouve des médecins diabétologues, endocrinologues, nutritionnistes, des psychologues ou des psychiatres, des chirurgiens...

Une chose est sûre : les régimes ne soignent pas l'obésité. Pourtant, que l'on soit obèse ou pas, il ne s'agit pas de manger et de boire n'importe quoi à n'importe quelle heure. On sait bien sûr quels aliments font grossir quand ils sont consommés en trop grande quantité.

→ À ton avis, quels sont les aliments les plus riches en calories ? Ces aliments apportent-ils beaucoup de vitamines et de minéraux ?

La prévention est capitale pour que les personnes rondes ne deviennent pas des personnes obèses... ou pour que l'obésité ne s'aggrave pas ! Ce qui compte, c'est l'équilibre alimentaire. Manger de tout, régulièrement, dans des quantités raisonnables. Ne pas continuer à manger quand on n'a plus faim. Ne pas consommer trop de sucre, notamment dans les boissons, trop de gras, trop de sel. Et éviter les aliments à la fois gras, salés et sucrés... comme les chips ou les biscuits d'apéritif !

Il est aussi, bien sûr, important de ne pas rester immobile toute la journée. Marcher, tout simplement, faire du sport sans excès, et sans s'imposer un rythme trop soutenu ou des exercices trop difficiles. Ainsi Léa, à la lettre S comme Sports, raconte qu'elle marche beaucoup, malgré son surpoids qui, bien sûr, rend la marche plus difficile. Quelqu'un lui lance un conseil : « *Vous marchez ? Eh bien, courez maintenant !* » Un conseil qui ne semble pas très réaliste !

Pour les personnes vraiment très grosses, dont la vie quotidienne est très difficile, les médecins recommandent « la chirurgie bariatrique » - la bariatrie est la branche de la

médecine qui s'intéresse aux personnes obèses. Les opérations de chirurgie bariatrique visent à réduire la capacité de l'estomac (ou *sleeve* en anglais). À M comme Médecins, Léa explique en quoi cela consiste : « *D'abord, il y a eu l'anneau pour rétrécir l'estomac. Ou le by-pass pour l'éviter. Maintenant, la mode est à la sleeve. L'amputation d'un organe sain !* » Cette chirurgie est un dernier recours car elle présente de nombreux inconvénients. D'abord, comme pour toute opération, le décès peut intervenir pendant l'opération ou après. Ensuite, les personnes opérées ayant un très petit estomac, elles doivent manger très peu, boire très peu et très souvent. Par ailleurs, la digestion et l'évacuation des excréments sont perturbées, surtout dans un premier temps. Et, comme les personnes opérées ne mangent pas assez pour avoir suffisamment de vitamines et autres nutriments, elles doivent ingérer toute leur vie des compléments alimentaires. Les personnes ayant subi une opération de chirurgie bariatrique maigrissent très vite, souvent d'une cinquantaine de kilos en quelques mois. Alors la peau ne se retend pas toujours... « *Elle pend, tout autour* ». Il faut donc pratiquer de la chirurgie réparatrice pour enlever le surplus de peau. Enfin, si les personnes opérées ne sont pas bien suivies, elles peuvent regrossir et, parfois, devenir beaucoup plus grosses qu'elles n'étaient avant la chirurgie bariatrique.

Le choix de Léa, c'est de ne pas se faire opérer mais, finalement, de s'accepter comme elle est. C'est le dénouement de la pièce : « *Ce gros corps dénigré, c'est le mien. Précieux, unique. Mon seul radeau pour continuer à remonter la rivière. Un corps à aimer tel qu'il est, sans le maudire, ni en espérer un autre. Je suis une femme vivante, qui a dépassé les cent kilos depuis longtemps, avec ses pleins et ses déliés, ses doutes et ses émotions, sa générosité et ses peurs, ses rondeurs et sa bonhomie. Je vais poursuivre le chemin avec ce poids à trois chiffres.* » Sans doute, en arrêtant les régimes et en continuant à manger équilibré, ne grossira-t-elle plus.

Éducation aux médias et à l'information Place et image des femmes sur les écrans

« À chaque instant, leurs images nous montrent LA femme parfaite. »

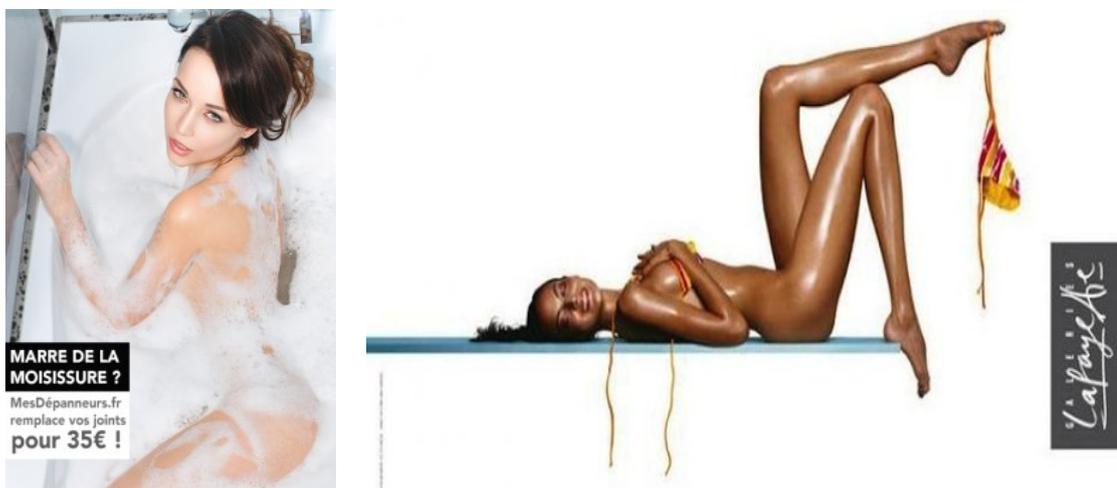
Les stéréotypes sexistes sont omniprésents dans la société comme dans les médias. Il s'agit là d'un double effet miroir : les médias reflètent une société sexiste... et la société est façonnée par les images sexistes envoyées par les médias. Les « médias » - on dit aussi *mass media* – comprennent la télévision, la radio ou les journaux et plus largement l'ensemble des techniques et supports de diffusion massive de l'information (cinéma, web séries, internet, jeux vidéos, réseaux sociaux, clips musicaux, etc.). Compte tenu du temps consacré chaque jour aux médias, internet en tête, les jeunes sont donc particulièrement exposés à ses stéréotypes sexistes.

Parmi les objectifs de l'éducation aux médias et à l'information, figurent la définition, l'identification et la déconstruction des stéréotypes de genre dans les médias... Des stéréotypes qui influent sur les choix d'orientation des jeunes, très sexués et d'autant plus depuis la réforme des lycées qui, ces dernières années a détourné de très nombreuses filles des filières scientifiques. Dans *Grosse !*, l'autrice souligne le rôle particulièrement nocif de la publicité qui impose, chaque jour, des images de femmes (et dans une moindre mesure d'hommes) fabriquant ainsi des canons de la beauté très éloignés des corps réels.

Identifier les stéréotypes de genre

« Des femmes, entières ou en morceaux, souvent dénudées, on en voit plein la publicité. Pour vendre des assurances ! Des voitures ! Des voyages ! Du parfum ! Des yaourts ! » : ainsi commence la scène de la lettre P comme publicité.

En effet, dans la publicité, les femmes sont souvent dénudées... alors que les hommes sont habillés. D'une part, cela permet de mieux montrer le corps des femmes. D'autre part, cela « animalise » les femmes. En effet, ce qui caractérise l'être humain, par rapport à l'ensemble des animaux, ce n'est pas seulement le rire ! C'est aussi le fait de porter des vêtements.



→ Quels sont les autres effets de la nudité des femmes dans la publicité ?

Remarquons que, souvent, cette nudité n'a rien à voir avec le produit vendu, comme dans les exemples ci-dessus : des joints de baignoire et... des vêtements ! Qui plus est, on voit souvent des « morceaux » de femmes, fesses ou seins. Cela contribue à déshumaniser les femmes qui ne sont plus des personnes entières.

Dans nombre d'autres médias, notamment les séries et les clips musicaux, on trouve des femmes très dénudées, souvent à côté d'hommes habillés. Le clip *Blurred Lines*, de Robin Thicke, vu environ 900 millions de fois, commence par l'image ci-contre. Plus loin, les femmes sont plus dénudées, mais le chanteur reste habillé.



Même concept pour le rappeur français Koba La D dans le clip *Daddy Chocolat*.



Ici, les femmes semblent être à la disposition des hommes. Ce qui est clairement énoncé dans le clip vidéo ci-dessous (122 millions de vues), *Tchoin*, du chanteur français Kaaris. Pour mémoire, le refrain de cette chanson : « *La go-là c'est p'être une fille bien, mais on préfère les tchoins, tchoins, tchoins* » (« tchoin » signifie « pute »).



→ Quelles sont les caractéristiques des corps des femmes utilisés dans la publicité et les médias en général ? Est-ce que ce sont les mêmes caractéristiques pour les hommes ? Quelles sont les différences ?



Le clip *Wrecking Ball* porte chance à Miley Cyrus, qui chante nue sur un boulet de démolition, puisqu'il lui vaut de remporter le prix du clip de l'année lors des MTV Video Music Awards 2014.

Adèle, chanteuse française qui dénonce les agressions sexistes (*Balance ton quoi*) et la publicité (*Oui ou non*), n'hésite pas à poser peu habillée dans cette parodie de publicité.



En apportant et comparant une série de visuels de publicité, les élèves pourront noter que, dans les médias, les femmes et les hommes ne sont pas soumis aux mêmes stéréotypes de genre. C'est aussi particulièrement vrai dans le monde de la variété où les chanteuses sont uniformément jeunes et minces, à part quelques « arbres qui cachent la forêt », comme



November Ultra (révélation féminine des Victoires de la musique 2023) ou Hoshi. La chanteuse-compositrice-interprète française Hoshi est régulièrement harcelée par des « haters »... qui critiquent son apparence et son homosexualité. Parmi ces « haters », l'auteur et chroniqueur musical, Fabien Lecoivre, déclare sur la webradio Arts-Mada : « Vous mettez un poster de Hoshi dans votre chambre, vous ? Elle est effrayante. Elle a du talent, cette fille, vraiment, mais qu'elle donne ses chansons à des filles sublimes. Il y a plein d'interprètes magnifiques ».

Ce constat se vérifie dans les séries. Ici, les personnages d'une série à grand succès. Les femmes sont toutes jeunes et minces ; elles portent les cheveux longs. Et les hommes ?

La Casa de Papel



Même constat dans les jeux vidéo. Ici, un héros et une héroïne de *League of Legends*, l'un des jeux en ligne les plus populaires au monde (115 millions de joueurs en 2022).



Dans *GTA 5 (Grand theft auto)*, un jeu déconseillé aux moins de 18 ans, présenté comme un jeu de course automobile mais qui est bien autre chose que cela, d'un côté, les trois héros Michael, Trevor et Franklin... et de l'autre une personne sans nom qui ne fera que passer : c'est une prostituée... Le joueur peut choisir de se mettre en « first personne », la faire monter dans sa voiture volée, lui demander des services sexuels au choix (très réalistes à l'écran), la rémunérer, puis la tuer avec une arme à sélectionner à partir d'une roue (hache, pistolet, explosif, grenade, bison d'essence...), récupérer son argent et se débarrasser du corps de la prostituée.



Quant aux dessins animés ?

Voici *La Reine des neiges...* et un mariage dans *La fantastique famille Madrigal*.



Des corps stéréotypés, très éloignés de la réalité

Pour la publicité, remarque Léa, « *L'idéal, c'est une mannequin maigre avec des fesses très rebondies et bien galbées, taille de guêpe et une très forte poitrine qui ne tombe pas du tout – c'est possible, tout ça en même temps ? Ou une Miss France : en moyenne, 55 kg pour 1,76 m. Bien en-dessous de son poids de forme.* »

Comme ces corps sont extrêmement rares en réalité, et souvent obtenus après des interventions chirurgicales, les images des femmes sont souvent retouchées par ordinateur. Dans le film *La domination masculine* de Patric Jean (2009), un graphiste montre comment il retouche les images pour la publicité, la mode, l'industrie pornographique. C'est de cette pratique que s'est inspirée l'autrice pour faire dire à Léa : « *Sinon, la retouche d'image fait merveille : joues creusées à la palette graphique (c'est mieux que d'arracher les molaires, comme certaines top-modèles). Fesses et seins redessinés, cou et membres allongés, pieds et mains rognés. Petits, c'est plus féminin. Pour retoucher un homme, au contraire, on lui donne du volume, de la force, de la puissance* ».



Cette pratique est très courante, et certains sites internet répertorient les images avant retouche numérique et/ou chirurgicale, puis après.





À présent, les filtres permettent d'ailleurs de retoucher les photos de son propre corps pour obtenir « un corps de rêve ».

→ Et moi ? Est-ce, pour m'amuser, j'ai déjà retouché des photos de moi ? Qu'est-ce que j'ai changé ? Est-ce que je me plais davantage quand mon image est retouchée ?

Un clip vidéo, *Dove évolution*, est proposé par cette marque de cosmétique. <https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>. Il montre, en accéléré, comment une femme « normale » est coiffée et maquillée, avant une séance de prise de vues par un photographe, et comment les images sont retouchées de façon à la rendre « parfaite » : teint lissé, joues creusées, cou allongé et aminci, etc. Il n'y a plus grand chose de commun entre la femme qui est entrée dans le studio et celle qui figure sur les affiches en grand format ! Un clip à regarder en classe ?

Des images récurrentes... un effet goutte à goutte ?

Les 13-19 ans possèdent en moyenne trois écrans personnels, contre 1,6 chez les 7-12 ans. Environ 90% des adolescents possèdent un smartphone. Et c'est internet qui est devenu leur média n°1 pour regarder des vidéos, échanger avec les proches, écouter de la musique, ou jouer aux jeux vidéo : 6 heures par semaine pour les moins de 6 ans, 9 heures par semaine pour les 7-12 ans et environ 18 heures par semaine pour les 13 ans et plus, selon une enquête Ipos 2022.

→ Et moi ? Est-ce que je peux calculer le nombre d'heures que je passe devant un écran, téléviseur, mobile, portable, tablette, chaque jour en semaine, le week-end ? En tout, combien d'heures par semaine, par mois, par an ?

D'après les enquêtes, ce temps est utilisé principalement pour regarder des vidéos sur les plateformes de streaming, les chaînes de replay et les plateformes de SVOD : Netflix en tête (70% des plus de 13 ans), suivie d'Amazon PrimeVideo et de Disney. Les usages divergent ensuite selon l'âge : les moins de 12 ans se servent aussi d'internet pour regarder la télévision en direct et des tutoriels, tandis que les plus de 13 ans privilégient avant tout un usage social : réseaux sociaux portés par la vidéo, jeux vidéo (Fortnite, Discord, Twitch), et messageries instantanées. L'écoute de la musique est également l'un des usages les plus répandus, sur YouTube, Spotify et Deezer.

L'enquête 2022 de l'association Génération numérique montre que les réseaux sociaux favoris des jeunes ont changé. Parmi les 11-18 ans, 68 % des filles et 63 % des garçons se rendent sur les réseaux sociaux. Les 11-14 ans préfèrent Snapchat (76 %), YouTube (75%) et Tik-tok (63 %), tandis que les 15-18 ans privilégient Instagram (85 %), YouTube (78 %) et Snapchat (73 %). La part de Tik-Tok grimpe très rapidement, particulièrement chez les filles. Bien que l'âge minimum légal d'accès aux réseaux soit de 13 ans, les jeunes de 11-12 ans sont 58 % à avoir un compte sur au moins un réseau social.

→ Et moi ? Quels sont mes usages des réseaux sociaux ? Est-ce que je sais pourquoi il faut avoir 13 ans pour ouvrir un compte sur un réseau social ?

Des conséquences pour toute la vie

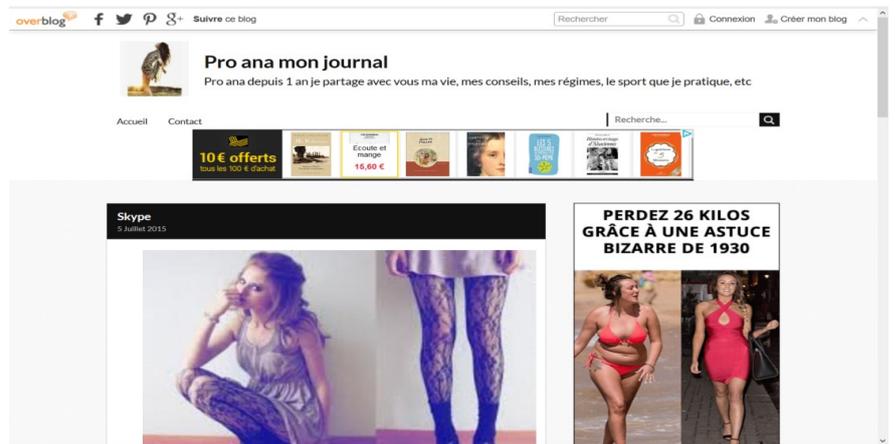
« Les publicitaires créent un monde d'hommes solides régnant sur un troupeau de femmes frêles. À chaque instant, leurs images nous montrent LA femme parfaite. Celle que doivent aimer les hommes. Et ce n'est pas moi ! Ni la Française moyenne... Alors, dès l'adolescence, nous complexons », déplore Léa à la lettre P comme Publicité.

→ Est-ce que la publicité et les images que nous voyons ont une influence sur nous ?

Il est très difficile d'admettre que l'on est influençable. On a toujours l'impression qu'on ne se laisse pas « avoir ». Mais pourquoi les grandes marques dépenseraient-elles autant d'argent pour réaliser et diffuser des publicités si elles ne servaient à rien ? Les études commandées par les entreprises montrent que les campagnes de publicité sont suivies d'effets immédiats et quantifiables.

Léa, elle, s'insurge : « Ma fille ado se sent « trop grosse », alors qu'elle ne l'est pas. [...] elle est influencée par les images d'une féminité stéréotypée... Elle n'est pas la seule ! Une étude a montré qu'une fillette sur quatre se met spontanément au régime... et c'est justement celle-là qui prend, chaque année, un kilo de plus que ses camarades. Conclusion : les régimes favorisent la prise de poids. Pourtant, les magazines féminins en proposent à toute saison. Comme ça, les annonceurs peuvent insérer de la publicité. On sait que les régimes sont dangereux pour la santé. Mais... Chut ! C'est une question de santé... financière du marché de l'amaigrissement ! »

De nombreuses adolescentes cherchent des conseils pour maigrir sur les sites pro-anorexie. Or l'anorexie mentale est une maladie grave qui peut conduire à la mort.



Accueil / Beauté & Minceur / Programmes Minceur / Sos ventre parfait lot de 2

Sos ventre parfait lot de 2 -
La triple action minceur !
Descriptif détaillé

Un ventre qui...
Un ventre qui vous plaît

49,99 €
POINT ROUGE
Ce produit ne bénéficie pas de la remise fidélité
✓ EN STOCK

AJOUTER AU PANIER

LIVRAISON
• Expédié sous 3 à 5 jours
• À partir de 0,00 €

Paramètres cookies

La publicité pour les régimes aminçissants et les produits miraculeux en tout genre est omniprésente. Dans les magazines, sur internet, à la télévision. Difficile d'y résister, non ?

Certaines marques proposent même de recruter soi-même d'autres personnes désireuses de maigrir, de façon à obtenir des remises.



Des émissions de télé-réalité diffusées en France, sur un concept venu des États-Unis, proposent à des personnes obèses de faire un régime drastique accompagné de sport intensif pour perdre des dizaines de kilos en une année. Coaching agressif et pesées devant la caméra, larmes garanties de personnes poussées à bout. Ces émissions ne donnent pas de « droit de suite ». Or, la plupart des personnes ayant participé à ces émissions et perdu des kilos ont retrouvé leur poids de départ et souvent plus encore. Décrédibilisées, stigmatisées, culpabilisées, elles n'ont plus qu'à s'isoler. Quelques-unes ont choisi de se donner la mort ou sont mortes de façon inexpliquée.

Dans *Des vies à la limite*, une émission de télé-réalité américaine, Gina Marie Krasley avait perdu 23 kilos en 12 mois. Elle pesait 275 kilos au début du show. Elle est décédée le 1^{er} août 2022 à son domicile de Tuckerton, dans le New Jersey. C'est la huitième personne obèse à avoir participé à cette émission, créée en 2012, qui décède.

On sait maintenant que l'obésité est une maladie chronique multifactorielle. Mais ces émissions, en faisant croire qu'il suffirait d'un peu de volonté pour maigrir, contribuent à diffuser des préjugés sur les personnes obèses qui seraient coupables de leur obésité : « *mange trop, bouge pas assez* ».



Pour l'autrice de *Grosse !*, ces images récurrentes, qui montrent des femmes modèles auxquelles il est impossible de ressembler, poussent les filles et les femmes à se dévaloriser. Pour ressembler à ces images, elles veulent un corps mince, épilé des pieds à la tête, qui ne sente pas la transpiration mais les produits chimiques pour couvrir les « mauvaises » odeurs. Même le sang menstruel est malvenu. Il ne doit jamais apparaître. Dans la publicité pour les serviettes hygiéniques, il est de couleur bleu. Et certains contraceptifs (pilules ou stérilets) suppriment totalement les règles. L'autrice fait dire à son personnage : « *Nous avons appris à détester notre corps. « Tout est bon dans le cochon », proclamait la publicité autrefois. « Tout est infâme dans la femme », dit celle d'aujourd'hui. Il faut tout éradiquer : notre odeur, nos poils, nos épaules carrées, notre ventre confortable, nos cuisses puissantes, nos mollets vigoureux et même notre sang menstruel. Notre corps est un champ de bataille. Et le bras armé de cette guerre contre nous, les femmes, c'est la publicité. »*

→ Peut-on s'aimer soi-même si l'on n'aime pas son corps, le corps qu'on a, le corps qu'on est ? Peut-on avoir confiance en soi-même ?

Chaque année, des adolescentes et des adolescents se suicident parce qu'elles ou ils se sentent harcelé.e.s. Parce qu'ils ou elles ne se sentent pas dans la norme. Chanel, morte en 2021, avait notamment été traitée de « grosse » par des élèves de son collège.

PAS-DE-CALAIS: VICTIME DE HARCÈLEMENT, UNE COLLÉGIENNE DE 12 ANS SE SUICIDE

Marine Langlois Le 04/10/2021 à 21:21



Une « tyrannie... de l'apparence »

À la lettre T comme, Léa se révolte contre ce qu'elle appelle la « tyrannie de l'apparence » : « Nous, les femmes, sommes divisées. D'un côté, les grosses ont honte d'avoir grossi. De l'autre, les minces ont peur de grossir... et parfois méprisent un peu les grosses. Honte. Peur. Mépris. Soumission à la tyrannie de l'apparence, moyen moderne d'inscrire la domination masculine dans la chair des femmes. » Dans le dictionnaire Robert, la tyrannie est définie comme un « Gouvernement absolu, oppressif et arbitraire. »



→ Que signifie alors la « tyrannie de l'apparence » ?

Pour l'autrice, les canons de la beauté féminine sont édictés par les hommes : les grands couturiers qui créent la mode et choisissent de faire défiler des femmes maigres, les « inventeurs de régime », des médecins ou des industriels qui conçoivent des produits et des prestations pour faire maigrir les femmes (et grossir leurs revenus financiers), les grands patrons des médias qui vendent des pages de publicité aux annonceurs qui y vantent les produits pour faire maigrir...

→ « Diviser pour mieux régner »... Que veut dire cette expression ? Pourquoi l'autrice écrit-elle que les femmes sont « divisées » ? Par quoi sont-elles divisées ? Pourquoi sont-elles divisées ?

Il est intéressant d'apporter en classe quelques revues de la presse féminine et de compter le nombre de page de publicité, y compris la « similitude publicitaire », c'est-à-dire les pages dites « rédactionnelles » mais qui présentent, en fait, des vêtements, des produits et des prestations à vendre, parfois avec leur prix et un pseudo avis de la rédaction toujours positif. Dans certaines revues, la publicité représente 50 % de la pagination. C'est la vente de la publicité qui finance ces magazines parfois luxueux, donc coûteux. Les « annonceurs », qui achètent les pages de publicité, sont donc les financeurs et les premiers lecteurs de la presse féminine... Dans le jargon des publicitaires, ces magazines sont d'ailleurs appelés des « support de publicité ».



→ Les journalistes de la presse féminine peuvent-ils ou elles écrire que les produits présentés dans la publicité (cosmétiques, produits de régime, etc.) sont au mieux inutiles et au pire dangereux ?

Dans la presse féminine, il est intéressant aussi d'observer les mannequins et la façon dont ces femmes sont photographiées (retouchées) et mises en scène.

→ Quels diktats transparaissent à travers ces images ? Toutes les femmes peuvent-elles ressembler à ces mannequins ?

Dans le paragraphe suivant, Léa résume ce qui est attendu des femmes : « *Pour être « séduisante », toute femme qui se respecte doit enfiler son jean taille 36. À 50 ans comme à 20 ans. Même après la ménopause, quand le corps doit s'étoffer pour mieux aborder la vieillesse. Rester, à vie, une gamine...* » La mode renforce la confusion des genres. Pour les petites filles, le prêt à porter propose des « petits hauts sexy », des petites chaussures à talon, des mini-jupes... autant de vêtements qui imitent les vêtements des adolescentes et des femmes. Et qui ne permettent pas aux petites filles de jouer en toute liberté, de taper dans un ballon de football et de grimper aux arbres. Quant aux femmes mûres, elles devraient garder un corps filiforme... alors que souvent, le corps des femmes s'épaissit avec les maternités, puis avec la ménopause. Ces femmes qui ne correspondent plus aux canons de la beauté sont donc disqualifiées. Alors que les petites filles sont déguisées en femmes, chaque femme devrait, elle, « *rester, à vie, une gamine...* » !

Pour mémoire, le Code Civil des Français, dit « Code Napoléon », rédigé en 1804, considérait les femmes comme des enfants. Jusqu'en 1970, elles sont soumises à l'autorité du père et du mari. Le code civil inscrit l'enfermement des femmes, éternelles mineures, au sein de la famille : « *Les personnes privées de droits juridiques sont les mineurs, les femmes mariées, les criminels et les débiles mentaux.* » Pour Napoléon (Mémorial de Sainte-Hélène), « *la femme est donnée à l'homme pour qu'elle lui fasse des enfants ; elle est sa propriété comme l'arbre à fruits est celle du jardinier [...] L'enfant appartient au mari de la femme comme la pomme au propriétaire du pommier.* »

Corps et rôles stéréotypés ?



Les filles et les femmes n'ont pas toutes la même morphologie. Certaines sont charpentées de nature, certaines ont les hanches larges, les épaules carrées, certaines sont de petite taille, ont une ossature fine, d'autres sont très musclées parce qu'elles sont sportives... ou parce qu'elles exercent un métier que l'on disait autrefois « un métier d'homme ».

→ Les femmes très sportives ne sont souvent pas très filiformes. Devraient-elles renoncer à leur passion pour avoir une taille mannequin ?





→ Et les maçonnes, charpentières, forestières, bûcheronnes, mécaniciennes ?
Peuvent-elles exercer leur métier avec un corps filiforme, style « Miss France, bien en-dessous de son poids de forme » ?



D'autres femmes, telles que les infirmières ou les aides-soignantes, exercent des métiers pourtant dits « féminins » mais qui les prédisposent à la prise de poids : elles exercent des fonctions stressantes, portent des charges lourdes, ont des horaires décalés, parfois de nuit, dorment très peu, mangent de façon irrégulière quand elles ont le temps... Bonnes à soigner les gens, devraient-elles renoncer à être considérées comme des femmes « séduisantes » ?

Dans la vie professionnelle, cette tyrannie de l'apparence peut-être discriminatoire lors de l'embauche, notamment pour les vendeuses, hôtesses, serveuses... mais pas seulement. Il suffit de regarder les images des journalistes (toutes montées sur talons) qui présentent les informations sur France 3 Franche-Comté ! Dans cette rédaction locale de France Télévision, certaines des journalistes ne correspondent pas (ou plus) aux critères de beauté requis. Elles n'apparaissent pas à l'écran.



Les exigences se multiplient. Pour correspondre aux canons de la beauté des années 2000, les femmes doivent être maigres mais en bonne santé, avoir des seins généreux et des fesses rebondies tout en ayant un ventre plat.... Le recours à la chirurgie esthétique explose, avec son lot d'effets secondaires et de ratés. Cette uniformisation des corps ne respecte pas la morphologie des femmes. Les filles et les femmes qui ne parviennent pas à avoir le corps attendu se sentent coupables, complexées, honteuses. Pour tenter de ressembler aux modèles présentés à longueur de médias, certaines dépensent beaucoup de temps et d'argent : sports à outrance, régimes à répétition, achats compulsifs, longues séances dans les salons de coiffure, utilisation de cosmétiques de toutes sortes, voire chirurgie esthétique. Tout ce temps utilisé à paraître n'est pas utilisé à être, tout simplement, ou à penser, étudier, militer...

Prendre (toute) sa place dans la société

En ce qui concerne les femmes, les canons de la beauté ont toujours existé. En 4500 ans avant J.-C, à Malte, l'embonpoint était un très bon point. Pendant des siècles, les femmes devaient avoir des formes généreuses pour être jugées belles, comme en témoignent les chefs d'œuvre des peintres, tels que *La Naissance de Venus* de Sandro Botticelli (1486) ou *Les trois grâces* de Raphaël (1505)





Dans les années 1950, la beauté était incarnée par Marilyn Monroe, qui a fait rêver des générations d'hommes... et de femmes. Ce « sex symbol » a pesé jusqu'à 70 kg pour une taille de 1,66 m. Son IMC l'aurait classé dans la catégorie « en surpoids ». Aujourd'hui encore, dans de nombreuses sociétés, les rondeurs des femmes sont très appréciées. Elles laissent supposer que ces femmes ont été bien nourries et soignées dans leur enfance, ce qui leur assure une bonne santé. Elles seront ainsi de bonnes mères, aptes à mettre au monde, sans risques, de beaux enfants. Et elles font la fierté de leur mari, parce qu'une femme bien en chair prouve au monde qu'elle est bien alimentée par son mari !

Il semblerait qu'un tournant ait eu lieu, dans les pays occidentalisés, dans les années 1950, qui correspondent aussi au début de l'émancipation des femmes. Un long combat qui leur permet d'obtenir le droit de vote, celui de travailler sans l'autorisation de leur mari, d'ouvrir un compte à la banque, d'accéder progressivement à toutes les études et à tous les métiers... Inversement, tandis que les femmes prenaient leur place dans la société, les corps féminins, eux, devaient prendre moins de place... Imaginons ce que donneraient les chefs d'œuvre d'antan avec les mensurations des années 2020 ! (in *Venus on diet*, <https://valentinagurarie.wordpress.com/2018/07/11/venus-on-diet/>)



« Curieusement, plus nous prenons notre place dans la société, plus nous sommes sommées de maigrir. Depuis le milieu du 20^e siècle, les femmes acquièrent des droits. En contrepartie, elles doivent perdre du poids. Plus nous approchons de l'égalité avec les hommes, moins nous devons occuper d'espace. (Sur l'air de l'hymne du MLF) : "Debout, femmes esclaves et brisons ces images, Debout, debout, debout !" »

Les hommes et les garçons sont eux aussi, victimes de ces images qui façonnent leur imaginaire, qui dictent leurs goûts... Pour l'instant, le corps des hommes n'est pas encore soumis aux mêmes pressions. Mais hélas, des diktats commencent à apparaître aussi pour eux : ils devraient arborer « des plaques de chocolat » à la place des abdos, se faire des brushings, s'épiler... Ensemble, soyons vigilants... et n'oublions pas que, selon Ginger Chloé, influenceuse française...



Éducation morale et civique
La grossophobie et les autres discriminations

**« Elles vont l'avoir, leur dessert, ces grosses truies,
que ça les fasse grossir encore ! »**

« Grossophobie » est un nouveau mot, entré dans le dictionnaire en 2019.

→ Que signifie-t-il ?

L'étymologie du mot « grossophobie »

Le mot « grossophobie » est composée de deux parties : « *grosso* » (dérivé de gros.se) et « *phobie* », ici un suffixe. En médecine, particulièrement en psychiatrie, le mot « phobie » recouvre une notion de peur, de crainte, d'angoisse par rapport à quelque chose.

« Nous, les femmes, sommes divisées. D'un côté, les grosses ont honte d'avoir grossi. De l'autre, les minces ont peur de grossir... et parfois méprisent un peu les grosses. Honte. Peur. Mépris. Soumission à la tyrannie de l'apparence, moyen moderne d'inscrire la domination masculine dans la chair des femmes. »

→ A-t-on vraiment peur des gros et grosses? Ou a-t-on peur de devenir gros ou grosse, comme le suppose Léa à la lettre T comme Tyrannie de l'apparence ?

En sociologie, les mots formés avec le suffixe « -phobie » recouvrent une notion de mépris, d'aversion, de haine, de rejet, voire de discrimination envers quelque chose ou quelqu'un.

→ Quels autres mots sont-ils formés avec ce suffixe « -phobie » ?

Préjugés et stéréotypes sur l'obésité et les personnes obèses

Comme toutes les autres discriminations, la grossophobie est basée sur des stéréotypes (opinions toutes faites portant sur un groupe de personnes) et des préjugés (opinions préconçues) partagés par de nombreuses personnes... À la lettre J comme Joviale, Léa énonce quelques-uns de ces stéréotypes : « *Le gros a englouti la part des autres. Il est veule et fainéant. Il n'a pas su préserver son capital beauté-santé. Il irrite... ou fait rire ! [...] Le gros a intérêt à être sympa. Déjà qu'il prend toute la place.* » De la part de Léa, ces propos sont évidemment à prendre au second degré. Ce n'est le cas pour de ceux de Christophe Barbier, le journaliste dont Léa entend l'éditorial, à la lettre L : « *Il y a des obèses qui le sont à leur corps défendant [...]. Et puis il y a ceux qui payent le prix, en étant obèses, de comportements alimentaires dérégulés. D'un manque de volonté. D'un manque de violence qu'on se fait à soi-même pour que son personnage, son individu, son corps ne crée pas des problèmes à la collectivité [...] Comment distinguer l'obésité subie de l'obésité dont on est responsable ?* »

C'est cet éditorial qui a poussé l'autrice de la pièce à écrire un roman, intitulé *Grosse !* - paru aux Éditions Modestime en 2022. Lorsqu'elle a rencontré Christophe Barbier, au festival

d'Avignon 2021, elle a essayé de parler avec lui de sa vie de grosse ; a voulu lui expliquer que, au contraire, elle était une personne très volontaire, qui avait passé des décennies au régime et avait marché des dizaines de milliers de kilomètres... Faute d'être entendue, elle a décidé d'adapter *Grosse !* pour en faire une pièce de théâtre.

Selon ce journaliste, la personne obèse serait « responsable » de son état. Or, l'obésité est une maladie chronique, due à un ensemble de facteurs physiologiques, comportementaux, psychologiques, socioéconomiques et culturels. Pourtant, blâmer les personnes « trop grosses » est considéré comme justifié ou acceptable par la collectivité... comme si ce blâme pouvait pousser les grosses à changer. Au contraire, ces accusations tendent à culpabiliser les grosses personnes et à les isoler, ce qui aggrave encore leur maladie. Malheureusement, ces stéréotypes négatifs sont très présents dans de nombreux milieux sociaux-professionnels : médecins et étudiants en médecine, infirmiers, psychologues, enseignants, employeurs...

→ D'autres préjugés touchent d'autres personnes. Est-ce que je connais des personnes qui sont, elle aussi, victimes de préjugés ? Et moi, est-ce que cela m'est déjà arrivé ? Comment est-ce que je me suis senti.e, alors ?

Les préjugés entraînent des discriminations

La grossophobie se manifeste par des attitudes et des comportements hostiles qui stigmatisent les grosses personnes. Cette discrimination se manifeste dans tous les domaines de la vie. Dans *Grosse !*, cette stigmatisation est évoquée à plusieurs reprises.

- Dans l'espace public, comme dans la famille, à l'école ou au travail, entre amis, les remarques sur le surpoids, désobligeantes ou même humiliantes, sont fréquentes. Parfois, il s'agit simplement de conseils, comme si la personne grosse était incapable de s'occuper d'elle-même. Sa parole est sans cesse mise en doute, notamment quand elle assure qu'elle contrôle son alimentation et qu'elle fait du sport. Ainsi, à la lettre R, Léa s'insurge : « *Contrairement aux apparences, je suis devenue experte en amaigrissement ! Pourtant, chacun se sent autorisé, en me voyant, à y aller de son conseil. Visiblement, mon expérience est inutile. Mon histoire ? C'est rien que "des histoires" ».*

Les conseils inutiles et malvenus, les commentaires malveillants ou les surnoms rappellent sans cesse à la personne grosse qu'elle est... grosse ! Ce qu'elle sait déjà. Parfois, ces commentaires sont de véritables insultes, comme lorsque Léa et son amie, qui osent commander un dessert au restaurant, sont traitées de « *grosses truies* » par le serveur.

→ Est-ce que les surnoms, même s'ils sont présentés comme « gentils », sont acceptables ? Pourquoi ?

- La famille n'est pas tendre pour Léa. Dès la lettre A, sa grande sœur lui assène : « *Tu vas devenir une pauvre grosse fille, stupide petite sœur, et ce sera bien fait pour toi. Tu t'habilleras avec des serpillères informes ! Aucun garçon ne voudra jamais de toi !* » En effet, les personnes grosses, femmes et hommes, peuvent avoir du mal à nouer une relation amoureuse du fait de leur surcharge pondérale. Les canons de la beauté, qui diffèrent selon les époques et les pays, sont actuellement très restrictifs en France.

→ D'autres préjugés ou stéréotypes nuisent-ils à la vie amoureuse ?

→ Est-ce que, dans d'autres pays ou régions du monde, être ronde, voire très ronde, est un atout pour une femme ?

● Dans le monde du travail, les grosses personnes sont souvent discriminées. Ce phénomène a rarement été étudié, si bien que l'on ne connaît pas son ampleur. À la lettre N comme Nom, Léa évoque les difficultés à être embauché ou à obtenir une promotion : « *Si t'es gros, t'auras pas le boulot. Ou, si tu l'as, tu progresseras moins vite. Pour les promotions, mieux vaut être un homme blanc et svelte. Et désagréable. Eh oui ! Tu sais bien. Les hommes antipathiques font de meilleures carrières que leurs aimables collègues, pas assez agressifs. Alors, les bonnes grosses avec leur bon gros sourire jovial, tu penses !* »

Dans le monde du travail, les femmes subissent encore des inégalités par rapport aux hommes. Elles gagnent souvent moins que les hommes, à métier égal, et elles sont limitées dans leur progression par le plafond de verre – un ensemble d'obstacles invisibles et presque impossibles à franchir qui bloque leur accession aux fonctions les plus hautes. Cette situation est plus grave encore pour les femmes obèses.

→ Est-ce que certains métiers semblent totalement inaccessibles à des grosses personnes ? Lesquels ?

● Le monde médical est parfois très hostile aux personnes souffrant d'obésité. D'abord, comme dans bien d'autres endroits, le matériel n'est pas toujours adapté parce que le monde est pensé pour les minces uniquement. Il arrive que, dans une salle d'attente, les fauteuils munis d'accoudoirs soient tellement étroits qu'une grosse personne ne peut pas s'y asseoir ; elle est donc obligée de rester debout. Les brassards des tensiomètres serrent trop les bras, ce qui provoque des erreurs à la prise de la tension. Bien d'autres exemples pourraient être cités.

Qui plus est, les personnes grosses doivent souvent faire face à des attitudes discriminatoires de la part des soignantes ou soignants. Par exemple, quel que soit le motif de la consultation, le poids est souvent blâmé ; alors que les médecins ont tendance à prescrire des examens précis aux patients de corpulence standard, ils recommandent avant tout aux personnes ayant une surcharge pondérale de perdre du poids. C'est ce que raconte Léa à la lettre M comme Médecins : « *Généraliste, chirurgien, cardiologue, rhumatologue... tous me conseillent "un petit effort de volonté pour perdre du poids"* »... alors que, de régime en régime, Léa a déjà perdu 180 kg qu'elle a repris !

Les conséquences des discriminations

Mal acceptées par la société, les personnes obèses ont tendance à se replier sur elles-mêmes, à ne plus essayer de se faire des amis, à ne plus chercher de travail, à s'isoler. Ce qui, souvent, leur fait prendre encore plus de poids. À la lettre Q comme Quotidien, Léa se désole : « *Dès que je bouge, je ruisselle. Je ferais peut-être mieux de rester chez moi, pour ne pas gêner les gens. D'ailleurs c'est ce que font les autres grosses. En France, une personne sur six est dite obèse... Mais on ne la voit pas beaucoup dans l'espace public. Dix millions de très gros, presque invisibles.* »

Chez le médecin, la grossophobie peut être source d'erreur de diagnostic ; de plus, elle entraîne un renoncement aux soins de la part des personnes obèses ou en surpoids.

Léa fait face à des humiliations qui pèsent sur son moral. À la lettre V, elle pense aux jeunes, filles ou garçons, qui subissent, eux aussi, des discriminations. « *Ces vexations au quotidien, il faudrait les prendre à la légère ! Mais les gamines à peine rondettes et déjà très complexées. Les gosses un peu trapus qui s'affineront sans doute en grandissant. Les « bouboules » de cour de récré... Les « grosses » des réseaux sociaux... elles en font toute une histoire, qui parfois se termine très mal. On dit qu'elles n'ont pas le sens de l'humour. Ben voyons !* » Chaque année, des jeunes, principalement des collégiennes, mettent fin à leurs jours parce qu'elles ont été harcelées, victimes de la grossophobie.

→ Est-ce que j'ai déjà été témoin de harcèlement, de propos ou de comportements discriminatoires ? Est-il possible de faire quelque chose, dans ce cas-là ?

Discriminations : un sinistre catalogue !

La grossophobie est une des discriminations basées sur l'apparence physique. Mais il y a bien sûr de nombreuses autres discriminations basées sur l'apparence.

→ Est-ce que je connais quelqu'un qui souffre ou a souffert d'une discrimination basée sur l'apparence ?

Dans le sinistre catalogue des discriminations, la plus fréquente est le sexisme qui touche les femmes, soit une personne sur deux dans le monde. Dans de très rares cas, la discrimination basée sur le genre touche des hommes. Les autres motifs de discrimination sont notamment les caractéristiques génétiques, l'âge, la grossesse, l'état de santé ou la présence d'un handicap, les mœurs, le lieu de résidence, les opinions politiques et/ou philosophiques, l'orientation sexuelle, la religion, l'origine ethnique, la situation familiale. Soit treize motifs différents, pour des souffrances infligées à cause de stéréotypes et de préjugés.

La discrimination et le harcèlement sont punis par la loi

Dans le Code pénal, au chapitre V intitulé « Des atteintes à la dignité de la personne », l'article 225-1, modifié par Loi n°2022-401 du 21 mars 2022 - art. 9, définit la discrimination : « *Constitue une discrimination **toute distinction opérée entre les personnes physiques** sur le fondement de leur origine, de leur sexe, de leur situation de famille, de leur grossesse, de leur apparence physique, de la particulière vulnérabilité résultant de leur situation économique, apparente ou connue de son auteur, de leur patronyme, de leur lieu de résidence, de leur état de santé, de leur perte d'autonomie, de leur handicap, de leurs caractéristiques génétiques, de leurs mœurs, de leur orientation sexuelle, de leur identité de genre, de leur âge, de leurs opinions politiques, de leurs activités syndicales, de leur qualité de lanceur d'alerte, de facilitateur ou de personne en lien avec un lanceur d'alerte [...], de leur capacité à s'exprimer dans une langue autre que le français, de leur appartenance ou de leur non-appartenance, vraie ou supposée, à une ethnie, une Nation, une prétendue race ou une religion déterminée.* »

L'article 225-1-1 précise : « *Constitue une discrimination toute distinction opérée entre les personnes parce qu'elles ont subi ou refusé de subir des faits de harcèlement sexuel [...] ou témoigné de tels faits, y compris [...] si les propos ou comportements n'ont pas été répétés.* »

Il est complété par l'article 225-1-2 : « *Constitue une discrimination toute distinction opérée entre les personnes parce qu'elles ont subi ou refusé de subir des faits de bizutage [...] ou témoigné de tels faits.* »

Ces discriminations sont interdites et punies par la loi. L'article Article 225-2 - modifié par Loi n°2017-86 du 27 janvier 2017 - art. 177 – dispose :

« *La discrimination définie aux articles 225-1 à 225-1-2, commise à l'égard d'une personne physique ou morale, est punie de trois ans d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende lorsqu'elle consiste :*

1° A refuser la fourniture d'un bien ou d'un service ;

2° A entraver l'exercice normal d'une activité économique quelconque ;

3° A refuser d'embaucher, à sanctionner ou à licencier une personne ;

4° A subordonner la fourniture d'un bien ou d'un service à une condition fondée sur l'un des éléments visés à l'article 225-1 ou prévue aux articles 225-1-1 ou 225-1-2 ;

5° A subordonner une offre d'emploi, une demande de stage ou une période de formation en entreprise à une condition fondée sur l'un des éléments visés à l'article 225-1 ou prévue aux articles 225-1-1 ou 225-1-2 ;

6° A refuser d'accepter une personne à l'un des stages visés par le 2° de l'article L. 412-8 du code de la sécurité sociale.

Lorsque le refus discriminatoire prévu au 1° est commis dans un lieu accueillant du public ou aux fins d'en interdire l'accès, les peines sont portées à cinq ans d'emprisonnement et à 75 000 euros d'amende. »

Il peut arriver que des insultes ou des comportements discriminatoires s'exercent de façon répétée. Il s'agit alors de harcèlement, une violence fondée sur des rapports de domination et d'intimidation qui dégrade les conditions de vie de la victime et a un impact sur sa santé physique ou psychique.

La loi définit plusieurs sortes de harcèlements : sexuel, moral ou en ligne. Le harcèlement sexuel (Article 222-33 du Code pénal) est un délit. La peine encourue est de deux ans d'emprisonnement et de 30 000 € d'amende. En cas de circonstances aggravantes, les peines peuvent être portées à trois ans d'emprisonnement et à 45 000 € d'amende. Le harcèlement moral, qu'il s'exerce au travail, dans le couple ou dans n'importe quelle sphère de la vie, est une infraction.

Le cyber-harcèlement (ou harcèlement en ligne) figure, lui aussi, dans le Code pénal. Il est interdit et puni par la loi. C'est un moyen d'exercer du harcèlement sexuel ou moral. Il prend des formes diverses et peut être sanctionné sur la base de plusieurs infractions :

- Le délit d'envoi réitéré de messages ou d'appels malveillants (article 222-16 Code pénal) est puni d'un an d'emprisonnement et 15 000 € d'amende.

- Le harcèlement moral (article 222-33-2-2 Code pénal) est puni de deux ans d'emprisonnement et 30 000 € d'amende.

- Le harcèlement sexuel (article 222-33 Code pénal) est puni de deux à trois ans d'emprisonnement et 30 000 € à 45 000 € d'amende.

- Les menaces de mort lorsqu'elles sont soit réitérées, soit matérialisées par un écrit, une image ou tout autre objet (article 222-17 Code pénal) sont punies de trois ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende.

- L'injure publique (Loi du 29 juillet 1881 sur la liberté de la presse : article 33) est punie de 12 000 € d'amende.

- L'exhibition sexuelle, c'est-à-dire l'envoi non sollicité de médias à caractère sexuel (article 222-32 du Code pénal) est punie d'un an d'emprisonnement et 15 000 € d'amende.
- Le délit d'atteinte à la vie privée, ou Revenge porn (Article 226-2-1 du Code pénal), est puni de deux ans d'emprisonnement et de 60 000 € d'amende.

Ces lourdes peines, même si elles ne sont que rarement appliquées, prouvent la gravité de comportements discriminatoires ou de harcèlement qui paraissent parfois banals.

Éducation morale et civique
La grossophobie et les autres discriminations

**« Elles vont l'avoir, leur dessert, ces grosses truies,
que ça les fasse grossir encore ! »**

« Grossophobie » est un nouveau mot, entré dans le dictionnaire en 2019.

→ Que signifie-t-il ?

L'étymologie du mot « grossophobie »

Le mot « grossophobie » est composée de deux parties : « *grosso* » (dérivé de gros.se) et « *phobie* », ici un suffixe. En médecine, particulièrement en psychiatrie, le mot « phobie » recouvre une notion de peur, de crainte, d'angoisse par rapport à quelque chose.

« Nous, les femmes, sommes divisées. D'un côté, les grosses ont honte d'avoir grossi. De l'autre, les minces ont peur de grossir... et parfois méprisent un peu les grosses. Honte. Peur. Mépris. Soumission à la tyrannie de l'apparence, moyen moderne d'inscrire la domination masculine dans la chair des femmes. »

→ A-t-on vraiment peur des gros et grosses? Ou a-t-on peur de devenir gros ou grosse, comme le suppose Léa à la lettre T comme Tyrannie de l'apparence ?

En sociologie, les mots formés avec le suffixe « -phobie » recouvrent une notion de mépris, d'aversion, de haine, de rejet, voire de discrimination envers quelque chose ou quelqu'un.

→ Quels autres mots sont-ils formés avec ce suffixe « -phobie » ?

Préjugés et stéréotypes sur l'obésité et les personnes obèses

Comme toutes les autres discriminations, la grossophobie est basée sur des stéréotypes (opinions toutes faites portant sur un groupe de personnes) et des préjugés (opinions préconçues) partagés par de nombreuses personnes... À la lettre J comme Joviale, Léa énonce quelques-uns de ces stéréotypes : « *Le gros a englouti la part des autres. Il est veule et fainéant. Il n'a pas su préserver son capital beauté-santé. Il irrite... ou fait rire ! [...] Le gros a intérêt à être sympa. Déjà qu'il prend toute la place.* » De la part de Léa, ces propos sont évidemment à prendre au second degré. Ce n'est le cas pour de ceux de Christophe Barbier, le journaliste dont Léa entend l'éditorial, à la lettre L : « *Il y a des obèses qui le sont à leur corps défendant [...]. Et puis il y a ceux qui payent le prix, en étant obèses, de comportements alimentaires dérégulés. D'un manque de volonté. D'un manque de violence qu'on se fait à soi-même pour que son personnage, son individu, son corps ne crée pas des problèmes à la collectivité [...] Comment distinguer l'obésité subie de l'obésité dont on est responsable ?* »

C'est cet éditorial qui a poussé l'autrice de la pièce à écrire un roman, intitulé *Grosse !* - paru aux Éditions Modestime en 2022. Lorsqu'elle a rencontré Christophe Barbier, au festival

d'Avignon 2021, elle a essayé de parler avec lui de sa vie de grosse ; a voulu lui expliquer que, au contraire, elle était une personne très volontaire, qui avait passé des décennies au régime et avait marché des dizaines de milliers de kilomètres... Faute d'être entendue, elle a décidé d'adapter *Grosse !* pour en faire une pièce de théâtre.

Selon ce journaliste, la personne obèse serait « responsable » de son état. Or, l'obésité est une maladie chronique, due à un ensemble de facteurs physiologiques, comportementaux, psychologiques, socioéconomiques et culturels. Pourtant, blâmer les personnes « trop grosses » est considéré comme justifié ou acceptable par la collectivité... comme si ce blâme pouvait pousser les grosses à changer. Au contraire, ces accusations tendent à culpabiliser les grosses personnes et à les isoler, ce qui aggrave encore leur maladie. Malheureusement, ces stéréotypes négatifs sont très présents dans de nombreux milieux sociaux-professionnels : médecins et étudiants en médecine, infirmiers, psychologues, enseignants, employeurs...

→ D'autres préjugés touchent d'autres personnes. Est-ce que je connais des personnes qui sont, elle aussi, victimes de préjugés ? Et moi, est-ce que cela m'est déjà arrivé ? Comment est-ce que je me suis senti.e, alors ?

Les préjugés entraînent des discriminations

La grossophobie se manifeste par des attitudes et des comportements hostiles qui stigmatisent les grosses personnes. Cette discrimination se manifeste dans tous les domaines de la vie. Dans *Grosse !*, cette stigmatisation est évoquée à plusieurs reprises.

- Dans l'espace public, comme dans la famille, à l'école ou au travail, entre amis, les remarques sur le surpoids, désobligeantes ou même humiliantes, sont fréquentes. Parfois, il s'agit simplement de conseils, comme si la personne grosse était incapable de s'occuper d'elle-même. Sa parole est sans cesse mise en doute, notamment quand elle assure qu'elle contrôle son alimentation et qu'elle fait du sport. Ainsi, à la lettre R, Léa s'insurge : « *Contrairement aux apparences, je suis devenue experte en amaigrissement ! Pourtant, chacun se sent autorisé, en me voyant, à y aller de son conseil. Visiblement, mon expérience est inutile. Mon histoire ? C'est rien que "des histoires" ».*

Les conseils inutiles et malvenus, les commentaires malveillants ou les surnoms rappellent sans cesse à la personne grosse qu'elle est... grosse ! Ce qu'elle sait déjà. Parfois, ces commentaires sont de véritables insultes, comme lorsque Léa et son amie, qui osent commander un dessert au restaurant, sont traitées de « *grosses truies* » par le serveur.

→ Est-ce que les surnoms, même s'ils sont présentés comme « gentils », sont acceptables ? Pourquoi ?

- La famille n'est pas tendre pour Léa. Dès la lettre A, sa grande sœur lui assène : « *Tu vas devenir une pauvre grosse fille, stupide petite sœur, et ce sera bien fait pour toi. Tu t'habilleras avec des serpillères informes ! Aucun garçon ne voudra jamais de toi !* » En effet, les personnes grosses, femmes et hommes, peuvent avoir du mal à nouer une relation amoureuse du fait de leur surcharge pondérale. Les canons de la beauté, qui diffèrent selon les époques et les pays, sont actuellement très restrictifs en France.

→ D'autres préjugés ou stéréotypes nuisent-ils à la vie amoureuse ?

→ Est-ce que, dans d'autres pays ou régions du monde, être ronde, voire très ronde, est un atout pour une femme ?

● Dans le monde du travail, les grosses personnes sont souvent discriminées. Ce phénomène a rarement été étudié, si bien que l'on ne connaît pas son ampleur. À la lettre N comme Nom, Léa évoque les difficultés à être embauché ou à obtenir une promotion : « *Si t'es gros, t'auras pas le boulot. Ou, si tu l'as, tu progresseras moins vite. Pour les promotions, mieux vaut être un homme blanc et svelte. Et désagréable. Eh oui ! Tu sais bien. Les hommes antipathiques font de meilleures carrières que leurs aimables collègues, pas assez agressifs. Alors, les bonnes grosses avec leur bon gros sourire jovial, tu penses !* »

Dans le monde du travail, les femmes subissent encore des inégalités par rapport aux hommes. Elles gagnent souvent moins que les hommes, à métier égal, et elles sont limitées dans leur progression par le plafond de verre – un ensemble d'obstacles invisibles et presque impossibles à franchir qui bloque leur accession aux fonctions les plus hautes. Cette situation est plus grave encore pour les femmes obèses.

→ Est-ce que certains métiers semblent totalement inaccessibles à des grosses personnes ? Lesquels ?

● Le monde médical est parfois très hostile aux personnes souffrant d'obésité. D'abord, comme dans bien d'autres endroits, le matériel n'est pas toujours adapté parce que le monde est pensé pour les minces uniquement. Il arrive que, dans une salle d'attente, les fauteuils munis d'accoudoirs soient tellement étroits qu'une grosse personne ne peut pas s'y asseoir ; elle est donc obligée de rester debout. Les brassards des tensiomètres serrent trop les bras, ce qui provoque des erreurs à la prise de la tension. Bien d'autres exemples pourraient être cités.

Qui plus est, les personnes grosses doivent souvent faire face à des attitudes discriminatoires de la part des soignantes ou soignants. Par exemple, quel que soit le motif de la consultation, le poids est souvent blâmé ; alors que les médecins ont tendance à prescrire des examens précis aux patients de corpulence standard, ils recommandent avant tout aux personnes ayant une surcharge pondérale de perdre du poids. C'est ce que raconte Léa à la lettre M comme Médecins : « *Généraliste, chirurgien, cardiologue, rhumatologue... tous me conseillent "un petit effort de volonté pour perdre du poids"* »... alors que, de régime en régime, Léa a déjà perdu 180 kg qu'elle a repris !

Les conséquences des discriminations

Mal acceptées par la société, les personnes obèses ont tendance à se replier sur elles-mêmes, à ne plus essayer de se faire des amis, à ne plus chercher de travail, à s'isoler. Ce qui, souvent, leur fait prendre encore plus de poids. À la lettre Q comme Quotidien, Léa se désole : « *Dès que je bouge, je ruisselle. Je ferais peut-être mieux de rester chez moi, pour ne pas gêner les gens. D'ailleurs c'est ce que font les autres grosses. En France, une personne sur six est dite obèse... Mais on ne la voit pas beaucoup dans l'espace public. Dix millions de très gros, presque invisibles.* »

Chez le médecin, la grossophobie peut être source d'erreur de diagnostic ; de plus, elle entraîne un renoncement aux soins de la part des personnes obèses ou en surpoids.

Léa fait face à des humiliations qui pèsent sur son moral. À la lettre V, elle pense aux jeunes, filles ou garçons, qui subissent, eux aussi, des discriminations. « *Ces vexations au quotidien, il faudrait les prendre à la légère ! Mais les gamines à peine rondelettes et déjà très complexées. Les gosses un peu trapus qui s'affineront sans doute en grandissant. Les « bouboules » de cour de récré... Les « grosses » des réseaux sociaux... elles en font toute une histoire, qui parfois se termine très mal. On dit qu'elles n'ont pas le sens de l'humour. Ben voyons !* » Chaque année, des jeunes, principalement des collégiennes, mettent fin à leurs jours parce qu'elles ont été harcelées, victimes de la grossophobie.

→ Est-ce que j'ai déjà été témoin de harcèlement, de propos ou de comportements discriminatoires ? Est-il possible de faire quelque chose, dans ce cas-là ?

Discriminations : un sinistre catalogue !

La grossophobie est une des discriminations basées sur l'apparence physique. Mais il y a bien sûr de nombreuses autres discriminations basées sur l'apparence.

→ Est-ce que je connais quelqu'un qui souffre ou a souffert d'une discrimination basée sur l'apparence ?

Dans le sinistre catalogue des discriminations, la plus fréquente est le sexisme qui touche les femmes, soit une personne sur deux dans le monde. Dans de très rares cas, la discrimination basée sur le genre touche des hommes. Les autres motifs de discrimination sont notamment les caractéristiques génétiques, l'âge, la grossesse, l'état de santé ou la présence d'un handicap, les mœurs, le lieu de résidence, les opinions politiques et/ou philosophiques, l'orientation sexuelle, la religion, l'origine ethnique, la situation familiale. Soit treize motifs différents, pour des souffrances infligées à cause de stéréotypes et de préjugés.

La discrimination et le harcèlement sont punis par la loi

Dans le Code pénal, au chapitre V intitulé « Des atteintes à la dignité de la personne », l'article 225-1, modifié par Loi n°2022-401 du 21 mars 2022 - art. 9, définit la discrimination : « *Constitue une discrimination **toute distinction opérée entre les personnes physiques** sur le fondement de leur origine, de leur sexe, de leur situation de famille, de leur grossesse, de leur apparence physique, de la particulière vulnérabilité résultant de leur situation économique, apparente ou connue de son auteur, de leur patronyme, de leur lieu de résidence, de leur état de santé, de leur perte d'autonomie, de leur handicap, de leurs caractéristiques génétiques, de leurs mœurs, de leur orientation sexuelle, de leur identité de genre, de leur âge, de leurs opinions politiques, de leurs activités syndicales, de leur qualité de lanceur d'alerte, de facilitateur ou de personne en lien avec un lanceur d'alerte [...], de leur capacité à s'exprimer dans une langue autre que le français, de leur appartenance ou de leur non-appartenance, vraie ou supposée, à une ethnie, une Nation, une prétendue race ou une religion déterminée.* »

L'article 225-1-1 précise : « *Constitue une discrimination toute distinction opérée entre les personnes parce qu'elles ont subi ou refusé de subir des faits de harcèlement sexuel [...] ou témoigné de tels faits, y compris [...] si les propos ou comportements n'ont pas été répétés.* »

Il est complété par l'article 225-1-2 : « *Constitue une discrimination toute distinction opérée entre les personnes parce qu'elles ont subi ou refusé de subir des faits de bizutage [...] ou témoigné de tels faits.* »

Ces discriminations sont interdites et punies par la loi. L'article Article 225-2 - modifié par Loi n°2017-86 du 27 janvier 2017 - art. 177 – dispose :

« *La discrimination définie aux articles 225-1 à 225-1-2, commise à l'égard d'une personne physique ou morale, est punie de trois ans d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende lorsqu'elle consiste :*

1° A refuser la fourniture d'un bien ou d'un service ;

2° A entraver l'exercice normal d'une activité économique quelconque ;

3° A refuser d'embaucher, à sanctionner ou à licencier une personne ;

4° A subordonner la fourniture d'un bien ou d'un service à une condition fondée sur l'un des éléments visés à l'article 225-1 ou prévue aux articles 225-1-1 ou 225-1-2 ;

5° A subordonner une offre d'emploi, une demande de stage ou une période de formation en entreprise à une condition fondée sur l'un des éléments visés à l'article 225-1 ou prévue aux articles 225-1-1 ou 225-1-2 ;

6° A refuser d'accepter une personne à l'un des stages visés par le 2° de l'article L. 412-8 du code de la sécurité sociale.

Lorsque le refus discriminatoire prévu au 1° est commis dans un lieu accueillant du public ou aux fins d'en interdire l'accès, les peines sont portées à cinq ans d'emprisonnement et à 75 000 euros d'amende. »

Il peut arriver que des insultes ou des comportements discriminatoires s'exercent de façon répétée. Il s'agit alors de harcèlement, une violence fondée sur des rapports de domination et d'intimidation qui dégrade les conditions de vie de la victime et a un impact sur sa santé physique ou psychique.

La loi définit plusieurs sortes de harcèlements : sexuel, moral ou en ligne. Le harcèlement sexuel (Article 222-33 du Code pénal) est un délit. La peine encourue est de deux ans d'emprisonnement et de 30 000 € d'amende. En cas de circonstances aggravantes, les peines peuvent être portées à trois ans d'emprisonnement et à 45 000 € d'amende. Le harcèlement moral, qu'il s'exerce au travail, dans le couple ou dans n'importe quelle sphère de la vie, est une infraction.

Le cyber-harcèlement (ou harcèlement en ligne) figure, lui aussi, dans le Code pénal. Il est interdit et puni par la loi. C'est un moyen d'exercer du harcèlement sexuel ou moral. Il prend des formes diverses et peut être sanctionné sur la base de plusieurs infractions :

- Le délit d'envoi réitéré de messages ou d'appels malveillants (article 222-16 Code pénal) est puni d'un an d'emprisonnement et 15 000 € d'amende.

- Le harcèlement moral (article 222-33-2-2 Code pénal) est puni de deux ans d'emprisonnement et 30 000 € d'amende.

- Le harcèlement sexuel (article 222-33 Code pénal) est puni de deux à trois ans d'emprisonnement et 30 000 € à 45 000 € d'amende.

- Les menaces de mort lorsqu'elles sont soit réitérées, soit matérialisées par un écrit, une image ou tout autre objet (article 222-17 Code pénal) sont punies de trois ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende.

- L'injure publique (Loi du 29 juillet 1881 sur la liberté de la presse : article 33) est punie de 12 000 € d'amende.

- L'exhibition sexuelle, c'est-à-dire l'envoi non sollicité de médias à caractère sexuel (article 222-32 du Code pénal) est punie d'un an d'emprisonnement et 15 000 € d'amende.
- Le délit d'atteinte à la vie privée, ou Revenge porn (Article 226-2-1 du Code pénal), est puni de deux ans d'emprisonnement et de 60 000 € d'amende.

Ces lourdes peines, même si elles ne sont que rarement appliquées, prouvent la gravité de comportements discriminatoires ou de harcèlement qui paraissent parfois banals.