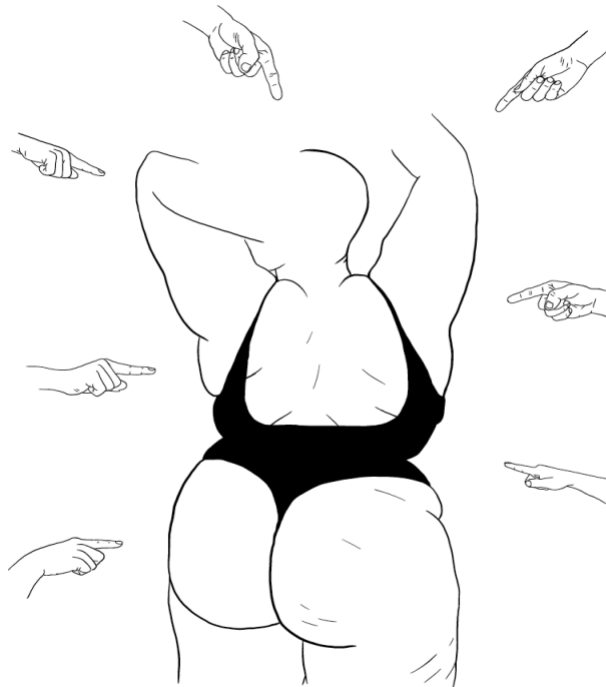


Le vécu du surpoids et de l'obésité à l'adolescence : regards rétrospectifs de jeunes femmes



Mémoire de recherche

Master en Psychologie Clinique

Présenté par : Maurine Estoppey & Noémie Cretegny

Directrice : Prof. María del Río Carral

Expert : D^r Xavier Mabire

Résumé

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2016) caractérise le surpoids et l'obésité comme une "accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé" qui serait dû à une surconsommation d'aliments riches et à un manque d'activités physiques (OMS, 2020). En Suisse, l'Office fédéral de la statistique (OFS) a recensé que 31% de la population était en surpoids en 2017, et que l'obésité touchait alors 11% des individus. La solution préconisée est la perte de poids et les individus sont encouragés à réduire leurs calories et à faire davantage de sport. Cette recherche en psychologie critique de la santé s'ancre dans un paradigme socio-constructiviste et vise à explorer le vécu de jeunes femmes ayant été en surpoids ou ayant souffert d'obésité au cours de leur adolescence, grâce à l'emploi de méthodes qualitatives. Dix entretiens semi-structurés ont été menés, soit en présentiel, soit en visioconférence, avec des femmes en Suisse ou en France. Une analyse thématique de contenu a ensuite été utilisée. Huit thèmes principaux en sont ressortis : le rapport à soi, les relations aux pairs, les relations familiales, le rapport à l'alimentation, les relations amoureuses et sexuelles, l'expérience avec le milieu médical, les réseaux sociaux, et normes et société. Les participantes décrivent la période de l'adolescence comme difficile et nos résultats mettent en évidence un vécu complexe et majoritairement négatif. La plupart des jeunes femmes expriment avoir souffert dans l'ensemble de leurs relations interpersonnelles et déclarent avoir reçu de nombreuses remarques, critiques, moqueries, voire insultes liées à leur poids et à leur apparence physique. De plus, certaines d'entre elles expliquent que leur image corporelle, leur estime de soi et leur santé mentale ont été touchées par des expériences douloureuses et dépréciatives. Les résultats de notre recherche et leur discussion soulignent l'importance d'adopter une perspective davantage systémique concernant la compréhension de la thématique du surpoids et de l'obésité.

Mots-clés : Surpoids - Obésité - Adolescence - Vécu rétrospectif - Modèle de Bronfenbrenner - Méthodologie qualitative - Paradigme socio-constructiviste - Psychologie critique de la santé

Abstract

The World Health Organization (WHO, 2016) characterizes overweight and obesity as an "abnormal or excessive accumulation of body fat that can be detrimental to health" that is thought to be due to the overconsumption of rich foods and a lack of physical activity (WHO, 2020). In Switzerland, the Federal Statistical Office (FSO) reported that 31% of the population was overweight in 2017, and that obesity affected 11% of individuals. The recommended solution is weight loss and individuals are encouraged to reduce their calories and exercise more. This research in critical health psychology is rooted in a socio-constructivist paradigm and aims to explore the experiences of young women who were overweight or obese during their adolescence, using qualitative methods. Ten semi-structured interviews were conducted, either face-to-face or via videoconference, with women from Switzerland or France. A thematic analysis of content was then used. Eight main themes emerged: relationship to self, relationships with peers, family relationships, relationship to food, romantic and sexual relationships, experience with the medical environment, social networks, and norms and society. The participants described the period of adolescence as difficult and our results highlight a complex and predominantly negative experience. Most of the young women expressed having suffered in all their interpersonal relationships and declared having received numerous remarks, criticisms, mockery, and even insults related to their weight and physical appearance. In addition, some of them explain that their body image, self-esteem and mental health have been affected by painful and depreciating experiences. These research's results and their discussion underline the importance of adopting a more systemic perspective regarding the understanding of the theme of overweight and obesity.

Keywords : Overweight - Obesity - Adolescence - Retrospective Experience - Bronfenbrenner's Model - Qualitative Methodology - Socio-Constructivist Paradigm - Critical Health Psychology

Remerciements

Avant tout, nous tenons à remercier les différentes personnes qui ont contribué de près ou de loin à l'élaboration de notre travail de mémoire.

Tout d'abord, un grand merci aux dix jeunes femmes qui ont accepté de participer à notre travail. Nous avons été profondément touchées par leur parcours de vie, leur authenticité et leur vulnérabilité. Cette recherche a pu se faire grâce à elles. Nous profitons de remercier la personne qui gère la page instagram *Corpscool* et qui a gentiment accepté de relayer notre étude. Grâce à elle, nous avons eu plus de cinquante jeunes femmes intéressées à y participer.

Ensuite, nous remercions particulièrement, Maria del Rio Carral, notre directrice de mémoire, pour sa disponibilité, ses conseils et sa confiance tout au long de ces deux ans. Nous sommes reconnaissantes d'avoir pu être accompagnées, de façon bienveillante, par Madame del Rio Carral qui nous a soutenues et motivées à chaque étape de ce travail. Nous tenons à remercier également Xavier Mabire qui a directement accepté de jouer le rôle d'expert pour notre mémoire.

Nous remercions chaleureusement Maria Gorsky pour le temps qu'elle a consacré à la relecture de notre travail et pour ses corrections. Et aussi un merci tout particulier à Laura Creteigny pour son magnifique dessin qui habille notre première page de couverture.

Et finalement, un immense merci à nos proches pour leur soutien sans faille, leur écoute attentive et leurs conseils. Merci à eux de nous avoir encouragées et motivées dans les bons moments de ce travail comme les plus difficiles.

Avant-propos

Ce travail n'a pas été rédigé en langage épïcène et l'écriture inclusive n'y a pas été employée. Ces choix ont été faits pour des raisons de praticité et de lisibilité. En effet, nous ne souhaitons pas alourdir davantage un texte déjà très dense. Néanmoins, nous espérons que toute personne, quelle que soit son identité de genre, puisse se sentir incluse lors de la lecture de notre mémoire.

Un point essentiel à souligner concerne l'utilisation des termes *en surpoids*, *obèse* ou *personne grosse*. En début d'entretien, nous avons laissé la possibilité à chacune de nos participantes d'utiliser le qualificatif avec lequel elle était la plus à l'aise et avons ensuite mené l'entretien en prenant en compte leur préférence. Les termes *surpoids* et *obésité* sont les plus communément utilisés par la communauté scientifique et renvoient plutôt à un vocabulaire de type médical. Au cours de ce travail, nous les avons employés tour à tour, ainsi que le mot *grosseur*, de façon interchangeable, et sans y attribuer de connotation négative. Notre volonté est que chaque personne se sente incluse et libre de remplacer le terme employé par un autre, selon sa convenance.

TABLE DES MATIERES

1. Introduction	16
2. Revue de la littérature.....	18
2.1. Définitions et statistiques du surpoids et de l'obésité.....	18
2.2. Définitions et mécanismes en jeu à l'adolescence	19
2.3. Surpoids et obésité à l'adolescence	21
2.3.1. Relations aux pairs	22
2.3.2. Relations amoureuses et sexuelles	25
2.3.3. Relations familiales	29
2.3.4. Activité physique et pratiques alimentaires	34
2.3.5. Estime de soi et image corporelle	41
2.4. Synthèse et limites de la revue de littérature	45
2.4.1. Synthèse de la revue de littérature.....	45
2.4.2. Limites de la revue de littérature	46
3. Cadre théorique.....	50
3.1. Psychologie de la santé et psychologie critique de la santé.....	50
3.2. Le socio-constructivisme et le modèle de Bronfenbrenner	51
3.2.1. Le socio-constructivisme.....	51
3.2.2. Le modèle écosystémique de Bronfenbrenner	53
4. Problématique.....	55
5. Méthodologie.....	58
5.1. Objectif(s) de la recherche.....	58
5.2. Approche méthodologique : approche qualitative	58
5.3. Population et recrutement	59
5.3.1. Population visée	59
5.3.2. Démarche de recrutement.....	60
5.4. Éthique et implémentation	62
5.5. Méthode de récolte de données et méthode d'analyse	63
5.5.1. Méthode de récolte de données : l'entretien semi-structuré.....	63
5.5.2. Méthode d'analyse de données : l'analyse thématique de contenu.....	65
5.6. Posture des chercheurs.....	67
6. Résultats	70
1. Rapport à soi.....	72
1.1. Image corporelle.....	72
1.2. Estime de soi	78
1.3. Santé mentale	86

2. Relations aux pairs	93
2.1. Expériences amicales	94
2.2. Dynamiques et enjeux relationnels	100
2.3. Harcèlement	107
3. Relations familiales	126
3.1. Contexte familial	127
3.2. Relations avec les parents	132
3.3. Gestion de l'alimentation au sein de la famille	142
3.4. Remarques	146
4. Rapport à l'alimentation	154
4.1. Dimensions normatives de l'alimentation	154
4.2. Environnement familial et culturel en lien avec l'alimentation	158
4.3. Comportements alimentaires	161
5. Relations amoureuses et sexuelles.....	173
5.1. Expériences amoureuses et sexuelles à l'adolescence	174
5.2. Sentiment d'insuffisance	180
5.3. Expériences négatives	186
5.4. Positionnement face aux hommes	191
5.5. Relations en tant que jeune adulte	195
6. Expériences avec le milieu médical.....	199
6.1 Discours du corps médical	199
6.2 Vécu en tant que patiente	204
7. Réseaux sociaux	206
7.1. Relations interpersonnelles	207
7.2. Importance de l'apparence physique sur les réseaux sociaux	210
7.3. Dérives des réseaux sociaux.....	213
8. Normes et société	218
8.1. Minceur	218
8.2. Stéréotypes	228
8.3. Invisibilisation de la grosseur dans la société	231
8.4. Vivre avec le regard de la société.....	241
9. Synthèse de l'analyse	243
7. Discussion.....	250
7.1. Discussion des résultats au regard des questions de recherche	250
7.2. Retour sur les objectifs de recherche.....	266
8. Conclusion.....	267
8.1. Synthèse du travail	267
8.2. Apports de la recherche.....	268

8.3. Limites et ouvertures de la recherche.....	269
Références	272

ANNEXES

I. Annonce de recrutement.....	289
II. Notice d'information	290
III. Questionnaire démographique.....	291
IV. Formulaires de consentement anonymisés.....	292
Marie	292
Julie	293
Mathilde	294
Léa.....	295
Emma	296
Eva.....	297
Céline	298
Charlie	299
Sara.....	300
Anna	301
V. Canevas d'entretien.....	302
VI. Normes de retranscription.....	306
VII. Retranscriptions des entretiens.....	307
Marie	307
Julie	328
Mathilde	358
Léa.....	382
Emma	411
Eva.....	431
Céline	449
Charlie	477
Sara.....	504
Anna	524

TABLE DES FIGURES ET DES TABLEAUX

Figure 1 - <i>Modèle Écosystémique De Bronfenbrenner</i>	53
Tableau 1 - <i>Récapitulatif des données démographiques des participantes</i>	61
Tableau 2 – <i>Arbre thématique de contenu</i>	71
Tableau 3 - <i>Éléments à retenir pour chaque thème de l'analyse</i>	249

1. Introduction

Le surpoids et l'obésité sont aujourd'hui considérés comme une épidémie mondiale et un problème majeur de santé publique (Alberga et al., 2012 ; Averett et al., 2013 ; Batzios et al., 2020 ; McManus & Temple, 2021 ; OMS, 2020 ; OMS, 2016 ; Reece et al., 2016). L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit, en 2016, le surpoids et l'obésité comme une "accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé". Ainsi, le surpoids et l'obésité sont réduits à un simple déséquilibre entre calories ingérées et calories dépensées (OMS, 2016). Dans notre société actuelle, de nombreux stéréotypes sont véhiculés à l'égard des personnes en surpoids ou obèses. En effet, Grogan (2021) et Vinette (2001) expliquent qu'elles sont perçues comme manquant davantage de contrôle, de discipline et de volonté par rapport aux personnes de poids normal. Cette perception et considération des personnes grosses partagées dans l'imaginaire collectif découleraient des valeurs néolibérales qui promeuvent la responsabilité individuelle, l'auto-surveillance, l'autogestion et la performance (Foucault, 1975). D'ailleurs, ces dernières s'appliqueraient également au domaine de la santé, pouvant alors faire référence au concept de "santéisation" qui souligne l'importance de la responsabilisation de l'individu et de l'effort conscient qu'il doit fournir afin de prendre soin de sa santé (Crawford, 1980). Pour ce faire, il est alors attendu que chacun adopte des comportements individuels et considérés comme sains (Crawford, 2004). En ce sens, nous observons que l'état de la recherche actuelle sur la thématique du surpoids et de l'obésité est davantage axée sur une perspective biomédicale et behavioriste avec une méthodologie quantitative, faisant alors écho à la vision de l'OMS (2020). En effet, les principales causes du surpoids et de l'obésité sont expliquées par la communauté scientifique et l'OMS (2020) comme dues à une surconsommation d'aliments riches et à un manque d'activités physiques. La majorité des recherches a une visée explicative du surpoids et de l'obésité et cherche à modifier les comportements des individus dans le but qu'ils perdent du poids (Alberga et al., 2012 ; D'Autume et al., 2012 ; O'Dea, 2004 ; Stankov et al., 2012 ; Suris et al., 2006 ; Towns & D'Auria, 2009). Partant de cette constatation, le but de ce travail est de pouvoir explorer le vécu de jeunes femmes ayant été en surpoids ou obèses durant leur adolescence afin de mieux comprendre le sens qu'elles donnent à leur expérience, en utilisant des méthodes qualitatives. La période de l'adolescence étant charnière dans la vie d'un individu, il nous semble important de voir dans quelle mesure la thématique du surpoids et de l'obésité participe à la construction de soi. Notre recherche souhaite adopter un regard plus global et systémique sur cette thématique, en englobant les aspects environnementaux, relationnels et affectifs. Pour ce faire,

notre étude s'ancre dans un paradigme socio-constructiviste en psychologie critique de la santé afin de considérer le contexte socio-culturel et historique dans lequel nos participantes s'inscrivent et leurs relations interpersonnelles.

Notre travail comporte sept chapitres. Le premier fait état de la recherche actuelle en établissant une revue de la littérature divisée en plusieurs sous-chapitres qui permettront d'une part de définir le surpoids et l'obésité, ainsi que les différents mécanismes en jeu durant l'adolescence de manière générale. D'autre part, nous explorerons comment le surpoids, l'obésité et l'adolescence peuvent être mis en lien à travers différentes thématiques. Nous concluons cette partie avec une synthèse de la revue de la littérature et nous mettons en avant ses différentes limites. Puis, nous exposerons le cadre théorique de cette étude qui sera suivi par le chapitre concernant la problématique et les questions de recherche. Ensuite, la méthodologie choisie pour réaliser ce travail sera explicitée. Nous présenterons alors les résultats dans le chapitre suivant. Après quoi, nous les discuterons en les mettant en lien avec nos questions de recherche et notre revue de la littérature. Finalement, nous concluons ce travail en abordant ses apports et ses limites et nous suggérerons plusieurs pistes d'ouverture.

2. Revue de la littérature

Cette revue de la littérature est composée de quatre parties distinctes. La première définit les concepts du surpoids et de l'obésité selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et cite quelques statistiques en lien avec le surpoids et l'obésité au niveau mondial et suisse. La seconde partie caractérise la période de l'adolescence et ses différents mécanismes. Puis, la troisième met en lien la problématique du surpoids et de l'obésité à l'adolescence avec différentes thématiques telles que les relations aux pairs, les relations amoureuses et sexuelles, les relations familiales, l'activité physique et les pratiques alimentaires, et enfin l'estime de soi et l'image corporelle. En quatrième et dernière partie, nous reviendrons sur les points essentiels de notre revue de la littérature et nous relèverons ses différentes limites.

2.1. Définitions et statistiques du surpoids et de l'obésité

Nous allons, d'abord, définir le surpoids et l'obésité et donner quelques statistiques.

Dans notre société actuelle, le surpoids et l'obésité sont considérés comme une épidémie mondiale et un problème majeur de santé publique (Alberga et al., 2012 ; Averett et al., 2013 ; Batzios et al., 2020 ; McManus & Temple, 2021 ; OMS, 2020 ; OMS, 2016 ; Reece et al., 2016). Le nombre de cas de personnes atteintes d'obésité a triplé depuis 1975. Dans le monde, en 2016, plus de 1.9 milliard d'adultes étaient en surpoids, dont plus de 650 millions étaient obèses. Cela signifie que 39% de la population mondiale était en surpoids et 13% obèse. Concernant les enfants et les adolescents âgés de 5 à 19 ans, plus de 340 millions étaient en surpoids ou obèses (OMS, 2016).

L'OMS (2016) définit le surpoids et l'obésité comme une "accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé". Le moyen le plus communément utilisé pour les catégoriser est l'indice de masse corporelle (IMC) qui se calcule en divisant le poids (en kg) par le carré de la taille (en mètre). Plus l'IMC est élevé, plus il est un facteur de risque pour certaines maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension, l'hypercholestérolémie, certains types de cancers et des troubles musculo-squelettiques (arthrose). Selon l'OMS (2016), la cause principale de l'obésité et du

surpoids est un déséquilibre énergétique entre le nombre de calories consommées et le nombre de calories dépensées. Ceci peut être expliqué par la surconsommation d'aliments riches et un manque d'activités physiques, dû à notre mode de vie de plus en plus sédentaire (OMS, 2020). Au niveau mondial, l'évolution de ces habitudes peut également être attribuée à des changements environnementaux et sociétaux et à un manque de politiques notamment en matière de santé, d'éducation et au sein de l'industrie alimentaire (OMS, 2020).

En Suisse, l'Office fédéral de la statistique (OFS) a recensé que 11% de la population était obèse en 2017 et 31% en surpoids. La prévalence de l'obésité a doublé en vingt-cinq ans. De plus, l'OFS a relevé une différence conséquente entre les sexes. En effet, un homme sur deux est en surpoids ou obèse, par rapport à une femme sur trois. Les chiffres révèlent une augmentation du surpoids et de l'obésité avec l'âge, et ce jusqu'à 74 ans. En outre, l'OFS met en avant des différences au niveau du statut socio-économique. Les individus ayant un niveau de formation qui s'arrête à la scolarité obligatoire sont plus touchés par cette problématique que ceux qui ont un niveau de degrés secondaire II (CFC, AFP, et maturité gymnasiale, professionnelle et spécialisée) et tertiaire (Universités et Hautes écoles). Concernant les enfants et les adolescents suisses, entre 15 et 20% sont concernés par le surpoids, dont 4 à 5 % sont obèses.

Tous ces chiffres permettent d'avoir une vue d'ensemble sur la problématique du surpoids et de l'obésité au niveau mondial et suisse. Néanmoins, il nous paraît important de souligner que les données sont essentiellement centrées sur des critères biomédicaux. Ainsi, les aspects psychologiques et émotionnels et les facteurs sociaux ne sont pas abordés pour expliquer et contextualiser ces chiffres. Ces derniers sont d'ailleurs alarmistes et déshumanisent les individus car ils sont réduits à des statistiques et leur vécu n'est pas pris en considération.

2.2. Définitions et mécanismes en jeu à l'adolescence

Nous allons maintenant définir l'adolescence afin de mieux comprendre les mécanismes en jeu par rapport à notre objet d'étude.

Pendant longtemps, l'adolescence a été considérée comme une période de "crise", d'instabilité, de tensions et de conflits (Stanley Hall, 1904). Cependant, Lerner et Steinberg

(2004), psychologues chercheurs spécialisés dans le développement, avancent que la vision de l'adolescence n'est pas nécessairement plus tumultueuse que d'autres périodes de la vie. En effet, la plupart des individus expérimentent rarement des perturbations majeures au niveau relationnel, émotionnel et comportemental (Offer & Offer, 1975). Dans la perspective actuelle, l'adolescence est vue comme une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte, pendant laquelle l'individu vit des changements et des réaménagements considérables (Zimmermann & Brodard, 2014).

De plus, cette phase de la vie est particulièrement marquée par des comportements d'exploration et d'expérimentation qui permettent à l'adolescent de s'émanciper de son environnement familial (Van Petegem et al., 2019 ; Zimmermann & Brodard, 2014). Une des tâches développementales caractéristique de cette période est de devenir de plus en plus autonome (Zimmermann & Brodard, 2014). La psychologie du développement définit l'autonomie comme une forme d'indépendance. L'adolescent est alors capable de prendre des décisions, de réfléchir par lui-même et d'agir sans consulter autrui (Van Petegem et al., 2019) Par conséquent, des conflits mineurs, concernant notamment les choix vestimentaires et le partage des tâches ménagères, peuvent émerger au quotidien entre les adolescents et leurs parents. En outre, selon la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1985), professeurs de l'Université de Rochester (USA) et théoriciens influents de la pédagogie, l'autonomie se définit aussi comme de l'auto-approbation (Van Petegem et al., 2019). L'adolescent se comporte selon ses motivations personnelles, ses propres valeurs, intérêts et objectifs (Van Petegem et al., 2019). Ce fonctionnement auto-approuvé a des conséquences positives sur l'individu telles qu'un ajustement psychosocial adéquat et un développement adapté (Van Petegem et al., 2019). Zimmerman et collègues (2017) affirment que d'autres enjeux majeurs de l'adolescence sont la quête et la construction identitaire, qui se caractérisent comme deux processus dynamiques situés à la fois sur le pôle personnel et sur le pôle social de l'identité. D'un côté, l'adolescent se démarque et se construit comme un être à part entière, on parle alors de la dimension de la différenciation (Lannegrand-Willems, 2014). De l'autre, l'individu cherche à se conformer et à s'adapter à autrui et à son environnement, ce qui est compris dans la dimension d'assimilation (Lannegrand-Willems, 2014). De ce fait, François Poulin (2014), professeur en psychologie et responsable du laboratoire d'études sur le développement social des enfants et des adolescents à l'Université du Québec à Montréal, explique que les relations aux pairs prennent une place importante chez les adolescents. En effet, ils passent davantage

de temps avec eux (Brown & Larson, 2009), ils sont également plus facilement influencés par ces derniers (Brown, 2011) et leur cercle d'amis s'élargit et se diversifie (Wzrus et al., 2013).

En outre, durant la période de l'adolescence, les individus voient leur corps se transformer. En effet, les changements hormonaux et corporels sont liés à une augmentation de la production d'hormones sexuelles. De plus, la croissance physique s'accélère à la puberté, ce qui se traduit par une poussée de la taille beaucoup plus marquée que pendant l'enfance (Alsaker, 2014). À la fin de l'adolescence, les jeunes femmes ont le double de la masse adipeuse par rapport aux jeunes hommes (Archibald et al., 2003). À l'inverse, ces derniers voient leur masse musculaire augmenter. De façon générale, le poids augmente à cette période-là. Au niveau cérébral, plusieurs changements ont lieu, tels que l'augmentation du volume cérébral, la réactivation de l'élagage synaptique, l'accélération de la vitesse de transmission et une plasticité plus importante qu'à d'autres âges (Ansado et al., 2014). Toutes ces transformations sont en partie causées par la génétique, mais aussi influencées par l'environnement.

En résumé, l'adolescence est une période marquée par de nombreux changements, à la fois physiques, biologiques et cérébraux, mais aussi relationnels (pairs et parents). Les enjeux d'autonomie et de construction identitaire sont particulièrement prégnants à cette période-là de la vie.

2.3. Surpoids et obésité à l'adolescence

Nous allons à présent mettre en lien l'adolescence et la thématique du surpoids et de l'obésité. Dans la recherche actuelle sur ce sujet, la majorité des études ont été faites dans un contexte anglophone (USA, UK, AU, CA et NZ). Certaines régions d'Asie, telles que Taïwan et Hong Kong, se sont également intéressées à cette problématique. Au niveau européen, la Norvège, le Danemark, la Grèce et la France ont aussi étudié cette question. Ces travaux, bien souvent quantitatifs, sont principalement réalisés par des médecins, des pédiatres et autres professionnels de la santé, ainsi que par des sociologues. Ces derniers considèrent la santé de l'adolescent en fonction de son IMC et de ses pratiques sportives et alimentaires. Ces études abordent divers points, comme les relations aux pairs, les relations amoureuses et sexuelles,

les relations familiales, l'activité physique, l'alimentation, et le rapport à soi (estime de soi et image corporelle). Nous allons les développer un à un au cours des prochaines pages.

2.3.1. Relations aux pairs

Tout d'abord, nous allons nous intéresser aux relations aux pairs et à leur importance dans la problématique du surpoids et de l'obésité chez les adolescents.

Durant cette période, les pairs jouent un rôle majeur dans l'intégration sociale, et il est alors fondamental d'avoir des amis (Miles et al., 1998). Les interactions interpersonnelles participent à la construction de l'identité, de l'estime de soi et de l'image de soi et apportent un soutien social (Geckova et al., 2000 ; Harter, 1988 ; Ruble, 1987). En effet, les adolescents sont particulièrement sensibles à l'avis et aux valeurs des autres, ce qui impacte la vision de leur propre corps et de celui d'autrui (Fardouly & Vartanian, 2015 ; Giordano, 2003 ; Markey, 2010). Ainsi, être conforme aux normes de poids permet d'être plus facilement accepté socialement (Jones, 2001 ; Paxton et al., 1999). Comparer son corps aux autres, c'est pouvoir connaître et saisir les valeurs et les idéaux en termes de poids et de beauté du corps (Jones & Crawford 2006 ; Jones 2001 ; Paxton et al. 1999). De ce fait, la sociologue et professeure à l'Université de l'Indiana, Anna Mueller (2015), avance que le poids est un construit social en fonction de comment est perçu autrui et des comparaisons interpersonnelles. Bien souvent la définition du surpoids est modelée dans le contexte scolaire par les pairs (Griffiths & Page, 2008). La littérature montre que l'obésité et le surpoids influencent de manière significative les adolescents dans leur développement émotionnel et leur statut psychosocial. Comme l'obésité et le surpoids transgressent les normes et sont moralement répréhensibles, les adolescents concernés s'exposent à des conséquences négatives (Puhl & Heuer, 2009 ; Reece et al., 2016 ; Rees et al., 2014). En effet, ils peuvent être les cibles de moqueries et de commentaires critiques sur leur poids, voire être victimes de stigmatisation et d'exclusion sociale. Ceci va façonner leur image corporelle et leur satisfaction corporelle tout en créant un sentiment d'infériorité et de faible estime de soi, d'après Neumark-Sztainer et al. (2002), chercheurs à l'Université du Minnesota et spécialistes de l'alimentation des adolescents et des jeunes adultes et de la santé liée au poids . Le poids joue donc un rôle important dans les relations avec les pairs. D'ailleurs, Richard Strauss, médecin employé à l'Université de l'Ohio dans le département de l'athlétisme, et Harold Pollack, professeur à l'Institut de Médecine à l'Université de Chicago (2003) ont révélé que les adolescents en surpoids ou obèses sont deux

fois moins susceptibles d'être considérés comme étant des amis pour leurs pairs et qu'ils ont donc tendance à avoir moins d'amis que leurs pairs de poids normal. Une étude d'Amanda Goldfield et Joan Chrisler (1995), professeures en psychologie au collège de Connecticut, a par ailleurs montré que les élèves avaient tendance à vouloir moins tisser des liens d'amitié avec un enfant en surpoids qu'avec un enfant de poids normal. Et ce, malgré le fait que l'adolescence soit une période pendant laquelle les individus élargissent leurs fréquentations et leur réseau social. Néanmoins, cela ne semble pas forcément être le cas pour les adolescents souffrant de surpoids ou d'obésité (Cheng & Landale, 2011 ; Mueller, 2015). Ceci peut avoir des répercussions négatives sur leur développement de compétences sociales, ce qui peut même se poursuivre à l'âge adulte (Cheng & Landale, 2011 ; Pearce et al., 2012 ; Reece et al., 2016).

En outre, le poids a une influence sur la popularité de l'adolescent car Batzios et al. (2020), chercheurs en santé et en pédiatrie en Grèce, ont montré que les individus obèses semblent être moins populaires, plus solitaires et ont majoritairement plutôt des amis de même IMC qu'eux. Les auteurs racontent que certains adolescents sont même contraints à perdre du poids pour avoir l'occasion de se créer des amitiés. Ceci pourrait être expliqué par les travaux de Griffiths & Page (2008), chercheuses en médecine dans les Universités de Swansea et Bristol (UK), et de Staffieri (1967), psychologue chercheur, qui mettent en avant que les pairs caractérisent les enfants et les adolescents en surpoids ou obèses comme étant moins amicaux, peu intelligents et séduisants mais également comme davantage malhonnêtes, méchants, paresseux, tristes, stupides et laids. Les auteurs soulignent que ces représentations et dénominations sont des stéréotypes et préjugés que subissent les adolescents obèses ou en surpoids et qui peuvent être la source de harcèlement. Smith et al. (1999) précisent qu'il y a harcèlement dès lors que les actes sont répétés et qu'il y a une intention malveillante sous-jacente. Il nous paraît important de relever que les travaux de Griffiths et al. (2006) ont montré que les pré-adolescents en surpoids ou obèses étaient plus souvent victimes de harcèlement et d'une manière plus intense que leurs camarades de poids normal. En effet, comme l'apparence physique est au cœur des interactions sociales, le moindre écart à la norme va être pris pour cible et utilisé pour créer des surnoms et engendrer des moqueries (Crozier & Dimmock, 1999 ; Shapiro et al., 1991). De plus, Griffiths & Page (2008) définissent le harcèlement selon trois catégories : harcèlement manifeste (physique), harcèlement verbal (insultes) et harcèlement relationnel (exclusion sociale). Pearce et al. (2012), professeurs en psychologie et psychiatrie dans différentes universités américaines, soulignent que la dimension du genre a un impact

sur le type de harcèlement vécu et subi. Par exemple, les garçons obèses ou en surpoids sont plus touchés par un harcèlement manifeste qui se traduit par de la violence physique, telle que des coups de pieds et de poings. Pour les filles obèses ou en surpoids, le harcèlement est davantage d'ordre relationnel. Plusieurs filles ont raconté que leurs pairs refusaient de passer du temps avec elles, ne répondaient pas à ce qu'elles disaient et ne voulaient pas être vues avec elles. Ce harcèlement se poursuit même au sein de leurs amitiés. Par exemple, certaines jeunes femmes ont expliqué que leurs amies les excluaient de certaines activités sociales ou menaçaient de mettre un terme à leur relation amicale. Cette instabilité dans le lien à l'autre entraîne un sentiment d'insécurité et de manque de soutien social (Pearce et al., 2012). Par conséquent, les adolescents, et encore plus les filles, sont persuadés qu'ils seraient davantage appréciés par leurs pairs s'ils avaient un poids considéré comme normal (Edlund et al., 1999). De plus, être harcelé et rejeté engendre des répercussions négatives sur la santé sociale et psychologique de l'individu (Pearce et al., 2012). En effet, des études en psychologie et sociologie rapportent davantage d'émotions négatives telles que de la tristesse et de l'anxiété, un sentiment de dévalorisation, une faible estime de soi, un manque de confiance en soi, une insatisfaction corporelle, des sentiments dépressifs ainsi qu'une dévalorisation sociale (Griffiths & Page, 2008 ; Pearce et al., 2012 ; Reece et al., 2016). Il paraît important de souligner que tous ces éléments peuvent se poursuivre à l'âge adulte s'ils ne sont pas traités (Griffiths & Page, 2008). En outre, Griffiths & Page (2008) relèvent divers impacts du harcèlement sur les relations interpersonnelles. Tout d'abord, les participants expliquent qu'il leur est crucial d'avoir un.e meilleur.e ami.e qui fasse preuve d'empathie et de bienveillance, qui soit synonyme de soutien moral, et avec qui passer son temps et tout partager. Ensuite, suite aux moqueries répétitives des pairs, ils rapportent des difficultés à avoir confiance envers autrui. D'une part, les adolescents ont de la peine à accepter les compliments. D'autre part, ils sont réticents à parler d'eux-mêmes de façon trop intime et ont l'impression que personne ne peut les comprendre. Enfin, ils sont davantage anxieux et méfiants face aux camarades qu'ils ne connaissent pas. Pour échapper au harcèlement, certains participants ont développé différentes stratégies d'adaptation comme répondre aux injures de manière violente, voire physique, appartenir à un groupe d'amis qui inspire la crainte ou se lier à d'anciens harceleurs, participer à des cours d'arts martiaux pour apprendre à se défendre, éviter les situations de harcèlement et en dernier recours, informer les parents ou le corps enseignant (Griffiths & Page, 2008). Le harcèlement et les jugements négatifs d'autrui sont bien souvent internalisés par les jeunes en situation d'obésité et de surpoids qui évitent alors de prendre part à

différentes activités sociales, comme les sorties shopping ou l'exercice physique (Reece et al., 2016 ; Storch et al., 2007).

Plusieurs articles ont mis en avant le rôle des pairs concernant l'activité physique. Skogen et collègues (2021), chercheurs dans le département de l'activité physique à l'Université de Volda (Norvège), constatent plusieurs composantes importantes pour que les adolescents se sentent à l'aise dans leur pratique sportive. D'une part, le sentiment d'égalité au sein du groupe, c'est-à-dire d'avoir la sensation que tout le monde a le même niveau de compétences. D'autre part, le fait de se sentir en sécurité avec les autres et donc de ne pas craindre des remarques désobligeantes de la part de ses coéquipiers. En outre, les stéréotypes négatifs concernant les personnes en surpoids, notamment qu'elles seraient paresseuses et inactives, ont un impact concret et freinent la participation des filles aux activités sportives (Stankov et al., 2012). De plus, le surpoids suscite un niveau plus important de harcèlement, ce qui rend les prises de contact avec les pairs compliquées (Stankov et al., 2012). Or, les relations amicales étant centrales dans la participation aux activités physiques, les adolescents en surpoids peuvent donc se retrouver lésés (Wills et al., 2006). Les cours d'éducation physique sont également des lieux où les jeunes en surpoids ou obèses sont particulièrement exposés à des moqueries et critiques concernant leurs difficultés physiques (Griffiths & Page, 2008). Néanmoins, les pairs ne sont pas que véhicules de remarques négatives. Ils peuvent aussi se montrer rassurants face au surpoids de leurs camarades (Smith et al., 2014).

Ainsi, toutes ces études illustrent que les pairs jouent un rôle central dans la problématique du surpoids et de l'obésité à l'adolescence. Une grande partie de la socialisation se déroule durant cette période, et nous constatons, grâce à divers travaux mentionnés ci-dessus, que les adolescents en surpoids ou obèses ont plus de difficultés à avoir de vrais amis sur qui compter et en qui avoir confiance. Les pairs sont souvent générateurs de moqueries, de critiques voire de harcèlement : ceci peut avoir des répercussions négatives sur l'estime de soi, la confiance en soi et l'image de soi, et potentiellement engendrer un mal-être chez l'adolescent qui en est la cible.

2.3.2. Relations amoureuses et sexuelles

Dans les pages qui suivent, nous aborderons le sujet des relations amoureuses et sexuelles à l'adolescence dans le contexte du surpoids et de l'obésité.

Tout d'abord, Berscheid & Walster (1974), chercheuses en psychologie à l'Université du Minnesota et du Wisconsin, mettent en avant que les personnes obèses sont souvent considérées comme moins attirantes que les personnes de poids normal. D'ailleurs, les chercheuses en psychologie du Connecticut College (USA), Amanda Goldfield & Joan Chrisler (1995), expliquent que les stéréotypes négatifs concernant l'obésité commencent déjà pendant l'enfance, phase durant laquelle les enfants obèses sont plus susceptibles de se faire rejeter par leurs camarades en comparaison avec les pairs de poids normal. Par ailleurs, dans son étude, Harris (1990) a montré à des adolescents des photos de personnes normo-pondérées et de personnes obèses. Les participants ont estimé ces dernières comme étant moins plaisantes, ayant moins de chance de sortir avec quelqu'un, et, le cas échéant, d'avoir plutôt accès à un partenaire de même catégorie de poids, considéré comme moins séduisant. De manière concrète, la recherche en psychologie de Pearce et al. (2002) a comparé la situation amoureuse de jeunes obèses à celle de camarades en surpoids et de poids normal. Il s'est avéré que les adolescentes obèses avaient significativement moins de probabilité d'avoir de rendez-vous romantiques que les autres. Néanmoins, chez les jeunes hommes, il n'y a eu aucune différence marquée entre les trois groupes. Le facteur genre est donc à prendre en compte. Une hypothèse pour justifier cet écart avancé par Miller & Benson (1999), chercheurs en psychologie spécialistes dans le développement et la famille, est le fait que les garçons accorderaient une plus grande importance au physique comme critère de sélection de partenaires amoureux que les filles. De plus, les fréquentations, et de fait les partenaires, deviennent l'étendard du statut social de l'adolescent (Brown, 1999). Ainsi, les jeunes hommes vont avoir tendance à ne pas sortir avec des jeunes femmes obèses, afin d'éviter d'entacher leur réputation. En revanche, chez les filles, l'apparence physique de leur partenaire a moins d'impact sur leur statut social. Elles vont donc plus facilement accepter de sortir avec une personne obèse (Pearce et al., 2002). Une autre recherche en psychologie de l'Université de l'Etat de Ball (USA) portant sur des jeunes femmes âgées de 18 à 21 ans a trouvé un lien négatif entre l'IMC et la probabilité d'avoir une relation stable et des rapports sexuels (Wiederman & Hurst, 1998). D'ailleurs, les travaux de Halpern et al. (2005), psychologues chercheurs, ont quantifié le lien entre IMC et la probabilité d'avoir une relation amoureuse (avec ou sans rapports sexuels). Ils révèlent que la hausse de chaque point d'IMC se traduit par une chute de probabilité d'être en couple de 6 à 7% (Halpern et al., 2005). L'étude de Becnel et al. (2017) montre, elle aussi, que des adolescentes en obésité sévère avaient une probabilité plus faible de s'engager dans des comportements romantiques ou

sexuels par rapport à des adolescentes de poids normal. Ces résultats vont dans le même sens qu'une étude menée par deux économistes et une professeure en pédiatrie qui constate que les adolescentes obèses ou sévèrement obèses ont moins de chance d'avoir de rapports sexuels que les autres (Averett et al., 2013). Toutefois, lorsqu'elles le font, elles peuvent s'engager dans des comportements à risque, par exemple, elles vont significativement avoir une plus forte probabilité de consommer de l'alcool ou d'autres substances avant un rapport sexuel (Ratcliff et al., 2011). De plus, si elles sont sexuellement actives, elles vont avoir tendance à multiplier les partenaires, mais aussi à utiliser un préservatif de façon moins systématique que des jeunes femmes de poids normal (Lowry et al., 2014). Ces différents résultats permettent d'émettre l'hypothèse de conséquences négatives sur la santé sexuelle des adolescentes de cette catégorie de poids, notamment une potentielle augmentation de cas d'infections sexuellement transmissibles (IST), du VIH et de grossesses non désirées dans cette population (Becnel et al., 2017).

Durant l'adolescence, les relations amoureuses constituent un contexte social central et prennent de plus en plus de place au sein des discussions entre pairs (Feiring et al., 1999). À ce propos, l'étude de Halpern et al. (1999) rapporte que la grande majorité des adolescentes émettent le désir d'avoir un copain et une relation amoureuse. Dans les premières années de l'adolescence, les filles sont très sensibles aux réactions de leurs amis et de leurs partenaires amoureux à l'égard de leur attractivité physique (Feiring et al., 1999). Les adolescentes obèses sont particulièrement touchées par cela, et elles peuvent éprouver des conséquences négatives, notamment sur leur conscience de soi et leur anxiété (Pearce et al., 2002).

Un autre point important à prendre en considération est le rôle des relations aux pairs qui participent grandement à permettre aux relations romantiques d'éclorre. Ainsi, plus les adolescents ont d'amis du sexe opposé ou d'amis appartenant à une autre école, plus ils auront une grande probabilité d'avoir des relations amoureuses (Feiring, 1999). L'impact des relations amicales sur la potentialité d'avoir une relation amoureuse a été exploré par deux sociologues de Taïwan et d'Amérique, Cheng & Landale (2011). Ces dernières trouvent dans leur étude que les adolescents en surpoids ont un score plus faible au niveau de l'attractivité physique, bien qu'ils montrent une motivation sexuelle plus élevée que les jeunes de poids normal. À noter que la motivation sexuelle était calculée sur la base de différents items, comme l'idée que les rapports sexuels amènent du plaisir, font qu'on est respecté par les amis et rendent les personnes plus attirantes. De plus, les participants déclarent subir un niveau de

marginalisation sociale plus haut que les adolescents de poids situé dans la norme. Ils rapportent qu'ils sont moins considérés et nommés comme des amis par les autres, qu'ils ont une proximité plus faible et partagent moins d'activités avec leurs amis du même sexe ou de sexe opposé et ont moins de chance d'avoir eu une relation amoureuse. Les sociologues concluent que les adolescents en surpoids ont plus de probabilité d'avoir leur première expérience sexuelle plus tardivement que ceux qui ont un poids normal (Cheng & Landale, 2011). Une explication avancée dans l'article est le rôle des facteurs sociaux qui agiraient comme suit : les jeunes en surpoids sont souvent exclus socialement. Par conséquent, ils ont tendance à moins tisser des liens d'amitié forts et intimes, se sentent plus facilement marginalisés, et ont donc plus de difficultés à avoir des relations amoureuses. En analysant de manière distincte les deux genres et les différents groupes ethniques (Blanc, Noir, Hispanique et Autres), les résultats se nuancent quelque peu. D'une part, la transition vers la première expérience sexuelle est retardée chez les filles en surpoids et les garçons en sous-poids. D'autre part, la conclusion selon laquelle les adolescents en surpoids ont plus de probabilité d'avoir leur première expérience sexuelle plus tardivement que ceux qui ont un poids normal n'est vraie que dans une population blanche. En effet, il semblerait que les préjugés à l'égard des personnes en surpoids soient beaucoup moins présents dans d'autres groupes ethniques, ce qui protégerait les jeunes en surpoids d'une marginalisation ou d'une exclusion sociale. La conclusion de l'étude de Cheng & Landale (2011) met l'accent sur le caractère aliénant que revêt l'excès de poids dans la population féminine. Au niveau de l'étude de la sexualité à l'adolescence, il est intéressant de constater que de plus en plus de recherches essaient d'identifier une trajectoire de développement sexuel sain et se détachent d'une vision de la sexualité des adolescents comme obligatoirement incertaine et difficile (Cheng & Landale, 2011). Néanmoins, les programmes de prévention se concentrent la plupart du temps sur les adolescents ayant des rapports sexuels précoces à risque, alors qu'une entrée dans la sexualité retardée peut tout autant avoir des conséquences problématiques (Cheng & Landale, 2011).

De plus, les sociologues, Cheng et Landale (2011), expliquent que la marginalisation sociale peut avoir un effet bénéfique, car elle réduit la probabilité d'une entrée précoce dans la sexualité. D'un autre côté, elle freine le développement de compétences relationnelles, qui seront utiles lors de futures relations. En effet, les compétences interpersonnelles acquises au sein des relations romantiques à l'adolescence peuvent être annonciatrices de la capacité à former et maintenir des relations amoureuses en tant qu'adulte (Pearce et al., 2002). De ce fait, l'exclusion sociale et le manque de relations romantiques peuvent avoir des conséquences

à long terme à plusieurs niveaux. Dans un premier temps, ils peuvent mener à une évaluation négative de soi ainsi qu'à la construction d'une mauvaise image corporelle. Ceci va avoir un impact sur la mise en ménage (cohabitation et mariage) et le bien-être psychologique global de la personne (Cheng & Landale, 2011).

Les travaux mentionnés ci-dessus montrent que les adolescents en surpoids ou obèses ont moins de relations amoureuses et sexuelles, voire aucune, et cela varie en fonction du genre. Cela s'explique en partie du fait qu'en raison de leur poids, leur apparence physique est considérée comme moins séduisante et attirante par leurs pairs. Par conséquent, sortir avec quelqu'un en surpoids ou obèse peut avoir une influence sur la réputation sociale du partenaire et l'entacher (Brown, 1999). Ainsi, les adolescentes souffrant d'obésité vont avoir plus tendance à adopter des comportements à risque tels que la consommation de substances ou des comportements sexuels possiblement néfastes (Lowry et al., 2014 ; Ratcliff et al., 2011). De plus, le fait de ne pas avoir de relations intimes à l'adolescence peut avoir des conséquences négatives à long-terme sur l'image de soi, mais aussi dans une relation future avec un partenaire (Cheng & Landale, 2011).

2.3.3. Relations familiales

Nous allons maintenant nous pencher sur les relations familiales et leur rôle dans la problématique du surpoids et de l'obésité chez les adolescents.

Selon William Dietz (2001), professeur en santé et en prévention à l'Université de George Washington (USA), la famille représente le principal lieu de socialisation des individus et construit les habitudes de vie d'une personne. Au sein du contexte familial et parental, les adolescents ont appris à adopter certaines habitudes, qu'elles soient alimentaires, comportementales ou physiques (Dietz, 2001). Ainsi, d'après l'étude de Braun et al. (2014), le surpoids et l'obésité chez les adolescents seraient un problème qui se trouverait majoritairement dans la famille plutôt que dans l'environnement en général. Plusieurs études ont révélé que l'hérédité et les facteurs génétiques jouent un rôle dans la problématique du surpoids et de l'obésité car le statut pondéral des parents et l'origine ethnique seraient prédictifs du poids de l'enfant et de l'adolescent (Whitaker et al., 1997 ; Wild et al., 2020). Dans la recherche de Øen et collègues (2018), spécialisés en santé et sciences sociales dans des universités en Norvège, les adolescents en surpoids ou obèses considèrent que les gènes

sont à l'origine de leur situation. En effet, ils estiment qu'ils n'ont pas choisi d'être dans cet état et que cela est dû à des antécédents de surpoids et d'obésité dans leur famille (Øen et al., 2018). Cette condition qu'ils perçoivent comme injuste voire imposée, les rend triste car malgré le fait qu'ils mangent sainement, pratiquent une activité sportive, rien ne change d'après eux. Ils se sentent impuissants car, selon eux, les aspects génétiques ont une trop forte influence (Øen et al., 2018). D'autres adolescents ne sont pas conscients de leur situation de surpoids ou d'obésité car la ressemblance entre leur propre corpulence et celle des membres de leur famille est considérée comme normale (Øen et al., 2018 ; Wills et al., 2006). Aussi, l'aspect héréditaire semble rassurer et conforter certains adolescents sur les formes corporelles partagées par la famille, et d'autres pensent qu'ils vont prendre du poids en vieillissant et qu'ils vont davantage ressembler à leurs parents (Wills et al., 2005). Cependant, certains participants de l'étude qualitative de Wills et al. (2005) ont affirmé, parfois avec beaucoup de conviction, que cela était de leur responsabilité personnelle de contrôler leur manière de manger, leur activité physique et leur poids. En aucun cas, ils n'ont remis en question le rôle de leurs parents et l'impact qu'ils pouvaient avoir dans leur situation de surpoids ou d'obésité (Wills et al., 2005).

L'influence familiale peut également prendre la forme de propos exprimés par les membres de la famille aux adolescents. Nombreux sont ceux qui relatent avoir reçu plusieurs remarques et critiques de la part de leur entourage proche sur leur condition de surpoids et d'obésité (Alm et al., 2008 ; Griffiths & Page, 2008 ; Wills et al., 2005). D'ailleurs, d'après Wills et al. (2005), la famille est un contexte où les remarques sur le poids et les habitudes alimentaires se font facilement et sans tact. Par exemple, dans l'étude de Roberts et collègues (2021), chercheurs à l'Université du Wisconsin (USA), certains parents estiment que leur adolescent, en raison de son surpoids, est moins capable physiquement que ses pairs qui sont plus actifs et athlétiques (Roberts et al., 2021). Ils le décrivent aussi comme étant physiquement différent des autres (Roberts et al., 2021). D'ailleurs, les adolescents qui sont blâmés par leurs parents pour leur surpoids et leur mode de vie plus sédentaire expriment qu'ils ont davantage de peine à changer d'habitudes alimentaires et à pratiquer plus d'activité physique. En effet, ils ressentent du découragement face aux critiques et aux remarques de leur famille. Par conséquent, la plupart des individus développent une mauvaise image corporelle voire un certain dégoût de soi (Alm et al., 2008 ; Griffiths & Page, 2008). Au-delà des critiques, les adolescents révèlent qu'ils ne se sentent pas forcément soutenus par la famille nucléaire et élargie dans la problématique de surpoids et d'obésité et dans leur processus de changement

d'habitudes (Roberts et al., 2021). Lorsqu'un parent n'a pas de problème de poids, l'adolescent imagine qu'il n'a aucune connaissance sur ce qu'est le surpoids et l'obésité et ne peut pas comprendre ce qu'il peut vivre au quotidien (Øen et al., 2018). De plus, l'adolescent estime que son parent n'est pas une source de motivation quant à la pratique du sport si ce dernier n'a pas lui-même une activité physique régulière, qu'il ne cherche pas à améliorer son niveau sportif ou qu'il ne propose jamais de pratiquer du sport (Stankov et al., 2012). En outre, quand un parent a une mauvaise gestion alimentaire et perception de son propre corps, c'est-à-dire qu'il se trouve lui-même trop gros, qu'il considère qu'il doit perdre du poids ou qu'il est incapable de changer d'habitudes alimentaires, cela va avoir des conséquences pour l'adolescent. En effet, ce dernier va penser que ce parent n'est pas une ressource et un soutien quant à sa situation de surpoids ou d'obésité (Boutelle et al., 2012 ; Eg et al., 2017 ; Wills et al., 2005). Certains individus ont également expliqué qu'ils avaient exprimé qu'ils étaient victimes de harcèlement mais qu'aucun membre de la famille ne les avait cru ou n'avait fait quelque chose pour arrêter les moqueries (Øen et al., 2018).

L'étude de Stankov et collègues (2012), chercheurs à l'Institut de recherche en santé à l'Université d'Adélaïde (AUS), montre que le milieu socio-économique de la famille, et plus particulièrement un milieu défavorisé, joue également un rôle dans le manque de soutien. De plus, les parents déclarent qu'il leur est difficile d'être des sources de soutien lorsqu'ils vivent des ruptures familiales telles que le divorce, ou des événements de vies importants comme la perte d'un travail (Eg et al., 2017). Ils révèlent qu'ils se sentent incapable de gérer la situation de leur adolescent en surpoids ou obèse de manière constructive (Eg et al., 2017). Ce manque de soutien de la part des parents pousse les adolescents à tenter de rechercher de l'aide auprès d'autres personnes ou, au contraire, les démotive à chercher du soutien et à changer de mode de vie et d'habitudes quotidiennes (Øen et al., 2018). Néanmoins, la famille nucléaire et élargie peut être une source de soutien et a une importance essentielle quant à la motivation de l'adolescent à modifier ses habitudes alimentaires et à augmenter son activité physique (Øen et al., 2018 ; Woolford et al., 2012). Certains adolescents apprécient recevoir des conseils de la part des membres de leur famille sur l'alimentation car ils perçoivent cela comme un atout et une manière de les aider dans leur situation de surpoids et d'obésité (Øen et al., 2018). Aussi, quand ils expriment leur volonté de faire une activité physique et que les parents acceptent de la financer, les adolescents ressentent de la motivation et considèrent la famille comme une ressource (Øen et al., 2018). Ainsi, lorsque les adolescents ont

l'impression que leur famille a la volonté d'apporter des changements au sein du cadre familial, ils se sentent encouragés et soutenus (Roberts et al., 2021).

Néanmoins, plusieurs travaux ont révélé que le manque d'information et de ressources des parents sur la problématique du poids pouvait être un frein à la reconnaissance du surpoids et de l'obésité chez les adolescents (Øen et al., 2018 ; Reece et al., 2016 ; Smith et al., 2014). Towns & D'Auria (2009), professeurs en soins infirmiers à l'Université de Caroline du Nord (USA), ont expliqué cela par la réticence des parents à reconnaître l'obésité comme une « maladie » ce qui les conduit à ne pas porter la même attention qu'à d'autres problèmes de santé. Souvent, les adolescents qui sont cliniquement en surpoids ou obèses sont perçus comme ayant un poids normal (Wild et al., 2020). Et si les parents sont convaincus que leur adolescent est grand mais actif, son poids n'est pas une préoccupation ni un problème (Wild et al., 2020). Ils tentent également d'éviter de stigmatiser davantage leur adolescent (Towns & D'Auria, 2009). Certains parents, eux-mêmes obèses, considèrent leur situation comme non-problématique et ne voient pas ce qui devrait être changer dans leur style de vie (Smith et al., 2014).

Diverses études américaines ont montré que la situation sociale et économique dans laquelle se trouve la famille a une influence dans la problématique du surpoids et de l'obésité (Stankov, 2012). Tout d'abord, adopter des modes de vie considérés comme sains n'est pas évident lorsque la famille fait face à des problèmes familiaux conséquents comme le décès d'un proche, une restriction financière importante, une mauvaise gestion du budget, un emploi du temps chargé, le suicide, les relations abusives, les problèmes de santé mentale, le handicap et la consommation de substances (Roberts et al., 2021 ; Smith et al., 2014 ; Wild et al., 2020). Le fait de faire face à plusieurs défis et situations de vie compliquées en même temps, a pour conséquence que les parents se préoccupent moins du poids de leur adolescent (Wild et al., 2020). Ainsi, d'après Wild et ses collègues (2020), chercheurs en santé et sociologie de l'Université d'Oxford, le surpoids et l'obésité ne sont pas perçus par les parents comme des facteurs urgents qu'il faut à tout prix prendre en compte.

La recherche s'est également penchée sur le rôle de la famille dans le changement de style de vie en termes de pratiques sportives et alimentaires chez les adolescents en surpoids ou obèses (Eg et al., 2017 ; Rhee et al., 2014 ; Wills et al., 2006). Il est important que les parents aient la volonté et qu'ils soient convaincus qu'il est nécessaire d'adopter d'autres habitudes pour que

le changement s'opère au sein de la famille (Rhee et al., 2014). Ils doivent également comprendre et prendre la responsabilité que ce qu'ils apprennent à leurs enfants et adolescents va façonner leurs pratiques en termes de santé, et leur servir de modèle (Baker et al., 2010 ; Rhee et al., 2014). Dans l'étude qualitative menée par des chercheurs danois spécialisés en pédiatrie et santé publique, Eg et collègues (2017), plusieurs parents ont rapporté qu'ils trouvaient compliqué de procéder à des changements et d'intégrer des nouveaux styles de vie dans leur emploi du temps chargé, surtout si cela ne concerne qu'un membre spécifique de la famille. En effet, si seulement un adolescent de la fratrie est en surpoids ou obèse mais pas ses frères et sœurs, et que les changements ne portent que sur lui, l'organisation demandée pour changer son alimentation et gérer une remise en santé est une charge mentale conséquente pour les parents (Eg et al., 2017). Malgré les besoins divergents de chacun des membres de la famille, il est important que l'ensemble de la famille participe et soutienne l'adoption d'un nouveau style de vie, et pas seulement l'individu concerné (Eg et al. 2017). Une difficulté additionnelle rencontrée sont les désaccords au sein du couple quant aux changements d'alimentation et de pratiques sportives de l'adolescent ou à la différence de perception de ce qu'est un poids sain. (Eg et al., 2017). La relation familiale peut donc être mise à l'épreuve voire affectée négativement car la fratrie ou les parents ne comprennent pas pourquoi ils doivent se plier aux habitudes alimentaires de l'adolescent souffrant de surpoids ou d'obésité (Roberts et al., 2021). Et, ces conflits peuvent être une source de stress pour l'ensemble de la famille (Roberts et al., 2021).

Les travaux de Davis et collègues (2007), chercheurs en pédiatrie à l'Université d'Arizona (USA), montrent que de nombreux parents révèlent qu'ils sont inquiets que leur adolescent souffre de surpoids ou d'obésité. Plus précisément, Boutelle et al. (2012) affirment qu'ils se préoccupent de son bien-être mais se sentent impuissants face à cette situation car ils ne savent pas réellement comment intervenir (Boutelle et al., 2012). Cependant, lorsque le personnel médical encourage la prise en charge de l'adolescent, la plupart des parents refusent car ils craignent qu'il soit directement confronté à son problème de poids, qu'il soit davantage stigmatisé et que cela engendre par la suite une mauvaise estime de soi (Wild et al., 2020). En outre, plusieurs parents ont révélé que les professionnels de la santé leur ont attribué l'entière responsabilité du surpoids ou de l'obésité de l'adolescent, ce qui les a profondément affectés (Roberts et al., 2021). Mais si un médecin souligne l'urgence de la situation de l'adolescent, les parents sont alors davantage enclins à considérer des changements et une prise en charge adéquate au nom de sa santé (Davis et al., 2007).

Enfin, la famille nucléaire et élargie exerce une influence conséquente dans la problématique du surpoids et de l'obésité chez les adolescents. Les parents peuvent être vecteurs de ressources et de motivation, ou au contraire, générer un manque de soutien et être source d'affects négatifs chez les adolescents. Le contexte et les relations familiales peuvent donc constituer des obstacles ou des aides pour les individus souffrant de problèmes de poids.

2.3.4. Activité physique et pratiques alimentaires

D'Autume et collègues (2012), spécialisés en psychiatrie de l'enfant et l'adolescent et en endocrinologie et nutrition en France et aux États-Unis, soulignent que l'obésité et le surpoids sont principalement abordés, dans les recherches, sous l'angle énergétique (calories brûlées, calories consommées), c'est-à-dire l'activité physique (AP) et l'alimentation. De ce fait, nous allons nous intéresser, dans un premier temps, à la thématique de l'activité physique, et dans un deuxième temps, à l'alimentation. Ces deux thématiques seront mises en lien avec la problématique du surpoids et de l'obésité.

Activité physique

Tout d'abord, la majorité des études révèlent que l'activité physique et sportive est un facteur de protection contre l'obésité et le surpoids (D'Autume et al., 2012). Elle est considérée comme bénéfique pour la santé, la croissance, le métabolisme cardiovasculaire et la santé mentale des adolescents (Suris et al., 2006). D'ailleurs, dans l'étude qualitative de Sundar et al. (2018), chercheurs norvégiens en médecine et santé, les participants associent l'AP à la santé. Ils affirment que parce qu'ils ont un IMC élevé, ils sont en mauvaise santé. Ils perçoivent ainsi l'AP comme essentielle pour améliorer leur santé et se maintenir en bonne forme, se sentir bien, et être satisfait de soi (Sundar et al., 2018). Filles comme garçons déclarent que l'AP est un moyen de perdre du poids, devenir plus mince et avoir un corps plus attrayant au regard des autres (Reece et al., 2016 ; Sundar et al., 2018 ; Voelker et al., 2015). Wills et al. (2006), chercheurs dans les soins primaires et communautaires à l'Université de Hertfordshire (UK), supposent dans leur étude qualitative que les constructions et représentations biomédicales véhiculées par la société expliquent les perceptions de l'AP des participants. En effet, d'après les normes et les idéologies sociales, les corps en surpoids ou obèses sont considérés comme déviants et il serait nécessaire que l'individu mette tout en

œuvre pour retrouver un corps sain et acceptable par la société (Wills et al., 2006). Il est intéressant de relever que l'AP est spontanément décrite par les adolescents comme étant la pratique d'un sport individuel ou en groupe, et non comme pouvant être une activité de la vie quotidienne telle qu'aller à l'école à vélo ou à pied au lieu du bus, monter les escaliers à la place de prendre l'ascenseur, etc. (Sundar et al., 2018). Ils perçoivent également l'AP comme un entraînement intense et difficile sur le moment, ce qui les décourage à commencer une pratique sportive. De plus, Sundar et al. (2018) rapportent que l'intérêt de pratiquer une AP, diffère en fonction du genre. Pour les garçons, l'AP leur permet de développer leurs muscles et améliorer leur condition physique. Concernant les filles, elles vont davantage s'investir dans une AP pour des raisons sociales. À l'adolescence, de manière générale, l'activité physique et sportive tend à diminuer (d'Autume et al., 2012 ; Sallis et al., 1992). Dans l'étude de Wills et al. (2006), les individus en surpoids ou obèses déclarent que le fait de consacrer moins de temps à l'AP, serait un des facteurs responsables de leur prise de poids. Deux études quantitatives anglophones, en santé et sport, ont montré que les adolescents en surpoids ou obèses pratiquent moins d'AP que les jeunes considérés comme ayant un poids plus sain (Cooper et al., 2015 ; Olds et al., 2011). Même s'ils reconnaissent que bouger est un besoin, dans l'étude des chercheurs norvégiens en santé et sciences sociales, les participants rapportent que cela représente un défi pour la majorité d'entre eux (Øen et al., 2018). Différents facteurs socio-économiques, environnementaux et individuels peuvent expliquer cela (Smith et al., 2014). Les travaux de Stankov et al. (2012), chercheurs à l'Institut de recherche en santé à l'Université d'Adélaïde (AUS), ont relevé 35 thèmes considérés comme des barrières à la pratique d'un sport ou d'une AP pour les adolescents en surpoids ou obèses. Au niveau environnemental, ils soulèvent dix facteurs comme le manque de ressources, la météo, le sentiment d'insécurité, les aspects saisonniers de certains sports, la perception que le sport n'est pas valorisé culturellement, les pratiques sportives enseignées souvent inappropriées, le manque de privacité dans les vestiaires, l'inconfort dans la tenue exigée, les activités organisées par l'école et les règles de l'école concernant le sport. Au niveau interpersonnel, six thèmes sont explicités tels que le manque de soutien social de la famille et des pairs, être victime de stéréotypes, le harcèlement physique et verbal, ou encore l'exclusion sociale. Pour le niveau individuel, les auteurs relèvent huit domaines principaux de barrières à l'AP composés de dix-neuf thèmes : le manque de connaissance (fausses croyances à propos de l'AP, la perception que l'AP n'a pas de bénéfices) ; les demandes concurrentes en termes de temps (école, relations sociales) ; les compétences personnelles (manque de compétences, faible efficacité personnelle) ; le manque de motivation (impression de toujours abandonner,

croyance d'avoir des mauvais gènes, paresse) ; le harcèlement perçu (percevoir des critiques verbales) ; les facteurs physiques (fatigue en fin de journée, fatigue après un exercice, inconforts physiques, ne pas se sentir capable de faire cette activité à cause du poids, se percevoir comme ayant une apparence non-désirable) ; la perception de soi comme inférieur (perception d'être jugé négativement, ne pas apprécier d'être visible, perception d'avoir un manque de compétence par rapport aux autres) ; l'image négative de son corps (perception de ne pas bien présenter par rapport aux autres). Ces obstacles peuvent se retrouver dans d'autres travaux, comme dans l'étude longitudinale de Vedøy et al. (2021), chercheurs en sciences appliquées et sport en Norvège, qui met en avant que les adolescents en surpoids ou obèses se comparent facilement aux autres et se considèrent comme pas assez bons par rapport à leurs pairs. Ils craignent de subir des moqueries ou de recevoir des remarques de la part de leurs amis ou des enseignants. Certains participants racontent même que les professeurs d'éducation physique ne témoignent que très peu de sympathie et de compréhension à leur égard. Ils n'adaptent pas les exercices et attendent d'eux les mêmes performances que leurs camarades d'un poids normal (Vedøy et al., 2021). L'influence d'autrui sur la participation à une AP semble jouer un rôle essentiel. En effet, les moqueries, les critiques, le manque de relation sociale positive avec les pairs et la comparaison sociale sont des freins à l'AP (Sundar et al., 2018 ; Vedøy et al., 2021). En outre, comme à l'adolescence il y a une diminution de participation à un AP, les individus relatent qu'ils ont moins d'occasions de faire de l'exercice avec des amis car ces derniers ne souhaitent plus réellement pratiquer un sport (Roberts et al., 2021). De plus, le contexte scolaire paraît aussi avoir un impact sur la participation et l'engagement dans une AP. Plusieurs participants mentionnent que les notes attribuées durant le cours de sport avaient baissé leur estime de soi, ce qui les poussait à penser qu'ils n'étaient pas faits pour pratiquer une activité sportive (Sundar et al., 2018). Aussi, rester sur le banc car ils n'ont pas été choisis dans une équipe pour participer à l'activité les a découragés et leur a fait ressentir qu'ils n'étaient pas assez doués. D'ailleurs, l'éducation physique à l'école est souvent décrite comme mettant trop en avant la compétition et la performance (Sundar et al., 2018). Par conséquent, ils redoutent de participer à une AP et préfèrent s'isoler car ils sont considérés, par les autres et par eux-mêmes, comme n'étant pas assez compétents et sportifs (Vedøy et al., 2021). Ensuite, les adolescents en surpoids ou obèses relatent qu'ils en ont marre d'être constamment encouragés à pratiquer du sport par des professionnels de la santé, d'après l'étude de chercheurs en sport et en santé dans des universités américaines (Voelker et al., 2015). Certains n'y trouvent pas d'intérêt particulier et aucune des activités proposées ne leur semble appropriée ou intéressante. Ils ont même l'impression que les professionnels de la

santé proposent des activités sans être vraiment convaincus que cela soit efficace pour les adolescents (Voelker et al., 2015). Finalement, ces études révèlent un certain consensus en termes de barrière à l'AP et démontrent que ces obstacles jouent un rôle considérable à la participation des adolescents en surpoids et obèses à une activité physique et sportive.

Cependant, d'autres travaux ont révélé certains éléments qui motivaient les adolescents à faire de l'exercice. Tout d'abord, la théorie de l'auto-détermination suppose que la motivation externe peut être internalisée et transformée en une motivation plus autonome si les trois besoins psychologiques fondamentaux (autonomie, relation et compétence) sont soutenus par l'environnement (Ryan & Deci, 2000). De ce fait, les contextes bénéfiques à l'autonomie favorisent l'AP (Vedøy et al., 2021). En effet, les adolescents expriment qu'ils ont davantage de motivation à faire de l'exercice physique lorsqu'ils ressentent du soutien de la part de leurs pairs et qu'ils ne comparent pas leurs performances avec celles d'autrui (Vedøy et al., 2021). D'ailleurs, Salvy et al. (2009), chercheurs en médecine pédiatrique comportementale à l'Université de Buffalo (USA), montrent que la présence d'amis dans l'AP motive davantage les adolescents. Ceci révèle l'importance de l'amitié pour les individus dans l'engagement à une AP. En outre, lorsque les relations sont positives, qu'il y a une affection mutuelle, de la coopération et du respect, cela augmente la probabilité de participation (Vedøy et al., 2021). Cette motivation est également accrue quand ils ont le sentiment d'avoir le même niveau de compétences et d'être comme les autres (Sundar et al., 2018). D'ailleurs quand les adolescents ressentent qu'ils sont doués dans une activité, il est plus facile pour eux de s'y engager régulièrement, d'y prendre du plaisir et de se détendre (Sundar et al., 2018). Aussi, cela leur donne l'opportunité de rencontrer et parler avec leurs amis, et de faire une activité avec eux, tant qu'ils ont le sentiment d'être égaux (Sundar et al., 2018). En somme, les ressources motivationnelles sont surtout médiées par les relations interpersonnelles positives des adolescents.

Ces articles montrent que les adolescents en surpoids ou obèses rencontrent beaucoup de barrières face à la pratique sportive et d'AP. Ces difficultés se situent à plusieurs niveaux (environnemental, interpersonnel et individuel) et sont multiples (manque de ressources, perception du sport, harcèlement, fatigue, ainsi que perception et image de soi négatives, pour n'en citer que quelques-unes). La crainte d'être la cible de moqueries de la part de camarades, qui s'avèrent être bien présentes parfois, et le sentiment de comparaison sont des freins à l'AP. Au contraire, la coopération, le soutien, le respect et le sentiment d'être traité sur un pied

d'égalité sont autant de paramètres annonciateurs d'une plus forte probabilité à prendre part aux activités sportives.

Pratiques alimentaires

Nous allons maintenant aborder la thématique de l'alimentation chez les adolescents en surpoids ou obèses.

Dans l'étude de Øen et al. (2018), les participants ont mentionné que l'alimentation pouvait être une des causes principales de leur surpoids ou obésité. En effet, le choix des aliments, les sucreries ou les boissons gazeuses ont, d'après eux, un impact considérable sur leur situation. Actuellement, la société occidentale prône la minceur et une certaine pression découle de cela (Øen et al., 2018). Bien qu'il y ait un accroissement de programmes de régimes alimentaires et de perte de poids, une augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité persiste (O'Dea, 2004).. Les adolescents ne sont pas épargnés car nombreux sont ceux qui tentent, à de multiples reprises, de perdre du poids. Cette décision est principalement influencée par la culture et la société en général (Øen et al., 2018). La majorité des individus en surpoids ou souffrant d'obésité ont donc déjà essayé de suivre des régimes et/ou de changer leurs habitudes alimentaires (Sweeting et al., 2016). Souvent, ce sont les régimes populaires que les adolescents voient dans des publicités et qu'ils adoptent pour perdre du poids comme des régimes hypocaloriques, sans gluten ou sans lactose, selon l'étude qualitative de chercheurs anglais en santé publique et médecine (Sweeting et al., 2016). Dans plusieurs travaux, les participants soulignent l'importance d'avoir une alimentation équilibrée, de manger du fait maison, et de choisir des aliments considérés comme sains (O'Dea, 2004 ; Øen et al., 2018 ; Sweeting et al., 2016).

Pour les adolescents, reprendre du poids engendre beaucoup d'inquiétude et de peur (Sweeting et al., 2016). La plupart racontent qu'à la suite d'un régime, ils font constamment attention à ce qu'ils mangent afin de ne pas regrossir, réduisent drastiquement leur quantité de nourriture voire sautent des repas (Sweeting et al., 2016). Nowak (1998), chercheur en santé publique en Australie, et Mueller (2015), sociologue spécialisée dans le développement à l'Université de Chicago (USA), expliquent que les filles utilisent des moyens souvent très drastiques et extrêmes (arrêter totalement de s'alimenter et faire du sport à outrance) et développent de l'anxiété liée au poids. Comme dit plus haut, faire un régime alimentaire pour perdre du poids

est fréquemment la conséquence de ce que la société véhicule, et plus particulièrement de ce que les pairs disent, selon les chercheurs en sociologie et psychologie dans des universités à Taïwan, Hong-Kong et Hawaï (Lin et al., 2018). En effet, la plupart des adolescents obèses ou en surpoids racontent que c'est à la suite de critiques, moqueries et remarques qu'ils ont entamé un programme de perte de poids (Lin et al., 2018 ; Reece et al., 2016). Ou au contraire, que c'est à cause des brimades qu'ils subissent qu'ils se sont réfugiés dans la nourriture car ils se sentaient anxieux, tristes ou contrariés (Lin et al., 2018 ; Reece et al., 2016). On parle alors de *comfort eating* (Roberts et al. 2021 ; Reece et al., 2016). Les émotions, déclenchées par des facteurs sociaux, semblent donc avoir une influence dans les comportements et habitudes alimentaires (Roberts et al., 2021 ; Vust, 2010). De ce fait, les adolescents culpabilisent et s'attribuent la responsabilité de leur prise de poids ou de leur non-perte de poids (Sweeting et al., 2016). Néanmoins, quand ils perdent du poids, ils imputent leur réussite à l'environnement externe, et ne reconnaissent pas leur contribution personnelle (Sweeting et al., 2016). Ceci peut entraîner une diminution de leur engagement dans le processus de perte de poids et nuire au développement de l'estime de soi (Sweeting et al., 2016). De plus, selon l'étude de chercheurs grecques en pédiatrie, les habitudes alimentaires dans la famille ne sont pas à négliger car les adolescents disent que ce sont leurs parents qui préparent à manger et qui s'occupent des courses (Batzios et al., 2020). Comme mentionné dans la partie des relations familiales, il est possible que les parents ne soient pas conscients ou ne considèrent pas important le fait que leur adolescent soit en surpoids ou obèse. De ce fait, il est plus compliqué pour l'adolescent d'adopter une autre routine plus adaptée à sa situation (Batzios et al., 2020 ; Vust, 2010).

Sophie Vust (2010), psychologue psychothérapeute au CHUV, rappelle dans son article, qu'à un niveau mondial, il y a environ 30% de personnes souffrant de troubles des conduites alimentaires (TCA) qui sont en surpoids ou obèses. Des chercheurs en pédiatrie, développement de l'enfant, psychologie, sociologie et santé affirment que les TCA apparaissent souvent lorsqu'il y a des situations émotionnelles compliquées à gérer, des processus de régulations émotionnelles peu efficaces voire une non-conscience des émotions (Tanofsky-Kraff et al., 2007). Dans l'étude de Décaluwé et al. (2003), une équipe composée de chercheurs dans le département de psychologie développementale et de la personnalité de l'Université de Gand en Belgique et d'un chercheur du département de psychiatrie à l'Université d'Oxford, 36% des participants en surpoids ou obèses ont expliqué qu'ils souffraient d'épisodes de frénésie alimentaire, autrement dit d'épisodes d'hyperphagie

boulimique (*binge eating disorder*, BED). D'autres travaux quantitatifs semblent confirmer que le BED est plus fréquent chez les personnes souffrant d'obésité (Carriere et al., 2019 ; D'Autume et al., 2012 ; Smink et al., 2012 ; Spear, 2000). Carriere et al. (2019), chercheurs français en pédiatrie et endocrinologie, soulignent que plus l'adolescent est en surpoids ou souffre d'obésité, plus la sévérité du BED augmente, et plus il peut exprimer des symptômes anxieux et/ou dépressifs. Selon D'Autume et al. (2012), l'alimentation émotionnelle pourrait être considérée comme un facteur expliquant la relation entre les symptômes émotionnels et les symptômes alimentaires. Ainsi, pour que le BED exerce une influence dans la vie de l'individu et engendre des symptômes dépressifs, cela signifie qu'il altère de manière considérable la santé, l'estime de soi, les activités quotidiennes, le fonctionnement social et le travail à l'école (Pasold et al., 2014 ; Razenhofer et al., 2012). Les auteurs donnent également une autre explication qui stipule que les individus auraient de la difficulté à réellement sentir les sensations somatiques que leur corps leur envoie telles que le sentiment de satiété ou les maux de ventre (Pasold et al., 2014). D'Autume et al. (2012) tentent d'expliquer ce phénomène via la théorie émotionnelle qui est la confusion entre les émotions et la sensation de faim. En outre, les personnes en surpoids ou obèses auraient tendance à être davantage sensibles aux signaux externes comme la disponibilité de la nourriture, le goût des aliments et la pression sociale qu'ils peuvent subir au quotidien. Tout ceci les amène à consommer en grande quantité et favorise un épisode de BED. Les TCA, et plus particulièrement le BED, jouent donc un rôle important dans la problématique du surpoids et de l'obésité chez les adolescents. Les causes d'un déclenchement d'une crise d'alimentation compulsive se situent autant au niveau interpersonnel qu'individuel.

Les adolescents semblent donc être conscients du rôle de l'alimentation dans leur situation de surpoids ou d'obésité. De plus, bon nombre d'entre eux essaient de perdre du poids, notamment en suivant des régimes. Néanmoins, les émotions engendrées par les remarques de l'entourage ou la pression sociale à être mince influencent beaucoup la prise alimentaire, menant à du *comfort eating*. Finalement, les TCA, et plus spécifiquement le BED, font partie intégrante de la problématique du surpoids et de l'obésité.

2.3.5. Estime de soi et image corporelle

Nous allons maintenant aborder les concepts d'estime de soi et d'image corporelle. Ces derniers sont cruciaux à l'adolescence car ils participent à la construction de soi et sont en lien avec différents aspects que nous allons développer.

Tout d'abord, il est primordial de définir les termes estime de soi et image corporelle.

Selon le petit Larousse de la psychologie (2019), l'estime de soi est "l'attitude plus ou moins favorable envers soi-même, la manière dont on se considère, le respect que l'on se porte, l'appréciation de sa propre valeur dans tel ou tel domaine". L'estime de soi dépend donc de la valeur que l'on s'accorde et résulte d'une évaluation intime, d'un jugement favorable ou défavorable envers soi-même (Doré, 2017). Ainsi, elle est centrale dans la construction de la personnalité, l'équilibre psychique, le bien-être, la qualité de vie et d'adaptation (Alaphilippe, 2008).

L'image corporelle se compose des perceptions et représentations que l'on a de son propre corps et qui servent à la fois à parler de soi, mais aussi à s'évaluer (Bruchon-Schweitzer, 1990). Il y a deux types de corps. D'un côté, il y a le corps-objet, qui est constitué de différentes caractéristiques physiques, telles que la taille, le poids, la couleur et le volume (Bruchon-Schweitzer, 1990). De l'autre côté, il y a le corps-sujet, qui se compose de nos perceptions, représentations et affects et qui est ce que l'on nomme l'image affective du corps (Bruchon-Schweitzer, 1990). L'image corporelle est la représentation que l'on se fait de son corps, elle est donc une image subjective et propre à chacun (Dany, 2020). Mais elle se construit aussi au fil du temps par rapport à des dimensions sensorielles, cognitives, socio-symboliques, ainsi que selon les expériences corporelles vécues (Dany, 2020).

Plusieurs études ont trouvé une estime de soi plus basse chez les adolescents en surpoids ou obèses (Chen & Landale, 2011 ; French et al., 1995 ; Lee & Yen, 2014 ; O'Dea, 2006 ; Strauss, 1999). En outre, cette association semble débuter tôt, puisque Davison et Birch (2002) ont montré qu'il existait déjà une corrélation négative entre le poids et l'estime de soi chez des petites filles de cinq ans. Néanmoins, il existe un débat au sein de la littérature. En effet, certains auteurs ne trouvent aucune différence significative concernant l'estime de soi entre des jeunes souffrant d'obésité et des jeunes de poids normal âgés de 7 à 12 ans (French et al.,

1995). Le lien négatif entre IMC et estime de soi ne débiterait pour eux qu'à partir de 13 ans (French et al., 1995).

De plus, le facteur du genre joue un rôle prépondérant. Dans une étude longitudinale, les parents choisissent trois fois plus souvent le surpoids ou l'obésité comme idéal pour les garçons que pour les filles (Gao et al., 2020). De ce fait, il peut y avoir une plus forte acceptation, voire permissivité du surpoids et l'obésité chez les garçons. Dans leur article, del Mar Bibiloni et al. (2013), chercheurs à l'Université des îles Baléares (Espagne) dans le département d'Obésité et de Nutrition, déclarent que la plupart des garçons obèses étaient relativement contents concernant leur image corporelle, alors que presque toutes les filles obèses souhaitaient être plus minces.

Perdre du poids aurait un effet bénéfique sur l'estime de soi (Blaine et al., 2007). Néanmoins, les résultats ne sont pas unanimes. En effet, une étude montre qu'après dix mois de programme de perte de poids dans une population d'adolescents obèses, l'estime de soi reste inchangée (Braet et al., 2003). À noter que la relation entre obésité et estime de soi faible est complexe, car elle se traduit par une boucle causale où chacun des deux paramètres est à la fois cause et effet (Griffiths et al., 2010). De plus, ces deux éléments sont extrêmement difficiles à faire évoluer, ce qui rend tout changement complexe (Emler, 2002).

Un autre point à souligner est le lien entre poids et image corporelle. L'image corporelle est primordiale à notre bien-être psychique et dépend de notre satisfaction vis-à-vis de notre corps (Millstein et al., 2008). En outre, elle est l'un des facteurs composant l'estime de soi (Millstein et al., 2008). Plusieurs études quantitatives observent une image de soi plus négative chez les enfants et adolescents obèses par rapport à leurs pairs non obèses (Wardle & Cooke, 2005 ; Zametkin et al., 2004). Toujours dans une population d'enfants, des scores significativement plus faibles d'image corporelle ont été obtenus chez les participants obèses, par rapport à des sujets non-obèses (Braet et al., 1997). Dans leur article, Reece et al. (2016) trouvent que l'insatisfaction par rapport à l'image corporelle et l'apparence physique sont des raisons de vouloir changer, c'est-à-dire de chercher à perdre du poids, chez des adolescents en surpoids ou obèses. Dans l'étude de Stankov et al. (2012), une image corporelle négative par rapport à l'apparence physique a été relatée par les participants et constituait un obstacle à l'activité physique dans un contexte scolaire, notamment en regard du sentiment d'inconfort ressenti dans les vêtements de sport et de la gêne de se sentir observé par le sexe opposé, surtout

rapporté par les filles. De plus, le harcèlement, les moqueries, l'exclusion sociale et le manque d'intimité dans les vestiaires participent à la construction d'une perception de soi comme inférieure aux autres et d'une image corporelle négative (Stankov et al., 2012). À ce propos, Griffiths et Page (2008) constatent que le harcèlement est, entre autres, en lien avec l'insatisfaction corporelle. Murray et al. (2015), chercheurs en psychologie, ont pu trouver une association entre insatisfaction corporelle, stress et faible estime de soi. Les problèmes en lien avec l'image corporelle dépassent l'aspect de poids et touchent aussi des dimensions comme les compétences scolaires et professionnelles ainsi que la popularité (O'Dea, 2006). De plus, avoir une vision déformée de la taille de son corps est une forme d'image corporelle négative qui a pu être liée à des symptômes dépressifs, de l'anxiété sociale et une estime de soi plus faible (Isomaa et al., 2011).

Des études qualitatives ont pu mettre en avant les sentiments de honte et de culpabilité souvent ressentis par les adolescents (Gudbjørg et al., 2018 ; Reece et al., 2016). Lorsque les jeunes parlaient de leur situation d'obésité, ils employaient des mots du registre des émotions comme la tristesse, la colère et l'ennui (Reece et a., 2016). La honte et la culpabilité plongeait les jeunes dans un état de désespoir qui les freinait à demander de l'aide ou à entamer des changements de comportements (Gudbjørg et al., 2018). Néanmoins, Reece et al. (2016) arrivent à une conclusion différente, puisque leurs résultats montrent que le vécu négatif d'adolescents en surpoids est un des éléments catalyseur de changement. Ces émotions négatives peuvent donc soit être inhibitrices et rendre la perte de poids plus difficile à entamer, soit elles peuvent s'avérer être une source de motivation pour perdre du poids.

Au sein de la littérature scientifique, certains éléments ont été mis en lien avec le manque d'estime de soi comme le harcèlement et les moqueries qui peuvent prendre place dans le contexte scolaire. En effet, le harcèlement et les moqueries vont souvent provoquer des émotions négatives, telles que la tristesse ou l'anxiété, qui engendrent alors souvent un sentiment de dévalorisation et marquent négativement l'estime de soi (Reece et al., 2016). Un des moyens utilisés par les jeunes pour faire face aux critiques de la part de leurs pairs est de trouver du réconfort dans la nourriture, ce qui contribue d'autant plus à leur prise de poids et exacerbe leur manque de confiance en soi (Reece et al., 2016). Les enfants obèses ou en surpoids subissent très souvent de la stigmatisation, voire de l'exclusion sociale, ainsi que du harcèlement qui peut prendre différentes formes (Palad et al., 2019). Ces événements négatifs peuvent occasionner des sentiments d'infériorité, de la dépression ou une mauvaise estime de

soi (Batzios et al., 2020). De plus, Strauss (1999) a constaté, dans une population de jeunes en situation d'obésité, que le harcèlement et les moqueries n'étaient pas seulement en lien avec une faible estime de soi, mais engendraient aussi des taux plus élevés de tristesse, de nervosité et de solitude en comparaison à des pairs de poids normal. Du harcèlement découle aussi une insatisfaction corporelle et un sentiment d'abattement (Griffiths & Page, 2008). D'ailleurs, Griffiths et Page (2008) s'étonnent du fait que les conséquences psychologiques de l'obésité sont rarement prises en considération dans les interventions, qui se centrent davantage sur les conséquences physiques de l'obésité. Une étude de Lieberman et al. (2001), une équipe de chercheurs en psychologie et en médecine sociale et préventive à Montréal, a permis de comprendre avec plus de finesse l'impact des moqueries. Les auteurs concluent que les taquineries au sujet du poids étaient un prédicteur important des comportements de contrôle du poids, ainsi que de comportements de type boulimique. Le poids, l'apparence et les moqueries concernant la forme du corps étaient eux prédicteurs d'une insatisfaction corporelle et d'une estime de son corps plus faible (Lieberman et al., 2001). En outre, des critiques répétées de la part de la famille ou des pairs ont été associées à davantage de pensées et comportements alimentaires désordonnés, à des taux plus élevés de dépression, d'anxiété et de colère, ainsi qu'à une estime de soi plus faible (Libbey et al., 2008)

L'obésité et le surpoids peuvent également être liés à diverses psychopathologies, notamment aux troubles anxieux (Becker et al., 2001) et à une symptomatologie dépressive (Zeller et al., 2006). Une méta-analyse a permis de confirmer l'existence d'un lien réciproque entre obésité et dépression (Luppino et al., 2010). Ainsi, l'obésité augmenterait le risque de dépression et la dépression serait un facteur prédicteur au développement de l'obésité (Luppino et al., 2010).

En conclusion, plusieurs études montrent que les adolescents en surpoids ou obèses ont une estime de soi plus faible en comparaison à des adolescents de poids considéré comme normal. De plus, l'image de soi est également plus négative dans cette population-là. En outre, le harcèlement scolaire, les moqueries et l'exclusion sociale participent grandement au sentiment de dévalorisation et à la construction d'une perception de soi négative. Par ailleurs, plusieurs études constatent que ces différents éléments sont accompagnés d'émotions négatives, telles que de la tristesse, de la honte, de la culpabilité et de l'anxiété. Pour finir, l'obésité et le surpoids ont pu être mis en lien avec diverses psychopathologies, telles que des troubles anxieux, une symptomatologie dépressive, ou des comportements alimentaires désordonnés (type BED, vu plus haut).

2.4. Synthèse et limites de la revue de littérature

Nous allons, à présent, conclure ce chapitre en résumant les points essentiels de la revue de littérature. Puis, nous mettrons en avant ses différentes limites.

2.4.1. Synthèse de la revue de littérature

Tout d'abord, nous avons défini le surpoids et l'obésité selon les caractéristiques de l'OMS. En sachant que cette dernière a une influence mondiale, cela permet de mieux comprendre comment le surpoids et l'obésité sont considérés et caractérisés autour du globe. Les différentes statistiques de l'OFS ont permis de contextualiser et de rendre compte de la proportion de personnes touchées par cette problématique en Suisse. Les articles de la revue de littérature ont quasiment tous mentionné dans leur introduction que l'obésité était décrite comme une épidémie mondiale et un problème de santé publique important.

De plus, nous avons explicité ce qu'était la période de l'adolescence, c'est-à-dire une transition entre l'enfance et l'âge adulte où l'individu vit des changements et des réaménagements considérables à plusieurs niveaux. Nous avons aussi décrit les principaux mécanismes en jeu durant cette période comme les comportements d'exploration et d'expérimentation, l'autonomie souhaitée et recherchée, la quête et la construction identitaire, et la transformation du corps.

Ensuite, nous avons mis en lien le surpoids et l'obésité avec la période d'adolescence en abordant différents thèmes que nous allons résumer maintenant. D'abord, nous avons abordé les relations aux pairs et leur rôle central dans la socialisation à l'adolescence. La revue de littérature a permis de voir que les individus en surpoids ou obèses ont davantage de difficultés à avoir et entretenir des relations de confiance avec des amis. En effet, la plupart du temps, les pairs sont associés aux moqueries, critiques voire harcèlement, ce qui a des conséquences négatives sur l'adolescent tels que sur son estime de soi, sa confiance en soi et son image de soi. Un mal-être important et généralisé peut même en résulter. Puis, nous avons discuté des relations amoureuses à l'adolescence. La revue de littérature a montré que l'individu en situation de surpoids ou d'obésité a moins, voire aucune relation amoureuse et sexuelle durant cette période. Ceci est expliqué par le fait que l'adolescent n'a pas un physique considéré comme remplissant les critères normatifs de la beauté physique. Il est donc perçu comme moins attirant et séduisant par les autres, et sortir avec lui peut entacher la réputation sociale

du partenaire. En outre, les adolescentes souffrant d'obésité vont avoir plus tendance à adopter des comportements à risque, tels que la consommation de substances ou des comportements sexuels possiblement néfastes. A nouveau, la littérature rend compte que ce phénomène peut avoir des conséquences négatives à long-terme sur l'image de soi et dans une future relation avec un partenaire. Ensuite, nous avons traité l'implication de la famille nucléaire et élargie dans la problématique du surpoids et de l'obésité chez les adolescents. La revue de littérature a mis en lumière que la socialisation principale et les habitudes premières découlent de la famille et que les parents ont une influence considérable car ils peuvent être source de soutien ou à l'inverse constituer des obstacles (à travers leurs critiques, remarques négatives, blâmes) pour les adolescents souffrant de problèmes de poids. De plus, nous avons abordé la thématique de l'activité physique et sportive en lien avec le surpoids et l'obésité. Il a été montré que les adolescents rencontrent beaucoup de barrières et que les difficultés se situent à plusieurs niveaux (environnemental, interpersonnel et individuel) et sont multiples (manque de ressources, perception du sport, harcèlement, fatigue, perception et image de soi négatives, etc.). Cependant, d'autres éléments comme la coopération, le soutien, le respect et le sentiment d'être traité sur un pied d'égalité sont des éléments qui encouragent et favorisent les individus en surpoids ou obèses à avoir une activité sportive. En outre, la revue de littérature met en avant le rôle de l'alimentation dans les problématiques de poids. En effet, la prise de nourriture est souvent liée à l'émotionnel. De ce fait, le harcèlement, les moqueries, les remarques et la pression sociale génèrent beaucoup d'émotions négatives qui engendrent le *comfort eating*. Les TCA, et plus spécifiquement le BED, font partie intégrante de la problématique du surpoids et de l'obésité. Nous avons également vu que la plupart des adolescents suivent des régimes pour tenter de perdre du poids. Finalement, la revue de littérature montre que les adolescents en surpoids ou obèses ont une estime de soi faible et une image de soi négative. Ceci est engendré par le harcèlement, les brimades et l'isolement social qui amènent aussi des affects négatifs. Nous avons également vu que les problématiques de poids peuvent être mises en lien avec différentes psychopathologies comme les troubles anxieux, une symptomatologie dépressive, ou des comportements alimentaires désordonnés.

2.4.2. Limites de la revue de littérature

Nous allons à présent développer les différentes limites de la revue de la littérature.

Tout d'abord, il nous paraît important de relever qu'une certaine proportion des études présentées au cours de la revue de la littérature sont quantitatives. Bien souvent, elles utilisent des échelles et des questionnaires afin de quantifier divers paramètres, notamment l'estime de soi, l'image corporelle ou le nombre d'amis d'adolescents en surpoids ou obèses, et ainsi de pouvoir les comparer à des adolescents au poids considéré dans la norme, comme dans les études de Lin et al. (2018) et de O'Dea (2004). De plus, les études proviennent de différents domaines notamment de pédiatrie, psychiatrie, médecine, santé publique, sciences infirmières, sciences du sport et de l'exercice, psychologie (développementale, clinique, comportementale et de la santé) sciences sociales, plus particulièrement la sociologie, voire l'économie. Il est intéressant de constater que la majorité des recherches en psychologie sont menées en collaboration avec d'autres départements universitaires, très souvent ceux de médecine, de psychiatrie ou de pédiatrie. La psychologie se trouve donc fréquemment au service d'une logique biomédicale et comportementale.

Ensuite, plusieurs recherches qualitatives que nous avons lues sont en lien avec des programmes de perte de poids et visent, de manière directe ou non, à des changements au niveau du style de vie des adolescents, par exemple concernant leurs activités sportives (Eg et al., 2017 ; Skogen et al., 2021). Ces études nous paraissent donc se focaliser sur des aspects comportementaux et soutenir une logique médicale, parfois de façon sous-jacente. Leur but nous semble être de trouver une solution par la perte de poids ou de maintenir cette perte et non de mieux comprendre le vécu de l'adolescent. Certains articles, notamment celui de Eg et al. (2017), reconnaissent le rôle du contexte, surtout familial, et l'impact du harcèlement scolaire sur les émotions de l'adolescent et sur son poids. Néanmoins, les réponses exposées dans leur conclusion sont la responsabilisation de l'adolescent qui devrait apprendre à gérer ses propres émotions et choix afin de développer un mode de vie sain. Ce type de discours nous renvoie au concept de "santéisation", qui signifie d'une part que la santé devient le but ultime à atteindre, et d'autre part que la responsabilité est mise sur l'individu (del Río Carral, 2022).

En outre, il nous paraît y avoir une logique assez linéaire à un niveau implicite dans beaucoup d'articles. C'est-à-dire que l'article va par exemple aborder le point du harcèlement scolaire, expliquer qu'il est majoritairement dû à des remarques concernant l'apparence physique et le poids de l'adolescent, et en conclure qu'il faut qu'il perde du poids ou qu'il faut éduquer et punir la grossophobie. La manière dont le sujet du surpoids et de l'obésité est traité nous

semble donc manquer de contextualisation et être simplifié par rapport à sa complexité. En effet, la plupart des recherches se focalisent sur un seul élément présent dans la problématique du surpoids et de l'obésité (activité physique, alimentation et harcèlement scolaire), sans réellement le mettre en lien avec d'autres systèmes et facteurs.

De plus, nous n'avons trouvé et lu aucun article qui explore le vécu du surpoids et de l'obésité à l'adolescence, de manière rétrospective. Cependant, cela nous paraît primordial. En effet, les expériences vécues pendant l'adolescence peuvent être particulièrement intenses et difficiles à mettre en sens. Revenir sur ces moments-là avec quelques années de recul permet donc de mieux les traiter, de leur donner du sens, de les mettre en mots et de les intégrer à l'identité de soi.

Ensuite, aucune des études que nous avons lues ne traite le sujet du surpoids et de l'obésité en partant de l'histoire et du récit de l'individu sur l'entièreté de son adolescence. En effet, l'accent est plutôt mis sur des thématiques telles que le sport ; le récit individuel se limite donc souvent à un seul paramètre, comme dans la recherche de Skogen et al. (2021).

En outre, nous n'avons trouvé et lu aucune recherche qualitative sur le vécu du surpoids et de l'obésité dans un contexte francophone (France et Suisse). En effet, comme mentionné au début de la revue de la littérature, une majorité d'études, plutôt quantitatives, ont été menées dans un contexte anglophone (USA, UK, AU, CA et NZ). Pour les autres, elles proviennent de pays asiatiques, notamment de Taïwan et de Hong Kong. Au niveau européen, plusieurs pays se sont intéressés à la problématique du poids, par exemple la Norvège, le Danemark, la Grèce et la France. Les différences entre le contexte européen et le contexte anglophone, qu'elles se situent au niveau de l'exosystème (structures sociales et organisations publiques) ou du macrosystème (normes, valeurs sociétales et idéologies), nous paraissent assez marquées. Il nous semble donc important de mener cette recherche dans un contexte francophone (Suisse et France) pour essayer de combler ces lacunes et de mieux comprendre comment les mécanismes de la problématique du surpoids/obésité se manifestent dans ce contexte précis.

De plus, peu d'études abordent les valeurs et les normes véhiculées au niveau sociétal, la *diet culture* dans laquelle nous vivons et le rôle des structures sociales et des médias. Néanmoins, certains de nos articles ont suggéré des pistes de réflexions à plusieurs niveaux concernant le

harcèlement scolaire. D'une part, il faudrait éduquer la population générale afin de réduire les préjugés en lien avec le poids et l'apparence physique (Lin et al., 2018). D'autre part, il s'agirait de mettre en place un règlement scolaire strict contre le harcèlement qui concerne le poids (Lin et al., 2018). Finalement, il serait également central, pour ces auteurs, que les adolescents en surpoids et obèses développent une meilleure estime de soi, perception de soi, image corporelle et acceptation de soi, tout en réduisant la stigmatisation internalisée (Lin et al., 2018).

3. Cadre théorique

Ce chapitre de notre travail consiste à expliciter, à travers le cadre théorique, la vision avec laquelle nous allons traiter la thématique du surpoids et de l'obésité. En effet, nous avons choisi d'ancrer notre recherche dans le courant de la psychologie critique de la santé et d'adopter un regard socio-constructiviste. Nous allons aussi présenter le modèle de Bronfenbrenner, qui nous permet de mieux appréhender les systèmes jouant un rôle dans la problématique du surpoids et de l'obésité.

3.1. Psychologie de la santé et psychologie critique de la santé

La psychologie de la santé est une sous-discipline de la psychologie. Elle est apparue entre les années 1970 et 1980 à la suite de tensions théoriques et méthodologiques et de changements politiques et économiques liés à la santé (Santiago-Delefosse & Chamberlin, 2008). La psychologie de la santé s'oppose et critique le courant dominant de l'époque, le modèle biomédical. En effet, George Engel, psychiatre américain, considère que ce modèle est trop réducteur car il explique les comportements des individus et les maladies seulement par des principes biologiques (Santiago-Delefosse & Chamberlin, 2008). Ainsi, le psychiatre souligne l'importance de considérer les facteurs sociaux et psychologiques pour comprendre la santé et la maladie. C'est ainsi que le modèle bio-psycho-social se développe et s'impose comme le courant *mainstream* en psychologie de la santé (Santiago-Delefosse & Chamberlin, 2008). De plus, aux Etats-Unis, dans ces années-là, une crise économique touche le système médical. On va se rendre compte qu'adopter des comportements bénéfiques pour la santé, comme ne pas fumer, manger sainement ou pratiquer du sport, a pour conséquence de réduire les dépenses en santé publique (Santiago-Delefosse & Chamberlin, 2008). De ce fait, l'individu n'est plus considéré comme un agent passif de sa santé, mais il en est alors responsable (Santiago-Delefosse, 2007).

Durant les années 90, la psychologie critique de la santé (*Critical Health Psychology*) émerge à la suite de débats méthodologiques et de remises en question (Santiago-Delefosse & Chamberlin, 2008). Ce courant dénonce l'intérêt et les préoccupations économiques grandissantes dans le champ de la santé, influencés par les valeurs néolibérales et capitalistes

de la société. En effet, sont prônés l'individualisme et l'auto-responsabilisation dans la prise en charge de la santé et la maladie (Santiago-Delefosse & Chamberlin, 2008). Ainsi, être en bonne santé est une question de volonté. En outre, la psychologie critique de la santé va s'interroger quant à la pertinence du modèle biopsychosocial d'Engel pour rendre compte de la complexité du vécu de la maladie (Santiago-Delefosse & Chamberlin, 2008). Pour elle, il est essentiel de prendre en compte l'histoire, le vécu et la culture dans l'expérience de la maladie. La subjectivité de l'individu joue alors un rôle considérable. Finalement, ce courant questionne le rôle et les pratiques du psychologue (Santiago-Delefosse & Chamberlin, 2008). En effet, selon Crossley (2007), le psychologue ne considère que trop peu la subjectivité de son patient et son vécu. Ceci l'amène même à questionner la posture éthique du professionnel. La psychologie critique de la santé revendique alors la nécessité d'adapter la formation des professionnels de la santé (médecins, psychologues, etc.) pour qu'elle ait une approche davantage holistique et qu'elle considère la subjectivité et la complexité de l'individu et de son vécu.

Notre travail s'inscrit donc dans le courant de la psychologie critique de la santé. Notre but est de nous intéresser au vécu de jeunes femmes vivant en Suisse ou en France, et ayant été en surpoids ou obèses à l'adolescence afin de comprendre le sens qu'elles y donnent. Ainsi, la subjectivité de nos participantes dans leur expérience propre constitue un des intérêts principaux de notre recherche.

3.2. Le socio-constructivisme et le modèle de Bronfenbrenner

3.2.1. Le socio-constructivisme

Le socio-constructivisme est une manière de concevoir la réalité, non comme un allant-de-soi, mais plutôt comme une construction subjective (Dumora & Boy, 2008). De plus, pour les socio-constructivistes, toute connaissance est le produit d'un contexte et d'un cadre temporel spécifiques et est continuellement négociée au sein des relations (Raskin, 2002). Dans ce paradigme, les psychologues s'intéressent à la manière dont les individus donnent du sens à leurs expériences de vie et au monde qui les entoure (Raskin, 2002). De plus, les perspectives socio-constructivistes apportent une attention toute particulière au rôle du langage et des relations sociales dans la construction de soi et dans la production de valeurs, représentations

sociales et pratiques sociales et individuelles (Dumora & Boy, 2008). Selon Jerome Bruner (2002), psychologue américain, les éléments sociaux précités présents dans la culture ont un impact sur les processus intra-individuels, qu'ils soient cognitifs ou identitaires. Cet auteur conçoit le self, d'une part, comme le produit de l'histoire et des situations rencontrées dans nos vies, et d'autre part de la réflexivité humaine, c'est-à-dire de notre capacité à remanier le présent selon notre vécu passé et vice-versa. Le self n'est donc pas donné ou acquis une fois pour toute, mais il est au contraire alimenté par des éléments internes (mémoire, sentiments et croyances) et externes (perception d'autrui, valeur qu'ils nous attribuent et attentes selon les différents contextes sociaux dans lesquels nous évoluons). Pour Bruner (2002), le self est donc un récit permanent, car nous avons la possibilité de remanier notre passé et de trouver de nouvelles manières créatives d'être et d'agir. De ce fait, la manière que nous avons de parler de nous-mêmes évoluent selon notre âge, les événements de vie que nous avons traversés, mais aussi selon les époques (Dumora & Boy, 2008). Le récit de soi est également construit par la comparaison avec ce que les autres disent d'eux-mêmes. De plus, il est élaboré selon ce que nous pensons que les autres pensent de nous ainsi que les attentes que nous considérons qu'ils ont vis-à-vis de nous (Dumora & Boy, 2008). La construction identitaire est également liée aux relations, aux tournures de phrase et aux mots employés au sein de différents groupes d'appartenance, qui ont chacun « une ontologie commune » et donc certaines conventions pour parler de soi et d'autrui (Gergen & Robiolio, 2001). Notre identité est donc intrinsèquement dépendante de nos interactions au sein de différents environnements (familiaux, sociaux, professionnels, etc.) (Dumora & Boy, 2008). Par conséquent, le socio-constructivisme considère que nous possédons des identités multiples négociées et déterminées dans nos relations interpersonnelles et nos contextes de vie (Raskin, 2002). De plus, le langage prend une place particulière dans la construction de soi, notamment à travers les dialogues, les négociations, les argumentations et les confrontations de points de vue (Dumora & Boy, 2008). Ainsi, la manière que les gens ont de parler d'eux-mêmes et de leur environnement détermine la nature de leur réalité et de leur vécu (Raskin, 2002).

La vision du socio-constructivisme est celle que nous avons choisie d'adopter pour notre travail de mémoire. En effet, nous considérons que la réalité de chaque participante que nous allons interviewer est subjective et co-construite par le contexte et les relations interpersonnelles auxquelles elle prend part.

3.2.2. Le modèle écosystémique de Bronfenbrenner (1979)

Le modèle écosystémique de Bronfenbrenner (1979), issu de la psychologie environnementale, permet de prendre en considération l'individu dans son contexte et comme étant intrinsèquement lié aux différents systèmes au sein desquels il évolue (Morin et al., 2012). Plusieurs niveaux sont décrits. Tout d'abord, l'ontosystème, c'est-à-dire l'individu avec ses spécificités génétiques, physiques et psychologiques (Morin et al., 2012). Il englobe plusieurs caractéristiques individuelles comme l'âge, le genre, les aptitudes, la personnalité, les attentes et croyances personnelles, etc. (Beaulieu et al., 2021). Ensuite, les micro-systèmes qui constituent l'environnement immédiat de la personne, par exemple la famille, l'école, le lieu de travail, etc. (Moser, 2009). Puis, les mésosystèmes, qui se traduisent par les interactions entre plusieurs micro-systèmes (Morin et al., 2012). Ensuite, l'exosystème, que l'on peut décrire comme l'environnement au sens plus large, et qui comprend différents systèmes extérieurs à l'individu, notamment les structures sociales et les organisations publiques (Moser, 2009). On se situe alors à un niveau culturel, politique ou communautaire (Morin et al., 2012). Enfin, le macro-système, c'est-à-dire les valeurs sociétales et culturelles, les idéologies, les lois, etc. (Moser, 2009). Ces différents systèmes s'influencent entre eux de manière bidirectionnelle. L'intérêt de ce modèle est qu'il permet une considération et une prise en charge ciblée de l'individu, en choisissant le niveau sur lequel agir, tout en restant conscient de l'implication que cette intervention aura sur l'ensemble des systèmes.

Dans notre travail, ce modèle va nous permettre d'étudier le vécu du surpoids et de l'obésité à l'adolescence sur diverses échelles. Nous pouvons ainsi prendre en considération différents niveaux d'analyse et voir les participantes comme faisant partie d'un système beaucoup plus complexe. De ce fait, cela nous aidera à mieux comprendre la part réelle de la responsabilité individuelle, ainsi que l'intrication et l'implication des différents systèmes du modèle dans la problématique du surpoids et de l'obésité.

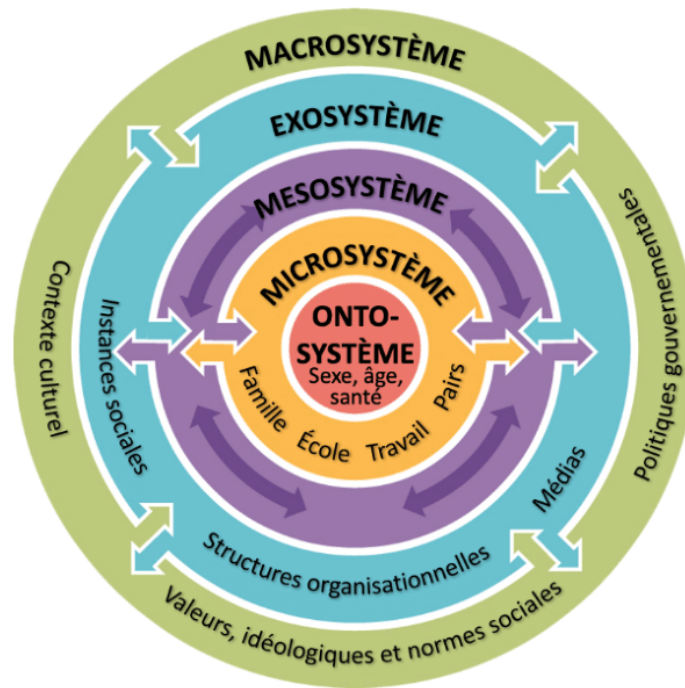


Figure 1 - *Modèle écosystémique de Bronfenbrenner (1979), tiré de Beaulieu et al. (2021), traduit et adapté de Rivara et Le Menestrel (2016).*

Dans le prochain chapitre, nous allons présenter la problématique de notre travail, ses buts et ses questions de recherche.

4. Problématique

L'état actuel de la recherche sur la thématique du surpoids et de l'obésité s'ancre davantage dans un contexte occidentalisé aux valeurs néolibérales, et s'appuie majoritairement sur une approche biomédicale de la santé. En effet, dans la plupart des études, que ce soit dans les domaines de la sociologie, de la pédiatrie et de la psychologie, le surpoids et l'obésité sont considérés comme un problème de santé majeur voire une épidémie chez les adolescents, et sont souvent synonymes de mauvaise santé (McManus & Temple, 2021 ; Batzios et al., 2020 ; OMS, 2016 ; Reece et al., 2015 ; Averett et al., 2013 ; Alberga et al., 2012).

Dans notre revue de la littérature, la tonalité majeure est plutôt de type alarmiste et moralisatrice. Une grande partie des travaux vise, de manière explicite ou non, à changer leurs comportements dans le but de perdre du poids (Alberga et al., 2012 ; D'Autume et al., 2012 ; O'Dea, 2004 ; Stankov et al., 2012 ; Suris et al., 2006 ; Towns & D'Auria, 2009). En outre, toutes autres problématiques sont ramenées au poids de l'adolescent qui serait la cause principale d'un isolement social ou de harcèlement. D'ailleurs, la perte de poids est souvent perçue comme bénéfique à la santé physique et mentale de l'individu, car elle est considérée comme l'ultime solution à l'ensemble des problèmes vécus par l'adolescent (O'Dea, 2004). De plus, la responsabilité du surpoids ou de l'obésité semble être majoritairement attribuée à l'adolescent. Seules quelques recherches commencent à expliciter le rôle de la société, de ses mécanismes et de ses normes, dans la problématique du surpoids et de l'obésité chez les adolescents (Lin et al., 2018 ; Pearce et al., 2002 ; Skogen et al., 2021). Dans la littérature scientifique, les recherches qualitatives, comme celles de Griffiths & Page (2008) et de Sundar et al. (2018), s'intéressent et se focalisent la plupart du temps sur un seul facteur (harcèlement, sport, alimentation). En effet, elles ne le contextualisent que très peu dans un système plus large et le mettent rarement en lien avec d'autres. Ainsi, la thématique du surpoids et de l'obésité est souvent simplifiée et peu traitée en profondeur. Néanmoins, ce phénomène nous paraît beaucoup plus complexe et multifactoriel. Il nous paraît y avoir peu de place laissée au vécu dans les études, car les travaux restent souvent à un niveau comportemental et descriptif. De ce fait, l'expérience, les interprétations, les perceptions et les émotions sont peu abordées. La revue scientifique nous semble manquer de recul et d'une vision plus globale de la problématique du surpoids et de l'obésité. En effet, l'aspect systémique et interactionnel entre l'individu, les autres (famille, pairs, enseignants...) et la société n'est guère approfondi. Ainsi, comme dans la recherche de Reece et al. (2016), les dimensions intrasubjectives et

intersubjectives sont rarement mises en lien. En effet, ces points sont souvent abordés comme indépendants les uns des autres, et non en lien et participant tous ensemble à la problématique du surpoids et de l'obésité et à son maintien. De plus, nous avons constaté qu'il n'existe pas beaucoup d'études qualitatives dans le contexte européen qui se sont intéressées au point de vue et à l'expérience d'adultes qui étaient en surpoids ou obèses durant leur adolescence.

Au regard de ces différentes constatations, une démarche qualitative dans le domaine de la psychologie nous permettra d'avoir accès au vécu et à la subjectivité de jeunes femmes ayant été en surpoids ou obèses pendant leur adolescence. De plus, en nous positionnant dans le courant de la psychologie critique de la santé, nous pourrions mettre en perspective et élargir la définition de l'obésité et de la santé pour y intégrer les aspects psychologiques, émotionnels, relationnels et sociétaux, et apporter une vision plus critique et holistique de la santé. Ainsi, notre recherche a pour but de sortir d'une visée explicative du surpoids et de l'obésité, et de comprendre la complexité de l'intrication des différentes sphères de vie de l'individu dans sa problématique de poids et dans sa construction de soi durant son adolescence. Cela nous permettra, alors, d'appréhender ce phénomène comme étant complexe et multifactoriel. En outre, nous voulons redonner à l'individu sa juste part de responsabilité et le déculpabiliser, tout en mettant en lumière la responsabilité de la société, qui à travers ses mécanismes et ses normes, joue un rôle important dans le phénomène du surpoids et de l'obésité à l'adolescence. De plus, nous souhaitons que notre recherche puisse sensibiliser, dans une perspective plus large, les institutions et les professionnels de la santé et de l'enseignement, à intégrer le vécu de ces adolescentes dans leur compréhension de la problématique du surpoids et de l'obésité. Ceci pourrait les aider à développer une attitude plus empathique et bienveillante à leur égard. Finalement, ces changements permettraient d'élargir les interventions à un niveau systémique (sociétal, institutionnel et familial plutôt qu'individuel).

Le but de notre travail est donc de donner la parole à de jeunes femmes ayant été en surpoids ou ayant souffert d'obésité durant leur adolescence, et de nous intéresser à leur vécu, de manière rétrospective, afin de comprendre le sens qu'elles donnent à leur expérience. Au vu du problème soulevé, nous allons explorer le phénomène du surpoids et de l'obésité à l'adolescence en prenant en compte l'intrication de l'individu et de son vécu dans un contexte particulier, c'est-à-dire au sein d'une société spécifique aux valeurs néolibérales. Nous allons aussi prendre en considération l'individu dans différents systèmes et dans ses relations.

Les questions de recherche qui en découlent sont les suivantes :

- Quel sens les jeunes adultes ayant été en surpoids ou ayant souffert d'obésité donnent-ils à leur vécu d'adolescent ?
- Comment le surpoids et l'obésité ont-ils joué un rôle dans la construction (identitaire, émotionnelle et relationnelle) d'un adolescent ?
- De quelle manière les différentes sphères de vie à l'adolescence participent-elles à la problématique du surpoids et de l'obésité, en termes de ressources (aides/soutien) ou points de vulnérabilité (fragilités) ?

La mise en place concrète de notre travail est explicitée dans le chapitre suivant qu'est la méthodologie.

5. Méthodologie

Le chapitre de la méthodologie permet d'expliciter les objectifs de notre recherche et l'approche méthodologique utilisée, qui est l'approche qualitative. Il vise également à caractériser la population choisie et à expliquer les différentes démarches de recrutement. Ensuite, les méthodes de récolte et d'analyse de données, utilisées dans le cadre de ce travail, seront décrites. Finalement, nous réfléchirons à l'implication de notre posture de chercheurs pour conclure cette partie.

5.1. Objectif(s) de la recherche

Tout d'abord, l'objectif de cette recherche est de mieux comprendre le vécu de jeunes femmes qui étaient en surpoids ou souffraient d'obésité pendant l'adolescence. Pour ce faire, des entretiens semi-structurés seront utilisés. De plus, les dimensions relationnelle, affective et sociale seront explorées, afin de mieux saisir leurs différents rôles dans la construction de soi. Cela permettra de prendre en considération la thématique du surpoids et de l'obésité dans sa globalité, sans se centrer uniquement sur des aspects physiologiques, comportementaux et médicaux. Finalement, ce travail vise à déculpabiliser les individus touchés par cette problématique et à sensibiliser la population, les professionnels de santé et les institutions.

5.2. Approche méthodologique : approche qualitative

Dès la naissance de la psychologie de la santé aux Etats-Unis dans les années 70, un courant dominant, dit *mainstream*, s'est imposé. Ce dernier s'appuie sur des théories comportementales et biomédicales en suivant une approche quantitative et expérimentale (Santiago-Delefosse & Chamberlain, 2008). Néanmoins, une remise en question de ce courant dominant apparaît en psychologie dans les années 80-90 (Santiago-Delefosse & Chamberlain, 2008). Dans ces années-là, apparaît un paradigme appelé "subjectiviste-constructiviste" (Santiago-Delefosse & del Río Carral, 2017). La réalité, en tant qu'expérience humaine, y est considérée comme mouvante, multiple et inscrite dans un contexte particulier (Santiago-Delefosse & del Río Carral, 2017). De plus, elle se construit à travers les interactions, à la fois de l'individu dans son quotidien, mais aussi entre chercheur et acteurs (Santiago-Delefosse & del Río Carral, 2017). Dans le domaine de la psychologie de la santé, les méthodologies

qualitatives s'intéressent tout particulièrement au sujet pris dans ses différents contextes de vie, mais également à ses pratiques quotidiennes et concrètes et à son vécu, tout en prenant en considération son environnement au niveau historique, culturel et social (Santiago-Delefosse & Chamberlain, 2008). Le langage est l'outil communément utilisé pour accéder à l'expérience humaine et essayer de la comprendre au mieux (Santiago-Delefosse & Chamberlain, 2008). Ainsi, l'approche qualitative est adaptée pour décrire des situations complexes, mais aussi pour donner du sens et saisir le sens du vécu subjectif (Santiago-Delefosse & del Río Carral, 2017).

Cette approche méthodologique paraît pertinente dans le cadre de ce mémoire. En effet, le but de ce travail est d'accéder à la manière dont des jeunes femmes ont vécu leur adolescence en étant en surpoids ou obèses, afin de comprendre le sens qu'elles donnent à leur expérience, tout en prenant en compte l'intrication de l'individu au sein de ses relations interpersonnelles, des systèmes dans lesquels il évolue, de la société et de ses normes.

5.3. Population et recrutement

5.3.1. Population visée

Dans une recherche, la première partie du recrutement consiste à délimiter la population visée (Blanchet & Gotman, 2007). Dans ce travail, nous nous intéressons à des jeunes femmes âgées de 20 à 25 ans, ayant été en surpoids ou obèses durant leur adolescence dans un contexte francophone. Les participantes peuvent être actuellement de tout IMC car notre souhait est de ne faire aucune catégorisation ou discrimination. En outre, il est attendu que ces femmes maîtrisent le français. En effet, le contenu de notre objet d'étude demande une capacité de compréhension et d'expression orale précise et détaillée. De plus, nous souhaitons inclure, dans la mesure du possible, des participantes provenant de tout milieu socio-économique et de toute profession, à noter que les étudiantes sont également comprises.

Concernant les critères d'exclusion, nous avons décidé de ne pas inclure de femmes souffrant de troubles psychiques ou de maladies somatiques sévères. En effet, elles seraient alors davantage vulnérables et le vécu de ces pathologies prendrait une place trop importante dans leur discours, nous éloignant alors de la thématique du surpoids et de l'obésité. Néanmoins,

nous avons souhaité faire une exception et laisser la possibilité à des personnes touchées par un trouble du comportement alimentaire (TCA) de participer à notre recherche. En effet, les pratiques alimentaires problématiques, qu'elles soient diagnostiquées ou non, sont assez courantes chez les jeunes femmes et tout particulièrement dans notre population (Andreeva et al., 2018 ; OFSP, 2020).

Il nous paraît important de préciser que, dans un premier temps, nous souhaitions interviewer des adolescentes suisses afin d'avoir accès à leur expérience directe de leur situation actuelle de surpoids ou d'obésité. Cependant, nous avons dû renoncer à cette idée pour des raisons pratiques et de faisabilité. En effet, nous aurions dû adresser une demande aux commissions d'éthique de la recherche sur l'être humain de l'UNIL et du canton de Vaud, et nous savons que cela peut prendre plusieurs mois et/ou être rejeté. Nous avons alors décidé de nous intéresser à des femmes de 20-25 ans car elles restent proches de leur période d'adolescence et ont ainsi des souvenirs encore clairs, tout en ayant une capacité à prendre du recul sur le plan affectif et psychologique. De plus, elles ont acquis une certaine réflexivité qui leur permet de mettre en mot et donner du sens à leur expérience. Elles sont ainsi capables d'introspection et d'analyse de leur adolescence lors des entretiens.

Nous avons également dû élargir la recherche de participantes à un contexte francophone, et non plus seulement en Suisse. En effet, nous nous sommes retrouvées à n'avoir que quatre réponses positives malgré nos divers moyens de recrutements que nous allons détailler dans le paragraphe suivant.

5.3.2. Démarche de recrutement

L'étape suivant la délimitation de la population est la prise de contact avec les participants (Blanchet & Gotman, 2007).

Avant toutes choses, nous avons créé un flyer (Annexe I, p.289) en stipulant les informations principales à retenir sur notre recherche (principaux critères d'éligibilité, thématique, méthode de récolte de données, lien *Google* pour remplir le formulaire de participation, nos contacts mails). L'idée était d'avoir un support visuel attractif afin de le partager sur les réseaux sociaux

et de le transmettre à divers professionnels, associations, et nos proches qui pourraient le relayer.

De ce fait, nous avons contacté via mail et téléphone deux associations suisses, *Perceptio Cibus*, qui offre un soutien aux personnes obèses et qui propose des groupes de paroles et des activités adaptées, et *Eurobesitas*, qui met en lien les patients avec des professionnels spécialistes de l'obésité. Malheureusement, nous n'avons eu aucune réponse de leur part. En parallèle, nous avons approché *CoLaus-PsyCoLaus*, qui mène une étude sur les associations entre la dépression et les marqueurs de l'obésité chez les adolescents et les jeunes adultes dans la population générale. Nous avons supposé que nos critères de recherche de participantes pouvaient correspondre à certains de leurs sujets. Ainsi, nous avons demandé aux chercheurs s'il était possible de partager notre flyer de recrutement à leur cohorte. À nouveau, nous n'avons pas obtenu de réponse de leur part. Nous avons également contacté le service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme du CHUV et le centre de l'Obésité et du Métabolisme de la Côte qui prennent en charge les patients souffrant d'obésité. Nos mails se sont retrouvés sans réponse. Dans le même temps, nous avons sollicité nos entourages (proches et professionnels de la santé) pour qu'ils puissent relayer notre démarche de recrutement autour d'eux afin de créer ce fameux bouche-à-oreille. Simultanément, nous avons publié notre flyer sur les réseaux sociaux (Instagram et Facebook), en stories ou dans des groupes, où les gens avaient directement accès à un formulaire *Google* en cliquant sur un lien. Nous avons également demandé à des comptes d'influenceuses françaises luttant contre la grossophobie (*corpscools*, *stopgrossophobie*) si elles étaient d'accord de transmettre à leur communauté notre recherche. *Corpscools* a accepté notre demande. Finalement, nous avons placardé notre flyer de recrutement à plusieurs endroits à l'Université de Lausanne et dans des cafés de la ville.

Nous constatons que le recrutement fût plus compliqué que prévu car beaucoup de nos mails ou appels téléphoniques se sont retrouvés sans réponse, et ce, malgré notre persévérance. Pour nous, cela souligne combien, du point de vue des professionnels, le vécu du surpoids et de l'obésité n'est peut-être pas forcément pris en compte ou n'est pas une priorité, et du côté des protagonistes, un réel tabou. Néanmoins, notre objectif de dix participantes à notre travail a été rempli. Le tableau ci-dessous résume leurs données démographiques pertinentes pour comprendre leurs vécus (cf. Tableau X). Afin de garantir leur anonymat et de garder l'humanité de leur récit, nous leur avons attribué des prénoms fictifs.

Entretien n°	Prénom*	Âge	Définition subjective de son propre poids à l'adolescence	Définition subjective de son propre poids actuel
1	Marie	24 ans	Surpoids	Dans la norme
2	Julie	25 ans	Surpoids	Surpoids
3	Mathilde	24 ans	Surpoids	Obésité
4	Léa	25 ans	Obésité	Surpoids
5	Emma	24 ans	Surpoids	Obésité
6	Eva	25 ans	Surpoids puis Obésité	Dans la norme
7	Céline	25 ans	Surpoids	Surpoids
8	Charlie	21 ans	Surpoids puis obésité	Obésité
9	Sara	26 ans	Obésité	Dans la norme
10	Anna	25 ans	Surpoids puis obésité	Obésité

Tableau 1 - *Récapitulatif des données démographiques des participantes (âge, poids à l'adolescence et poids actuel). N.B. Le poids n'est pas donné en chiffres mais en différentes catégories : sous-poids, poids dans la norme, surpoids, obésité.*

Plus d'informations sur les éléments concrets du déroulement des entretiens seront examinés à la fin de ce chapitre.

5.4. Éthique et implémentation

Nous constatons, à la suite de la revue de littérature, que l'expérience du surpoids et de l'obésité à l'adolescence est complexe, multifactorielle, subjective et intime. Afin de garantir l'anonymat, la confidentialité et la transparence des discussions lors des entretiens à nos participantes, nous leur avons transmis une notice d'information (Annexe II, p.290), un

questionnaire démographique (Annexe III, p. 291) et un formulaire de consentement (Annexe IV, p. 292).

La notice d'information a permis aux jeunes femmes de connaître, avant le début de l'entretien, le but de l'étude, la nature de leur participation, l'utilisation confidentielle et anonyme des données, leur droit en tant que participante à ne pas répondre à certaines questions ou à suspendre leur contribution à l'étude à tout moment.

Le questionnaire sociodémographique a servi à obtenir des informations utiles sur la situation de nos participantes à l'adolescence et actuelle. Ce dernier a été traité de façon confidentielle et sécurisée.

Le formulaire de consentement a été signé par les participantes ce qui permet d'assurer que leur participation à la recherche est volontaire, et que nous, les étudiantes chercheuses, devons respecter nos engagements.

Finalement, nous n'avons fait aucune demande à la commission d'éthique puisque les participantes sont adultes (20-25 ans), et non plus des adolescentes mineures.

5.5. Méthode de récolte de données et méthode d'analyse

5.5.1. Méthode de récolte de données : l'entretien semi-structuré

L'entretien est la « production d'un discours in situ » (Blanchet & Gotman, 2015, p.15). Il est donc un espace de rencontre et d'échange et ne peut être réduit à une collecte d'information (Blanchet & Gotman, 2015). Selon Bourdieu (1980), il est une « improvisation réglée ». En effet, chaque entretien est unique et singulier, et peut produire des résultats originaux et non attendus (Blanchet & Gotman, 2015).

On peut distinguer trois types d'entretiens : l'entretien structuré, l'entretien semi-structuré et l'entretien non-structuré. Le premier est souvent utilisé pour les sondages et suit une logique similaire aux questionnaires (Brinkmann, 2020). Ainsi, les questions y sont posées dans un certain ordre et le but est de pouvoir comparer les réponses des participants et quantifier au

maximum leurs différences (Brinkmann, 2020). L'entretien structuré ne laisse place à aucune flexibilité, improvisation ou implication de la part du chercheur (Fontana & Frey, 2008). Ce type d'entretien met en lumière les conventions sociales, car il produit souvent des réponses socialement attendues et valorisées (Brinkmann, 2020). L'entretien non-structuré se trouve à l'autre extrémité du continuum et prend le plus communément la forme du récit de vie (Brinkmann, 2020). Le chercheur ne prépare ni question spécifique, ni thème à aborder, mais est dans une attitude d'écoute (Brinkmann, 2020). L'entretien semi-structuré, qui a été choisi dans le cadre de ce travail, est particulièrement répandu en sciences humaines et sociales et est très utilisé en recherche qualitative (Brinkmann, 2020). Il est une « coproduction », dans la mesure où il engage l'interviewer et l'interviewé (Blanchet & Gotman, 2015, p.20). Il prend la forme d'un dialogue et permet au chercheur de rebondir sur des éléments qui lui paraissent intéressants (Brinkmann, 2020). L'interviewer a donc un rôle actif et participe directement à la production de connaissances (Brinkmann, 2020). Cependant, l'entretien met au premier plan le point de vue du participant, son expérience, sa logique et son vécu (Blanchet & Gotman, 2015, p.20).

L'utilisation d'entretiens dans une recherche est particulièrement indiquée lorsque l'on souhaite accéder à l'expérience incarnée du sujet et au sens qu'il donne à ses pratiques (Blanchet & Gotman, 2015). De plus, il met l'accent sur les systèmes de valeurs et les normes sociales, qui sont souvent inconscients, mais présents dans le discours des sujets interviewés (Blanchet & Gotman, 2015). Ces deux éléments nous ont poussées à choisir cette méthode de récolte de données, afin de lier vécu, sens personnel et émotions, à des dimensions plus sociales.

Le canevas utilisé pour cette recherche se trouve en annexe (Annexe V, p.302). Il permet de définir les axes d'intérêt, les thématiques à développer et sert de guide, afin d'aborder chaque rencontre avec plus de clarté et de sérénité. Cet outil offre un cadre, tout en restant flexible et se situe à mi-chemin entre les besoins du chercheur et la liberté d'expression de l'interviewé. Les thèmes et sous-thèmes présents sont directement inspirés des lectures faites lors de la revue de la littérature.

5.5.2. Méthode d'analyse de données : l'analyse thématique de contenu

Lorsque les données sont récoltées, l'étape suivante consiste à les analyser. Pour ce faire, nous avons choisi l'analyse thématique de contenu (ATC) pour ce travail.

L'ATC est un type d'analyse qualitative qui permet de révéler et d'examiner différents thèmes issus des discours des participantes (Guest et al., 2012). Ainsi, cette méthode vise à identifier et organiser les schémas de signification de manière globale et systémique (Braun & Clarke, 2012). De ce fait, les discours des participantes ne seront pas traités de manière individuelle mais seront considérés comme un ensemble de données où nous allons mettre en avant ce qu'il y a de commun en fonction des sujets discutés (Braun & Clarke, 2012).

Lors d'une ATC, il y a six phases selon Braun et Clarke (2012). Tout d'abord, il faut se familiariser avec les données en lisant plusieurs fois les différents entretiens. Cela va permettre de bien connaître le contenu des discours, d'être à la recherche de modèles, schémas, et de commencer à se questionner sur la manière dont les participantes mettent en sens leur vécu et la façon dont elles l'interprètent. En tant que chercheur, il nous est primordial de prendre des notes durant cette phase afin d'être actif durant la lecture et de gentiment commencer l'analyse (Guest et al., 2012).

La deuxième phase consiste à mettre en exergue des codes, des unités de sens. Cela représente le sens des participantes quant à leur vécu et l'interprétation du chercheur. Les codes doivent être courts et clairs, et il faut qu'il y en ait suffisamment pour traiter et représenter l'entièreté du corpus de données. Chaque code est illustré grâce à un extrait du discours des participantes.

Ensuite, la troisième étape de l'ATC a pour but de concevoir des thèmes. Cette phase permet de trier les différents codes en thèmes. Cela signifie que nous analysons en profondeur les codes et nous les combinons pour en former un thème global. C'est durant cette étape que nous allons commencer à penser les différentes relations qu'il peut y avoir entre les codes, les thèmes et les niveaux de thèmes (thèmes principaux et sous-thèmes). Il se peut que certains codes que nous avons relevés durant la deuxième phase, ne soient pas utilisés et donc intégrés dans un thème. À nouveau, c'est le chercheur qui décide de ce qui est important pour répondre aux questions de recherche. Sa subjectivité joue donc un rôle primordial dans l'ATC.

La quatrième phase a pour but d'examiner les thèmes. Certains ne seront pas assez soutenus par des données ou ces dernières seront trop diverses, et d'autres thèmes pourraient fusionner entre eux. Il est nécessaire que la distinction entre les différents thèmes soit claire et précise pour qu'on puisse bien les identifier et les comprendre. Pour ce faire, il faut relire les codes et les extraits de chaque thème et s'assurer qu'ils forment un ensemble cohérent. Si cela n'est pas le cas, nous devons réfléchir si le thème est problématique ou si les extraits n'y correspondent pas. Nous repassons à travers notre analyse en modifiant, supprimant ou ajoutant des thèmes et des codes.

Lorsque les différents thèmes représentent l'ensemble des données dans un tout cohérent, nous pouvons passer à la cinquième étape. Cette phase a pour but de définir et nommer précisément chaque thème en résumant son contenu en une phrase courte. Nous pouvons aussi utiliser un extrait d'entretien. Cette étape nous permet de nous assurer que le thème est intéressant et pertinent pour répondre à nos questions de recherche et faire sens pour le lecteur.

La sixième et dernière étape de l'ATC consiste en l'analyse finale et la rédaction du rapport. Pour que l'analyse soit pertinente, il est essentiel qu'elle soit rédigée de manière concise, non-répétitive et cohérente. Les verbatims doivent être suffisamment présents dans le rapport pour montrer la pertinence des thèmes et enrichir l'analyse. En somme, le rapport doit être pensé et rédigé comme une histoire que l'on raconte, intéressante et logique. Ainsi, l'ordre des thèmes doit être pensé et nous devons les relier pour qu'ils fassent sens et forment un tout pertinent.

Les auteures, Braun et Clarke (2012), soulignent différents pièges de l'ATC qui pourraient engendrer une mauvaise analyse. Il est important d'analyser suffisamment les données en les interprétant et en expliquant en quoi elles sont intéressantes pour nos questions de recherche. Il faut aussi être attentif à ne pas concevoir des thèmes suite aux questions posées aux participantes mais bien de les extraire des données. Cela signifie qu'il faut interpréter le sens du discours des participantes. Les thèmes doivent refléter l'ensemble du corpus de données en étant cohérents et consistants, c'est-à-dire avoir assez de verbatims pour les illustrer. Finalement, Braun et Clarke (2012) nous mettent en garde quant à ce que nos interprétations analytiques correspondent bien aux données. Il ne faut pas que ces dernières suggèrent une autre analyse ou contredisent l'interprétation.

Nous estimons que l'ATC est un bon moyen d'avoir accès au sens que les participantes ont de leur adolescence en tant qu'individu en surpoids ou obèse, mais aussi de rendre compte de leurs ressentis, et de soulever la complexité de la relation entre leur vécu et les valeurs et les idées véhiculées au sein de la société en générale.

5.6. Posture des chercheuses

Avant de passer aux résultats et à l'analyse, nous souhaitons conclure cette partie théorique et méthodologique en expliquant l'importance de notre posture en tant que chercheuses et en abordant l'expérience de l'entretien.

Notre travail s'inscrit dans une méthodologie qualitative. Plus précisément, il s'ancre dans un paradigme subjectiviste et constructiviste. Cela signifie que la réalité n'est pas considérée comme un fait objectif, mais plutôt comme un vécu subjectif propre à chaque individu (Santiago-Delefosse & Del Rio Carral, 2017). De plus, elle se construit à travers les interactions sociales. De ce fait, nous devons être conscientes, qu'en tant que chercheuses, notre culture, nos valeurs, notre vision du monde et nos vécus personnels jouent un rôle considérable dans nos choix, nos interprétations et notre analyse. En effet, le chercheur est considéré comme un co-participant qui influence le processus de recherche et ce tout au long du processus, notamment lors de la récolte des données, et de l'analyse qu'il en fait (Santiago-Delefosse & Del Rio Carral, 2017). Il est donc essentiel qu'il endosse une posture autoréflexive. Nous sommes alors conscientes que notre posture de chercheuses est façonnée par qui nous sommes et que nous avons la responsabilité d'en prendre compte au cours du processus de recherche.

De plus, notre genre, notre âge et notre propre rapport au corps et au poids ont influencé le choix de notre thématique et de la population étudiée. Notre envie de donner la parole à des jeunes femmes entre 20 et 25 ans et de leur offrir un espace d'expression nous tenait particulièrement à cœur. Durant nos parcours personnels et professionnels, nous nous sommes rendues compte que le sujet du poids était souvent abordé de façon négative et les individus en surpoids ou souffrant d'obésité considérés comme passifs et en mauvaise santé. Il nous est paru alors essentiel de donner la parole aux personnes concernées pour que nous puissions avoir accès à leur expérience et vécu. En outre, notre similarité en âge avec nos participantes,

mais aussi le fait d'être des femmes, rend le contact plus aisé et amoindrit considérablement le rapport hiérarchique. Ainsi, les participantes peuvent se sentir plus en confiance et en sécurité et donc s'exprimer plus librement.

Dans le cadre de notre travail, les entretiens ont duré entre une heure et une heure et demie. Ils se sont déroulés soit par visioconférence soit en présentiel, dépendamment du lieu de vie des participantes.

Réaliser virtuellement un entretien n'est pas la même expérience qu'une rencontre en présentiel. Il y a davantage de distance et il est plus compliqué de faire preuve d'empathie en tant que chercheuse lorsqu'une participante abordait une thématique particulièrement chargée en émotions pour elle. Les comportements non-verbaux sont également plus difficiles à percevoir et sont davantage filtrés qu'en entretien en présentiel. En outre, notre propre comportement non-verbal peut être un outil en entretien de recherche, par exemple pour changer de thématique ou pour demander plus de précisions sur un sujet. Il est vrai, qu'à distance, il a parfois été plus délicat, en tant que chercheuses, d'utiliser le non-verbal pour indiquer à la participante que nous allions changer de thème, ou rebondir sur ce qu'elle apportait. Néanmoins, l'entretien à distance peut avoir un côté positif, car le fait d'être à la maison dans un lieu sûr et confortable, permet aux participantes d'être plus à l'aise et de s'ouvrir plus facilement. De plus, une visioconférence offre plus de flexibilité en termes d'organisation (horaires et lieu).

En entretien physique, nous remarquons que la rencontre laisse plus de place aux émotions, car elle n'est pas médiée par deux écrans. En outre, nous avons ressenti plus d'authenticité et de spontanéité dans l'interaction. Cependant, la rencontre en présentiel peut s'avérer plus stressante car les chercheuses et participantes ne se connaissent pas et ne sont pas protégées par leur écran. Mais, elle peut aussi être davantage complexe, car nous sommes face à différents éléments à gérer en direct physiquement (émotions, réactions, feed-back, etc.). Ainsi, au vu de ce qui est mentionné, il est essentiel de reconnaître l'influence que le lieu peut avoir sur l'entretien.

Chaque entretien a été enregistré pour que nous puissions retranscrire mot à mot l'ensemble de la conversation. Cela permet d'explicitier le vécu et les ressentis des participantes. Nous n'avons donc pas modifié ou corrigé la syntaxe des phrases ou la structure grammaticale. Les

retranscriptions sont disponibles en annexe (Annexe VII, p.307). Tous les entretiens ont été rendus anonymes grâce à un prénom fictif et les enregistrements ont été détruits après la retranscription.

6. Résultats

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories
1. Rapport à soi	1.1. Image corporelle	1.1.1. Sentiment de dégoût envers soi 1.1.2. Sévérité, auto-dévalorisation et haine de soi 1.1.3. Image de soi « déformée » 1.1.4. Stratégies d'évitements par rapport à sa propre image du corps 1.1.5. Vision positive de son corps
	1.2. Estime de soi	1.2.1. Sentiment d'avoir moins de valeur que les autres 1.2.2. Extension de la haine de soi aux autres domaines de la vie 1.2.3. Importance de la personnalité et logique de compensation 1.2.4. Force de caractère et résilience
	1.3. Santé mentale	1.3.1. Émotions négatives 1.3.2. Ne rien ressentir/sentiments de vide intérieur 1.3.3. Mal-être/noirceur/douleur 1.3.4. Anxiété 1.3.5. Dépression 1.3.6. Se punir par différents moyens 1.3.7. Envie d'arrêter d'exister 1.3.8. Trouble de stress post-traumatique
2. Relations aux pairs	2.1. Expériences amicales	2.1.1. Qualité des relations amicales 2.1.2. Quantité de relations amicales 2.1.3. Amis soutenant
	2.2. Dynamiques et enjeux relationnels	2.2.1. Comparaison avec les autres 2.2.2. Popularité
	2.3. Harcèlement	2.3.1. Harcèlement verbal 2.3.2. Harcèlement physique 2.3.3. Absence de réaction des enseignants 2.3.4. Stratégies de protection 2.3.5. Conséquences du harcèlement 2.3.6. Difficulté à réaliser le harcèlement subi
3. Relations familiales	3.1. Contexte familial	3.1.1. Problèmes familiaux 3.1.2. Manque de cadre 3.1.3. Famille soutenant
	3.2. Relations avec les parents	3.2.1. Relation avec la mère 3.2.2. Relation avec le père
	3.3. Gestion de l'alimentation au sein de la famille	3.3.1. Contrôle de la nourriture 3.3.2. Aucune restriction, aucun cadre

	3.4. Remarques	3.4.1. Nombreuses et redondantes 3.4.2. Sur l'apparence 3.4.3. Sur le poids 3.4.4. Promesses de la minceur 3.4.5. Une question de santé
4. Rapport à l'alimentation	4.1. Dimensions normatives de l'alimentation	4.1.1. Quantité de nourriture considérée comme adéquate 4.1.2. Alimentation saine et équilibrée
	4.2. Environnement familial et culturel en lien avec l'alimentation	4.2.1. Contexte culturel et régional de la famille 4.2.2. Situation financière de la famille 4.2.3. Repas en famille
	4.3. Comportements alimentaires	4.3.1. Régimes/tentatives de perte de poids 4.3.2. Alimentation et émotions 4.3.3. Grignotages en cachette 4.3.4. Comportements de type TCA
5. Relations amoureuses et sexuelles	5.1. Expériences amoureuses et sexuelles à l'adolescence	5.1.1. Relations de couple à l'adolescence 5.1.2. Flirts et ambiguïté 5.1.3. Sexualité « tardive » 5.1.4. Absence de relation de couple 5.1.5. Orientation sexuelle
	5.2. Sentiment d'insuffisance	5.2.1. Impression de ne pas être suffisamment bien 5.2.2. Droit à l'amour/pouvoir plaire
	5.3. Expériences négatives	5.3.1. Rejet/humiliation 5.3.2. Violence au sein des relations et dans les transports publics 5.3.3. Être un pari 5.3.4. Fétichisation du corps gros/réification
	5.4. Positionnement face aux hommes	5.4.1. Être toujours la bonne pote 5.4.2. Sentiments vis-à-vis des hommes
	5.5. Relations en tant que jeune adulte	5.5.1. Conséquences des relations à l'adolescence 5.5.2. Relations actuelles
6. Expériences avec le milieu médical	6.1. Discours du corps médical	6.1.1. Pression à la perte de poids 6.1.2. Problèmes physiques et maladies expliqués par le surpoids 6.1.3. Remarques déplacées et moralisantes
	6.2. Vécu en tant que patiente	6.2.1. Regard négatif 6.2.2. Culpabilité 6.2.3. Humiliation 6.2.4. Violence de l'expérience
7. Réseaux sociaux	7.1. Relations interpersonnelles	7.1.1. Relations virtuelles 7.1.2. Harcèlement
	7.2. Importance de l'apparence physique sur les réseaux sociaux	7.2.1. Normes et injonctions de beauté 7.2.2. Comparaison à un idéal de minceur et de beauté

	7.3. Dérives des réseaux sociaux	7.3.1. Recherche anodine de conseils alimentaires et sportifs 7.3.2. Conseils dangereux et problématiques
8. Normes et société	8.1. Minceur	8.1.1. La minceur comme critère de beauté 8.1.2. La minceur comme indicateur de bonne santé 8.1.3. La minceur comme norme transculturelle
	8.2. Stéréotypes	8.2.1. Paresse, flemmardise 8.2.2. Caractéristiques associées aux personnes grosses
	8.3. Invisibilisation de la grosseur dans la société	8.3.1. Représentations et modèles peu présents 8.3.2. Invalidation masculine 8.3.3. Sentiment d'être invisible 8.3.4. Société non pensée pour les personnes grosses
	8.4. Vivre avec le regard de la société	8.4.1. Impression de ne pas être normale 8.4.2. Sentiment de discrimination et de rejet 8.4.3. Internalisation du regard d'autrui

Tableau 2 – *Arbre thématique de contenu synthétisant les thèmes, sous-thèmes et catégories ressortis de l'analyse effectuée*

1. Rapport à soi

Le premier thème ressorti de notre analyse concerne le rapport à soi. Nous le développerons de la manière suivante. Tout d'abord, nous aborderons l'image corporelle de nos participantes et la vision qu'elles ont d'elles-mêmes. Puis, nous analyserons la valeur personnelle qu'elles s'attribuent en termes d'estime de soi. Enfin, nous expliquerons comment leur santé mentale a pu être touchée par leur vécu.

1.1. Image corporelle

Dans ce premier sous-thème, nous allons décrire les différents éléments qui concernent l'image corporelle, c'est-à-dire la vision que nos participantes ont de leur propre corps. Elles ont formulé, dans la grande majorité des cas, énormément d'insultes et de critiques envers elles-mêmes, ressentant parfois du dégoût ou de la haine pour leur corps. Certaines d'entre elles avaient une vision "déformée" d'elles-mêmes, d'autres essayaient de fuir leur reflet dans le miroir. Dans quelques rares cas, une image positive du corps a pu se développer.

1.1.1. Sentiment de dégoût envers soi

Une de nos participantes a exprimé à plusieurs reprises un sentiment de dégoût envers son corps. En effet, Céline raconte que sa graisse, ses bourrelets et les plis de sa peau la dégoûtaient profondément, car elle n'aimait pas leur mouvement. Elle complexait énormément sur différentes parties de son corps, qu'elle jugeait trop grosses. D'ailleurs, elle ne s'autorisait que certaines positions, lorsqu'elle était à la plage, pour que les autres ne remarquent pas qu'elle était grosse. Cela pourrait être interprété comme un profond rejet envers son corps voire une forme d'aversion :

6. C'est que j'me disais vraiment que mon corps était dégoûtant, en fait, -fin du coup j'avais des cuisses qui étaient un peu grosses...j'avais du ventre, euh bon j'avais de la poitrine, mais vu que la poitrine c'était stylé, bein je crois que je complexais moins dessus, mais en fait -fin...c'était tout ce truc-là, même mes bras, même la graisse de mes bras, ou le plis que y'avait sous mes aisselles de de graisse en fait, euh moi j'trouvais ça assez dégoûtant et j'me souviens que j'me mettais dans des positions, même à...bein y'avait certaines positions, par exemple je ne m'asseyais jamais à la plage...quand j'étais adolescente. Je, j'me mettais jamais assise, parce que euh, parce que euh, -fin c'était tout un truc de stratagème, où j'avais un certain nombre de positions, pour qu'on ne voit pas le fait que j'étais grosse...euhm...et euh, comment dire, -fin c'était tout un tas de choses où je trouvais ça assez, j'me trouvais assez dégoûtante, en fait quoi dans, surtout le ventre. Surtout le ventre et les cuisses, -fin quand je marchais euh, quand je marchais euh, en maillot-de-bain euh avec, quand on allait avec la piscine au collège ou au lycée ou, ouais à la piscine en général, etc. je trouvais ça vraiment écoeurant, -fin...le mouvement de mes cuisses (...) (Céline, l. 89-103)

Il est intéressant de noter que Céline faisait un lien entre le dégoût qu'elle ressentait pour son corps, sa grosseur et le fait qu'elle se trouvait laide (cf. thème 8, Normes et société) :

18. Bah c'est, j'me dégoûtais en fait quoi. [mmh mmh] -Fin, j'me trouvais euh...super moche...super grosse quoi. (...) (Céline, l. 524-525)

1.1.2 Sévérité, auto-dévalorisation et haine de soi

Au-delà du dégoût de soi que nous venons d'aborder, la majorité de nos participantes ont exprimé une grande sévérité à leur égard, une forte auto-dévalorisation qui se traduisait par des insultes et des métaphores violentes, voire une véritable haine vis-à-vis d'elles-mêmes et de leur image corporelle.

Julie parle de son critique intérieur, cette voix très sévère et dure qu'elle a envers elle-même. Elle la qualifie même de sa "pire ennemie" :

5. (...) j'dirais que la personne la plus stricte et la plus méchante avec moi-même-enfin, avec moi c'est moi-même. C'est juste ma voix intérieure, c'est le, c'est moi-c'est ma pire ennemie en fait. (...) (Julie, l. 315-317)

Un élément commun à plusieurs participantes était leur sentiment d'être moche et horrible. Leur image corporelle était donc extrêmement négative. Sara se dévalorisait constamment en se répétant combien elle était grosse et pas belle. Elle avait donc continuellement à l'esprit cette image négative d'elle-même et ne se laissait aucun répit. Quant à Céline, elle passait au crible l'ensemble de son corps en se critiquant quasiment des pieds à la tête. C'est même quelque chose qu'elle a posé sur papier dans son journal intime, comme pour l'affirmer et l'extérioriser par écrit :

30. (...) Et juste, ça me fait de la peine en fait, pour, ben, ben la Julie de 15-16 ans, qui pensait être juste moche, horrible et tout (...) (Julie, l. 873-874)

14. Bah, que j'me répétais à chaque fois que j'étais grosse, [ok] que j'étais pas belle (...) (Sara, l. 137)

18. (...) j'me mettais à écrire des choses hyper haineuses contre moi-même et où je faisais tout un scan de moi, de...de ma personne, donc c'était en mode euh « Mes cheveux ils sont trop moches, euh j'suis grosse, mes cuisses sont dégueulasses, elles sont trop horribles, elles sont grosses, elles sont toutes blanches, et machin et ninnin, et mes fesses, elles sont toutes, -fin genre j'ai les, j'ai les, les, le bas de mes hanches

qu'est gros, j'ai du ventre, etc.etc. » et euh, c'était -fin toutes ces choses-là, -fin en fait qu'étaient vachement violentes (...) (Céline, l. 533-539)

Au cours des entretiens et selon les propos de nos participantes, l'auto-dévalorisation était souvent présente, notamment sous la forme d'insultes envers soi-même, ainsi que de comparaisons et métaphores négatives. Les mots qu'elles ont employés pour se décrire étaient forts et très dévalorisants comme l'utilisation de termes tels que déjections, monstre, merde... Le dialogue intérieur de certaines des jeunes femmes et leur vision d'elles-mêmes montrent toute la violence dont elles faisaient preuve à leur rencontre :

2. (...) *j'me décrivais comme un mélange, oh mais je l'avais écrit dans un de mes journal : Aux autres, je mélangeais- **j'me décrivais comme un mélange de déjections d'éléphant, de chiens et (Rires) de souris.*** (Léa, l.103-105)

30. (...) *Mon acné qui apparaît, enfin, **je me sentais comme un crapaud** (rire).* (Julie, l. 859)

12. *Jamais de la vie parce que j'avais commencé à voir que j'avais des **vergetures** partout parce que ma pote en avait pas. Et ohhh je me suis dit « **ça y'est je suis en train de me transformer en monstre** et je veux pas savoir ». (...)* (Eva, l.143-145)

9. (...) *j'me disais c'est pas possible aussi que quelqu'un me, puisse m'aimer, en fait. Parce que tout de suite évidemment, la valeur de mon corps c'était la valeur de tout mon être...Je ne pouvais pas avoir de personnalité, euh, non -fin j'aurais pu avoir une super personnalité, mais ça comptait pas, **parce que mon corps c'était NUL, DE LA MERDE.** Donc, tout de suite, j'étais pas attirante (...)* (Mathilde, l.383-388)

3. *Bah **je me suis sentie comme une merde** (rire). Vraiment comme une merde (...)* (Julie, l.122)

Plusieurs de nos participantes ont clairement exprimé une haine de soi et de leur image corporelle, notamment par l'emploi du verbe "se détester". Ce terme renvoie à l'attribution d'une valeur personnelle comme valant zéro. Cela pourrait signifier que ces jeunes femmes ne supportaient plus leur corps en raison de leur poids :

3. (...) *mon image de moi, genre euh, mais -fin j'me détestais quoi. Clairement. (rires) J'me détestais de ouf. (...)* (Mathilde, 1.99-100)

30. (...) *Enfin, plutôt qu'entre 15-16, la période où franchement, c'était la-l'accumulation et tout, je me détestais le plus (...)* (Julie, 1.867-868)

50. *Euhm, bein j'me détestais. (rires) (...)* (Sara, 1. 473)

18. (...) *j'avais beaucoup de haine verbale en tout cas à mon, envers moi-même et envers mon corps.* (Céline, 1. 545-546)

1.1.3. Image de soi “déformée”

Les exemples de verbatims suivants témoignent de la difficulté exprimée par certaines participantes à se voir telles qu'elles sont, c'est-à-dire à avoir un regard objectif sur la place que prenne leur corps dans l'espace. Ces extraits traduisent une image de soi qui peut parfois être déformée. Mathilde se voyait plus grosse qu'elle ne l'était réellement. Selon elle, elle faisait de la dysmorphophobie. De surcroît, elle était très mal dans sa peau. Quant à Anna, l'image qu'elle avait d'elle dans sa tête ne collait pas à l'image que lui renvoyait son miroir :

3. (...) *j'me percevais énorme et j pense que j'faisais de la dysmorphophobie. (...)* (Mathilde, 1. 85-86)

3. (...) *mon image de moi était complètement déformée quoi...et en plus, j'étais, -fin j'étais trop mal dans ma peau. (...)* (Mathilde, 1. 95-97)

26. *Bah en fait moi, je me voyais, comme ces, ces pubs avant-après, quand ils te montrent ces Américains de 150 kilos. C'est à dire que moi, et encore aujourd'hui d'ailleurs, je n'arr-, je ne, je n'arrive pas, je n'arrivais pas à me représenter mon corps de manière objective. C'est à dire que je ne pouvais pas connaître ma taille, je ne, c'est à dire que l'image de mon corps que j'avais dans mon cerveau n'était pas celle que je voyais dans le miroir. (...)* (Anna, 1. 861-866)

Pour Anna, l'ensemble de son corps était un défaut, une faute. Cela signifie qu'elle ne voyait aucune de ses parties comme positives. L'emploi de ces termes pour se décrire dénote une image corporelle extrêmement négative. De plus, on peut émettre l'hypothèse qu'ils cachent beaucoup de culpabilité :

26. (...) *la seule chose dont j'étais certaine, c'est que quel que soit, la manière dont mon corps était, il ne- à aucun moment c'était une, une faute. C'était un défaut qu'il soit comme ça. C'était la seule chose dont j'étais certaine.* (Anna, l. 868-870)

1.1.4. Stratégies d'évitement par rapport à sa propre image du corps

Nous avons pu voir plus haut que la majorité de nos participantes ont eu une image corporelle négative d'elles-mêmes durant leur adolescence. L'une d'elles a mis en place des stratégies d'évitement pour essayer d'oublier sa dimension corporelle et l'image négative qu'elle lui renvoyait.

Eva cherchait à faire abstraction de son corps en évitant d'y penser et de le regarder. Elle fuyait son reflet dans le miroir. Cela pourrait traduire que la souffrance qu'elle ressentait vis-à-vis de son image était si forte, qu'elle préférait ne pas s'y confronter :

30. (...) *C'était assez horrible, j'avais vraiment une image négative de mon corps. Et j'essayais le plus possible de ne pas y penser.* (Eva, l. 322)

10. (...) *c'était une époque où je me regardais jamais dans le miroir* (...) (Eva, l. 130)

1.1.5. Vision positive de son corps

Cependant, malgré tout ce que nous venons de mettre en avant, plusieurs participantes soulignent qu'elles avaient une image positive de leur corps ou du moins de certaines parties. En effet, Emma explique qu'elle avait une vision assez positive de son corps et de ses rondeurs à l'adolescence. Son image d'elle-même semblait être soutenue par le regard plutôt positif de sa mère :

10 : (...) *ma mère disait que j'étais ronde et c'est une image que j'aimais bien. Genre, j'étais ronde, j'avais un ventre rond, j'avais des cuisses toutes rondes, j'avais des*

joues toutes rondes. Et, en vrai j'me trouvais pas disgracieuse. (...) (Emma, l. 383-386)

Céline aimait particulièrement sa poitrine qu'elle trouvait jolie et elle en tirait même une certaine fierté :

12 : (...) pour moi c'était juste euh, quelque chose de mon corps que j'trouvais joli, en fait, -fin, j'étais fière en fait de mes seins, je les trouvais beaux (...) (Céline, l. 306-308)

Ces deux extraits montrent que nos participantes n'ont pas toutes une image négative de leur corps. En effet, pour Emma, la rondeur est associée à quelque chose de positif. En outre, comme le montre le verbatim de l'entretien de Céline, il est aussi possible de ne pas apprécier son corps de manière globale, mais d'en aimer une seule partie.

Nous pouvons rattacher tous les extraits d'entretiens de cette première partie au concept de corps-sujet, qui est composé à la fois de nos perceptions, de nos représentations et de nos affects et que l'on nomme l'image affective du corps (Bruchon-Schweitzer, 1990). Néanmoins, l'image corporelle n'est que la partie émergée de l'iceberg. En effet, nos participantes ont été touchées dans leur estime de soi de manière beaucoup plus globale. Nous allons le développer dans la prochaine section.

1.2. Estime de soi

Dans cette partie, nous parlerons du sentiment de valeur personnelle de nos participantes, selon leurs propres récits. Généralement, elles avaient la sensation d'être moins bien que les autres et de n'être tout simplement pas assez. Cette vision négative d'elles-mêmes touchait à différents domaines de leur vie et ne se limitait pas aux seuls aspects physiques. Plusieurs d'entre elles ont mis en place une logique de compensation à travers leur personnalité.

1.2.1. Sentiment d'avoir moins de valeur que les autres

Nous avons retrouvé chez une majorité de nos participante un sentiment de valoir moins que les autres qui se traduisait de différentes manières.

Tout d'abord, Marie insiste sur son sentiment de ne pas être légitime, que ce soit à un niveau social, mais aussi de manière plus globale. Elle met clairement ce ressenti en lien avec son poids et son impression d'être moche (cf. thème 8, Normes et société). Ce sentiment d'illégitimité va jusqu'à s'interroger sur sa place sur terre :

13. *Bein, j'me voyais moche...grosse, dans un sens négatif (rires), du coup. Heu, -fin j'voyais ça négativement, du coup. Euhm, ouais j'sais pas, je m'd-, j'avais l'impression qu'à cause de ça j'étais pas vraiment légitime de, de quoi que ce soit au niveau social. Genre en mode j'étais pas légitime, du coup que les gens ils m'apprécient ou qu'ils m'aiment bien, ou qu'ils me trouvent attirante (...)* (Marie, l. 244-248)

3. (...) *je pense que je me sentais pas, genre légitime, un peu d'être là, enfin d'exister un peu parce que j'étais pas, enfin je me sentais moche (...)* (Marie, l. 28-29)

Elle se sentait également nulle comparée aux autres. Nous voyons donc clairement le lien entre comparaison sociale et estime de soi, les deux s'alimentant de façon négative :

25. *Négative (rires). [ouais] Clairement négative, j pense ouais...ouais parce que je -fin, ouais au niveau de mon estime, j pense genre. Je me voyais, -fin j'avais l'impression d'être vraiment nulle comparée aux autres en fait. [mmh mmh] Juste pas légitime de tout un peu et ouais. (...)* (Marie, l. 455-458)

De manière assez similaire, Julie exprime qu'elle se sentait complexée par rapport à ses amies et qu'elle avait « l'impression d'être une bouée comparée à elles ». Il est intéressant de relever que Julie se compare à un corps idéal, à une morphologie-type qu'elle estime devoir atteindre (cf. thème 8, Normes et société). Comme dans l'exemple précédent, les complexes naissent des comparaisons que l'on fait :

3. (...) *Je me sentais hyper complexée à côté de mes amies parce que je me disais...juste... En fait, je suis pas grosse aux bons endroits, du coup c'est pas comme si j'avais du genre, des formes féminines, mais en même temps je suis pas maigre aux bons endroits pour justifier le fait que j'ai cette morphologie-là. (...)* (Julie, l. 207-210)

15. *Déjà, j'avais l'impression que contrairement à mes amis, j'étais, ben déjà le surpoids. J'ai toujours eu l'impression d'être une bouée comparée à elles. (...)* (Julie, l. 507-508)

Eva raconte qu'elle se ressentait comme « une espèce de poids », vraisemblablement autant au niveau physique en lien avec son surpoids, qu'à un niveau plus symbolique pour exprimer son mal-être émotionnel. Elle avait donc une vision de ses amies comme heureuses et légères, à la fois parce qu'elles étaient minces, mais aussi parce qu'elles étaient insouciantes :

9. (...) *Elles étaient heureuses tout le temps, et moi j'étais une espèce de poids qui était resté au fond du puits et j'arrivais pas à monter à la surface.* (Eva, l. 125-126)

Elle ne se sentait également pas appartenir à la norme et être en quelque sorte mise à part. Sa "différence" justifiait le fait qu'elle n'ait pas les mêmes possibilités et avantages que les autres :

13. (...) *j'avais l'impression d'être malade, d'être pas normale et donc de pas avoir le droit aux mêmes choses que les autres.* (Eva, l. 162-163)

De plus, Céline avait la sensation que la vision négative qu'elle avait d'elle-même et de son corps ne la plaçait pas en priorité par rapport aux autres. Elle exprime d'ailleurs qu'elle avait l'impression de se présenter directement aux autres comme une personne moche :

17. (...) *émotionnellement c'était assez dur, parce que j'avais l'impression que j'me présentais aux autres comme...comme moche et qu'en fait le fait d'être moche ça me mettait toujours sur une liste d'attente par rapport aux autres (...)* (Céline, l. 485-487)

Les extraits suivants traduisent bien le sentiment de plusieurs de nos participantes de n'être jamais assez. D'ailleurs, elles ont l'intime conviction que leur sentiment d'insuffisance est partagé par les autres.

Selon Céline, elle ne serait jamais vue comme suffisamment jolie. Elle ne serait donc jamais prioritaire par rapport aux autres, car il y aurait de toute façon des personnes plus intéressantes, plus intelligentes, plus belles et plus drôles qu'elle :

19. (...) *je serais jamais considérée comme suffisamment jolie...-fin qu'il y'aurait forcément d'autres personnes qui passeraient avant moi, qui seraient plus intéressantes, qui seraient plus intelligentes...qui seraient plus belles...qui seraient plus drôles* (...) (Céline, l. 593-596)

Quant à Charlie, elle était persuadée de ne pas être assez bien de façon globale :

2. (...) *c'était toujours l'impression, que j'étais pas assez bien.* (...) (Charlie, l. 18)

Anna n'avait pas l'impression d'avoir suffisamment de valeur pour être qualifiée d'amie. Son sentiment d'insuffisance avait donc un lien avec la dimension relationnelle :

12. (...) *je ne pouvais pas être une amie puisque j'étais, je, j'avais pas une valeur assez importante pour être qualifiée d'amie, si tu veux.* (...) (Anna, l. 489-491)

De plus, elle exprime qu'elle ne pensait pas être "assez en tant qu'humain", car elle avait trop de poids :

8. (...) *Tu vois, en fait, c'est un peu le, la relation de « j'ai, j'en ai tellement trop, à comprendre tellement trop de poids, que en fait je ne suis pas assez en tant qu'humain ».* (Anna, l. 304-306)

En conclusion de cette première partie qui traite du sentiment de valeur personnelle, voici un passage de l'entretien de Léa qui explique que pour elle sa valeur était liée à son apparence physique et donc à sa désirabilité. Comme, selon elle, elle n'était pas désirable, elle n'était alors rien. Notre estime de soi et notre valeur personnelle seraient donc intrinsèquement liées aux regards d'autrui (être désirable) et sont ici réduites à zéro :

23. *Hm... Ben en fait vu que tout était, tout l'apparence, c'était lié à la valeur, je me disais que vu que je n'étais pas désirable, bah je n'étais rien. Vraiment. Je, je me disais que je n'étais rien. (...)* (Léa, l. 891-893)

1.2.2. Extension de la haine de soi aux autres domaines de la vie

Il est intéressant de souligner que la haine de soi exprimée par la plupart de nos participantes ne s'arrêtait pas aux seuls aspects physiques (vision de soi comme trop grosse et donc moche). En effet, ces sentiments négatifs envers soi-même se prolongeaient et attaquaient différentes sphères de la vie de l'adolescente. Les jeunes femmes avaient par exemple le sentiment de n'avoir pas le droit à l'amour, de ne pas être des personnes intelligentes et intéressantes et de ne pouvoir rien réussir dans leur vie :

23. (...) *Parce que je me dis en fait « t'es rien, t'es nulle, t'es moche », je me dis « mais en fait t'es, t'es nulle, t'as une vie nulle et, et personne t'aimera jamais » quoi. Donc c'était, c'était ouais, c'était vraiment très bas de l'image que j'avais de moi-même et mon corps, euh c'est, j'en pensais pas grand chose de mon corps, hein. Je me disais juste que bah j'étais pas belle que j'étais grosse. (...)* (Léa, l. 897-902)

4. (...) *C'est juste que durant toute mon adolescence, je me suis dite que de toute façon je trouverai jamais l'amour, j'suis beaucoup trop moche. Donc c'est vraiment une pensée horrible quand tu as 15 ans de te dire que non je ne suis pas... je ne mérite pas d'amour car je ne suis pas belle. (...)* (Eva, l. 43-47)

10. (...) *j'avais beaucoup de journaux intimes où j'écrivais des choses très, très méchantes sur moi-même, en expliquant que de toute façon j'étais trop moche aussi, et trop grosse et que c'était dégoûtant et que de toute façon tu pourrais jamais réussir à quoi que ce soit dans la vie, euh, parce que j'étais trop grosse (...)* (Céline, l. 106-110)

18. (...) *Et en fait, c'était tout, tout un scan et puis après ça revenait en mode « Mon nez est moche euh, moi j'suis bête, de toute façon j'suis inintéressante, j'ai ça, j'ai ça, j'ai ça... » et après en fait, tout se mélangeait entre ma personnalité et mon corps,*

en fait tout était complètement, -fin y'avait plus du tout de limites qu'étaient faites entre les deux (...) (Céline, l. 540-544)

Ces extraits montrent que la dimension du poids a un impact beaucoup plus large et général qui ne se limite pas seulement à l'image corporelle.

1.2.3. Importance de la personnalité et logique de compensation

Dans plusieurs entretiens, les participantes ont mis en avant le fait qu'elles ne pouvaient pas compter sur leur physique et qu'elles devaient donc investir d'autres dimensions. En effet, elles avaient le sentiment de ne pas être suffisamment jolies et cherchaient alors à compenser leur poids et leur "laideur" (cf. thème 8, Normes et société).

Céline a ressenti qu'elle ne pourrait pas compter sur son physique, car elle partait du postulat qu'elle n'était pas belle. Elle a donc tout misé sur sa personnalité :

14. (...) *Euh...et bah du coup, en fait, j'me suis très vite mis à **compenser** en me disant que dans ma vie, -fin c'est hyper euh, j'sais pas si je l'ai formulé comme ça, mais tu le ressens de toute manière que, **dans ma vie je pourrai pas compter sur mon physique, parce que j'étais pas belle**, et du coup euh...et du coup, -fin voilà quoi, -fin « Ah mais je suis moche, donc je peux pas compter sur, euh **il va falloir que je compte sur ma personnalité uniquement** » et sur euh, -fin oui sur ma personnalité, qu'on pourra pas se dire que j'suis belle. (...)* (Céline, l. 348-354)

Quant à Charlie, qui a subi énormément de harcèlement scolaire en lien avec son poids (cf. thème 2, Relations aux pairs), elle a développé une sorte de "complexe de supériorité", en se disant qu'au moins elle était intelligente et avait de bonnes notes :

2. (...) *J'ai essayé d'être plus mature, d'être, d'être « ouais, mais moi, ça me passe au-dessus vos trucs ». Enfin, ça m'a- j'penses que ça m'a créé un **léger complexe de supériorité**. Vraiment, je le dis plus sincèrement possible parce que vu que je m'en prenais plein la gueule, je me rassurais en me disant « ouais **mais moi, je suis plus intelligente et moi je suis meilleure** et moi je suis le machin » et peut être que je suis pas en mode, mais moi c'est pas, ma vie, elle est pas en mode « ouais, je veux pécho*

des garçons », elle est en mode « je suis mieux » tu vois ? C'était juste un moyen de me rassurer, de « je suis pas comme vous » mais derrière j'ai des notes qui vont bien et j'ai les machins, j'ai des trucs. (...) (Charlie, l. 211-219)

Dans un autre verbatim, Céline explique que sa sympathie rattrapait le fait qu'elle soit moche et que grâce à cela, elle se considérait comme quelqu'un de très moyen :

*17. (...) j'me suis vraiment dit que comment dire...euh, j'étais toujours sur une liste d'attente amicalement ou amoureuxment par rapport aux autres et, et que en fait j'étais quelqu'un de très moyen quoi, que bon ça va **j'étais sympa donc du coup ça va, ça rattrapait le fait que j'sois moche**, mais du coup en fait que **cette laideur en fait me...me...venait s'incruster dans toutes les sphères de ma vie** (...) (Céline, l. 494-498)*

Mathilde raconte qu'elle a toujours été vue comme la bonne copine car elle était drôle. D'un autre côté, elle estimait qu'elle ne faisait pas d'ombre à ses amies. Elle sous-entend que son physique et son poids la plaçaient automatiquement dans la catégorie de "non-concurrence féminine" :

*13. À l'adolescence euhm...à l'adolescence bah comme, moi je pense que j'étais perçue comme...**la bonne copine** de toute façon par les filles minces, euhm, parce que **j'étais drôle, j'étais fun**, euh j'étais tout de suite euh...je réagissais tout de suite, j'étais là quoi. Et euh...et **en même temps, je pense que je leur faisais pas d'ombre**. (...) (Mathilde, l. 588-591)*

Ces différents extraits montrent tout le paradoxe concernant l'estime de soi et la manière de se présenter aux autres. Dans la section précédente, nous avons vu comment une image corporelle négative venait imprégner tous les domaines de la vie de la participante et la toucher dans son estime de soi de façon globale. Se sentir grosse et moche teintait alors négativement les relations interpersonnelles ou la personnalité. Ici, nous remarquons qu'à travers ces mêmes éléments (intelligence, sympathie, humour, etc.), les participantes essaient de compenser ce qui leur paraît être une tare. Nous faisons l'hypothèse que cela leur permettait peut-être de gérer la situation qu'elles vivaient et de préserver en partie leur estime de soi. Nous voyons donc toute l'ambivalence et le balancement que représentent ces

deux manières de penser, tantôt dans une vision de dévalorisation, tantôt dans une logique de compensation, de valorisation voire de “survalorisation” (complexe de supériorité).

1.2.4. Force de caractère et résilience

En fin d’entretien, nous avons posé cette question à la plupart de nos participantes.

39. *On a, y’a une dernière question (rires) mmh pour finir sur une note plus positive. (rires) Qu’as-tu appris de toi-même de positif durant ton adolescence ? (Maurine, l. 656-657)*

Ce qu’elles mettaient alors souvent en lumière, c’était leur force de caractère et leur capacité d’avoir réussi à traverser des expériences compliquées et douloureuses, telles que les remarques négatives, les insultes et le harcèlement scolaire. Ces difficultés leur ont donc permis de forger leur caractère, de faire preuve de combativité face à l’adversité, de s’affirmer face aux autres et de développer leur capacité de résilience :

39. *(Rires) Non, en vrai y’a, genre euh...que...j’suis un peu...une battante (...)* (Marie, l. 658)

67. *(...) Même si, c’était, toutes ces critiques c’était peut-être euh bah à l’époque méchant...j’pense quand même que c’est des choses qui m’ont forgée et qui m’ont permis d’être plus forte. (...)* (Sara, l. 650-652)

10. *(...) la façon dont les gens m’ont traité a forgé mon caractère aujourd’hui. Alors des fois je suis un peu agressive et tout ce que tu veux, mais je suis une grande gueule et je l’ouvre et je dis quand ça va pas (...)* (Charlie, l. 847-849)

19. *(Silence) Euh, qu’est-ce que j’ai appris ?... Euh...j’ai appris ma force de caractère, (rires) (sourire) j’ai appris que y’a quasiment rien qui pouvait, -fin qu’il n’y’a rien sur cette terre qui peut me, qui peut me détruire en fait (...)* (Emma, l. 649-651)

19. *Euhm, bah c’est que je suis putain de forte (...)* (Mathilde, l. 756)

28. ...*J'ai quand même une sacrée volonté de merde (rires) quand je me mets quelque chose en tête pour moi, pour me pousser, pour en sortir quoi. Mais euh... Ouais. Et en fait, ce que je dirais que ce que j'ai vraiment surtout appris de moi, de, de positif de mon adolescence, c'est qu'en fait j'ai une...j'ai une capacité à la, à la **résilience** et à l'acceptance...qui est quand même assez élevé je pense (...)* (Anna, l. 903-907)

Nous pouvons présumer que le vécu de leur adolescence en étant en surpoids ou obèse, bien qu'il ait été rempli de souffrance, leur a permis de développer une force psychique dont elles n'étaient pas conscientes.

1.3. Santé mentale

Dans ce dernier sous-thème, nous parlerons de la santé mentale de nos participantes en abordant plusieurs points. Tout d'abord, nous détaillerons les différentes émotions négatives qu'elles ont pu vivre et parfois leur sentiment de vide intérieur, en reprenant leurs propos personnels. Ensuite, nous développerons le mal-être plus diffus qu'elles ont pu rencontrer, avant d'évoquer certaines problématiques plus concrètes, telles que l'anxiété, la dépression, les moyens mis en place pour se faire du mal et le trouble de stress post-traumatique.

1.3.1. Émotions négatives

La tonalité majeure des discours des participantes était composée d'émotions négatives en lien avec des vécus lourds, que ce soit au niveau scolaire, familial ou personnel.

Tout d'abord, une profonde tristesse et colère ont été exprimées par plusieurs de nos participantes.

Eva explique qu'elle pleurait parfois seule dans sa chambre. Son état émotionnel doit être mis en lien avec sa situation familiale complexe. En effet, à la suite du départ de son père, elle a vu sa mère s'écrouler et a donc dû prendre le rôle de pilier de la maison, s'occupant alors de ses jeunes frères et sœurs. Elle a donc énormément pris sur ses épaules :

8. (...) *je sais que ça m'affectait intérieurement parce qu'il y a des moments où je pleurais toute seule dans ma chambre (...)* (Eva, l. 105-106)

Quant à Sara, elle ne comprenait pas pleinement pourquoi elle ressentait de la tristesse et de la colère. Néanmoins, on peut émettre l'hypothèse que le rejet qu'elle a subi au niveau scolaire et son sentiment de solitude ont peut-être un lien avec ses émotions négatives :

21. *Mal, euh...bein de la **tristesse**, de la **colère**...En fait, j'arrivais pas à comprendre...euh, pourquoi j'étais dans cet état-là en fait. (...)* (Sara, l. 221-222)

Dans le cas de Charlie, les émotions négatives qu'elle vivait pourraient avoir un rapport avec le harcèlement scolaire qu'elle a vécu depuis l'enfance et son profond sentiment de solitude :

2. (...) *quand je ressens des **émotions fortes**, surtout de **tristesse** et de **colère**. (...)* (Charlie, l. 104-105)

Eva a pu aussi ressentir de la jalousie. Elle explique un peu plus haut dans l'entretien qu'elle enviait ses amies, car elles pouvaient s'amuser et n'avaient pas toutes les responsabilités qu'Eva avait au sein de sa famille :

12. (...) *Et puis quelques fois, il y avait une émotion qui sortait de la **jalousie**, de la **tristesse**, de la **colère**. Et y'en avait pas beaucoup (d'émotions).* (Eva, l. 146-148)

Une émotion également ressentie quelquefois était la frustration, ici en lien avec l'alimentation :

2. (...) *si tu me donnes pas un truc sympa à bouffer, que je peux en arriver à être méchante et être **frustrée** et à **pleurer de frustration** (...)* (Charlie, l. 424-425)

Voire, de l'ennui qui était alors souvent accompagné de grignotages :

3. (...) *Si je suis au- mais quand je ne suis pas occupée, **quand je m'ennuie**, la bouffe-canapé, c'est un truc super simple à faire pour moi, tu vois.* (Charlie, l. 430-432)

9. (...) **je m'ennuie ou je me sens mal et du coup, je mange** (rires), ce que je vois que j'ai fait encore maintenant, des fois, quand je me sens mal ou comme ça, bah, j'sais pas t'es **triste**, bon bah j'vais prendre du chocolat (rires) (...) (Marie, l. 163-165)

Ces émotions menaient, dans certains cas, à se couper des autres et à se replier sur soi-même :

24. *Mmh, j'étais genre tout le temps triste. Je parlais pas trop aux gens, je parlais pas trop à ma mère.* (...) (Marie, l. 437-438)

29. (...) *Parce que j'pense j'étais très...-fin ma vision de comment j'étais à l'adolescence, c'est peut-être pas bien, mais j'étais très anxieuse, repliée sur moi...j'me sentais très coupable en fait, par rapport à moi-même en fait de, de, de, d'être comme j'étais. -Fin de ressembler à quoi je ressemblais* (...) (Marie, l. 513-516)

Jusqu'à entrer dans une extrême solitude, accompagnée de l'impression d'être profondément incomprise par son entourage :

13. (...) *L'impression d'être une solitude extrême. Je me sentais extrêmement seule. Que j'ai l'impression que personne me comprenait* (...) (Julie, l. 494-495)

Les émotions négatives les plus récurrentes dans le discours de nos participantes étaient la honte et la culpabilité, qui se manifestaient la plupart du temps à la suite de crises d'hyperphagie, ou de situations humiliantes :

8. (...) *Donc euh plutôt je ressentais énormément de, de...de culpabilité, presque de honte en fait* (...) (Emma, l. 359-360)

3. (...) *Euh et puis, en général, c'était accompagné d'une grosse culpabilité ensuite. Mais, particulièrement forte.* (...) (Charlie, l. 373-374)

14. (...) **je culpabilisais** pis je, je m'insultais en, en me disant que j'aurais pas dû faire ça, quoi. (...) (Sara, l. 141-142)

6. (...) *tu vas dormir chez une amie mais t'as oublié ton pyjama et pis qu'elle te prête un training, mais en fait, bein ça rentre pas trop quoi, ou des trucs comme ça, pis t'es un peu en mode genre ah (rires), pis t'as honte un peu, -fin moi en tout cas j'avais honte.* (...) (Marie, l. 120-123)

4. (...) *j'étais boulimique, bein j'osais pas en parler, j'avais hyper honte* (...) (Mathilde, l. 118)

Anna parle aussi de la haine et de l'incompréhension qu'elle a pu ressentir. Ces émotions naissaient suite à une différence de traitement de la part des professeurs de gymnastique :

7. (...) *mais tout ce que t'as en fait c'était, c'est des émotions brutes, de haine et d'incompréhension.* (Anna, l. 327-328)

Il paraît important de noter que la plupart des émotions négatives ressenties et décrites par nos participantes étaient liées à certains contextes, notamment scolaires (critiques, moqueries, voire harcèlement scolaire) et familiaux (deuils, divorce, contexte familial compliqué et peu structurant). De plus, des situations précises, telles que les crises d'hyperphagie, menaient aussi à des sentiments douloureux. Les émotions n'apparaissent donc pas sans une raison extérieure.

1.3.2. Ne rien ressentir/sentiment de vide intérieur

Parfois, c'était plutôt l'impression d'être complètement coupée de ses émotions et de se trouver à distance de sa propre vie qui dominait. Eva nous raconte que cela était son cas :

8. (...) *Je suis très coupée de mes émotions et tout se passe comme si j'étais à une distance des choses, comme si je regardais le monde à travers une télévision.* (...) (Eva, l. 103-104)

Cela se traduisait souvent par un sentiment de vide intérieur, qui devait alors être comblé grâce à la nourriture (cf. thème 4, Rapport à l'alimentation) :

9. (...) *ça comble un vide intérieur. Je pense que j'utilisais pas mal ça, après être rentrée. J'sais pas quel vide, -fin, y'avait mais y'en avait un en tout cas (rires). Et, du coup je pense que genre je comblais un peu ça dans la bouffe (...)* (Marie, l. 148-151)

8. *Bah, (rires) bah concrètement euh, j'étais devant ma, mon film ou ma série et pis bein j'mangeais [mmh mmh] et ça m'faisait du bien, -fin ce, ça remplissait un vide, que voilà. [ok] Ouais.* (Sara, l. 88-90)

1.3.3. Mal-être/noirceur/douleur

Deux de nos participantes ont révélé avoir ressenti des sentiments diffus de mal-être, de douleur et de noirceur durant leur adolescence, ce qui traduit une détresse psychologique assez profonde :

31. (...) *Ouais, du coup c'est comme si ça m'enfonçait encore plus dans ce sentiment... de, c'était vraiment de la noirceur.* (...) (Julie, l. 883-885)

7. (...) *je pleurais quoi, j'étais trop mal, je pleurais, je, je, j'en pouvais plus, je, je sortais en fait toute ma douleur...* (...) (Mathilde, l. 284-285)

8. *Euhm, j pense que mon état émotionnel, il a...juste il est allé se, se crasher euh...dans les tréfonds de, du mal-être quoi.* (...) (Mathilde, l. 303-304)

Ces verbatims montrent que le vécu de ces participantes a eu une grande répercussion sur leur santé mentale, ce qui peut être considéré comme alarmant.

1.3.4. Anxiété

Un symptôme partagé par trois de nos participantes était celui de l'anxiété, qui prenait souvent la forme de crises d'angoisses. Mathilde les a mentionnées en début d'entretien, sans réellement les contextualiser. Néanmoins, elle aborde son image corporelle et son sentiment d'être rejetée dans les lignes qui précèdent et suivent. Nous pouvons donc émettre l'hypothèse que ces éléments ont peut-être un lien :

1 : (...) *c'est là où j'ai commencé à faire des crises d'angoisse (...)* (Mathilde, l. 11)

Les crises d'angoisse ont pu parfois se révéler assez handicapantes. En effet, Charlie explique qu'elle était alors obligée de se rendre chez l'infirmière scolaire :

2 (...) *je me mettais à pleurer presque une fois par jour mais **grosses crises d'angoisse**, j'arrivais pas à m'arrêter. Je- enfin j'hyperventilais, c'était n'importe quoi, **j'allais chez l'infirmière tous les jours euh.*** (...) (Charlie, l. 71-73)

Sara lie son angoisse aux regards des gens dans la rue :

28 : (...) *C'était plus, une **pression**, quand j'sortais dans la rue, j'sentais vraiment une pression...euh, une **angoisse constante**...ouais.* (Sara, l. 288-290)

Ce qui l'empêchait même de sortir de chez elle à certaines périodes de sa vie. Cela a pu créer un sentiment d'isolement social et a potentiellement renforcé son sentiment de solitude :

6 : (...) *Et pis bah, parfois j'avais, j'avais de la peine à sortir de chez moi, ou des choses comme ça, -fin **j'avais pas mal de, d'angoisses assez fortes.*** (...) (Sara, l. 76-77)

1.3.5. Dépression

Trois de nos participantes ont révélé avoir souffert de dépression lors de leur adolescence. Nous précisons qu'elles n'ont pas été diagnostiquées par un médecin, mais que ce sont les termes qu'elles ont employés :

2 : (...) *Et quand je suis arrivée au lycée en première, **j'ai fait une dépression.** Enfin je, j'ai pas une dépression. **C'était un épisode dépressif.*** (...) (Charlie, l. 28-30)

1 : (...) *J'étais vraiment pas très bien pendant mon adolescence. **J'étais assez, très dépressive, très renfermée sur moi-même.*** (...) (Marie, l. 3-4)

18 : (...) *Mais en fait euh...bah, après cette école-là, c'est là où j'suis partie en dépression et j'allais pas bien, euh, bein parce que j'voulais plus aller à l'école en fait, du coup j'allais plus à l'école (...)* (Sara, l. 185-187)

1.3.6. Se punir par différents moyens

Certaines de nos participantes ont trouvé divers moyens afin de se faire du mal physiquement. Dans le dernier verbatim, on sent que la détresse psychologique et émotionnelle est liée à l'image d'un corps vécu comme foncièrement inadéquat :

8 : (...) *c'est là où j'ai commencé à me faire mal, mais pas mal -fin...c'était du mal physique, mais en fait ce que je faisais c'était que je mettais de la musique très fort. Et je, je criais sans bruit et j'me tapais...c'est horrible. C'est HORRIBLE. (...)* (Mathilde, l. 320-322)

(...) *il s'est avéré que je me suis fait du mal. En fait, mes os étaient tellement fragiles, que c'était très facile de les fracturer moi-même (...)* (Emma, l. 337-338)

21 : (...) *Ça pouvait être, de la scarification, je pouvais m'affamer. J'ai encore des cicatrices sur moi en fait où en fait littéralement, j'essaye de me découper le gras avec des ciseaux, quoi... (...)* *C'est juste pour le, la, la, juste quoi que ce soit pour l'enlever. (...)* (Anna, l. 665-669)

1.3.7. Envie d'arrêter d'exister

Ce mal-être et cette détresse ont conduit deux de nos participantes à s'interroger sur leur envie de continuer à exister. Cela montre l'ampleur de la souffrance vécue :

8 : (...) *j'avais plus la force, j'avais plus l'envie, j'avais -fin moi j'avais pas envie de me lever, j'avais qu'une envie c'était de disparaître et d'arrêter d'exister (...)* (Mathilde, l. 318-319)

31 : (...) *parce que en fait, je dirais que jusqu'à mes, c'est pas que j'avais des pensées suicidaires ou quoi, enfin j'en ai eu peut-être quand j'avais 13 ans, mais pas que j'avais des pensées suicidaires ou quoi jusqu'à là, mais c'est plus qu'en mode, j'me disais en*

vrai, je me fais écraser par un camion, j'en aurais un peu rien à foutre. Tu vois, c'est pas comme si c'était une grosse perte. (...) (Julie, l. 889-894)

1.3.8. Trouble de stress post-traumatique

Anna déclare souffrir du trouble de stress post-traumatique (TSPT) à la suite du harcèlement scolaire qu'elle a subi. Les conséquences de certains traumatismes peuvent donc avoir des répercussions à long terme :

19 : (...) *ils m'ont diagnostiqué un syndrome post-traumatique* (...) (Anna, l. 627)

19 : (...) *Donc c'est quelque chose qui te- ces gens, ils ont probablement aucune idée ou aucun souvenir de l'impact que ça a eu... Tu vois ? Et moi, 10 ans après, je suis toujours à en faire des cauchemars et à me punir...* (Anna, l. 630-632)

Ce premier thème a permis de mettre en lumière l'image corporelle globalement négative que la plupart de nos participantes ont décrit avoir eue lors de leur adolescence. De forts sentiments de dégoût, voire de détestation de leur corps ont même pu être exprimés par certaines d'entre elles. De plus, leur estime de soi était plutôt faible et elles se voyaient souvent comme insuffisantes par rapport aux autres et ce dans plusieurs domaines de leur vie. Finalement, la santé mentale d'une majorité de nos participantes a été affectée à des degrés divers, selon leur vécu personnel.

2. Relations aux pairs

Ce deuxième thème de l'analyse met en lumière les relations que nos participantes ont raconté avoir eues avec leurs pairs. Nous nous intéresserons aux expériences amicales en abordant la qualité et la quantité des amitiés que les jeunes femmes avaient durant leur adolescence. Ensuite, nous discuterons des dynamiques et enjeux relationnels avec les pairs. Plusieurs de nos participantes ont mis en avant les notions de comparaisons et de popularité, qui pouvaient les conduire à être rejetées par les autres. Le dernier sous-thème est le harcèlement et concerne l'ensemble des jeunes femmes de notre recherche. Nous allons voir comment il se manifestait de façon verbale et physique, et l'absence de réaction des enseignants face à cela. Nous nous pencherons sur la façon dont ceci a conduit les participantes à développer des stratégies de

protection, et nous traiterons des conséquences que cela a pu avoir sur leurs santé mentale et physique. L'analyse a également révélé que certaines ont eu de la difficulté à réaliser le harcèlement qu'elles subissaient ce qui constituera notre dernière catégorie.

2.1. Expériences amicales

Ce sous-thème aborde les expériences amicales de nos participantes en mettant en exergue la qualité et la quantité des amitiés que nous rapportent les jeunes femmes. La plupart relatent avoir eu le sentiment d'être utilisées et seules. Deux participantes caractérisent leurs amis comme source de soutien.

2.1.1. Qualités des relations amicales

Cette catégorie met en lumière la qualité des relations amicales de nos participantes. Dans la plupart des entretiens, lorsque les jeunes femmes abordent le sujet des amis, elles mentionnent plutôt des relations à l'école. D'ailleurs, Léa qualifie ses amitiés comme des amitiés de circonstances car elle passe la majorité de son temps en classe avec les mêmes personnes. Selon elle, être toute la journée en compagnie de ses camarades aboutirait forcément à la création de certains liens amicaux :

9. (...) *c'était des amitiés, un peu de circonstances en fait, c'était des amitiés, on va dire un peu plus simples parce que à cet âge-là, on traîne- on est tout le temps à l'école, ça je m'en rends compte. C'est de 8h à 17h, on est tout le temps au collège, à l'école, ce qui fait que on est un peu obligé, d'une certaine façon d'avoir des amis.*
(Léa, l. 415-419)

Au lycée, Mathilde explique qu'elle était cataloguée comme une personne bizarre et qu'elle n'était pas vraiment appréciée par les autres :

2. (...) *j'étais la copine bizarre à qui on n'osait pas trop dire que j'étais bizarre et que j'étais pas hyper appréciée* (...) (Mathilde, l. 42-43)

Par la suite, elle dit qu'elle s'est faite des amis qui étaient aussi considérés comme étranges, et qu'ils ont formé un groupe :

2. (...) ***j'ai trouvé une bande de potes avec qui bein j'suis toujours amies. Mais euh, c'était tout de suite les gens bizarres aussi. Donc, on s'est retrouvé entre gens bizarres.*** (Mathilde, l. 49-51)

En outre, elle raconte que durant son adolescence, elle était perçue par les autres filles comme la bonne copine drôle et présente. Mathilde pense que cela était dû à son poids. Selon elle, comme elle était en surpoids, elle ne faisait pas d'ombre aux autres filles de son âge qui étaient minces :

12. (...) ***à l'adolescence bah comme, moi je pense que j'étais perçue comme...la bonne copine de toute façon par les filles minces, euhm, parce que j'étais drôle, j'étais fun, euh j'étais tout de suite euh...je réagissais tout de suite, j'étais là quoi. Et euh...et en même temps, je pense que je leur faisais pas d'ombre (...)*** (Mathilde, l. 588-591)

Ici, cela illustrerait qu'à l'adolescence, la compétition entre les filles jouerait un rôle dans les amitiés. En effet, Mathilde ne semblait pas être considérée comme une menace, ce qui rendait l'amitié possible.

Emma explique également qu'elle était considérée comme la bonne copine par les autres. Elle souligne que cela concernait autant les filles que les garçons :

16. (...) ***vraiment cataloguée comme la bonne copine...vraiment j'étais ça, hein, la bonne copine, autant pour les mecs que pour les meufs (...)*** (Emma, l. 553-555)

Dans cette analyse, la notion de bonne copine aurait plutôt une connotation négative et ferait référence à un genre d'amitié plutôt basique où il n'y aurait pas vraiment de sentiments amicaux.

En ce sens, Anna met en avant qu'elle avait le sentiment d'être davantage considérée comme la pote plutôt que comme une amie proche :

7. ***J'avais plutôt l'impression que, j'étais pas l'amie, j'étais la pote (...)*** (Anna, l. 478)

Ces différents verbatims soulignent que les pairs ne semblaient pas réellement les estimer comme des amies proches, mais plus comme un membre moins important et central du groupe.

Ensuite, Mathilde explique qu'elle était le genre d'amie qui évitait de créer des problèmes avec ses amis, et qu'elle avait plutôt tendance à être soutenante. Nous pouvons faire l'hypothèse que cela fait écho à l'imaginaire collectif qui considère que la personne grosse est toujours gentille et bienveillante (cf. thème 8. Normes et société) :

16. *J'ai toujours été la **copine qui voulait pas, qui voulait pas créer de problèmes, qui était là « Tu veux faire ça, bein fais ça. Moi, de toute façon je te soutiendrai quoique tu fasses. »** (...) (Mathilde, l. 678-680)*

Nous pouvons imaginer qu'éviter le conflit avec les autres et être source de soutien garantissait à Mathilde sa place auprès des autres. Par conséquent, cela pouvait être un moyen pour elle de se protéger du rejet et de l'isolement.

Quant à Julie, elle explique qu'elle avait la sensation d'endosser le rôle de médiatrice et d'apporter une stabilisation à son groupe. Elle était celle qui le gardait uni :

16. (...) *j'avais l'impression que j'étais un peu la **stabilité, la médiatrice** et puis aussi le **ciment du groupe** ... (Julie, l. 547-548)*

Ce genre d'amitié aurait davantage une fonction utilitaire plutôt que de l'ordre de l'affectif car son rôle semblait être essentiel au bon fonctionnement du groupe. Nous pouvons aussi être en mesure de nous questionner si, comme Mathilde, ce rôle de ciment d'amitié garantissait à Julie sa place au sein du groupe et qu'il était un moyen pour elle d'éviter le conflit avec les autres.

Julie va même plus loin lorsqu'elle souligne le fait qu'elle avait le sentiment d'être utilisée quand les gens avaient besoin d'elle et qu'elle était le larbin des autres :

22. (...) *on **m'utilisait** un peu comme, un genre de **larbin** mais **dès que les gens avaient plus besoin de moi, ils me laissaient tomber** (...) (Julie, l. 697-698)*

Quant à Céline, elle mentionne qu'elle se sentait peu entourée car ses amis faisaient souvent référence au fait qu'elle était en surpoids :

11. (...) *et j'étais pas très bien entourée au niveau des amis quoi, qui me ramenaient le fait que j'étais grosse, qui me disaient que j'étais grosse, etc.* (...) (Céline, l. 269-271)

Ainsi, la qualité des amitiés de nos participantes relèverait plutôt de la fonctionnalité où peu de soutien et de sentiments d'affection sont partagés.

2.1.2. Quantité de relations amicales

Un autre aspect soulevé en entretien est la quantité des relations amicales. Plusieurs participantes mettent en exergue qu'elles avaient peu d'amis durant leur adolescence.

Tout d'abord, Marie explique qu'elle n'avait pas beaucoup d'amis car elle considérait qu'elle avait des difficultés d'un point de vue social :

1. (...) *j'avais genre pas beaucoup d'amis et tout, parce que, j'sais pas, j'avais un peu des problèmes au niveau social* (...) (Marie, l. 9-10)

Ainsi, nous comprenons qu'elle pensait que la responsabilité d'avoir des amis lui revenait, et que c'était sa faute si elle n'en avait pas beaucoup.

Ensuite, Eva dit qu'elle a grandi avec l'idée que lorsque tu es en surpoids ou obèse, tu n'as pas d'amis :

32. (...) *mais c'était vraiment l'image avec laquelle j'ai grandi, t'es gros t'as pas d'amis.* (Eva, l. 352-352)

Cela traduirait la représentation véhiculée dans la société selon laquelle le poids serait un facteur déterminant dans la création des amitiés.

D'ailleurs, Marie semble avoir internalisé cela. Elle pense que si les gens ne l'apprécient pas, c'est à cause de son poids :

13. (...) *je m'disais peut-être aussi un peu que j'avais pas d'amis à cause de ça aussi. Genre euh, -fin que ça faisait partie du problème aussi, que les gens ils m'apprécient pas parce que bein j'étais grosse quoi, ou que j'me trouvais grosse (...)* (Marie, l. 250-253)

Quant à Sara, elle expliquerait qu'elle ait peu d'amis par le fait qu'elle avait de la peine à s'investir dans les relations car elle n'allait plus à l'école et sortait peu de chez elle :

49. (...) *j'pense que c'est surtout que je m'investissais pas beaucoup euh...du fait que...je ne voulais plus aller...-fin je sortais le moins possible...et du coup, bah je m'investissais beaucoup moins (...)* (Sara, l. 463-465)

En entretien, elle raconte que la période d'adolescence était compliquée pour elle et qu'elle était particulièrement isolée et qu'elle avait beaucoup d'angoisses. Par conséquent, il lui était difficile de sortir de chez elle. Tout ceci permet donc de mieux comprendre pourquoi elle avait de la peine à s'investir dans les relations.

Julie avait également peu d'amis et se sentait seule. Son souhait était d'avoir un ami proche qui traversait la même situation et les mêmes difficultés qu'elle dans le but de pouvoir en parler ensemble :

15. (...) *j'avais tellement juste envie de rencontrer une personne qui avait peut-être les, qui traversait les mêmes choses que moi, pour qu'on puisse en discuter.* (Julie, l. 515-517)

Cette catégorie montre que la plupart de nos participantes avaient peu d'amis. Certaines pensaient que leur poids contribuait à cela, étant alors un facteur expliquant leur situation. De façon implicite, les normes paraissent aller dans la même direction, soit que les personnes en surpoids n'ont pas d'amis (cf. thème 8, Normes et société).

2.1.3. Amis soutenant

Il nous paraît important de mettre en avant que deux de nos participantes racontent avoir eu des amis soutenant durant la période d'adolescence.

Eva définit ses amis comme étant extraordinaires car ils ne se moquaient jamais d'elle, et qu'ils étaient soutenant par rapport à sa situation familiale. :

4. (...) ça va parce que je pense que moi j'avais des **amis qui étaient assez extraordinaires** et qui se **moquaient jamais de moi**, qui me **protégeaient** d'une certaine manière parce qu'ils savaient ce qui m'arrivait à la maison. Alors j'ai jamais eu de problème par rapport à ça. (Eva, l. 40-44)

En arrivant au lycée, Céline raconte qu'elle était mieux entourée par ses pairs qu'au collège :

11. (...) j'ai été beaucoup **mieux entourée au lycée que je ne l'étais au collège**. (Céline, l. 261-262)

Elle souligne qu'elle recevait moins de critiques de la part de ses camarades sur son poids qu'au collège. Au contraire, ils la valorisaient en l'encourageant à davantage révéler qui elle était, ainsi que son corps. Elle dit d'ailleurs être toujours amie avec des personnes du lycée :

11. (...) ensuite, au lycée, bein en fait **j'me suis fait d'autres amis avec qui j'suis toujours amie d'ailleurs**, pour certains et certaines d'entre eux, pas tout le monde évidemment, mais j'sais que trois, quatre de mes meilleurs copains datent du lycée quoi. Euh, et euh...et comment dire euh, donc j'étais, **je recevais beaucoup moins de, de remarques négatives sur mon poids**, j'étais avec beaucoup de personnes qui me disaient vraiment « **Mais, arrête de te cacher sous prétexte que t'es grosse, etc.** » (...) (Céline, l. 271-277)

Mathilde soulève également que ses amis étaient source de soutien car ils partageaient les mêmes peines et difficultés familiales :

7. (...) et le **soutien il était là**, on s'était retrouvés en fait dans nos, dans nos effluves de mal-être et euh, et on arrivait à en parler là, euhm...et du coup, juste on détestait nos familles, on se détestait nous, euhm...mais, **on se soutenait quand même les uns les autres dans notre noirceur**, euh, terrible. (Mathilde, l. 273-276)

De ce fait, ceci révélerait que les amis pourraient être source de soutien et qu'ils ne seraient pas uniquement des vecteurs de moqueries quant au poids.

2.2. Dynamiques et enjeux relationnels

Ce sous-thème traite des dynamiques et des enjeux relationnels. Les entretiens ont révélé que la comparaison entre les adolescents était courante au sein de leurs interactions. Le fait d'être populaire ou non jouait également un rôle dans les relations. Tout ceci pouvait parfois avoir comme conséquence le rejet.

2.2.1. Comparaison avec les autres

Lorsque les participantes évoquaient les relations aux pairs, plusieurs ont soulevé l'aspect de la comparaison. Les jeunes femmes mentionnent que la comparaison se faisait beaucoup au niveau de l'apparence physique et du poids.

Léa et Julie mettent en avant que leurs pairs étaient souvent plus minces qu'elles :

2. (...) je voyais mes camarades de classe qui ont toujours été **plus minces que moi**
(...) (Léa, l. 29)

2. (...) toutes les personnes que je voyais autour de moi, bah elles étaient **hyper fines**.
(Julie, l. 118)

De ce fait, Julie a commencé à comparer son poids à celui des autres, et elle avait le sentiment d'être une bouée par rapport à ses amis :

15. *Déjà, j'avais l'impression que contrairement à mes amis, j'étais, ben déjà le surpoids. J'ai toujours eu l'impression d'être une bouée comparée à elles.* (Julie, l. 507-508)

Emma raconte qu'avec ses camarades, elles discutaient des vergetures et ces dernières trouvaient leur aspect répugnant. Comme Emma en avait, elle était mal à l'aise et ambivalente, comment être amie avec des filles qui pensent que les vergetures sur le corps les écœurent ?
:

2. (...) *on avait très fréquemment des, des conversations sur les apparences, euh, que les vergetures c'était dégueu et tout, euh, pis moi j'étais à la table, et des vergetures j'en ai (sourire), et du coup euh juste les nanas qui étaient à côté de moi, elles disaient que j'étais dégueu, donc en fait, euh bein, j'avais un gros conflit d'identité* (...) (Emma, l. 61-65)

Ici, le fait que ses camarades se permettent d'avoir ces propos, montrerait qu'elles se comparent entre elles. Ainsi, dans ce cas, les femmes seraient catégorisées en fonction de leur apparence physique : celles qui ont des vergetures et celles qui n'en ont pas. Comme le rapporte Emma, les vergetures ne sont pas bien vues par ses pairs, nous pouvons alors comprendre qu'elles considéreraient que les femmes qui en auraient, seraient moins belles.

D'ailleurs, Julie complexait à côté de ses amies qui étaient plus minces qu'elle. En se comparant à elles, elle pensait qu'elle n'avait pas les bonnes formes féminines aux endroits où il serait attendu qu'elle en ait en référence à l'idéal de beauté (cf. thème 8, Normes et société) :

3. (...) *Je me sentais hyper complexée à côté de mes amies parce que je me disais...juste... En fait, je suis pas grosse aux bons endroits, du coup c'est pas comme si j'avais du genre, des formes féminines, mais en même temps je suis pas maigres aux bons endroits pour justifier le fait que j'ai cette morphologie-là* (...) (Julie, l. 207-210)

La comparaison engendrerait alors des complexes. En ce sens, Céline raconte qu'elle avait beaucoup de peine à se changer devant ses amis proches car elle craignait qu'ils ne soient embarrassés de voir son corps et qu'ils aient pitié d'elle à cause de son poids :

11. (...) *j'me souviens que même **me changer devant mes amis...c'était quelque chose de très délicat**, parce que euh, même devant mes amis très proches, parce que, j'avais peur qu'ils soient presque...-fin ce qu'on peut appeler en anglais le, -fin je l'avais pas à l'époque, mais le, le **second-hand embarrassment**, -fin quand on est embarrassé pour les autres, -fin...-fin en mode « **Oh la pauvre, elle est grosse, c'est moche** (...) (Céline, 1.289-294)*

Deux participantes racontent qu'à l'école, les filles faisaient un classement de la plus jolie à la moins belle ou de la plus mince à la plus grosse (cf. thème 8, Normes et société) :

23. *C'était un peu la... la leadeuse de groupe. Et chaque semaine, elle faisait un classement en mode « ouais, moi je vais faire un classement, **on va faire le classement des filles plus jolie de la classe.** » Elle mettait une autre fille, qu'elle trouvait plus jolie en premier. Elle se met toujours en 2e, hein. Et après, enfin, **elle me mettait toujours en dernier. À chaque fois, elle était en mode « Ouais Ben t'es un peu grosse quoi.** » (...) (Julie, 1.722-728)*

27. (...) *on était dans la cour d'école et genre euhm, on était j'crois quatre filles à traîner ensemble. Et genre, y'en a une qu'était là « ok, **on va faire une activité maintenant, on va se mettre toutes en ligne par rapport à genre notre poids un peu** », -fin genre notre corpulence, -fin genre à quel point on était grosse ou pas grosse en gros. Pour qu'elle puisse se mettre tout au début, en gros c'était un peu ça. (Marie, 1.484-489)*

Ainsi, la comparaison semblait se faire de manière récurrente, frontale et devant tout le monde. Nous pouvons imaginer qu'un sentiment d'humiliation pouvait émerger chez Julie et Marie, car elles racontent avoir été classées comme les plus grosses et les moins jolies (cf. thème 8, Normes et société).

Ensuite, au-delà de l'apparence physique, certaines de nos participantes relatent qu'elles pouvaient aussi se comparer aux autres sur des aspects de la vie en général.

Eva avoue qu'elle enviait ses amies pour leur poids et leurs relations amoureuses. Elle voulait avoir des vêtements qu'ils lui allaient et être heureuse. Pour elle, ce n'était pas le cas du fait de son surpoids et elle avait la sensation de ne pas réussir à aller de l'avant :

9. (...) j'enviais énormément mes copines filles qui étaient mais toutes fines et qui avaient pleins de copains et qui trouvaient l'amour et et ... qui trouvaient pleins de fringues qui leur allaient trop bien et qui avaient l'air de flotter sur la vie vraiment leur poids, c'est des équilibristes. Elles étaient heureuses tout le temps, et moi j'étais une espèce de poids qui était resté au fond du puits et j'arrivais pas à monter à la surface. (Eva, l.122-126)

Dans ce verbatim, nous pouvons faire l'hypothèse que, d'après Eva, être mince permettrait d'être en couple et d'être heureuse en tout temps. Le poids serait donc un accès au bonheur (cf. thème 8).

Elle va plus loin en disant qu'à cause de sa situation familiale et le fait qu'elle devait garder sa sœur, elle n'avait pas une vraie vie d'adolescente contrairement aux autres filles. Ces dernières pouvaient profiter, sortir, et avaient peut-être moins de responsabilités qu'elle :

10. Elles osaient des choses que moi j'osais pas. Et j'avais l'impression que, elles, elles vivaient leur vie d'adolescente mieux que moi. Elles faisaient des fêtes, buvaient de l'alcool et moi j'avais à faire les devoirs de ma petite sœur en rentrant donc je n'avais pas le droit de m'amuser... j'étais pas une vraie adolescente. (Eva, l. 130-135)

De plus, Julie souligne qu'elle était entourée de filles qui avaient une situation financière aisée, avec des parents présents, et qui étaient minces et belles :

3. J'étais entouré de filles qui- tu sais elles avaient toutes ce truc un peu en mode euh j pense que t'as dû connaître ça à l'époque, mais c'était le ... tu sais les filles en mode euh les 2 parents euh ... ouais 2 parents hyper riches, elles portent du Abercrombie

tout le temps, elles sont fines, elles sont blondes, elles sont insouciantes. (Julie, l. 123-127)

Ici, elle paraît comparer son contexte familial et son apparence physique avec ceux de ses pairs. A nouveau, l'apparence physique et le poids semblent être des facteurs de bonheur et de bien-être pour Julie.

Ainsi, cette catégorie met en exergue que la comparaison se fait majoritairement sur l'apparence. Pour certaines participantes, la minceur irait de pair avec le fait d'être heureuse et de pouvoir vivre une "vraie" vie d'adolescente. En se comparant, elles semblaient trouver que cela n'était pas leur cas car elles étaient en surpoids.

2.2.2. Popularité

Être populaire est souvent recherché durant cette période. En effet, avoir une bonne réputation est important pour les adolescents. Certaines de nos participantes ont soulevé ce point lors de l'entretien et ont révélé qu'elles n'étaient pas bien perçues par leurs pairs.

La popularité pourrait se rattacher au fait d'être considéré comme une personne cool. Léa explique que ce phénomène s'exprimait à travers l'apparence physique et les vêtements :

7. (...) être cool, c'était déjà être bien habillé... Et c'était 100% sur le physique (...)
(Léa, l. 347)

Elle poursuit en décrivant que le physique concernait aussi le fait d'être mince et d'être jolie. Être cool pouvait également se manifester en étant ami avec des personnes considérées comme populaires et en participant à des soirées. Elle met en avant que si on ne correspondait pas à ces critères-là, on était mis à l'écart par les autres :

*7. Donc je crois, être bien habillé ça montait d'un petit grade. Ensuite, être mince, ça remonte à un petit grade et être jolie, ça remontait encore un autre grade. Mais j'ai découvert en Seconde, c'est que on pouvait encore switcher ça **en trainant avec des gens cool**, mais pour trainer avec ces gens cool, il fallait avoir des chaussures de marque (Rires), avoir des intérêts, **avoir-à-faire des soirées aussi**. Et faire des soirées,*

je n'avais pas le droit de faire ça. Donc ce qui fait que, c'était vraiment, déjà, c'était beaucoup sur le physique, avec qui tu trainais et si tu pouvais faire des soirées... Donc, ce qui fait que en arrivant en Seconde, y a eu un glow up, euh il y avait déjà cette culture en fait de transformation qui faisait que ben si toi tu suivais pas derrière bon bah, t'es naze et quand on te voit à la cantine, on met un cartable sur la chaise pour pas que tu t'assois à côté de nous pour pas qu'on croit qu'on te connaît quoi, alors que on s'connait depuis 5 ans (rires). (Léa, l. 378-389)

Léa rapporte que les autres ont commencé à lui faire des remarques sur son physique et à se questionner sur pourquoi ils traînaient encore avec elle car ils la considéraient comme étant moche. Finalement, elle explique que comme elle n'était pas considérée comme cool, ils ont décidé d'arrêter d'être ami avec elle et de l'ignorer. Seuls ceux qui étaient également mis à l'écart restaient avec Léa :

6. (...) les garçons qui disaient « oui, comment on fait pour traîner avec Léa alors qu'elle est moche » ou et après, quand on arrive en Seconde « Ah Salut comment tu vas ? » « Pourquoi tu me dis Bonjour » à la- on switch totalement, donc on n'est plus du tout cool. Elles, elles veulent devenir cool, mais moi je ne le suis pas donc enfin je perds des amies. Et donc il y a que les on va dire ceux qui sont pas considérés cools qui restent avec moi. (Léa, l. 298-305)

Comme elle n'était pas cool, elle ne jouissait pas d'une bonne réputation et ses camarades ne voulaient donc pas être associés à elle :

(...) « Je suis cool mais toi t- n'es pas, je ne veux pas qu'on soit ami, je ne peux être associée à toi ». (Léa, l. 408-409)

Comme Léa, Emma et Charlie racontent avoir été mises à l'écart car elles ne correspondaient pas aux critères et normes du groupe auquel elles appartenaient, car elles étaient en surpoids :

3. Et jusqu'à ce que, en fait euh moi non plus je leur convienne plus. Et du coup, bah, c'était pareil, le même processus s'est mis en place, c'est-à-dire euh fallait me faire comprendre de manière euh subtile que j'avais plus ma place quoi, que moi j'étais

pas dans leurs normes, et...il fallait m'évincer quoi. Elles, elles, j'pense elles ne supportaient pas qu'on me voit avec elles, fallait pas que je sois affiliée avec ce groupe-là. Et c'était clairement par rapport au fait que, bah j'étais grosse tu vois.
(Emma, l. 160-165)

2. (...) *quand elle a dit « Ben Charlie arrive, faite lui de la place », ils ont dit « Ouais, on veut pas qu'elle vienne parce qu'elle est grosse »* (...) (Charlie, l.134-135)

De plus, Sara met en avant que, lors des cours d'éducation physique, elle avait souvent tendance à être choisie la dernière pour les sports d'équipe. Cela pourrait faire référence au stéréotype que la personne grosse ne ferait pas d'activités sportives et qu'elle ne serait donc pas un bon atout pour l'équipe (cf. thème 8, Normes et société) :

15. (...) *mes camarades ils, ils se mettaient tout d'un côté et en fait ils me laissaient toute seule, mais ils le faisaient exprès, -fin c'était intentionnel, parce que bein voilà j'étais pas du tout adaptée dans cette classe...et euh, du coup bah j'étais toute seule comme ça et pis, après bein quand y'avait des...des sports d'équipe, j'étais tout le temps la dernière à être prise* (...) (Sara, l.159-163)

Mathilde explique également qu'elle avait l'impression que les autres ne l'appréciaient pas et qu'ils ne voulaient pas traîner avec elle. En fait, selon elle, ils l'ignoraient ouvertement :

2. (...) *mais ils m'aimaient pas et euh, et j'le sentais. J'le sentais et ça voulait pas traîner avec moi, ça ne me parlait pas, hein vraiment ça m'ignorait en fait. Les gens m'ignoraient principalement. Euhm, on ne la voit pas, on ne lui parle pas, du coup elle n'existe pas super. Donc là aussi on se sent rejeté quand on n'est pas considéré* (...) (Mathilde, l. 45-49)

Elle met en lumière le fait que de ne pas se sentir considérée par autrui, engendrait un sentiment de rejet.

Anna va même plus loin, en rattachant cela à la notion de valeur. Elle explique que si elle était mise à l'écart, c'est parce que les autres pensaient qu'elle n'avait pas assez de valeur pour être leur amie :

7. (...) *je, je ne pouvais pas être une amie puisque j'étais, je, j'avais pas une valeur assez importante pour être qualifiée d'amie* (...) (Anna, l. 483-484)

Pour être populaire aux yeux des autres, il faudrait remplir certains critères définis par le groupe qui sont essentiellement basés sur l'apparence physique, et le surpoids n'en ferait pas partie. Ainsi, être considéré comme « pas cool » par les pairs pourrait entraîner des conséquences comme le fait d'être mis à l'écart et rejeté.

De ce fait, l'apparence physique et être en surpoids jouent un rôle énorme dans les relations interpersonnelles au niveau de la comparaison et de la popularité. Les participantes mettent en avant que comme elles ne semblent pas correspondre aux normes du groupe (notamment être belles et minces), elles sont pratiquement toujours rejetées par leurs pairs.

Nous allons voir dans le prochain sous-thème, que le harcèlement pourrait être la prochaine étape après la mise à l'écart et le rejet.

2.3. Harcèlement

L'ensemble des participantes a raconté avoir été victimes de harcèlement durant l'adolescence, ce qui en fait un élément important de notre analyse. Nous allons voir qu'il pouvait se manifester sous forme verbale avec des moqueries, des insultes, mais également sous forme physique avec des coups. Certaines adolescentes ont été confrontées à l'absence de réaction de la part du corps enseignant malgré leurs plaintes. Ainsi, elles ont appris à se protéger des autres en adoptant certaines stratégies. Tout cet acharnement a eu des conséquences sur leur santé mentale et physique que nous détaillerons dans ce sous-thème. L'analyse a également permis de mettre en lumière que certaines jeunes femmes n'étaient pas conscientes du harcèlement qu'elles subissaient ou le minimisaient.

2.3.1. Harcèlement verbal

Durant les entretiens, les participantes ont soulevé les nombreuses remarques, critiques, moqueries et insultes qu'elles avaient pu recevoir de la part de leurs pairs. Nous avons décidé de le caractériser comme du harcèlement verbal.

Les premières remarques sur le physique et le poids peuvent commencer avant l'adolescence. En effet, Mathilde explique qu'à 8 ans, une autre fille lui a dit que comme elle avait un gros ventre, elle jouerait la maman :

3. (...) *ça a commencé, euh j'avais 8 ans, un truc comme ça et euh et en fait y'a un jour euh à l'école, on m'avait dit « Et bah toi tu joueras la maman, parce que t'as un gros ventre. » Mais j'étais une enfant en fait. J'étais une enfant...et j'avais un ventre d'enfant, surtout.* (Mathilde, l. 74-76)

Ceci pourrait mettre en lumière que dès le plus jeune âge, les enfants feraient des remarques sur l'apparence physique sans s'en rendre véritablement compte.

Julie caractérise le harcèlement comme de la méchanceté gratuite. Ainsi, selon elle, aucune raison valable ne semblait justifier ce qu'elle subissait :

22. *C'était juste enfin, c'était juste euh, c'était juste la méchanceté gratuite, ça se, ça s'exprimait plus comme ça en fait, le harcèlement.* (Julie, l. 717-718)

Anna raconte que le harcèlement scolaire qu'elle subissait, était en lien direct avec son poids et qu'il était conséquent puisqu'elle utilise le terme "énormément" :

2. (...) *j'ai subi énormément de, de, de harcèlement scolaire en fait. Vis-à-vis de, vis-à-vis de, de mon poids (...)* (Anna, l. 14-15)

Sara souligne également que beaucoup de personnes l'insultaient par rapport à son surpoids et qu'elle se faisait embêter :

2. (...) *j'ai pas mal de personnes qui me...bein qui m'insultaient ou des choses comme ça. On, on, on m'embêtait souvent par rapport à mon poids (...)* (Sara, l. 16-17)

Quant à Charlie, elle met en avant la fréquence des critiques qu'elle recevait, qui étaient récurrentes. Cela lui donnait l'impression qu'elle n'était pas assez bien par rapport aux autres :

2. (...) *c'était des remarques un peu tout le temps, c'était des choses pas ouf, c'était toujours l'impression, que j'étais pas assez bien.* (Charlie, l. 17-18)

Anna va même plus loin en disant qu'elle avait le sentiment d'être le "faire-valoir" de ses camarades, ce qui signifie qu'elle avait l'impression de servir à mettre en valeur les autres. Elle ajoute qu'elle ne trouvait pas sa place :

6. (...) *c'était très compliqué parce que pendant très longtemps, j'avais toujours un peu cette impression d'être ... un peu le faire-valoir du groupe, tu vois ce que je veux dire. Que j'avais, en fait, que j'avais ma place (...)* (Anna, l. 285-287)

Julie rapporte aussi que lorsqu'elle se faisait harceler et insulter, c'était à cause de son apparence physique :

2. (...) *j'me suis fait harcelée... et c'est pas hyper facile parce que déjà là euh... on m'a traitée de grosse, on m'a dit que j'étais moche, c'était des insultes beaucoup axées sur le physique ...* (Julie, l. 34-36)

Nous pouvons observer, dans ce verbatim, que ses camarades semblent avoir associé le fait d'être grosse au fait d'être moche (cf. thème 8, Normes et société). Et ceci expliquerait voire justifierait le fait qu'ils insultent Julie, selon elle.

Voici d'autres exemples d'insultes ou de remarques que les participantes ont pu recevoir en raison de leur surpoids. Charlie est comparée au plus gros animal de la planète, la baleine. De plus, la façon dont c'est verbalisé renverrait au fait qu'elle n'aurait pas le droit de s'exprimer :

2. (...) *je viens te voir dans la cour du collège et je te dis « ouais, y'a quoi la baleine ? » (...)* (Charlie, l. 1444-145)

En outre, Emma explique que ses camarades font référence au gras de la nourriture pour décrire ses bourrelets :

2. *Euh, genre euh « Oh bein toi euh, ah toi t'es vraiment l'archétype, alors pas ça, mais t'es vraiment un cheeseburger quoi, t'es bien coulante au milieu, et tout » en référence à mes bourrelets (...)* (Emma, l.105.107)

En raison de sa couleur de peau et du fait qu'elle était en surpoids, Léa raconte que la mère d'un camarade l'aurait insultée de "gros pot de Nutella", gratuitement sans motif particulier :

2. *C'est que, quand j'étais au collège, au bout d'un moment, il y a des camarades de classe qui m'ont dit que ils étaient dans la voiture et qui avait la mère qui conduisait, qui m'avait vue. Et qui aurait dit que je ressemblais à un gros pot de Nutella (Rires).* (Léa, l. 78-81)

De plus, elle rapporte que selon une de ses camarades, si elle était la cible de moqueries et de critiques, c'était parce qu'elle était moche, en surpoids et qu'elle s'habillait mal :

7. *Et elle m'avait dit, « mais tu sais, Léa, Léa, sur les photos sur Facebook, t'es belle mais alors qu'on quand on te voit en vrai t'es moche » et je dit OK et elle m'avait expliqué, « tu sais Léa, pourquoi est-ce qu'on te clash toi ? Parce que c'est pas juste parce que t'es grosse mais parce que déjà tu t'habilles mal » et j'étais là bon OK.* (Léa, l. 360-364)

Ensuite, les brimades sur le poids peuvent aussi se dérouler lors des cours de sport selon les exemples de Léa et Mathilde. Il y aurait un traitement différentiel entre elle et une de ses camarades mince. En effet, les autres encouragent cette dernière mais pas Léa car elle les dégouterait :

1. *Mais c'était ça, c'était des moqueries ou par exemple, on faisait des, des espèces de tours du terrain, il y avait ma camarade qui était toute mince, ils allaient la pousser en mode « allez vas-y plus vite », il disait, « vas-y essaye de XXX », à Léa ils étaient en mode « beurk ». Bref, c'était beaucoup sur un peu en mode bah tu dégoûtes quoi.* (Léa, l. 520-524)

Quant à Mathilde, elle raconte que lorsqu'elle a fait une roue en sport, un garçon lui a fait la remarque qu'elle était trop grosse. Cela pourrait traduire qu'il considérait que son surpoids

l'empêcherait de réaliser cette figure et qu'il est surpris car elle en est capable (cf. thème 8, Normes et société) :

2. (...) *j'avais douze ans hein, et j'avais fait une roue en cours de sport, ça faisait une semaine que j'étais là et euh, y'a un mec qui m'a regardé, il a fait « Mais...t'es trop grosse pour faire ça ».* (Mathilde, l. 29-31)

Emma soulève que les critiques n'étaient pas forcément toujours directes et frontales, elles pouvaient être plus insidieuses :

3. (...) *c'était pas des remarques euhm qui m'étaient adressées directement, c'était beaucoup plus insidieux, bein je te l'ai dit euh [mmh mmh] dans les conversations en fait euh...elles ne pouvaient pas faire semblant que, que, que ça me concernait pas* (...) (Emma, l. 138-140)

Une de nos participantes a mentionné qu'il lui était difficile de répondre aux remarques et insultes. Elle attribuait cela à un manque de personnalité de sa part :

3. (...) *mais sur le moment j'ai pas pu rétorquer (rires). J'avais pas assez de...de personnalité, j'me suis complètement fait absorber par ce, ce groupe-là.* (Emma, l. 168-170)

Julie raconte une situation qu'elle a vécue où des camarades qui la harcelaient sont allées jusqu'à envoyer une lettre dépréciative, remplie d'insultes à son égard, à ses parents :

22. *J'me rappelle une fois, une de ces filles qui m'a harcelée, a écrit avec deux de ses copines, une lettre qu'elle a mis dans la boîte de mes parents. Pour leur dire que, en fait, j'étais que c'était moi, la méchante, que j'étais cruelle, que genre ils devraient avoir honte d'avoir élevé une fille comme moi etc.* (...) (Julie, l. 702-706)

De ce fait, le harcèlement semble même se poursuivre hors du contexte scolaire.

2.3.2. Harcèlement physique

Un autre aspect de harcèlement est le harcèlement physique. Quelques-unes de nos participantes ont raconté en avoir subi.

Anna relate qu'elle a été victime de harcèlement depuis son enfance et que cela pouvait même se manifester par de la violence physique. Comme elle a grandi dans une petite ville, elle a été confrontée aux mêmes personnes durant tout son parcours scolaire, ce qui expliquerait que le harcèlement se soit poursuivi :

2. C'est à dire que où que je rentre où que j- que j'aïlle, c'était des regards, des remarques ou même des violences physiques. Parce que aussi en fait, vu que j'ai grandi dans une ville relativement petite, si tu veux euh bah les gens avec qui j'étais de la petite école jusqu'à la fin du collège, ben c'était les mêmes gens. Du coup, pendant 10 ans en fait, t'as, c'était face euh aux mêmes personnes. (Anna, l. 17-20)

Elle explique qu'elle était victime de harcèlement physique dès qu'elle était seule. Elle évitait donc au maximum de l'être et essayait de se protéger en restant à proximité de ses amies :

11. La violence physique, c'était quand j'étais toute seule, donc plus j'avancais dans les années, plus j'essayais de coller toujours au train de mes potes (rires). Jamais toute seule aux toilettes (rires) (...) (Anna, l.630-632)

Sara mentionne un moment spécifique où elle s'est retrouvée devant une fille considérée comme populaire qui s'était permise de lui attraper le ventre et de faire un commentaire méchant sans aucune raison :

3. (...) elle s'est arrêtée devant moi, elle m'a pris le ventre et elle m'a dit : « Que de la graisse. » Mais d'un ton vraiment méchant, tu vois, pis après elle est partie et moi j'étais là « Euh...euh » (rires), genre c'était complètement gonflé quoi (...) (Sara, l.26-29)

Nous pouvons imaginer que Sara n'a pas dû comprendre ce geste et qu'elle a dû se sentir humiliée d'être traitée ainsi simplement à cause de son surpoids.

Anna décrit son expérience et met en lumière la violence qu'elle a subi devant tout le monde. Elle s'est retrouvée plusieurs fois par terre suite à des croche-pieds. De plus, elle explique que c'était elle qu'on considérait coupable

11. (...) *Et surtout aussi parfois, c'était en public, mais c'était vicieux en fait. C'est à dire que je pourrais juste, je pourrais **juste me tenir debout et on m'a fait une vieille balayette à la con.** Et ça peut être juste quand t'as plein de monde qui marchent et genre tu changes de classe, de machin, de truc... Et puis euh, ouais et **puis on dit « ah mais fait gaffe où tu marches », tu vois, puis toi t'es au sol, t'as rien compris, tu vois, tu marches droit, t'as rien demandé à personne, tu vas aux chiottes ou j'en sais rien.***
(Anna, 1.640-645)

Cette forme de harcèlement, moins fréquente que les remarques ou les insultes, témoigne de la violence que certaines participantes ont vécue. Tout ceci serait justifié par le surpoids et l'apparence physique qui ne correspondraient pas aux normes de beauté et de minceur (cf. thème 8, Normes et société).

2.3.3. Absence de réaction des enseignants

Cette catégorie révèle l'absence de réaction de la part des enseignants lorsque certaines participantes leur ont demandé de l'aide face à ce qu'elles subissaient.

Julie explique que son professeur n'agissait pas face au harcèlement qu'elle subissait. Pour elle, cela pouvait signifier qu'il cautionnait même peut-être ce qu'il se passait. Lorsqu'elle est allée chercher de l'aide lors d'une récréation pour gérer la situation, l'enseignant a répondu qu'il devait aussi prendre sa pause et n'est donc pas intervenu :

2. (...) *j'me faisais harcelée et mon prof euh d'école à cette époque-là, il euh...en fait il disait rien. **Au mieux il euh agissait pas, au pire il cautionnait ... une fois j'étais allée vers lui à la récré pour demander de l'aide parce que je me sentais hyper euh seule, bah il m'a direct euh...'fait il m'a un peu envoyée balader, il m'a dit d'aller voir ailleurs et qu'il est-, il dev- 'fin qu'il devait aussi prendre sa pause.*** (Julie, 1.36-41)

En outre, Anna raconte qu'elle se faisait frapper à l'école et que lorsqu'elle a demandé de l'aide à son enseignante, cette dernière lui aurait dit de faire davantage d'efforts pour s'intégrer car elle était grosse. Il y pourrait y avoir l'idée qu'elle serait responsable de ce qu'elle subit :

2. T'es, t'es, t'es, t'es un gosse et tu, on te tabasse dans la cour de l'école. Du coup, tu vas voir la prof et la prof, elle te regarde, elle dit « mais ce que t'as fait, tout ce que tu peux t'intégrer parce que quand même t'es grosse donc pour faire un peu mieux que les autres ». (Anna, l. 48-51)

Charlie met également en lumière que lorsqu'elle se faisait insulter et qu'elle allait vers le CPE pour lui raconter ce qu'il venait de se passer, c'est elle qui se faisait réprimander :

2. (...) je viens te voir dans la cour du collègue et je te dis « ouais, y'a quoi la baleine ? » et puis moi, j'allais voir le CPE, tu te prenais un blâme (...) (Charlie, l.143-145)

Quant à Léa, elle pense que les professeurs se doutaient des moqueries et de la violence qu'elle pouvait subir mais qu'ils ne réagissaient pas. Elle raconte notamment l'exemple d'un cours d'anglais où un camarade lui avait dit qu'elle ressemblait à un ours, ce qui pourrait faire référence à sa couleur de peau et à son poids :

14. Je n'ai pas de souvenir de prof qui avait l'air d'être au courant. Je pense que les profs se doutent qu'il y a des méchancetés, mais... Mais enfin c'est, c'est très rare. Enfin par exemple euh je crois que c'est en cours d'Anglais euh, y'en avait un qui disait que je ressemblais à un ours. La prof a pas spécialement réagi (rires) parce qu'en fait c'était, on me disait les mots des animaux et il y en a il s'est retourné, il fait, « bah tiens, toi, ça c'est de toi ça, tu ressembles à un ours ». (Léa, l. 527-532)

Pour Anna, les enseignants seraient totalement incompetents sur la thématique du harcèlement, ce qui était compliqué pour elle à vivre en tant qu'élève :

2. C'était face aussi à des, à des professeurs qui on va le dire, sont complètement incompetents sur la question... Donc c'était extrêmement douloureux, extrêmement compliqué (...) (Anna, l.21-23)

Nous pouvons faire l'hypothèse que les enseignants seraient plutôt démunis face à la problématique du harcèlement, ce qui pourrait expliquer le fait qu'ils ne réagissent pas ou qu'ils évitent le sujet en renvoyant les élèves qui leur demandent de l'aide. Cependant, nos participantes soulignent qu'il était vraiment difficile de ne pas se sentir entendues et considérées par leurs professeurs au vu de ce qu'elles subissaient. Nous pourrions également imaginer qu'elles ne se sentaient pas protégées par ces adultes.

2.3.4. Stratégies de protection

Cette catégorie met en lumière les stratégies de protection que certaines jeunes femmes ont mises en place lorsqu'elles étaient harcelées durant leur adolescence.

Tout d'abord, Emma explique qu'elle osait avertir les professeurs des remarques et insultes qu'elle pouvait recevoir quitte à être considérée comme une "balance" par les autres :

2. (...) j'me fichais d'être traitée de balance, y'a un moment, voilà bah stop euh. J'allais facilement prévenir les, les profs face aux injures qu'on me, qu'on me faisait. (Emma, l. 32-34)

Léa raconte qu'elle souffrait et qu'elle préférait donc s'isoler dans son monde avec des livres. Cela lui permettait de se mettre dans une bulle et d'échapper à ce qu'elle pouvait vivre et subir :

5. (...) je me sentais vraiment mal, quoi. C'est ... j'ai, j'étais dans une espèce de bulle, alors ce qui fait que, j'me mettais un peu dans, dans mon monde à moi, je me plongeais dans mes livres. Au lycée, je me plongeais dans mon petit monde de K-pop, de mangas et je, et en fait, c'est ça, c'était mon échappatoire (...) (Léa, l. 256-260)

Ce verbatim nous permettrait de nous rendre compte de la souffrance que Léa a vécu durant cette période (cf. thème 1, Rapport à soi) et à quel point elle avait besoin de s'isoler pour échapper aux autres.

Charlie a adopté la même stratégie que Léa en se réfugiant dans ses livres aux toilettes ou sur un banc à la récréation, même si cela l'amenait à se sentir seule :

2. *Sur tous, sur tous les sujets possibles et imaginables, il y avait moi et les autres. Et du coup ça, ça créé de la solitude. Beaucoup. Euh moi, au collège, je prenais mon bouquin, je me foutais dans les toilettes parce que j'avais ma liseuse et que j'avais pas envie qu'on me la prenne, euh je me foutais avec ma liseuse ou mon bouquin écrit pendant les récréés, je me foutais sur un banc et je lisais hein.* (Charlie, l. 242-246)

Ainsi, nous pouvons imaginer que s'isoler lui évitait d'être confrontée aux autres et d'être en conflit avec ces derniers, bien que par la suite cela a créé un sentiment de solitude.

Un autre moyen que Léa a mis en place pour se protéger était de faire semblant qu'elle était idiote. Elle explique que cela permettait que les autres ne restent pas avec elle. Ceux qui restaient, étaient ceux qui avaient compris qu'elle jouait un personnage et devenaient donc des amis de confiance :

6. (...) *bah je faisais semblant d'être idiote. Je faisais vraiment, je fais, je disais le plus de bêtises possibles pour qu'en fait les gens ne restent pas avec moi. Je crois que c'était ma façon de me protéger et je me disais que en fait, les gens qui voulaient rester avec moi et qui voulaient rigoler avec moi, qui voulaient être ami avec moi ben en fait, c'était des gens qui avaient compris que c'était juste un, un personnage et que puis- c'était des en fait, c'était des gens de confiance. En fait, c'est ma façon de filtrer. Ce qui fait que j'avais très peu d'amis, mais c'était des très bonnes amies.* (Léa, l. 287-294)

De plus, afin de se protéger du harcèlement physique qu'elle subissait, Anna évitait d'être seule et restait constamment avec ses amies. Par exemple, elle n'allait jamais seule aux toilettes.

11. (...) *La violence physique, c'était quand j'étais toute seule, donc plus j'avancé dans les années, plus j'essayais de coller toujours au train de mes potes (rires). Jamais toute seule aux toilettes (rires), plus, plus jamais tu vois.* (Anna, l. 630-632)

Pour se protéger des autres et éviter de recevoir des insultes de leur part, Charlie s'insultait elle-même. Selon elle, ils allaient l'apprécier d'avantage car elle pensait comme eux :

6. Si les autres me voient me charrier, ils vont dire que je pense comme eux, ils vont m'aimer plus. Donc je, je m'insultais. (Charlie, l. 710-711)

Ce verbatim pourrait montrer à quel point il est important d'être accepté par les autres quitte à se dénigrer soi-même.

Un autre moyen pour éviter de se faire embêter et être mis à l'écart était justement de participer à harceler quelqu'un d'autre. C'est ce que Sara a mis en place pour se protéger bien que cela la touchait de voir ce que cette personne pouvait ressentir :

52. (...) quand quelqu'un jugeait euh...une personne en surpoids, ça m'faisait beaucoup de mal, mais j pense qu'en fait j'entrais, je, j'entrais dans le jeu...justement pour pas être mise de côté. (Sara, 493-495)

52. (...) j me rappelle que ça me, ça m'est arrivé de, bah de, d'être un peu entre guillemets dans leur camps, pis d'être [mmh mmh] avec eux sur ce sujet-là, justement pour pas...pour pas...en subir moi...-fin subir euhm...pour...ouais pour pas que eux me mettent de côté. (Sara, 498-501)

Participer au harcèlement de quelqu'un d'autre pour éviter d'être soi-même harcelé est une stratégie de protection qui a aussi été décrite par Griffiths & Page (2008).

Sara explique également que pour s'adapter, elle devait être acceptée par les autres. Pour ce faire, elle dit qu'elle tapait et avait des comportements colériques. Cela lui permettait de se défendre et de se rendre intéressante selon elle :

23. (...) j'avais beaucoup de peine avec les autres. Euhm (raclement de gorge/déglutition) bah en fait j'avais même l'impression que...euhm, j'étais un peu colérique. Et du coup euh, j'étais du genre à taper ou à...justement pour euh...pour essayer de m'adapter (rires) j crois, -fin c'était une sorte de...bah de, de défense, -fin...que j'utilisais pour euh, pour essayer de, j'essayais de me rendre intéressante, justement pour euh, bah pour qu'on m'accepte, alors qu'en fait bein, c'était pas du tout...par là qu'il fallait aller, j pense (rires). (Sara, 1.238-244)

Ici, cela pourrait montrer que la crainte jouerait un rôle dans les relations interpersonnelles à l'adolescence. Cela pourrait nous faire penser à la loi du plus fort ; plus on est fort, plus on inspire la peur, moins on est embêté par les autres. Ainsi, pour éviter de se faire harceler, il faudrait se montrer plus fort que ses harceleurs, et rendre la pareille.

Finalement, Emma a mis en place une stratégie qui consistait à cacher ce qui selon elle, pouvait déranger les autres et être source de moqueries :

2. (...) *bah j'ai commencé à cacher un peu tout ce qui pouvait déranger les autres et sur lesquels je pouvais être euh, facilement euh moquée* (...) (Emma, l.19-20)

Dans cette catégorie, différentes stratégies ont été mises en place par nos participantes afin d'éviter les insultes et la violence physique comme avertir les enseignants, s'isoler dans les livres, jouer un personnage, s'insulter soi-même, rester avec d'autres continuellement, participer au harcèlement de quelqu'un d'autre, frapper, et cacher ce sur quoi on est attaqué.

2.3.5. Conséquences du harcèlement

Le harcèlement n'est pas sans conséquences. Cette catégorie met en exergue à quel point le harcèlement a joué un rôle dans les relations interpersonnelles, la santé mentale et même la santé physique de nos participantes.

Tout d'abord, l'analyse a permis de mettre en lumière que le harcèlement entraînait des conséquences pour certaines jeunes femmes au niveau de leurs relations interpersonnelles avec leurs pairs. En effet, Julie explique que ce qu'elle subissait, empoisonnait ses relations :

24. *En fait, ça empoisonnait toutes les interactions que j'avais* (...) (Julie, l. 751)

Quant à Sara, elle dit qu'à cause des insultes et moqueries, elle a eu de la difficulté à s'adapter :

19. (...) *que j'arrivais pas à m'adapter euh socialement.* (Sara, l. 198)

Anna a commencé à ressentir une forme de haine pour les personnes qui la critiquaient et qui se moquaient d'elle :

6. *Et du coup, en fait tu commences un peu à construire ces, cette forme de haine (...)* (Anna, l. 318)

Ce sentiment de haine s'est même propagé au sein de ses amitiés. Cependant, elle souligne que cela refléterait davantage la peur d'être abandonnée :

6. (...) *cette haine tu l'as construit un peu contre tes amis proches, mais c'est pas une forme de, c'est pas vraiment de la haine, c'est, en fait, c'est plus de la peur de l'abandon (...)* (Anna, l. 331-333)

D'ailleurs, Marie relate la même chose. Elle dit qu'elle redoutait l'abandon, car elle craignait d'être blessée si elle était rejetée par les autres :

32. *J'sais pas, peur de l'abandon probablement. Je sais pas XXX c'est un peu le truc que j'vois, mais. J'sais pas, -fin j'avais peur d'être blessée quoi surtout, beaucoup [mmh mmh]. Genre que les personnes elles, ouais bein elles m'abandonnent un peu entre guillemets, -fin dans le sens où elles veulent plus être pote avec moi [mmh mmh] ou elles veulent plus traîner avec moi, des trucs comme ça j'pense.* (Marie, l. 563-567)

Ainsi, la peur de l'abandon pourrait émerger suite au harcèlement subi et au rejet constant de la part des autres.

A force de recevoir des remarques sur son poids, Anna exprime sa déception quant à ses amis :

6. *Et en même temps, une énorme déception par rapport à ces, ces gens parce que t'es là, « mais c'est ma pote, c'est mon pote. Ils devraient voir au-delà de ça ».* (Anna, l. 340-341)

Nous pouvons imaginer qu'elle ne se sentait pas soutenue par ses amis et qu'elle devait se sentir seule face à tout ce qu'elle subissait.

Ensuite, Emma relate qu'elle vivait difficilement les moqueries et les critiques des autres à son égard. D'ailleurs, elle l'associe au fait de se faire détruire mentalement :

2. *C'était vraiment très dur cette notion de, de compétition avec les autres euh, de vraiment se faire détruire mentalement, autant par les profs que par les élèves...*
(Emma, 1.83-84)

Ainsi, le terme "détruire" témoignerait de la violence et de la souffrance d'Emma face au harcèlement.

Les remarques et critiques incessantes donnaient l'impression à Charlie d'être seule contre tous dans un tribunal. Cela a donné lieu à des crises d'angoisses qui l'obligeait à se rendre quotidiennement à l'infirmerie :

2. (...) *je me retrouvais dans une espèce de situation de tribunal où j'étais toute seule et j'avais genre 15 personnes autour de moi qui me reprochait des trucs, donc c'était horrible. Et en 3^e du coup je me mettais à pleurer presque une fois par jour mais grosses crises d'angoisse, j'arrivais pas à m'arrêter. Je- enfin j'hyperventilais, c'était n'importe quoi, j'allais chez l'infirmière tous les jours euh.* (Charlie, 1.69-73)

Sara met en avant qu'il était difficile d'expérimenter le rejet et le harcèlement flagrant de la part des autres :

15. (...) *des actes comme ça...de rejet qu'étaient pas [mmh mmh] -fin qu'étaient flagrants et qu'étaient pas cool à vivre quoi.* (Sara, 1.164-166)

En ce sens, Charlie souligne le fait qu'elle était blessée par les autres :

2. (...) *j'étais blessée, c'est clair et net.* (Charlie, 1.140)

Ainsi, le rejet et le harcèlement auraient de nombreuses conséquences pour les participantes. Un sentiment de profonde solitude émerge à la suite des moqueries et de leur mise à l'écart. Plusieurs participantes expriment leur souffrance d'être seules et qu'elles avaient l'impression de ne pas trouver leur place :

2. (...) *je me sentais particulièrement seule. J'ai fait un épisode dépressif, genre vraiment j'arrivais pas à trouver ma place, je me sentais profondément mal et seule.* (Charlie, 1.98-100)

26. (...) *en fait, j'ai l'impression que malgré tout, je me sentais hyper seule.* (Julie, 1.773-774)

2. *Donc, j'ai eu une période euh, de traversée du désert, parce que euh en fait je, je suis juste partie, sauf que j'avais pas d'autres amis. Donc, en fait euh, bein, j'ai, j'ai adhéré à l'adage «Vaut mieux être seule, que mal accompagnée.» Donc en fait, j'me suis retrouvée très seule (...)* (Emma, 1.66-71)

A force d'être rejetée et de se sentir seule, Julie avait le sentiment d'être incomprise, de n'avoir aucun soutien et d'être différente des autres :

13. *Je me sentais extrêmement seule. Que j'ai l'impression que personne me comprenait. Que j'étais un peu condamnée à être comme ça, enfin à être un peu la bonne poire qui était là pour les gens et personne ne serait jamais là pour moi. Quand j'étais plus petite, enfin... Ouais, c'était le désert pour moi. Je pouvais parler de mes problèmes à personne. Je me sentais un peu comme un alien.* (Julie, 1.494-499)

Eva partageait ce sentiment d'avoir personne avec qui discuter de ce qu'elle vivait :

2. (...) *c'était pas forcément facile car j'avais pas non plus des personnes avec qui partager mon expérience autour de moi. J'avais pas d'amis gros.* (Eva, 1.18-20)

De ce fait, nous observons ici, que le harcèlement entraînerait des conséquences sur la santé mentale des participantes car elles se sentent très seules et isolées.

Anna raconte que ce qu'elle subissait a engendré des problèmes importants et graves au niveau de sa santé physique. En effet, à force d'être poussée et de tomber à l'école, ses chevilles sont devenues plus fragiles. Les médecins lui ont également diagnostiqué un syndrome de stress post-traumatique à cause de tout ce qu'elle a vécu et subi durant son adolescence :

10. Puisque en fait, si tu veux, on me poussait énormément du coup, bah les chevilles tu sais elles prennent. Et puis bah du coup j'ai, je suis grosse du coup bah y a plus de poids, etc. Que en fait là récemment, euh du coup, moi je faisais, j'ai, j'ai fait du Roller Derby pendant des années, je me suis pété la cheville en faisant ça. J'ai une opération etc. Et en fait j'ai fait une sale chute il y a quelques, quelques mois. Et en fait, quand j'ai dû expliquer l'origine de, de, de, de ces faiblesses dans les chevilles, donc ça remontait à quand j'étais de- genre de 10 à 15 ans environ. Et en fait, on m'a dit, mais « Madame, il faut que vous allez voir un psy » et en fait ça m'a, en fait encore aujourd'hui, toutes ces relations, toutes cet impact, en tout cas de manière que ça a eu sur le physique, sur mes chevilles, etc, en fait, ils m'ont diagnostiqué un syndrome post-traumatique... Alors que c'est quelque chose, j'ai quitté le collège il y a 10 ans.
(Anna, 1.612-622)

De plus, le harcèlement qu'elle a subi a toujours un impact sur elle aujourd'hui puisqu'elle dit qu'elle fait des cauchemars la nuit et qu'elle en arrive même à se punir (cf. thème 1, Rapport à soi) :

10. Et moi, 10 ans après, je suis toujours à en faire des cauchemars et à me punir ...
(Anna, l. 625-626)

En somme, cette catégorie révèle à quel point les conséquences du harcèlement sont importantes et impactent la santé mentale et physique de nos participantes. Nous avons également vu que cela pouvait affecter leurs relations interpersonnelles.

2.3.6. Difficulté à réaliser le harcèlement subi

L'analyse a permis de mettre en lumière que certaines participantes avaient eu de la peine à réaliser qu'elles subissaient du harcèlement.

En effet, lorsqu'elles étaient adolescentes, Emma et Céline n'avaient pas l'impression que ce qu'elles enduraient étaient du harcèlement :

2 (...) *j'me suis fait harcelée, avec le recul, j'me suis clairement fait harcelée, mais euh sur le moment ça me paraissait pas tellement être du harcèlement* (...) (Emma, 1.27-31)

13. *J'ai pas la sensation d'avoir vécu par exemple des situations de harcèlement, quoi* (...) (Céline, 1.323-324)

Avec du recul, Emma dit qu'elle avait banalisé les moqueries et brimades qu'elle subissait car cela provenait des garçons et elle les considérait comme bêtes :

2. *Et du coup euh (soupir) c'est comme si j'avais un peu euh banalisé...ce, cette forme de harcèlement en me disant « Bah, ouais, mais euh, c'est les garçons, ils sont bêtes. » (sourire) Et puis voilà, j'suis pas allée plus loin.* (Emma, 1.128-130)

Pour Céline, il semblait aussi normal d'être traitée de grosse, elle dit qu'elle ne le prenait pas comme une insulte :

13. (...) *c'est déjà arrivé que des personnes me le ressortent comme « Bah oui, non mais toi t'es grosse » ou euh, mais j'ai pas, j'ai pas souvenir qu'on me l'ai balancé comme une, -fin comme une insulte* (...) (Céline, 1.332-335)

Quant à Charlie, elle caractérise le harcèlement qu'elle subissait comme quelque chose de pas réellement direct et frontal car il se limitait à des petites remarques ou des insultes qui provenait de différentes personnes :

2. *Donc moi je me faisais harceler, mais c'était jamais de manière trop frontale, hein. C'était un petit peu... on te fait des petites remarques et je t'en parle derrière le machin. Mais c'est jamais, je viens devant toi, je te dis « t'es une merde » ou ça arrivait, mais c'était pas, pas la même personne, c'était, c'est pas le truc le plus souvent.* (Charlie, 1.35-39)

Ainsi, nous avons l'impression que certaines jeunes femmes banalisent tout ce qu'elles ont pu endurer en termes de harcèlement. En effet, les insultes et les remarques sur leur poids seraient presque considérées comme normales. Il y aurait une certaine minimisation du sens et de l'importance de certains termes.

D'ailleurs, Emma met en lumière que c'est son entourage qui avait caractérisé tout ce qu'elle avait vécu comme du harcèlement. Elle avoue qu'elle ne l'aurait pas fait elle :

2. (...) est-ce que je me suis rendue compte que c'était du harcèlement ? Euh...bah...en fait en en reparlant avec des proches qui avaient vécu cette situation de l'extérieur. Euh, et c'est eux qui ont mis ce mot-là, moi j'aurais pas forcément utiliser le terme de harcèlement, mais c'est eux qui ont dit « Mais, c'est du harcèlement. C'était répétitif...euh, ça s'est déroulé sur 4 ans, qui est quand même pas rien. Euh, toujours les mêmes personnes. » (...) (Emma, l.120-125)

Léa se questionne toujours si ce qu'elle a vécu était du harcèlement ou pas :

10. En fait, c'est ça, c'est que parfois on en parle avec mon amie, c'est que on se pose la question, est-ce que c'était du harcèlement ou est-ce que c'était des banales moqueries ? Parce que, au final, le harcèlement, c'est répété. C'est répété, faut que ça suive euh. Donc en fait je peux pas qualifier ça de harcèlement parce que final, même si c'était assez souvent, c'était des moquerie assez euh... Au final, c'était pas, c'était pas répété, c'était différentes personnes, on va dire dans la classe qui allaient pas m'apprécier ou des fois j'allais leur parler sur Facebook pour leur demander un truc qui me balançait « va te pendre ». Mais est-ce que c'était répété, c'est ça le truc. C'est ça, c'est qu'en fait les, clairement, des gens ne m'aimaient pas, donc ils étaient méchants avec moi. Mais final, quand je rentre à la maison, bah j'entendais plus trop parler quoi. Des fois ils étaient pas cool, ils faisaient des trucs qui me parlaient super mal et je me disais « bon OK » mais vu que je le voyais pas comme ça, je le voyais juste en mode « bon bah toute façon je suis nulle, les gens ils m'aiment pas » enfin. Et puis euh, et puis voilà bon, disons que ça me tapait dessus parce que ben j'étais un peu le bouc émissaire quoi. C'était bah Léa la pas belle, Léa, on l'aime pas et bon. Léa XXX, OK bon, bon, on va faire avec. Donc c'était, et puis je pense qu'il y a un effet de groupe, c'était 2-3 qui étaient un peu à acharné et puis les autres qui disaient

« bon bah on suit un petit peu » mais c'était pas au point en classe, on balançait des trucs, je sais pas. C'est ça qui est compliqué, c'est qu'on sait pas si on peut vraiment dire ça comme du harcèlement au final, parce que je le vivais pas comme tel. Je le vivais comme de la méchanceté et que les gens ne m'aimaient pas. Mais, je sais pas si je pouvais mettre le mot « harcèlement » dessus au final. Parce que je pense que c'était un peu trop de me dire « Bah en fait toute l'école, enfin, toute l'école m'a harcelée ». Pour moi, c'était en fait les gens, ils s'aimaient pas, donc ils se sont dit « Bah on va un peu se défouler sur elle de temps en temps puis un peu sur lui de temps en temps ». (Léa, 1.440-464)

Ainsi, Léa décrit plusieurs processus de harcèlement en soulevant la répétition, l'effet de groupe, les insultes, les coups, etc. Cependant, elle n'arrive pas à définir que ce qu'elle a vécu serait du harcèlement. Il y aurait une tendance à la minimisation et la banalisation de la violence verbale et physique qu'elle a pu subir.

Il est intéressant de voir que pour Céline, le harcèlement qu'elle subissait était dû au fait qu'elle était, selon elle, agaçante :

14. (...) j'pense que j'pouvais être un peu agaçante pour euh mes camarades, ce qui, -fin sans être forcément méchante, j'ai pas le souvenir de moi ayant été méchante, mais peut-être que j'pouvais être agaçante en effet, euh et du coup, c'est déjà arrivé que des gens me le ramène en mode « Oui, -fin » je sais plus exactement dans quels contextes, mais qui s'est ramené en mode « Bein, en même temps, toi t'es grosse quoi » (...) (Céline, 1.359-364)

Cela nous donne l'impression que c'était de sa responsabilité de ne pas être harcelée. En effet, il lui suffirait d'être moins agaçante pour les autres.

Nous pouvons nous interroger si pour nos participantes, le fait de ne pas mettre le mot harcèlement sur ce qu'elles ont vécu, leur permettrait de diminuer leur souffrance, d'éviter un éventuel sentiment de honte, ou de ne pas se considérer comme une victime.

Ce deuxième thème de l'analyse a permis de révéler la complexité des relations que nos participantes avaient avec leurs pairs. En effet, nous avons pu voir, grâce à leurs dires, qu'elles

avaient souvent peu d'amis et qu'elles n'étaient presque pas entourées et soutenues. Leurs amitiés semblaient s'apparenter à des relations où il y avait peu de sentiments d'affections, et les jeunes femmes rapportaient avoir davantage l'impression d'être utilisées ou d'être définies et considérées seulement par leur rôle dans le groupe. De plus, la comparaison avec les autres et la popularité régissent les dynamiques relationnelles interpersonnelles. Les participantes ont majoritairement soulevé qu'elles étaient rejetées et mises à l'écart par les autres car elles n'étaient pas considérées comme des personnes cools. Ensuite, nous avons abordé le harcèlement que les adolescentes ont subi, principalement dans un cadre scolaire. Ce dernier pouvait se manifester de façon verbale ou physique. D'après ce que les jeunes femmes racontent, le corps enseignant ne réagissait pas face à la violence qu'elles subissaient, ou pire, les réprimandait. Ainsi, elles se sont senties particulièrement seules et ont dû développer diverses stratégies de protection afin de s'éviter d'être harcelées continuellement. Par la suite, l'analyse a permis de souligner toutes les conséquences que cela a pu avoir sur elles, tant au niveau des relations interpersonnelles, qu'au niveau de leurs santés physique et mentale. Finalement, nous avons remarqué que plusieurs d'entre elles ont eu et ont toujours de la difficulté à réaliser et se rendre compte du harcèlement qu'elles subissaient.

3. Relations familiales

Ce troisième thème concerne les relations familiales. En effet, dans chaque entretien, les participantes ont abordé le sujet de la famille. Ainsi, cela témoigne de l'importance que cette dernière a eu durant leur période d'adolescence. Le premier sous-thème met en exergue le contexte familial en révélant des situations plutôt complexes avec très souvent des problèmes familiaux et un manque de cadre. Chez une de nos participantes, le contexte familial a été une ressource car elle considérait sa famille comme soutenante. Le deuxième sous-thème aborde la relation aux parents en traitant d'une part la relation à la mère, compliquée et délicate, et d'autre part, la relation avec un père peu investi ou absent. Ensuite, le troisième sous-thème aborde la gestion de l'alimentation au sein de la famille en révélant souvent une dynamique de restriction de nourriture, ou au contraire, aucun cadre. Finalement, le quatrième sous-thème explicite toutes les remarques que les participants ont pu recevoir dans le cadre familial global. Elles touchent principalement à la nourriture, l'apparence physique, le poids, la minceur et la santé.

3.1. Contexte familial

L'analyse a permis de souligner que le contexte familial de la majorité de nos participantes était, durant leur adolescence, très complexe voire dysfonctionnel avec des situations familiales souvent compliquées. En tant qu'adolescente, la plupart racontent qu'il était difficile de grandir et d'évoluer dans ce cadre-là. Ce sous-thème cherche à mettre en avant les genres de soucis familiaux nos participantes rencontraient quotidiennement. Nous avons constaté qu'il en découlait parfois un manque de cadre de la part des parents. Cependant, l'analyse a révélé que le contexte familial n'est pas toujours problématique car la famille peut être source de soutien.

3.1.1. Problèmes familiaux

Les problèmes familiaux sont souvent en lien avec des dysfonctionnements relationnels entre les deux parents. Plusieurs de nos participantes ont raconté, lors de l'entretien, que les disputes étaient fréquentes. Charlie explique même que pour elle, ils n'ont jamais cessé de se disputer et qu'ils ne s'aimaient pas :

*5. Alors mes parents, ils se **sont toujours embrouillés** dans ma tête, ils ne s'**aimaient pas**. (Charlie, l.479-480)*

Julie raconte également que les tensions à la maison étaient fréquentes et qu'elle en était témoin puisqu'elle les entendait se disputer lorsqu'elle se trouvait dans sa chambre. Elle souligne même que ses parents étaient au bord du divorce :

*2. (...) j'**pense qu'ils étaient vraiment au bord du divorce** à un moment ma mère a sorti les papiers et euh...disons que euh j'**entends– j'les entendais s'crier dessus d'puis ma– dans ma chambre**. (Julie, l. 27-29)*

Ensuite, Emma et Eva relatent que leurs parents ont divorcé durant leur enfance et leur adolescence. Les deux participantes associent cette période de leur vie avec le moment où elles ont pris du poids. Ainsi, la prise de poids pourrait être expliquée par des facteurs environnementaux :

3. (...) *mes parents se sont séparés quand j'avais 7 ans. À sept ans, euh...j'ai pris euh du poids, beaucoup, beaucoup* (...) (Emma, 1.142-143)

2. (...) *en fin de collège mes parents ont commencé à se séparer, et euh la fin de mon lycée, le début de mes études supps, ils ont divorcé. Et c'est durant cette période-là, entre mes 15 et 19 ans où j'ai pris énormément de poids.* (Eva, 1.9-12)

Ainsi, nous pouvons imaginer que le contexte familial tendu a pu causer beaucoup de souffrance pour les participantes. Selon elles, ceci pourrait être une des raisons qui expliquent leur prise de poids. D'ailleurs, le médecin de Charlie semble aller dans ce sens puisqu'elle rapporte qu'il pense que l'environnement familial pourrait être un facteur explicatif de son surpoids :

5. *Il pensait que le poids, c'était peut-être dû à mes relations avec mes parents, que bla bla, que machin. Oui, ils s'engueulaient beaucoup.* (Charlie, 1.482-483)

Eva revient sur le moment où son père a quitté le domicile familial et elle raconte qu'elle a dû endosser le rôle de pilier pour le reste des membres. En effet, elle s'occupait de ses petits frères et sœurs, soutenait sa mère et devait garder la famille unie. Elle a dû ainsi être responsable et se comporter telle une adulte :

6. *En fait quand mon papa est parti, ma mère elle pleurait tous les jours, elle tombait malade, elle avait des vertiges etc. Et en fait, j'suis devenue une espèce de pilier pour ma famille, je faisais les devoirs de mon petit frère, de ma petite sœur. Euh... je je gardais la famille ensemble alors que mon père s'était barré.* (Eva, 1.68-71)

Comme nous l'avons vu juste avant, elle a pris du poids lors de cette période. Elle dit ici qu'elle avait besoin de se sentir solide. Nous pouvons alors faire l'hypothèse que cette prise de poids lui a permis de se sentir davantage forte face à la situation et les diverses responsabilités qu'elle devait prendre :

6. *Je crois que je crois que c'était pour ça que j'avais besoin de je sais pas, de sentir inconsciemment que j'étais solide.* (Eva, 1.71-73)

D'ailleurs, Marie souligne que gérer des problèmes familiaux, était compliqué pour elle au vu de son jeune âge :

*1. J'avais un peu des **problèmes familiaux assez complexes à gérer surtout quand t'es, quand t'as genre 13 ans** (rires), enfin dans cette période-là quoi. (Marie, 1.5-7)*

Par conséquent, ces verbatims semblent témoigner d'une tendance à la parentification dans les situations d'Eva et Marie. Ainsi, nous pouvons imaginer que pour ces jeunes adolescentes, les responsabilités étaient trop grandes et que cela a pu engendrer de la souffrance, et une prise de poids conséquente.

Dans le cas d'Anna, il n'était pas question de prendre un rôle qui n'était pas le sien avec des parents divorcés mais plutôt de grandir dans un environnement familial où chaque membre rencontre une situation problématique. En effet, elle met en avant que sa mère avait des problèmes de consommation d'alcool et des troubles psychiques. Une de ses grandes sœurs était dépressive et anxieuse, l'autre n'était pas présente tout comme son grand frère et son père. Ce dernier travaillait beaucoup, ce qui fait qu'il n'était pas souvent à la maison. Elle parle d'un manque d'équilibre entre les différents membres et leur rôle respectif :

*3. (...) c'était **pas super équilibré** parce que ben j'avais un **papa qui bossait beaucoup**, qui était pas mal euh comme je l'ai dit, gardé en dehors de en fait ce qui, ce qui se passait réellement vis-à-vis de moi par ma maman. Une **maman** très en désillusion tout le temps, avec énormément de, de, de **problèmes psy, de problèmes d'alcool** et ce genre de choses. Une **sœur** qui, elle, avait également des, qu'a, qu'a également eu des, des, **des troubles dépressifs et anxieux** qui a en fait du coup un peu **pris la place de la maman**. Une **sœur** qui était, qui était assez **absente**, mais ça c'est- elle est très indépendante. On s'est pas vu dire, voilà, c'était on a, on n'a pas la meilleure des relations, mais c'était pas non plus... destructeur et puis **un frère aussi**, bah tu sais ils étaient plus âgés que moi, enfin je veux dire, **j'ai 14 ans de moins que mon frère**. Ils ont quitté la maison quand j'étais petite aussi. (Anna, 1. 129-139)*

Dans le cas d'Anna, nous pouvons faire l'hypothèse qu'il lui était difficile de trouver sa place au sein de cette dynamique familiale, et qu'elle a pu en pâtir. D'ailleurs, elle explique que la situation de sa mère malade et d'un père absent lui causait des tourments car elle ne savait pas

ce qu'elle allait retrouver à la maison lorsqu'elle rentrait de l'école. Cette incertitude était difficile à vivre pour elle :

*3. C'était un peu compliqué parce que tu, tu sais jamais trop...sur quoi tu rentres à la maison. Tu sais jamais trop parce que papa était pas là, les autres, ils allaient à l'uni machin bidule. Pis bah maman, parfois t'avais des jours, les jours où ça allait bien, c'était super tu vois. Mais les jours où ça allait pas bien en fait enfin c'est **dur d'avoir une mère qui dit qu'elle a honte de toi au quotidien** ... (...) (Anna, l. 146-150)*

Quant à Julie, en plus des disputes constantes entre ses parents, elle rapporte que le décès de sa grand-mère avec qui elle était très proche lui a causé énormément de souffrance. De ce fait, elle raconte que cette période a été difficile à traverser pour elle :

*2. (...) ma **grand-mère** justement avec qui j'étais hyper proche est **décédée**. C'était **extrêmement dur pour moi** parce que c'était euh ... en fait on avait un lien hyper privilégié (...) (Julie, l. 47-49)*

Les disputes incessantes entre les parents et leur séparation, les rôles échangés entre parents et enfants, les problématiques de chaque membre, et un décès, témoignent d'un contexte familial complexe et difficile à gérer pour les participantes. Les émotions et la souffrance qui en découlent peuvent être des facteurs explicatifs à leur prise de poids.

3.1.2. Manque de cadre

Un manque de cadre de la part des parents peut survenir lorsque les parents ont divers problèmes à gérer, qu'ils travaillent beaucoup, etc. C'est d'ailleurs ce que nous avons pu voir dans la revue de la littérature avec l'étude de Wild et al. (2020). Léa raconte justement que sa mère était femme de ménage et qu'elle travaillait énormément. En effet, cette dernière avait des horaires difficiles qui incluaient aussi les week-ends. De ce fait, Léa ne la voyait que très peu car elle était très souvent absente de la maison :

*3. (...) il faut savoir qu'elle **travaillait beaucoup à une période**, donc ma mère était **femme de ménage**. Euh donc en fait, c'est le matin, elle partait à 4h du matin faire des ménages dans, dans la- j'crois que c'est une petite agglomération. Je- j'ai grandi à*

*[ville en France] donc euh, c'est en même temps un endroit un peu loin, donc elle partait à 4h du matin, donc le matin je la voyais pas et je la voyais parfois que le soir et parfois le midi, mais c'est, **on se voyait très peu souvent et le week-end pareil elle travaillait. Ce qui fait que euh on se voyait très peu.** (Léa, l. 119-125)*

Marie se trouvait dans la même situation car sa mère, qui l'a élevée seule, travaillait beaucoup et était très fatiguée. Elle n'arrivait donc pas à gérer les repas :

*9. (...) ma mère, elle euh...elle avait un peu de la **peine à, au niveau de gérer les repas, je pense, avec moi et mon frère, parce qu'elle travaillait beaucoup, -fin elle nous a élevés, genre toute seule, pis elle travaillait quand même beaucoup, pis elle était souvent très fatiguée (...)** (Marie, l. 153-156)*

Par conséquent, nous pouvons imaginer que Marie a dû apprendre à se débrouiller seule pour le repas. Du reste, elle relate qu'à cause de la non-disponibilité de sa mère, elle n'a pas eu les outils nécessaires en main pour apprendre à bien manger et avoir une relation saine avec la nourriture :

*29. Alors qu'au final **on m'avait pas non plus donné les clés pour...pour bein manger bien déjà, et pis avoir une bonne relation avec la nourriture, et pis...socialement aussi quoi (rires).** (Marie, l. 517-519)*

En outre, Sara explique que ses problèmes familiaux avaient pour conséquences qu'elle n'avait pas de cadre et qu'elle se sentait isolée et seule :

*19. (...) **le fait que ça allait pas aussi euh à la maison, -fin j'avais pas de cadre donc euh, [mmh mmh] surtout que bein...y'avait que j'pouvais aussi sortir comme j'voulais, -fin j'av-, j'avais pas de cadre, j'étais isolée, j'étais seule, j'avais du poids...** (...) (Sara, l. 207-210)*

Selon elle, la dynamique de sa famille était que chacun s'occupait de soi-même. Ceci renforçait son sentiment d'isolement et de solitude :

6. (...) **quand j'étais chez moi**, j'étais assez...isolée, -fin j'ai des frères et sœurs, mais...ce, c'était pas pareil, -fin [mmh mmh] **c'était un peu chacun pour soi** (...) (Sara, l.61-63)

Ainsi, pour nos participantes, grandir dans un environnement où il n'y avait pas de cadre, car les parents étaient absents, avait des répercussions. En effet, l'analyse a montré qu'être livré à elles-mêmes pouvait exercer une influence sur leur manière de se nourrir et de gérer les repas, mais renforçait également leurs sentiments de solitude et d'isolement, et donc leur souffrance.

3.3.3. Famille soutenante

Néanmoins, il nous paraît important de souligner qu'une participante, Emma, a témoigné que sa famille était présente pour elle et qu'elle se sentait entourée par celle-ci :

2. (...) *j'ai été très entourée par euh, par ma famille, petite famille, mais euh une famille composée de ma sœur et de ma mère qui étaient euh, qui étaient **très présentes**, qui ont toujours été très présentes* (...) (Emma, l.7-9)

Ainsi, le contexte familial, bien que majoritairement complexe et problématique pour nos participantes, peut se révéler dans certains cas être une source de soutien.

3.2. Relations avec les parents

Dans ce deuxième sous-thème, l'analyse met en avant la relation avec les parents. Nous aborderons en premier lieu, la relation avec leur mère, délicate et parfois dysfonctionnelle. En second lieu, nous nous pencherons sur la relation avec leur père que les participantes décrivent souvent comme peu présent, voire absent.

3.2.1 Relation avec la mère

Durant les entretiens, les participantes ont soulevé plusieurs aspects de leur relation avec leur mère, tels que les remarques et les critiques, différents types d'attitudes et style d'éducation, et le souhait de les rendre fières. Chacun de ces éléments sera traité dans cette catégorie.

Remarques et critiques

Tout d'abord, plusieurs participantes relatent qu'elles étaient régulièrement sujettes aux remarques de leur mère.

Anna raconte que sa mère lui demandait de changer de vêtements comme si elle lui faisait honte. Elle tentait même de la faire culpabiliser en affirmant qu'elle lui donnait tout mais qu'elle n'obtenait rien en échange :

5. Elle me disait « mais va te changer, je vais pas, je vais pas sortir avec toi, là comme ça », « tu te rends compte de ce que tu, de ce que tu me fais », « tu sais, moi je te donne tout ce que j'ai et j'ai rien en retour » (...) (Anna, 1.152-154)

Nous pouvons imaginer ici, d'après ses remarques, que l'apparence d'Anna compte énormément pour sa mère que ce soit au niveau des vêtements ou de son corps.

Léa raconte que sa mère comparait son propre poids quand elle était adolescente avec celui de sa fille. La remarque viserait à faire remarquer à sa fille qu'elle est en surpoids. A nouveau, il y aurait cette tendance à la culpabilisation de la part de la mère. D'ailleurs, suite à ce genre de commentaires, Léa s'est demandé pourquoi elle n'était pas normale :

4. (...) avoir quelqu'un qui te dit que « bah moi, à ton âge, je faisais 50 kilos » quand toi t'en fais 80-83 tu te dis « bah c'est que je suis pas normale », comment- souvent en plus, bah je me dis bah si ma mère elle faisait 50 kilos, pourquoi est-ce que moi je fais pas 50 kilos ? (rises) (Léa, 1.236-241)

Ainsi, ce genre de commentaire provenant de la mère sur l'apparence et le poids pourrait témoigner que le physique de sa fille ne lui convient pas voire lui fait honte. La faire culpabiliser pourrait l'amener à lui faire prendre conscience qu'elle doit perdre du poids. Et tout ceci semble avoir des répercussions sur l'adolescente comme une profonde remise en question et un sentiment d'anormalité.

D'ailleurs, Léa explique que si sa mère était dure envers elle, c'était pour son bien. En effet, cela donnerait l'impression que pour sa mère, elle lui rendrait service en lui faisant

comprendre de façon explicite qu'elle doit maigrir en la comparant à des femmes à la télévision ou à ses copines (cf. thème 8, Normes et société) :

3. (...) il y avait ce truc de « **je suis dur avec toi pour ton bien** ». Donc j' pense qu'il y avait un peu ce, ce truc de me dire « **oui mais c'est, tu devrais pas manger, ça arrête de manger, maigris, regarde-toi** » et pareil, s'il y avait une femme mince qui passait à la télé, qui, ça se voyait qu'elle allait à la salle 4h par semaine, d'un coup, elle regardait « **pourquoi est-ce que tu peux pas être comme elle** » ou « **est-ce que tu peux être comme tes copines, pourquoi est-ce que tu peux être si-**» toujours ce truc où y-
montrer qu'on est pas assez bien par rapport à ça (...) (Léa, l.131-138)

Finalement, Léa a l'impression que le message que sa mère lui envoie est qu'elle n'est pas assez bien par rapport aux autres femmes.

Quant à Eva, sa mère ne lui faisait pas de remarques si frontales et explicites, c'était plus insidieux. En effet, Eva nous raconte qu'elle utilisait souvent son regard pour lui faire comprendre que son apparence physique et son poids ne convenaient pas et qu'elle devait s'améliorer. Eva souligne que ces regards étaient douloureux à vivre pour elle :

17. (...) souvent ma mère avait un **regard en fait... elle ne disait jamais rien mais avait un regard qui disait olalala... j'espère que ça va s'améliorer et c'est un regard qui fait super mal** (pause). (Eva, l.202-204)

De ce fait, l'analyse révèle que les commentaires directs ou les regards appuyés ont causé beaucoup de souffrance pour les jeunes femmes et les faisaient douter de leur normalité, surtout car ils provenaient de leur mère.

Léa dit que les différentes attitudes de sa mère pourraient être expliquées par le fait qu'elle a elle-même évolué dans un monde imprégné de grossophobie et de misogynie. Les remarques auraient comme but de protéger et de sauver sa fille de ce que la société pourrait lui dire ou renvoyer (cf. thème 8, Normes et société) :

4. (...) je pense que c'est surtout parce qu'elles ont, elles ont **baigné dedans dans cette espèce de grossophobie, dans cette misogynie et que, d'une certaine inquiétude de**

mère, elles essaient de, entre guillemets, nous sauver de ça, en étant elles-mêmes là-dedans. (Léa, 1.244-246)

Ainsi, nous pouvons faire l'hypothèse que les mères reproduisent sur leur fille ce qu'elles ont elles-mêmes vécu à leur adolescence, et qu'elles ne sont pas vraiment conscientes des effets que cela peut avoir. Elles véhiculent et participent à la reproduction des normes en rapport avec le surpoids et la beauté que nous abordons dans le thème 8 de notre analyse.

Mère sévère et dure

Au-delà des remarques et critiques, la mère de Julie pouvait avoir des attitudes et comportements durs envers sa fille. En effet, Julie explique que sa mère était très stricte et sévère avec elle :

5. (...) elle a été **très sévère** avec moi, elle était très, **très stricte**. (Julie, 1.388)

Elle raconte notamment une situation où elle n'a pas salué sa mère dans la rue car elle ne l'avait pas vue. Sa mère n'aurait pas du tout apprécié et aurait eu des propos acerbes et une attitude très dure en lui disant qu'elle n'était plus sa fille et ne lui a témoigné aucune marque d'affection pendant deux semaines :

5. Je me souviens une fois, elle m'a... Elle m'a pas parlé pendant 2 semaines parce que je l'ai croisée dans la rue, je lui ai pas dit bonjour alors qu'en fait je l'avais juste pas vue. Du coup, pendant 2 semaines, elle m'a juste dit euh bah « t'es plus ma fille, je te traite plus comme ma fille, je vais faire le minimum pour toi, mais genre tu me parles pas » donc pendant 2 semaines elle m'a pas parlé genre, pas de câlin, rien du tout. J'avais... 12 ans. (Julie, 1.389-394)

Elle relate également la fois où elle n'arrivait pas à faire ses devoirs en mathématiques, et sa mère l'a frappée avec l'embout de l'aspirateur :

5. (...) j'me rappelle que ma mère, elle, m'a **frappé...avec l'embout de l'aspirateur**. (Julie, 1.399-400)

Nous pouvons imaginer et faire l'hypothèse que ce sont tous ces événements qui ont l'ont conduite à craindre sa mère :

5. (...) *ma mère elle m'effrayait au plus haut point.* (Julie, l. 411)

Ici, nous constatons que la relation entre Julie et sa mère était problématique à l'adolescence au vu des comportements strictes voire violents que la jeune femme raconte avoir subi.

Julie a mentionné durant l'entretien qu'elle pensait que sa mère était en surpoids lorsqu'elle était adolescente. Elle ne peut pas l'affirmer car elle n'a jamais vu de photos d'elle, et sa mère n'a même jamais parlé de cette période. Ceci pourrait témoigner de la nature de leur relation plutôt distante et peu intime :

9. (...) *c'est vraiment un truc à demi-mot, on n'en parle pas. J'ai même jamais vu de photo d'elle à cette époque-là donc... pour dire.* (Julie, l.444-445)

Il nous paraît intéressant de préciser que la mère de Julie est d'origine coréenne. Si cette dernière était en surpoids, nous pouvons imaginer qu'il était difficile de grandir dans une société qui promeut la minceur et où la majorité des gens ne sont pas en surpoids :

8. *Ma mère, elle est... ma mère est coréenne, c'est une société où finalement il y a toujours eu un certain culte de la maigreur.* (Julie, l. 422-423)

Julie pense d'ailleurs que l'attitude de sa mère envers elle pourrait être expliqué par ce qu'elle a vécu adolescente et qu'elle ne veut pas cela lui arrive à elle :

8. *À mon avis... elle projette sur moi ce que elle, elle a vécu et ce qu'elle aimerait pas vivre. Enfin, ce qu'elle aimerait pas que je vive. Donc.. j pense qu'elle a tellement peur que je qu'elle... elle projette tout ça sur moi.* (Julie, l.423-426)

Nous sommes alors en mesure de nous demander, sans nier la dimension culturelle, si les comportements durs et violents de la mère de Julie sont en lien avec le surpoids de sa fille, et ce à quoi cela la renvoie.

Dans certaines situations, deux participantes ont décrit leur mère comme étant plutôt peu investie voire indifférente à ce que les adolescentes traversaient.

Par exemple, Anna raconte que lorsque sa mère a découvert qu'elle se scarifiait les avant-bras, elle lui a simplement dit de mettre des manches longues. L'indifférence de sa mère semble avoir conduit Anna à le faire à d'autres endroits invisibles. Ainsi, nous faisons l'hypothèse que la mère n'a pas réussi à entendre et considérer le mal-être de sa fille :

12. (...) *tu vois genre ma maman c'est un peu genre « ouais bah tu mettras des manches longues » ou tu vois, du coup j'ai appris à le faire à des endroits qui se voient pas.* (Anna, l.719-721)

Ensuite, Marie explique que sa mère n'agissait pas quant à son surpoids. En effet, elle ne l'aidait pas à mettre en place diverses stratégies pour perdre du poids :

18. (...) *mais genre ça allait jamais vraiment plus loin, en fait y'avait pas de choses qui s'mettaient en place, -fin elle mettait rien en place par rapport à ça en fait (...)* (Marie, l.374-376)

Elle met en avant que cette non-réaction voire non-considération de la part de sa mère l'énervait car elle aurait eu besoin qu'elle prenne la situation au sérieux car cela était important pour elle :

19. *Genre j'pense ça m'énervait, -fin ça m'braquait beaucoup et j'pense que genre j'aurais besoin, j'aurais eu besoin qu'elle le prenne plus au sérieux peut-être...* (Marie, l.391-393)

Ainsi, au vu de tout ce que nous venons de mentionner, nous pouvons imaginer qu'en tant qu'adolescentes, il était difficile pour Julie, Anna et Marie de grandir avec une mère distante, indifférente et parfois violente. Ce sentiment de ne pas être soutenue voire considérée a certainement joué un rôle dans cette période qu'elles décrivent toutes comme dure.

Néanmoins, Emma est la seule de nos participantes qui considère et décrit sa mère comme une ressource dans sa situation de surpoids. Elle explique que celle-ci l'a emmenée chez la nutritionniste et a appliqué les conseils que cette dernière lui avait prodigué :

5. (...) **ma mère m'a emmené voir une nutritionniste**, sur les conseils du médecin. *Euhm on n'était pas euh, -fin ça n'a pas duré longtemps parce que, parce que c'était pas remboursé et que la nutritionniste était un peu chère en fait. Donc ma mère n'a pas, j'ai j'y ai été une ou deux fois, et donc ma mère elle appliquait les conseils* (Emma, 1.266-270)

Bien que cela coûte cher d'aller chez la nutritionniste, sa mère a tenu à le faire. Et quand cela n'était plus possible, elle a continué à appliquer ce qu'elle avait appris. La façon dont Emma raconte cela ne nous donne pas l'impression qu'elle souffrait du comportement de sa mère, au contraire.

D'ailleurs, elle ajoute que sa mère la trouvait jolie comme elle était et ne lui a jamais vraiment fait de remarques sur son poids ou son apparence physique :

3. *Ma mère euh, bah c'est ma mère donc elle me trouvait mimi comme j'étais et euh, elle m'a jamais trop fait de réflexions* (...) (Emma, 1.147-148)

Malgré ces différents types de relation entre mère et fille, l'analyse a mis en exergue que deux participantes avaient le souhait commun de rendre fière leur mère lorsqu'elles étaient adolescentes.

Anna avait décidé d'acheter avec son argent de poche des pilules pour perdre du poids car elle pensait qu'en maigrissant, elle rendrait sa mère plus heureuse et fière d'elle :

14. *Ouais, je les achetais avec mon argent de poche parce que je me disais que, ça ferait, ça rendrait ma maman heureuse et fière de moi en fait. (pleure)*... (Anna, 1. 817-818)

Nous comprenons alors que la dynamique relationnelle entre Anna et sa mère était clairement médiée par le poids. Anna avait internalisé que son surpoids rendait sa mère malheureuse, et

qu'il était de sa responsabilité, avec son argent, d'y remédier. Le fait qu'elle pleure durant l'entretien en racontant cela, montre que cela la touche encore aujourd'hui.

Eva souhaitait aussi rendre fière sa mère qu'elle avait l'impression de décevoir à cause de son poids. Pire, elle pensait ne pas mériter d'être sa fille :

18. J'ai toujours voulu la rendre fière alors j'avais l'impression de la décevoir en fait... j'avais l'impression de euh pas mériter d'être sa fille... j'avais l'impression.... De ouais je sais pas, de la décevoir et je me disais je sais pas quand est-ce que ça va s'améliorer enfin, s'améliorer entre-guillemets (...) (Eva, 1.217-220)

Comme Anna, Eva semble considérer qu'elle est responsable de son surpoids, et que c'est donc à elle de faire des efforts pour ne plus l'être. Et c'est à cause de tout cela, que sa mère n'était pas fière d'elle.

Cette catégorie a permis de mettre en lumière que plusieurs de nos participantes ont raconté avoir reçu divers critiques de leur mère sur leur poids et leur apparence physique. Certaines ont décrit une mère très stricte voire violente ou encore indifférente face à leur mal-être. D'autres ont émis leur souhait de les rendre fières et heureuses et elles tentaient de le faire en perdant du poids. Tout au long de cette catégorie, nous comprenons que le poids jouait un rôle dans la dynamique relationnelle mère-fille.

3.2.2. Relation avec le père

Cette catégorie a permis de mettre en lumière la façon dont les participantes percevaient et considéraient la relation qu'elles avaient avec leur père.

Tout d'abord, Julie raconte qu'elle avait une bonne relation avec son père jusqu'au début de son adolescence. Elle décrit qu'un fossé s'est installé entre les deux car elle était en crise existentielle et avait de fortes réactions face à lui. Leur relation s'est détériorée car ils ne passaient plus de temps ensemble. Ainsi, son père s'est comme effacé face à cette adolescente en colère, il semblait être totalement démuni :

5. Mon père a toujours été adorable avec moi. J'ai toujours été sa princesse, mais je pense que y a un fossé qui s'est creusé entre nous quand je suis arrivée à l'adolescence, parce que moi j'étais une ado en- j'ai jamais fait des bêtises, mais j'étais une ado, XXX en détresse, j'étais en crise. J'étais vraiment en crise existentielle, je lui criais dessus et lui, il savait juste pas quoi faire, donc il s'est écrasé. Et il osait pas forcément faire des activités avec moi. (Julie, l.373-379)

Quant à Charlie, on peut faire l'hypothèse que le dialogue était un peu coupé entre les deux :

5. (...) mon père disait pas grand-chose (...) (Charlie, l.555)

Ensuite, le père d'Eva était obèse mais il n'en a jamais parlé avec elle. Elle raconte qu'elle aurait aimé qu'ils en discutent ensemble, qu'il la rassure et qu'il lui fasse comprendre que son poids ne caractérisait pas sa valeur ou son mérite. De ce fait, elle souligne qu'il n'était pas présent pour elle :

21. (...) parce que lui a toujours été obèse et et euh... et en fait j'aurais bien aimé qu'il me parle de son expérience, qu'il me dise que ton poids ne reflète pas ta santé mentale ou ton poids ne fait pas de toi quelqu'un qui mérite moins de respect que quelqu'un d'autre... Franchement, j'aurais bien aimé qu'il me rassure... Mais il était pas là quand j'avais besoin qu'il me rassure. Il me parlait jamais de son poids mon papa... (Eva, l.248-252)

De plus, lorsqu'il est parti du domicile familial, Eva a pensé que c'était de sa faute. Selon elle, il n'était pas fier d'elle à cause de son poids et ne souhaitait plus la voir à la maison :

19. (...) j'ai un peu associé ça et je me suis dite en fait si mon papa ne revient pas c'est parce c'est parce que (pause), il est pas fier de moi et et qu'il me voit et se dit oula je rentre pas à la maison pour voir ça dans le salon quoi (rire). (Eva, l.229-231)

Ceci pourrait mettre en exergue que l'absence du père d'Eva a engendré chez elle une certaine souffrance puisqu'elle croyait que cela était de sa responsabilité s'il ne revenait pas. Nous pouvons imaginer que cela a impacté leur relation et la façon dont elle le considérait.

Puis, Anna raconte que sa mère a caché le harcèlement scolaire qu'elle subissait, ce qui expliquerait pourquoi son père n'a pas réagi :

2. (...) ma mère a complètement caché tout ce qui se passait, a caché les brimades, les coups à l'école (...) (Anna, 1.26-27)

En entretien, elle dit qu'elle ne l'a appris que bien plus tard, ce qui fait qu'elle a grandi avec l'idée que son père ne considérait pas sa situation comme importante, ce qui était extrêmement compliqué et douloureux :

2. Mon père, ça fait 3 ans, 3-3 ans et demi, en fait, qu'il a découvert ce qui se passait réellement. Et forcément, il est rentré dans une colère noire et à pleurer toutes les larmes de son corps quand en fait il a compris que sa, sa gamine se faisait battre à l'école tous les jours, tu vois. Donc c'était, c'est vraiment, c'est extrêmement compliqué et c'est toujours quelque chose qui est très compliqué, pour moi. (Anna, 1.32-36)

Le médecin de Céline a dit à son père qu'il fallait qu'elle fasse davantage de sport pour perdre du poids. Cependant, elle relate que son père n'avait pas envie de les conduire en ville pour qu'ils puissent avoir une activité sportive :

24. (...) mon père avait pas envie de nous amener au sport euh, tout ça, parce que c'est mon père qu'avait la garde, mon père n'avait pas envie de nous amener au sport euh et de courir partout dans la ville (...) (Céline, 1.761-763)

Ainsi, ici, ce serait davantage une question d'un manque d'investissement plutôt qu'un père absent.

Cette catégorie a révélé que la plupart des pères de nos participantes étaient plutôt absents ou peu investis dans le quotidien de leurs filles. Elles racontent qu'ils étaient comme effacés et se sentaient pas réellement concernés par ce qu'elles pouvaient vivre durant leur adolescence.

3.3. Gestion de l'alimentation au sein de la famille

Ce sous-thème aborde la gestion de l'alimentation au sein de la famille. Cela a permis de mettre en exergue les différentes manières dont les parents géraient l'alimentation de certaines de nos participantes. D'après ces dernières, plusieurs parents avaient tendance à les contrôler voire à les restreindre et d'autres n'imposaient aucune règle.

3.3.1 Contrôle de la nourriture

Différents moyens ont été utilisés par les familles de nos participantes afin de contrôler l'alimentation de leur fille, notamment en la restreignant.

Tout d'abord, Mathilde raconte que, dès son plus jeune âge, sa mère pesait sa nourriture et lui interdisait certains aliments :

4. (...) *à partir de mes 8 ans, voilà ma mère, elle a, elle a commencé à peser ma nourriture, euh, à interdire des aliments (...)* (Mathilde, l. 103-104)

Le père d'Emma réduisait ses portions. Emma explique que c'était vraiment difficile pour elle de constater que les autres recevaient une assiette normale :

5. *Et mon père euh, c'était euh de réduire les portions. Ça a toujours été son truc. Réduire mes portions à moi. C'était extrêmement difficile parce que... bah parce que mon, il réduisait les miennes, mais il réduisait pas les leurs, donc euh j'voyais que dans les assiettes euh de mon père voilà. (...)* (Emma, l. 275-281)

Quant à Anna, elle a vécu la même chose lors des repas de famille où elle dit avoir reçu de plus petites portions que les autres :

5. *Ou on va me donner de plus petites portions à table.* (Anna, l.227)

La mère de Charlie contrôlait sa nourriture quand elle était plus jeune. Charlie raconte que cela concernait surtout le goûter où sa mère lui donnait du pain complet et du chocolat noir :

5. (...) *elle a essayé de contrôler ma bouffe quand j'étais plus petite. C'était au goûter, c'était, je te donne un morceau de pain complet avec 2 carrés de chocolat noir.*
(Charlie, l. 495-497)

Le choix des aliments ne serait pas anodin car ils sont pauvres en sucres et moins caloriques que du pain blanc et du chocolat brun. Nous pouvons imaginer que sa mère pensait bien faire en lui donnant ça pour le goûter.

Cependant, être restreinte au niveau de la nourriture a eu des conséquences pour Charlie car elle explique qu'elle n'était pas satisfaite de ce qu'elle avait, surtout lorsqu'elle comparait avec ce que les autres mangeaient. Par la suite, dès qu'elle en avait l'occasion, elle mangeait tout ce qu'elle trouvait. Ceci a donné lieu à de grosses disputes entre elle et sa mère :

5. *Sauf que moi au lieu de m'aider à, à perdre du poids, ça me crée des, des envies. Ça m'a créé des, des volontés d'avoir mieux. Tu vois donc dès que j'ai pu, dès que je suis, dès que j'ai grandi, que je sortais du collège, bah moi j'allais au Franprix m'acheter tout ce que je voulais. Parce que je me disais, putain, quand j'étais gamine, ils avaient tous des Kinder Bueno ou des tartines de Nutella. Moi je me tapais les 2 chocolat, 2 carrés de chocolat noir dégueulasses avec le pain complet donc. Je, je voulais plus, tu vois, Ma mère, on avait des grosses engueulades sur la bouffe.*
(Charlie, l.495-504)

La grand-mère d'Emma, qui participait chaque soir au repas familial, avait une autre façon de contrôler la nourriture de sa petite fille. Emma raconte qu'elle la forçait à boire du jus de fenouil. A savoir que ce dernier est connu pour avoir des vertus amaigrissantes :

5. (...) *Ma grand-mère, chez qui j'étais, c'était des recettes de grand-mère, tu vois c'était euh le jus de fenouil bu euh tous les soirs, c'était, elle mangeait avec nous, - fin voilà c'était ça.* (Emma, l.275-277)

En outre, Céline relate que son père lui faisait des remarques lorsque, selon lui, elle mettait trop de beurre sur ses tartines car c'était trop calorique :

9. (...) *mon père à la troisième tartine que j'mange, il me dit « Attention euh...t'as mis trop de beurre là et tout euh, c'est calorique le beurre, faut pas » et tout (...)* (Céline, 1.227-228)

Quant à Léa, elle dit qu'elle devait se justifier auprès de sa mère même lorsqu'elle prenait un aliment basique :

2. (...) *ma mère qui me voit manger un yaourt qui me dit « pourquoi tu manges un yaourt ? » (...)* (Léa, 1.98-99)

De plus, elle met en avant que son frère la critiquait violemment lorsqu'elle mangeait du chocolat en lui faisant comprendre qu'elle devrait avoir honte d'elle-même car elle était déjà en surpoids :

2. (...) *mon frère qui me dit, euh il avait senti que j'avais mangé du chocolat, il m'a dit « Mais t'as pas pitié de toi même ? ».* (Léa, 1.100-102)

Sara raconte également que son frère surveillait ce qu'elle mangeait et lorsqu'elle prenait une glace, il lui disait de ne pas la manger :

31. (...) *quand j'prenais une glace ou comme ça, il me disait de pas...manger cette glace. Mais du coup euh...-fin, c'est compliqué, parce que il me disait de pas faire les choses, mais c'est facile de parler....* (Sara, 1.303-305)

Ces divers verbatims semblent mettre en lumière que le contrôle de la nourriture de la part des membres de la famille était un moyen de s'assurer que les adolescentes ne prennent pas davantage de poids, et au mieux qu'elles en perdent. Nous pouvons émettre l'hypothèse que ces restrictions et ce contrôle ont pu créer de la frustration chez certaines d'entre elles, et que cela a pu participer d'une certaine manière au développement de leurs crises d'hyperphagie (cf. thème 4, Rapport à l'alimentation).

3.3.2. *Aucune restriction, aucun cadre*

Une autre façon de gérer l'alimentation de la famille était de n'imposer aucune réelle restriction ou limite.

Julie explique qu'au vu de la situation compliquée entre ses parents, sa grand-mère tentait de calmer leurs émotions avec de la nourriture et elle leur en donnait beaucoup. Ainsi, elle n'était absolument pas dans le contrôle du poids de sa petite-fille :

2. (...) *c'était compliqué parce que ma grand-mère en fait elle nous donnait à manger, j pense que c'était un peu le truc qu'elle faisait parce qu'elle savait pas trop comment gérer nos émotions.* (Julie, 1.30-32)

Bien que Sara ait reçu des conseils de la part de son frère sur l'alimentation, sa mère ne la restreignait jamais selon elle. Elle dit ne pas avoir reçu de cadre de sa part et pouvait manger ce qu'elle voulait et la quantité qu'elle souhaitait :

10 : (...) *Et euh, bein sinon, ma mère elle me restreignait jamais sur rien, -fin, c'est ça aussi qui manquait, c'était un cadre. Et du coup, si j'voulais me prendre trois glaces ou quatre, bein, j'pouvais y aller quoi.* (...) (Sara, 1.110-112)

De même pour la mère de Charlie, nous avons vu que dans un premier temps, elle contrôlait ce que sa fille mangeait. Mais dans un second temps, Charlie raconte que sa mère remplissait complètement le frigo comme si elle craignait que sa fille ne s'affame :

5. *Elle ne peut pas s'empêcher quand elle fait des courses de remplir le frigo à ras bord, elle a toujours peur qu'on manque. Elle a toujours peur qu'on finisse par s'affamer ou je sais pas quoi.* (Charlie, 1.486-488)

Ainsi, l'analyse montre qu'il peut y avoir parfois des attitudes paradoxales de la part de la famille quant à la gestion de l'alimentation, et qu'on peut passer d'un cadre strict à aucune restriction.

Ce sous-thème a révélé qu'il y a différentes manières de gérer l'alimentation au sein du foyer familial. Certains parents contrôlaient le type d'aliments que leur fille consommait, pesaient et restreignaient leurs portions. Ces stratégies étaient mises en place dans le but qu'elles ne prennent pas plus de poids et qu'elles en perdent. La seconde manière de gérer l'alimentation était de n'imposer aucun cadre. D'après les propos de nos participantes, il nous paraît important de souligner que nous avons observé un changement de comportement dans la gestion de la nourriture : certains parents contrôlants deviennent totalement permissifs voire n'imposent plus aucune règle sur l'alimentation de leur fille comme la mère de Charlie.

3.4. Remarques

Les remarques que les proches ont faites aux participantes est un sous-thème particulièrement saillant qui est ressorti de l'analyse. En effet, ces dernières rapportent avoir été sujettes à de nombreuses critiques de la part de leur famille nucléaire et élargie. L'analyse a permis de mettre en lumière qu'elles concernaient l'apparence physique, le poids, la nourriture, la minceur et la santé.

3.4.1 Nombreuses et redondantes

Durant les entretiens, nous avons pu remarquer que la majorité des participantes ont raconté qu'elles recevaient des remarques de la part de leur famille.

D'ailleurs, Céline a mentionné clairement qu'elle en recevait beaucoup :

3. (...) je recevais **beaucoup de remarques dans mon milieu familial surtout** (...) (Céline, 1.30-31)

Mathilde explique qu'elle avait l'impression que les réflexions et les critiques de sa famille la poursuivaient constamment :

5. *Et en fait, c'est des trucs, c'est un truc qui du coup est tout le temps derrière toi et vient te faire des réflexions et euhm...* (Mathilde, 1.185-187)

D'ailleurs, elle met en avant que ce trop-plein de remarques l'affligeait, et qu'elle n'arrivait plus à les supporter :

5. (...) *je, je pouvais plus supporter les réflexions, ça me faisait trop mal* (...) (Mathilde, 1.212-213)

De ce fait, les remarques de la famille étaient nombreuses et pouvaient être redondantes pour certaines participantes. A force de les entendre et les encaisser, une des adolescentes en souffrait beaucoup.

3.4.2. Sur l'apparence

L'analyse a permis de mettre en lumière les remarques faites par la famille nucléaire et élargie. D'ailleurs, celles-ci concernaient souvent l'apparence physique des jeunes femmes.

Mathilde raconte la fois où elle montrait sa jambe musclée à sa famille dont elle en était fière, et sa grand-mère lui a rétorqué en lui disant de façon insistante qu'il n'y avait plus de place dans son jean. Cela a installé un silence gênant autour de la table. Mathilde dit que cet événement a été douloureux, qu'elle était même choquée que sa grand-mère puisse lui dire cela et qu'elle lui tape la cuisse :

5. (...) *une fois je m'étais retrouvée en face de ma grand-mère et euh j'avais dit « Regardez, j'suis hyper musclée de la jambe, euh, on peut sentir le muscle là comme ça et tout. » Et ma grand-mère qui, qui s'était mise en face de moi et qui se baisse comme ça à mes cuisses et qui, et qui tape sur mes cuisses comme ça et qui m'dit : « Mais, y'a plus de place dans ton jeans, Y'A PLUS DE PLACE, ALORS, MAIS COMMENT C'EST... » J'étais tellement choquée que je, j'étais sidérée là, j'pouvais même plus réagir et y'a eu ce grand silence où elle continuait à taper sur mon jeans en disant « Mais y'a plus de place, y'a plus de place, dis donc ! » Et c'est là où, mais vraiment ce silence, j'ai l'impression qu'il a duré six ans, euhm. Et mon père a fait « Là c'est bon, là ça va. » Ça, ça a été hyper douloureux. Et en fait, c'est (soupir) c'est que des petites réflexions qui sont comme ça quoi, continues et tout le temps, tout le temps... (Mathilde, 1.210-224)*

Elle raconte également que sa tante s'était permise de lui dire que de dos, elle ne faisait pas grosse, et de critiquer ainsi son apparence physique. Cela pourrait sous-entendre que sous d'autres angles (face et côtés), elle ferait grosse. Sa tante semble le dire sur un ton qui se veut rassurant voire bienveillant :

2. *Ma tante qui me dit « non mais de dos tu fais pas grosse » (...)* (Mathilde, 1.293-294)

Toujours selon elle, son frère critiquait son physique lorsqu'ils se disputaient en lui disant qu'elle était grosse. Pour Mathilde, cela signifiait qu'il cherchait consciemment à lui faire du mal. Ainsi, il savait qu'il pouvait l'attaquer sur son poids car c'est quelque chose qui allait la blesser et ainsi mettre un terme à la conversation :

5. (...) *un truc qu'il aimait bien me sortir quand il a commencé à grandir en plus c'est que il était pas content et que il savait plus comment réagir, c'était « Et pis toi, t'es grosse » voilà [mmh mmh] c'était le truc, voilà j'veux te faire mal donc il m'attaquait là-dessus.* (Mathilde, 1.138-141)

Dans ce cas, autant Mathilde que son frère, considèrent que le terme *grosse* serait une insulte puisqu'ils l'utilisent lors de leurs disputes.

La grand-mère de Charlie lui fait une remarque sur le fait que si elle était plus mince, son t-shirt lui irait mieux. Charlie raconte avoir été touchée car elle a l'impression que tant qu'elle ne perd pas 40 kilos, elle ne sera jamais belle :

5. (...) *ma grand-mère me dit que c'était joli, elle me fait « mais tu trouves que, tu penses pas que ce serait mieux si t'étais plus mince ? » comment tu veux être contente d'un cadeau quand ta grand-mère, alors que toi tu veux juste être jolie, tu veux juste te sentir belle, te fais bien comprendre que tant que t'auras pas perdu de 40 kilos, tu seras jamais vraiment belle tu vois ?* (Charlie, 1.530-535)

Ici, cette remarque et le ressenti de Charlie pourraient faire écho à la norme grosseur-laideur que nous abordons plus en profondeur dans le thème 8 de notre analyse.

Lors de son entretien, Léa nous raconte qu'elle dit à sa sœur qu'elle n'a jamais eu de petit-ami et cette dernière lui rétorque que c'est parce qu'elle se néglige et qu'elle est en surpoids. Elle associe alors le surpoids à la négligence de l'apparence physique :

3. (...) j'lui dit « **j'ai jamais eu de copain** » et elle m'a dit « Bah, c'est parce que tu **négliges** ». Bah j'me dis bon, je lisais, j'avais pas l'impression d'être négligée et donc elle m'a fait rappeler le fait que ben je me maquillais pas, que je **prenais pas soin de mon corps vu que je, j'étais en surpoids** (...) (Léa, 1.160-163)

De ce fait, être en surpoids serait synonyme de ne pas prendre soin de soi. Nous pouvons même aller plus loin en faisant l'hypothèse que se négliger ne serait pas compatible avec le fait d'être en couple. Ainsi, être en surpoids ne permettrait pas d'avoir une relation amoureuse.

L'ensemble de ces verbatims pourraient témoigner que l'utilisation des proches du terme *grosse* en tant que remarque serait souvent dans le but de critiquer et dévaloriser le physique des participantes, et aurait ainsi une connotation négative.

3.4.3. Sur le poids

Dans le contexte familial, les participantes relatent qu'elles ont souvent été sujettes à des remarques concernant leur poids.

Une de nos participantes, Céline, relate que les critiques ont commencé dès son enfance et que ça a continué par la suite durant son adolescence. En effet, les membres de sa famille lui faisaient remarquer si elle avait maigri ou grossi, ce qui la ramenait constamment à son poids :

4. (...) alors dans le milieu familial, ce qui est assez particulier c'est que ça a pas commencé à l'adolescence, en fait, ça a commencé **dès l'enfance** et ça s'est ensuite traîné, -fin ça a continué à l'adolescence, moi je sais qu'on **me faisait toujours des remarques** si j'avais maigri ou minci, euh -fin **maigri ou grossi** en fait, -fin donc du coup « **Ah, mais t'as grossi, ah mais dis-donc t'as pris** » -fin des choses comme ça (...) (Céline, 1.46-50)

D'ailleurs, Céline ajoute aussi la notion de régularité puisqu'elle raconte que sa grand-mère lui faisait régulièrement remarquer si elle avait pris du poids :

9. (...) *ma grand-mère me disait très souvent que j'avais pris du poids (...) (Céline, 1.185)*

Léa a vécu le même genre de situation car elle mentionne que chaque année, à Noël, sa famille lui demandait si elle avait maigri ou grossi :

2. (...) *donc ce qu'il faisait que, à Noël, on avait la belle-famille qui disait « Ah, t'as maigri ? Ah ta grossi. Ah... » et en fait, chaque année, c'était en yoyo permanent par rapport à ça. (Léa, 1.90-92)*

Ainsi, il nous semble que l'entourage familial aurait tendance à se focaliser sur le fait que les participantes prennent du poids ou pas.

Ce genre de remarques n'était pas sans conséquences au niveau émotionnel pour les adolescentes. En effet, Mathilde souligne que les critiques de sa mère sur son poids la culpabilisaient beaucoup :

5. *Euhm, ma mère c'était des trucs genre « Mathilde, tu sais que ça c'est pas bien ». Donc elle, c'était beaucoup plus dans la culpabilisation...mais, mais en même temps elle comprenait ce que je vivais, donc « Mais, Mathilde...je comprends pas, -fin tu veux perdre du poids et en même temps tu, c'est pas normal...moi, c'est pour toi que j'fais ça hein. » (...) (Mathilde, 1.157-161).*

Un autre élément que l'analyse a permis de mettre en avant était le fait que l'entourage proche de Céline avait tendance à valoriser les fois où elle perdait du poids. Ils la félicitaient dès qu'elle maigrissait en lui disant que c'était vraiment super :

9. (...) *mon père me fait « Attention » -fin il m'avait déjà félicitée lui, même plein de fois, sur le fait que j'avais maigri, etc. là « Waou, c'est incroyable, t'as maigri pendant ton séjour » et tout... (Céline, 1.224-225)*

9. (...) *mon père et ma belle-mère avec qui je m'entends très bien, avec les deux, me font « Mais non mais regarde, c'est super, regarde comme t'as maigri ! »* (...) (Céline, 1.230-232)

Le fait que l'entourage semble encourager et valoriser la perte de poids de l'adolescente, nous nous questionnons si cela ne pouvait pas refléter une certaine crainte du surpoids car cela ne correspondrait pas aux normes véhiculées de beauté et de minceur (cf. thème 8, Normes et société).

3.4.4. Promesses de la minceur

Cette catégorie permet de mettre en lumière que derrière certaines remarques, se cacheraient l'idée que la minceur serait synonyme de bien-être, d'amour et de légitimité.

Eva raconte que sa mère lui disait que si elle perdait du poids, elle se sentirait mieux :

5. (...) *ma maman je l'ai déjà entendu me dire quand tu perdras un petit peu de poids, tu verras ça ira mieux, tu te sentiras mieux* (...) (Eva, 1.62-64)

Nous pouvons faire l'hypothèse que sa mère associerait le surpoids à quelque chose de négatif, et que la perte de poids entraînerait, par la suite, un certain bien-être.

Quant à Eva, elle explique que ses grands-parents lui avaient répété que c'était normal si elle n'était pas en couple car elle était grosse :

5. (...) *parce que moi j'ai toujours entendu mes grands-parents dire si que... c'est normal que je trouvais pas l'amour parce que j'étais grosse.* (Eva, 1.59-61)

Ainsi, leurs propos véhiculeraient qu'être en surpoids ne serait pas compatible avec le fait d'être en relation amoureuse (cf. thème 5, Relations amoureuses).

Mathilde va même plus loin en stipulant qu'elle avait le sentiment que dans sa famille, la valeur de chaque membre était définie par le fait qu'il soit mince ou non, et donc par leur

poids (cf. thème 8, Normes et société). Ici, nous pouvons imaginer que plus la personne est mince, plus elle a de la valeur :

6. (...) *Pis j'avais l'impression qu'on basait, dans la famille on basait notre valeur sur, sur qui était mince ou non.* (Mathilde, l.247-248)

D'ailleurs, Anna raconte que pour elle, cela a été difficile de grandir dans une famille qui lui donnait l'impression qu'elle n'était pas normale car elle était en surpoids. Et qu'à cause de ça, elle avait la sensation d'avoir moins droit à l'amour :

2. *Donc c'est extrêmement difficile de se développer quand ta famille te dit que ce n'est pas normal et que tu... euh que tu, tu as le droit à moins d'amour accordé à cause de ton corps* (...) (Anna, l.81-83)

3.4.5. Une question de santé

Cette dernière catégorie permet de mettre en exergue que certaines remarques de la famille sur le poids peuvent parfois faire référence à la santé, ou plutôt au fait que les jeunes femmes risquaient d'être en mauvaise santé à cause de leur surpoids.

Emma explique que ses proches justifiaient leurs remarques par le fait qu'ils le faisaient pour sa santé et parce qu'ils l'aimaient :

8. (...) *ces remarques-là sont...de la part de, de proches, et en même temps...c'était « C'est pour ta santé, mais on te le dit parce qu'on t'aime. »* (Silence) *Après, voilà, c'est vraiment toujours venu de, de la sphère euhm familiale* (...) (Emma, l.360-362)

Nous pouvons alors faire l'hypothèse que faire une remarque à un proche sur son poids serait dans l'idée de le protéger de son surpoids, et donc de son éventuelle mauvaise santé. Ainsi, nous imaginons que cela pouvait générer chez Emma un sentiment de culpabilité et de honte.

D'ailleurs, Céline souligne que son père ne trouvait pas normal le fait qu'elle soit en surpoids, et il fallait qu'elle aille absolument chez un diététicien :

7. (...) *et c'est vrai que mon père a tenu à ce que, à ce qu'on aille chez des diététiciens, parce qu'il croyait que c'était pas normal qu'on soit gros (...)* (Céline, 1.124-126)

Ici, il y aurait la croyance que le surpoids serait synonyme d'anormalité et de mauvaise santé, puisqu'il faudrait aller chez un professionnel de la santé pour y remédier.

Céline raconte également que son père utilisait la peur pour qu'elle change ses habitudes alimentaires en faisant référence à son grand-père qui avait une hygiène de vie délétère et qui en est décédé :

9. (...) « *Bah voilà ton père...ton, ton grand-père, il euh, il est décédé à 60 ans d'une crise cardiaque bah j'peux te dire qu'il mangeait super mal et il fumait beaucoup et il mangeait mal, -fin voilà, t'as envie de finir comme ça ?* » (...) (Céline, 1.198-200)

Ainsi, selon Céline, pour son père, avoir une mauvaise alimentation causerait, de facto, des conséquences irréversibles. Nous avons l'impression qu'il imagine que si Céline continue à manger comme elle le fait, elle va finir comme son grand-père. Il tenterait alors de lui faire peur pour que cela ne soit pas le cas.

Lors de son entretien, Charlie raconte que sa grand-mère lui a suggéré de faire une opération de chirurgie bariatrique au vu de son surpoids. Elle avait alors 14 ans :

2. *Euh moi à 14 ans, mais quand j'ai 14 ans, je rigole pas, ma grand-mère m'a demandé si je voulais pas faire une opération bariatrique. J'ai 14 ans, tu dis pas ça à une gamine de 14 ans (...)* (Charlie, 1.291-292)

La façon dont s'exprime Charlie peut nous faire comprendre que cela l'a révoltée d'entendre sa grand-mère lui faire cette proposition. Cette dernière semble vraiment avoir internalisé que pour sa santé, il serait préférable de recourir à cette opération.

En conclusion, le troisième thème de cette analyse a permis de se rendre compte à quel point les relations familiales jouent un rôle dans la vie des adolescentes. En effet, il a pu mettre en lumière que le contexte familial de la plupart de nos participantes était complexe avec bien

souvent des situations problématiques et un manque de cadre de la part des parents. Nous avons également abordé séparément la relation avec chacun des parents. Les différents entretiens nous ont révélé que la mère pouvait souvent être décrite comme dure, sévère, stricte voire violente. Une seule participante a considéré sa mère comme soutenante et comme étant une ressource dans son quotidien. Le père était plutôt décrit comme peu investi voire absent. Ainsi, la relation diffère entre la mère et le père pour nos participantes. Un autre point relevé lors de l'analyse est que les parents ont tendance à gérer l'alimentation de leur fille en les restreignant et leur interdisant certains aliments, ou en ne leur imposant aucune règle. Finalement, nos participantes ont mis en avant qu'elles étaient sujettes à de nombreuses et fréquentes remarques de la part de leurs proches, et qui concernent divers aspects comme l'apparence physique, le poids, la minceur, et la santé.

4. Rapport à l'alimentation

Le quatrième thème concerne le rapport à l'alimentation décrit par nos participantes. Nous aborderons d'abord les dimensions normatives de l'alimentation. Puis, nous verrons le rôle qu'y joue l'environnement familial et notamment les aspects culturels et financiers. Enfin, nous décrirons les comportements alimentaires adoptés par nos participantes, en parlant entre autres de leurs tentatives de perte de poids et de certaines problématiques qu'elles ont pu parfois rencontrer face à la nourriture.

4.1. Dimensions normatives de l'alimentation

Dans ce premier sous-thème, nous explorerons les normes qui touchent à l'alimentation ressortis des entretiens menés. Nous constaterons qu'elles concernent à la fois la quantité de nourriture considérée comme adéquate, mais aussi quels aliments il serait bon de manger.

4.1.1. Quantité de nourriture considérée comme adéquate

Marie explique qu'elle mangeait beaucoup :

8. *Dans le sens où, genre je mange beaucoup (rires). (...) (Marie, l. 143)*

Eva exprime qu'elle mangeait « trop », que c'est un élément qui la mettait à part des autres, et qu'à cause de cela, elle ne pouvait pas avoir une vie normale :

46. (...) *mais en même temps, à l'époque, c'était le truc qui me séparait des autres parce que je mangeais trop entre-guillemet. J'avais pas l'impression de manger trop mais je me disais c'est forcément ça, donc je mangeais mangeais sûrement de trop. Et c'était ça qui faisait que je pouvais pas avoir une vie normale en fait.* (Eva, l. 488-491)

Le père de Mathilde lui reproche qu'elle mangeait trop par rapport à son amie Marion. Il semblerait même y avoir une forme d'irritation et de déception dans sa voix. Mathilde est encore aujourd'hui marquée et blessée par cette remarque :

5. (...) *mon père, lui c'était des remarques, genre euh, bein ça ça avait commencé avant, c'était des trucs à 12 ans, où on me sortait des trucs, euh voilà j'avais ma copine Marion qui faisait euh vingt centimètres de moins que moi...et euh, et qui sortait pas de la journée, qui était blanche comme un...comme un drap, qui avait mangé deux parts de pizza et moi j'en avais mangé quatre, il m'a dit « **Mais tu peux pas faire comme Marion ?...Tu peux pas manger deux parts de pizza, arrêter...** » (inspire) OUFF ! (...)* (Mathilde, l. 144-149)

Ces trois extraits sous-entendent qu'il y a une comparaison : on mange beaucoup ou trop par rapport à d'autres personnes ou selon une quantité de nourriture jugée standard. Cela suggère l'existence d'une norme implicite.

4.1.2 Alimentation saine et équilibrée

Dans la famille « babos » de Céline, une alimentation riche en légumes frais est prônée et les produits industriels sont absents. De plus, un point d'honneur est mis au fait maison :

22. (...) *Et en fait, -fin chez ma mère, on mangeait plein de légumes et tout, on mangeait beaucoup de fromage quand même, tu vois ce, c'était tout, mais j'veux dire on mangeait plein de légumes, ma mère elle aime beaucoup cuisiner en fait, donc on*

*mangeait plein de légumes, mon père aussi il aime bien cuisiner, donc euh c'était classique quoi, j pense pas que c'était euh, -fin **on n'était pas en mode boulgour quinoa tous les jours, mais pour le coup on mangeait du boulgour**, -fin...c'est quand même un peu, -fin mon père l'est un peu moins maintenant, mais c'est quand même, c'était quand même vachement babos comme truc quoi, -fin...euh, **pas mal de légumes frais**, etc. quoi, -fin...et en fait, le rapport aux chips et tout, c'est juste parce que ma mère bah...voilà en bonne, en bonne babos euh que, -fin qui se respecte, bah, n'avait pas évidemment cinquante milliards de coca ou de, de chips, ou de pringles chez elle, -fin c'était pas son délire quoi. Y'avait juste du chocolat quand elle faisait des gâteaux au chocolat quoi (...)* (Céline, l. 711-722)

7. (...) *j'ai grandi dans un milieu babos je dirais, surtout du côté de ma mère, -fin **y'avait pas de coca en fait chez moi**, -fin, mon père **il avait pas de chips, pas de bonbons**, ma mère non plus, y'avait pas de bonbons (...)* (Céline, l. 134-137)

Emma explique que chez sa mère, elle mangeait de façon saine et équilibrée et que cette dernière ne lui a jamais fait faire de régime :

5. (...) *Ma mère c'était plus euhm, c'était pas un régime, pour elle c'était savoir euh **manger équilibré, de façon saine**. (...)* (Emma, l. 274-275)

Anna exprime sa vision d'une alimentation équilibrée, constituée de légumes et de fruits, mais aussi de temps en temps d'aliments plus riches. Néanmoins, on peut lire, de façon sous-jacente, une forme de dichotomie entre les aliments dits "sains", qui ont donc une certaine valeur nutritionnelle, et les aliments plus "gras", qui certes amènent du plaisir, mais doivent être consommés avec modération :

25. (...) *Alors il a besoin d'une **l'alimentation équilibrée** ton corps, il a besoin de ses légumes et de ses fruits, mais il a aussi besoin de son chocolat et, et de son macdo, une fois de temps en temps. (...)* (Anna, l. 831-833)

Le verbatim de Julie est assez révélateur. En effet, elle se décrit comme une personne qui serait accro au sucre. Cela signifie qu'apprécier des aliments sucrés est directement connoté

négativement. Finalement aimer le sucre serait alors complètement opposé au fait d'avoir une alimentation saine :

3. (...) *il est clairement accro à la nourriture... Comme moi, un peu **accro au sucre**.*
(...) (Julie, l. 269-270)

Quant à Eva, elle explique qu'elle adore le sucre, notamment le chocolat et les gâteaux. Elle précisera un peu plus loin dans l'entretien qu'elle les mangeait en cachette. Elle raconte que sa mère aimait cuisiner et qu'elle privilégiait une alimentation bio et saine. Eva a donc l'impression d'avoir été éduquée dans une bonne relation à la nourriture. Néanmoins, on peut sentir, en lisant entre les lignes, qu'il y aurait une forme d'opposition entre d'un côté les aliments sucrés et de l'autre l'alimentation saine prônée dans sa famille :

47. *Et tu aimais manger quoi ? (Noémie, l. 493)*

47. ***Le sucre.** J'adore le **chocolat** et les **gâteaux**. Toujours. Et... ma mère cuisinait super bien, et elle cuisine toujours super bien. Et vraiment, on était une famille où on achetait toujours tout **bio**, des **bonnes choses à manger**. À la maison, c'était, enfin **je pense que j'ai été éduquée dans une bonne relation à la nourriture** où c'était quelque chose où il fallait le faire avec amour. (...)*
(Eva, l. 494-498)

D'ailleurs, elle décrit juste après une certaine ambivalence vis-à-vis de la nourriture, qu'elle voit à la fois comme vectrice de plaisir, mais aussi comme quelque chose d'handicapant :

47. (...) *Et puis, **c'est quelque chose de bon**... mais tout d'un coup **c'était aussi un truc handicapant** et donc c'était très dissonant dans ma tête.* (Eva, l. 498-500)

Léa exprime elle aussi une forme de paradoxe. En effet, elle considère la nourriture comme un besoin essentiel à sa survie et elle exprime qu'elle avait constamment envie de manger. D'un autre côté, elle dit qu'il ne fallait pas qu'elle mange, ne serait-ce qu'un yaourt :

20. (...) *Donc en fait, la nourriture, pour moi, c'était quelque chose, c'était, **j'en avais besoin pour vivre, c'était partout.** J'avais constamment envie de manger. Mais il*

fallait pas que j'en mange. Et c'était n'importe quel aliment, c'était un yaourt. (...)
(Léa, l. 787-790)

Céline raconte que sa diététicienne lui expliquait à quoi ressemblaient des légumes en lui montrant des exemplaires en plastique. Cela renvoie l'idée que le fait d'être en surpoids ou obèse voudrait forcément dire qu'on ne posséderait pas ces connaissances-là et qu'on ne consommerait donc pas de fruits et légumes :

7. (...) en fait elle (diététicienne) nous montrait des légumes en plastique pour nous expliquer ce qu'était un légume, elle nous mettait des canettes de coca pour nous expliquer que...le nombre de sucre que y'avait dans une canette de coca (Céline, l.131-133)

Cela véhicule la croyance selon laquelle il faut impérativement apprendre aux gens à manger de manière correcte et saine, afin d'éviter qu'ils soient en surpoids, ou pour leur permettre de perdre du poids. De manière implicite, il est sous-entendu que la mauvaise alimentation des personnes grosses est la raison principale, voire unique, de leur situation actuelle.

4.2. Environnement familial et culturel en lien avec l'alimentation

Nous allons à présent décrire le rôle de l'environnement familial de nos participantes concernant l'alimentation, en nous basant sur leurs propos. Nous verrons que les origines et donc la culture voire la région de la famille des jeunes femmes ont un lien avec la nourriture. Le budget alloué à l'achat d'aliments a aussi une influence sur les choix alimentaires des familles. L'aspect des repas en famille sera aussi abordé.

4.2.1 Contexte culturel et régional de la famille

Culturellement, dans la famille de Léa, qui vient d'un pays du centre de l'Afrique, les enfants sont plutôt encouragés à manger de grosses quantités de nourriture, car c'est un signe de bonne santé. Il est donc normal de se resservir plusieurs fois au cours d'un repas :

*19. (...) J'avais jamais eu de problème avec la nourriture parce qu'en fait c'est ça aussi l'espèce de truc un peu vicieux, c'est que **chez nous, un enfant en bonne santé, c'est un enfant qui mange beaucoup. Ce qui fait que notre mère avait tendance à***

beaucoup me servir. Et puis on mangeait beaucoup et bah ma grande sœur, elle se resservait tout le temps, donc ma mère lui dit jamais non pour se resservir d'un côté tant mieux et mon frère bah faisait des énormes- en bref, on mangeait beaucoup, on mangeait beaucoup, mais pas forcément des aliments très sains. (...) (Léa, l. 695-701)

Les habitudes alimentaires changent aussi d'une région à une autre. Emma explique que dans sa famille bretonne, le beurre est beaucoup utilisé pour cuisiner et qu'ils font aussi des quantités énormes de nourriture. Néanmoins, elle n'a pas le droit de se resservir :

5. (...) *Et au repas de famille euhm...bein en fait euh, c'est des Bretons (rires), donc ils cuisinent au beurre, au bon beurre demi-sel (sourire), euh ils font toujours euh des tonnes, euh (sourire) et en fait j'me faisais souvent...euh, tu sais les réflexions de « Ah non, bah toi tu te ressers pas. » (...)* (Emma, l. 281-284)

4.2.2 Situation financière de la famille

Léa explique qu'elle mangeait beaucoup d'aliments peu chers, car la situation financière de sa famille était précaire. D'un côté, elle était très reconnaissante de pouvoir manger. De l'autre, la nourriture à laquelle elle avait accès était souvent très calorique ce qui lui faisait prendre du poids, selon elle :

19. (...) *Donc c'était beaucoup de trucs en boîte, des pizzas Carrefour etc. Des trucs du Secours populaire donc d'un côté je suis extrêmement reconnaissante parce que ça m'a permis d'être nourrie pendant toutes ces années. Mais ce qui fait que, euh ben, c'était, il y avait des aliments qui font grossir (...)* (Léa, l. 701-704)

De plus, la famille de Léa mangeait souvent du poulet, car c'était la viande la moins chère. Étant d'origine africaine, cela portait en plus pour elle une connotation raciste. Par lassitude, Léa déclare avoir arrêté d'en manger :

19. (...) *Je me suis rendue compte que ben, on mangeait beaucoup, beaucoup, beaucoup de viande, le moins cher, c'était le poulet et en plus j'ai eu un peu le côté un peu le racisme « oui t'es noire, t'aime le poulet », qui est un peu- au bout d'un moment j'dis « bah en fait j'en ai marre de manger du poulet » donc j'ai arrêté de*

manger du poulet, sauf que vu que c'était la seule viande que je mangeais, bah je suis devenue végétarienne. (...) (Léa, l. 726-731)

Julie raconte qu'elle n'avait pas les moyens d'aller au restaurant ou de s'acheter des aliments à grignoter :

3. (...) *Et...aussi j'avais pas forcément l'argent pour aller tout le temps au resto ou bien manger dehors grignoter, etc. (...)* (Julie, l. 255-257)

4.2.3. Repas en famille

Sara mangeait deux fois tous les soirs, une fois avec sa mère et ses frères et sœurs et une fois avec son beau-père. Elle consommait donc d'importantes quantités de nourriture :

10. (...) *Et en fait, euhm...plus tard, durant mon adolescence, j'mangeais euhm deux fois...le soir. [mmh mmh] Mais ma mère au début elle le savait pas. (rires) Euhm, en fait j'mangeais avec ma mère, mon frère, mes sœurs, pis en fait mon beau-père, il mangeait un peu plus tard, -fin il mangeait très tard le soir, style vers 22, 23h, par là. Et du coup, bein en fait j'mangeais une fois avec (rires) ma mère et après j'allais manger avec mon beau-père, en fait, du coup j'mangeais deux fois le soir. -Fin les quantités, elles étaient quand même...beaucoup plus XX. (...)* (Sara, l. 103-110)

Eva explique qu'au cours des repas en famille, elle se forçait à manger seulement un peu de salade par peur de recevoir des remarques de la part de son entourage. Les repas en famille étaient donc synonymes de restriction et de privation, car elle ne s'autorisait pas vraiment à y manger. Pour elle, manger se faisait en cachette, lorsqu'il n'y avait ni les regards, ni les jugements d'autrui :

45. (...) *Je pense que je mangeais beaucoup et c'est ce que je voulais, ce dont j'avais envie. Et à partir du moment où j'étais avec ma famille, je me souviens de repas de famille où je me disais, alors là il faut que je mange un tout petit peu de salade. Ce qui fait qu'après j'avais faim et que je mangeais donc c'était stupide mais j'avais vraiment pas envie que les gens me fassent des remarques. Et donc en fait, manger c'était plutôt quelque chose de caché pour moi.* (Eva, l. 477-483)

Chez Marie, les repas en famille, c'était compliqué. En effet, elle raconte que sa mère rentrait fatiguée de son travail et ne faisait donc pas systématiquement à manger. On a le sentiment que le cadre, la gestion et l'organisation des repas étaient très peu présents :

9. (...) *-Fin j'sais pas si c'est ça ou si c'est juste globalement je mangeais pas assez aux repas aussi, parce que (rires) ma mère, elle euh...elle avait un peu de la peine à, au niveau de gérer les repas, je pense, avec moi et mon frère, parce qu'elle travaillait beaucoup, -fin elle nous a élevés, genre toute seule, pis elle travaillait quand même beaucoup, pis elle était souvent très fatiguée, pis du coup euh, pis elle, c'est pas quelqu'un qui mange beau-, des masses. Du coup, eum...bah c'est vrai que, bah les repas c'était peut-être un peu compliqué aussi, -fin, genre si, -fin quand elle les faisait. Parce que bah, on mangeait super tard ..., -fin fallait la réveiller pour qu'elle nous fasse à manger, parce que nous on savait pas faire, -fin genre. Du coup, c'était un peu compliqué (...)* (Marie, l. 152-161)

4.3. Comportements alimentaires

Dans ce troisième sous-thème, nous parlerons des régimes et tentatives de perte de poids effectués par nos participantes. Ensuite, le lien entre les émotions et l'alimentation sera décrit sur la base de ce qu'elles ont exprimé en entretien. Puis, nous verrons comment quelques-unes de nos participantes ont commencé à manger en cachette. Finalement, nous explorerons les comportements restrictifs qu'elles ont parfois pu mettre en place, mais aussi les crises d'hyperphagie que certaines d'entre elles ont pu vivre.

4.3.1 Régimes / tentatives de perte de poids

Plusieurs de nos participantes ont déclaré avoir essayé de perdre du poids au cours de leur adolescence ou au début de l'âge adulte. Dans notre société actuelle, la perte de poids est souhaitée, attendue et valorisée et ce à n'importe quel prix, même celui de sa santé. Pour ce faire, différentes méthodes peuvent être mises en place.

Tout d'abord, Sara explique qu'elle a eu recours à divers outils, poudres et gélules « minceur ». Ces éléments sont à la portée de tous et paraissent anodins, alors qu'ils peuvent s'avérer dangereux. Elle mentionne également avoir essayé de pratiquer du sport. La manière dont elle

le formule donne l'impression que c'est quelque chose d'inattendu, comme si c'était la dernière et la plus bizarre des options énoncées. Elle semble également mettre au même niveau la pratique sportive et l'emploi de gadgets pour perdre du poids :

37. (...) *J'ai essayé des **poudres**, j'ai essayé des, des **gélules euh, j'ai essayé plein de choses...même le sport (rires)**. (...)* (Sara, l. 358-360)

38 : (...) *J'ai essayé même des **ceintures euh qui chauffent** et qui...(rires) j'ai essayé le **gel froid, euhm...même une sorte de pantalon euh qui aide à justement à transpirer**... (...)* (Sara, l. 364-366)

Anna a aussi utilisé des pilules amincissantes qui lui ont même été imposées par sa mère. On voit qu'il est difficile, même pour un adulte, de prendre du recul. En effet, il paraît normal de donner des pilules amincissantes à sa fille, car c'est ce qui nous est proposé et vendu et que tout moyen est bon pour arriver au but final, en l'occurrence, perdre du poids. Anna est elle-même entrée dans une logique de privation et a effectué plusieurs régimes :

24. *Destructif (rires), c'est à dire que vu, vu que j'étais récompensée quand je mangeais bien... bah du coup **je me privais énormément**. C'est-à-dire que **je m'imposais à moi-même des régimes, etc. Puis ma maman m'a imposée énormément de choses, pris des pilules amincissantes, etc.** (...)* (Anna, l. 791-794)

Julie a perdu plusieurs kilos en ne mangeant qu'un seul repas par jour qui consistait en une salade. Jeûner et sauter des repas est donc normalisé et seul le résultat final compte, c'est-à-dire perdre du poids :

21. (...) *En fait, j'avais perdu énormément de poids en peu de temps parce que comme je sortais beaucoup et que.... J'rentrais presque tous les soirs avant 3h, minuit. Et souvent, mon seul repas que je mangeais pas, je sautais le petit déj. Je mange pas mon petit déj et puis **mon seul repas c'est à midi et souvent c'était des salades** et tout gros j'ai pendant 2-3 semaines, j'ai un repas par jour léger. Donc j'ai perdu 5 kilos. (...)* (Julie, l. 667-672)

Emma explique qu'elle a toujours détesté les régimes et qu'ils n'ont jamais fonctionné dans son cas. Néanmoins, elle a décidé de se "reprendre en main" lorsqu'elle avait 20 ans. En effet, elle a choisi de commencer le régime Weight Watchers et a perdu 15 kilos :

2. (...) et après euh, bah je, j'en prends conscience, forcément on commence à réfléchir, **on commence un peu à...à réfléchir sur les régimes que j'peux faire, sachant que j'ai toujours détesté ça, ça a jamais marché** (sourire). Et puis, je...je, je fais, -fin je fais ça. En fait, j'termine la période adolescente avec euh...cette **reprise en main** de, de de moi-même (...) (Emma, l. 89-93)

4. (...) Et euh, et après donc j'ai tout repris euh...en prépa et là **j'ai fait un vrai régime, j'ai commencé euh Weight Watchers**, et j'ai perdu...au moins 15 kilos. Mais tu vois euh, le, j'ai décidé, j'devais avoir euh...ouais, j'avais 20 ans. Vraiment, quand j'ai décidé de faire un premier régime. Moi, comme une grande, toute seule, **c'était ma décision, pas celle des proches**. (Emma, l. 258-262)

À l'inverse de ce qui vient d'être exprimé plus haut, Céline exprime une forte réticence vis-à-vis des régimes :

15. *Bein en fait, moi j'ai...j'ai jamais trop voulu faire des régimes et puis [mmh mmh] en plus l'idée de se mettre au sport euh...me met mal à l'aise* (...) (Céline, l. 375-376)

4.3.2 Alimentation et émotions

Il existe un lien important entre les émotions, c'est-à-dire l'état émotionnel de l'individu et la nourriture. Manger peut répondre à un besoin physiologique et apporter du plaisir, une sensation de bien-être et un certain réconfort, comme le témoignent les extraits d'entretiens suivants :

46. *Bah parce que manger c'est la vie, j'adore ça et j'ai toujours aimé ça* (rire). *C'est super bon de manger* (rire). *Et c'est extrêmement important parce que tu as besoin d'énergie* (...) (Eva, l. 486-488)

10. (...) *Mais euhm...après, ma mère elle a aussi un tout petit peu ce truc avec la nourriture, -fin beaucoup moins, mais pas forcément pour les mêmes raisons, mais...mais, elle a, à l'époque, elle avait aussi des formes et pis...du coup, on...c'est comme si on mangeait, **on était les deux dans ce...cette ambiance euh...bah de manger pour se faire du bien.*** (...) (Sara, l. 112-116)

32. (...) *Mais, il comprenait pas que **j'en avais besoin**, -fin ouais, **c'était un réconfort quand même de manger.*** (...) (Sara, l. 312-313)

Pour Charlie, la nourriture était même devenue un refuge :

2. (...) *En tout cas j'ai pris du poids euh parce que **la bouffe c'était devenu un refuge.*** (...) (Charlie, l. 30-31)

Mais manger, c'était aussi un moyen de remplir et de combler un vide intérieur. Marie explique qu'elle utilisait donc la nourriture comme stratégie de coping pour faire face à son état émotionnel :

9. *Je pense, c'est quand je suis rentrée de Thaïlande, un peu. Je pense que, y'a clairement un truc aussi où je, **c'est un peu mon mécanisme de coping préféré**, je pense, **de manger** (rires), parce que comme ça tu te sens un peu plein (rires), à quelque part, j'sais pas, **ça comble un vide intérieur.** Je pense que j'utilisais pas mal ça, après être rentrée. J'sais pas quel vide, -fin, y'avait mais y'en avait un en tout cas (rires). Et, du coup je pense que genre je comblais un peu ça dans la bouffe, du coup je mangeais beaucoup de, de trucs. (...) (Marie, l. 146-152)*

Pour Sara, cette sensation de bien-être et d'être remplie grâce à la nourriture était liée à un contexte particulier. En effet, elle était alors devant un écran et regardait un film ou une série. Dans cette situation, manger devient un acte automatique :

8. *Bah, (rires) bah concrètement euh, j'étais devant ma, mon film ou ma série et pis bein j'mangeais [mmh mmh] et **ça m'faisait du bien**, -fin ce, **ça remplissait un vide**, que voilà. [ok] Ouais. (Sara, l. 88-90)*

Enfin, plusieurs de nos participantes expliquent que manger était parfois une tentative de diminuer et de gérer certaines émotions négatives, telles que l'ennui, la tristesse, la frustration ou un sentiment de mal-être :

9. (...) **je m'ennuie ou je me sens mal et du coup, je mange** (rires), ce que je vois que j'ai fait encore maintenant, des fois, quand je me sens mal ou comme ça, bah, j'sais pas t'es **triste**, bon bah j'vais prendre du chocolat (rires) (...) (Marie, l. 163-165)

24. (...) **je mangeais quand j'étais frustrée, je mangeais quand j'étais triste** et vu que c'est quelque chose qui arrivait souvent vu que bah on diminuait mes, ma maman diminuait énormément mes émotions ou juste « Oh bah c'est pas si grave » tu vois. (...) (Anna, l. 807-809)

Anna raconte que sa mère amoindrissait ses émotions et ne leur donnait aucune place. Cela renforçait d'autant plus son utilisation de la nourriture comme moyen de calmer ses émotions.

4.3.3. Grignotages en cachette

Plusieurs de nos participantes ont exprimé qu'elles grignotaient en cachette. Eva allait dans les placards de la cuisine lorsqu'il n'y avait personne aux alentours et cachait des aliments dans sa chambre :

49. Bah, oui c'est vrai qu'en plus j'ai 3 autres frères et sœurs donc le faire **discrétos** c'était plutôt chaud. Bah j'attendais qu'il y ait personne dans la cuisine et bah j'allais **dans le placard**. Il m'est arrivé de **cacher** des trucs dans ma chambre aussi, de **cacher** des gâteaux dans ma chambre. Euh... ouais, c'était comme ça. (...) (Eva, l. 506-509)

Emma grignotait en cachette le soir dans son lit. Sa mère était foncièrement opposée à cela et lorsqu'elle découvrait les emballages sous son lit, elle la sermonnait :

6. (...) Et sinon le soir, mais c'était du grignotage plus. De grignoter, dans son lit euh... voilà. [mmh mmh] Et ma mère était pas au courant. C'était toujours à l'insu **de ma mère**, en fait, parce que elle ne cautionnait pas ça. Genre euh, elle le savait seulement quand elle découvrait sous le lit, et ça donnait lieu à des sermons. Et, en

*me disant « Bah non, non la prochaine fois euh, tu seras punie », tu vois. Euhm, **mais vraiment c'était à l'insu de ma mère, je le faisais pas devant elle** et, et elle le cautionnait pas du tout, en fait (...) (Emma, l. 307-313)*

Julie révèle qu'elle se rendait à la Coop en cachette pour acheter des bonbons et du chocolat. Elle les mettait ensuite dans un tiroir et les mangeait en secret. Puis, elle plaçait les emballages sous le canapé, à un endroit très précis. Tout ceci se faisait contre l'avis de sa mère. On sent d'ailleurs que Julie a une réelle peur de se faire surprendre par sa mère :

*2. (...) [Et ma mère] en fait voulait pas que j'grignote du coup **je grignotais en cachette et je cachais les emballages dans euh sous le canapé. J'les mettais sous le canapé, dans les angles etc., enfin, j'mangeais mais je cachais. J'ai commencé à recevoir de l'argent de poche et j'allais à la Coop. Je me cachais pour aller à la Coop, j'essaie de pas croiser ma mère dans le quartier pour acheter des bonbons, des chocolats, des trucs, et genre je les cachais dans un tiroir.** (...) (Julie, l. 67-72)*

Sara explique qu'elle a un attrait à la nourriture depuis toute petite. Lorsqu'elle était enfant, sa mère la surprenait déjà à aller en cachette dans les placards :

*10. Bah...c'est un peu, (rires) un peu bizarre, parce que...en fait j'ai ce, ce, **cet attrait à la nourriture je l'ai depuis toute petite. [mmh mmh]** Et euh...et par exemple, ma mère me surprenait souvent euh, la nuit, alors que j'étais vraiment toute petite hein, **elle me surprenait la nuit à aller chercher dans les placards...euh, pour manger.** (...) (Sara, l. 100-103)*

4.3.4. Comportements de type TCA

Complexité de la relation à l'alimentation

Pour Charlie, la nourriture constitue une forme de récompense, de détente et de confort et elle s'apparente même à une addiction :

*3. (...) La façon dont je mange je refuse souvent les légumes, la nourriture, un vrai- Comment dire ça. **Un vrai aspect de récompense pour moi, un vrai aspect de détente et de confort. Donc si ma, si me sustenter me résume à bouffer des, des, des, des, des***

*haricots, haricots verts, je vais pas du tout aimer au point où je peux en arriver aux pleurs. Enfin, aux **pleurs parce que je suis tellement frustrée**, si tu me donnes pas un truc sympa à bouffer, que je peux en arriver à être méchante et être frustrée et à pleurer de frustration et ça, je me dis un problème, je suis pas une enfant, mais en fait c'est tellement que bah **c'est une addiction**. Voilà tout con. Moi le- **comme d'autres gens la cocaïne, moi c'est la bouffe** (...) (Charlie, l. 419-427)*

Tout d'abord, certains comportements, a priori non problématiques apparaissent. Julie raconte qu'elle a arrêté les grignotages et qu'elle est devenue hyper « healthy » :

*3. (...) Et là, ça allait parce qu'en soit euh... C'était encore une période de ma vie où finalement je grignotais pas trop. Enfin, je grignotais plus trop, plus du tout même. **Je buvais plus de boissons sucrées**. J pense que c'est des vieilles habitudes que j'ai dû garder de ma période, où **j'essaye d'être hyper « healthy »**. Et aussi parce que chez moi y'a jamais eu trop de bonbons, de chocolat, etc. (...) (Julie, l. 251-255)*

Elle est ensuite devenue hyper consciencieuse et s'est mise à manger peu et à peser ses aliments :

*3. (...) Et après, j'suis tombée genre sur les **plans alimentaires**. Et en fait, j'ai pas trop manger pendant... **enfin si je mangeais mais genre peu mais je pesais mes aliments**. J'étais hyper **consciencieuse** pendant cette période-là. Et malgré ça, euh, je pouvais pas me voir en maillot. (...) (Julie, l. 186-189)*

Les privations se sont installées rapidement et certaines de nos participantes sont allées jusqu'à s'affamer et jeûner pendant plusieurs jours. Anna précise qu'elle essayait de se maintenir en dessous de 500 kcal par jour :

*18. Par jour et en fait, **j'essaye de me maintenir en dessous de 500 cal** et là en fait il me disait qu'il était fier de moi (...) (Anna, l. 554-555)*

Léa explique avoir jeûné pendant deux jours :

19. (...) *Et donc petit à petit j'me- j'avais compris que quand j'arrêtais de manger, je perdais du poids plus ou moins. Donc au bout d'un moment, bah je m'étais dit, en, je vais, je vais pas manger. J'ai passé 2 jours sans manger et puis après ma mère m'a hurlé dessus de manger, donc j'ai fini par manger. (...)* (Léa, l. 707-710)

Selon les dires de nos participantes, leurs nombreuses tentatives de privation comme arrêter de manger du chocolat, des biscuits, arrêter de consommer des boissons sucrées et limiter les féculents, ont toutes mené à des compulsions alimentaires. Elles décrivent alors qu'un cercle vicieux/cycle destructeur se mettait alors en place, les périodes de restriction étant suivies de « craquages », eux-mêmes menant à des privations pour les compenser, et ainsi de suite :

27. (...) *j'ai eu des périodes où je me privais de chocolat et du coup je mangeais que ça. D'où, par exemple, j'essayais pas de manger trop de féculent parce que ça fait grossir, après ben je me jetais sur ça.* (Julie, l.795-797)

27. *C'est, c'était cyclique. C'était des bails de privation, puis des périodes de... Je me défoulais sur la nourriture.* (...) (Julie, l. 785-786)

24. (...) *Mais ce qui voulait aussi dire que vu que j'étais tellement en manque et en privation, que parfois bah j'allais, je prenais un billet de 20 balles, j'achetais tout ce que je pouvais et je mangeais tout en 10 min, même si ça me faisait vomir après parce que j'avais trop de sucre, trop de machins et tout ce qui était dégueulasse puisque j'avais pas le droit de biscuit, j'avais pas le droit de soda, j'avais pas le droit en fait de toutes ces choses, quand tu privés un enfant, du coup, l'enfant, il devient obsédé avec.* (...) (Anna, l. 795-801)

24. (...) *quand je mangeais bah je me, je me détestais du coup je me fais du mal physiquement. Du coup, ça allait un peu mieux, mais du coup je me dis bon, c'était la dernière fois, après, pendant 4 jours, je mangeais plus du tout. Et du coup après, j'étais complètement affamée. Je me jetais sur le premier- tu vois ? Et c'était toujours, c'était, cette sorte de cycle destructeur* (...) (Anna, l. 811-815)

Pour Julie et Anna, la nourriture est devenue une véritable obsession, continuellement au cœur de leurs pensées :

27. (...) *je dirais que j'avais, j'ai toujours eu un rapport un peu obsessif avec la nourriture. Truc, auquel, je vais penser automatiquement à mon prochain repas même quand je viens de finir mon repas. (...)* (Julie, l. 791-793)

25. (...) *Quand tu détruis ta relation à la nourriture au point de te demander si tu devrais manger une pomme parce que quand même c'est vachement sucré une pomme, une POMME, hein un fruit, tu vois ? C'est quand même quelque chose que tu- après tu dois la reconstruire cette relation, si t'y arrive. Parce que ton corps, il a besoin de nourriture. (...)* (Anna, l. 825-829)

Compulsions alimentaires et crises d'hyperphagie

L'hyperphagie boulimique était une problématique rencontrée par plusieurs de nos participantes. Elles emploient différents termes pour la décrire :

2. (...) *Ce que j'ai appris plus tard, je fais de l'hyperphagie boulimique. (...)* (Charlie, l. 102)

1. (...) *j'ai pas des hyper bons souvenirs, parce qu'en plus c'est le moment où j'ai commencé à développer des TCA (...)* (Mathilde, l. 4-5)

2. (...) *c'est là où j'ai les souvenirs qui ont commencé un peu de- trucs similaires à des troubles comportements ali- enfin les troubles du comportement alimentaire, tout ce qui est un peu boulimie, XXX, parce que j'me mettais en fait à ... j'mangeais beaucoup (...)* (Julie, l. 62-65)

4. (...) *ça développait en fait ce que j'ai, ce que j'ai, ça n'a jamais été diagnostiqué, mais de plus en plus j'me pose la question si ça n'a pas développé une certaine forme de boulimie. C'est-à-dire que je pouvais me faire des fringales... euh comme jamais en fait, euh. C'est-à-dire qu'on me privait de quelque chose, mais le mercredi après-midi j'étais toute seule. Donc en fait, moi mon argent de poche, je le dépensais pas en bidules euh et trucs girly, moi j'allais m'acheter une pizza surgelée, parce que j'avais super faim. Et aujourd'hui, j'me demande euh si j'ai pas basculé dans ça et ça n'a jamais été diagnostiqué par quelque institution euh médicale. (...)* (Emma, l. 228-236)

6. (...) *Donc, en fait, une fois par semaine...en fait, c'était vraiment et je, le reste de la semaine il me semble pas que j'avais ces, ces trucs-là, j'attendais vraiment de pouvoir me faire euh...ouais, une **orgie de nourriture** et c'était le mercredi, très souvent. (...)*
(Emma, l. 304-307)

Eva décrit son rapport à l'alimentation par l'expression « amour-haine ». Elle explique son état émotionnel avant la crise et le contexte dans lequel elle prenait place, c'est-à-dire lorsqu'elle était seule :

44. *Et bah c'était vraiment **amour-haine**. Je me rendais vraiment pas compte de ce que je mangeais parce que **j'ingurgitais sans réfléchir et à chaque fois que je me sentais mal et que j'avais besoin de bloquer cette boule dans ma gorge, cette boule de larme dans ma gorge, et bah je mangeais du sucre, des gâteaux, ce genre de choses. Mais j'avais pas l'impression d'en manger plus que n'importe qui d'autres. Euh... et souvent ça je le faisais quand y'avait personne qui me regardait, c'est-à-dire à partir du moment où il y avait personne dans la cuisine, là j'pouvais prendre un gâteau. Parce que sinon si quelqu'un me voyait en train de le faire, c'était honteux (soupir). (...)*** (Eva, l. 460-467)

Mathilde explique comment ses crises prenaient place, l'ordre précis dans lequel elle mangeait les aliments et la honte ressentie :

4. (...) *Et ça a fini où, au lycée euhm...donc j'avais 16/17 ans, je, j'avais mes sous à moi et donc je, tous les jours presque, je rentrais du lycée et euh et j'achetais toujours les mêmes aliments. Et je rentrais chez moi et je faisais bien attention à ce que mon sac ne fasse pas de bruit, parce que les paquets de **bonbons**, les **paquets de chips** et **tout** et j'étais là « Bonjour ! » Je monte dans ma chambre direct et là **je mangeais toujours dans le même ordre tout...et euhm, et donc je faisais des crises d'hyperphagie** voilà euh...je, **j'arrivais pas à me faire, -fin j'voulais pas m'faire vomir**. Mais euh...mais euh, mais je savais pas aussi ce que c'était, j'pensais que j'étais, j'étais boulimique, bein j'osais pas en parler, **j'avais hyper honte** aussi en fait euhm...y'a **personne qu'était au courant de ça**. Euhm... et euh...et un jour, ma mère elle a trouvé la boîte où j'mettais tous les papiers...euhm...de bouffe, sous mon lit, et euh...et **la honte ultime** quoi. (...) (Mathilde, l. 110-121)*

Les extraits suivants permettent de se rendre compte qu'il ne s'agit pas de simples grignotages. En effet, Sara et Emma déclarent qu'elles mangeaient jusqu'à en avoir mal au ventre et jusqu'à atteindre une sensation de dégoût. Pour faire écho à la honte témoignée par Eva et Mathilde, Sara explique la culpabilité qui suivait ses crises :

14. (...) *Euhm...aussi euh...quand j-, quand j'mangeais par exemple, [mmh mmh] après l'avoir fait, parce que j'avais tendance à manger jusqu'à ce que...j'ai vraiment mal au ventre, [mmh mmh] et du bein après j'me sentais pas bien, et du coup bein je...je culpabilisais pis je, je m'insultais en, en me disant que j'aurais pas dû faire ça, quoi. (...)* (Sara, l. 138-142)

6. *Euh, je mangeais jusqu'à me dégoûter de la nourriture. [mmh mmh] Jusqu'à me, me, me péter le bide en vrai, jusqu'à avoir extrêmement mal au ventre, euhm, et c'était vraiment tout et n'importe quoi hein, j'me souviens de prendre des galettes, euh...des gâteaux, de la brioche, des chips, -fin vraiment tout, j'me souviens que euhm je faisais aussi des sortes de mixture, tu sais, genre les pâtes à cookies pas cuites (...)* (Emma, l. 291-295)

Charlie raconte comment ses crises d'hyperphagie intervenaient à la suite d'émotions fortes (tristesse, colère et solitude) et venaient la combler et la remplir. Son témoignage nous permet de réaliser qu'ici manger n'est alors plus en lien avec des sensations corporelles de faim et de satiété, mais est bien lié à son état émotionnel :

2. (...) *Voilà, je pense faire de l'hyperphagie boulimique parce que souvent depuis, je suis gamine, quand je ressens des émotions fortes, surtout de tristesse et de colère. Plus, maintenant, j'ai l'impression que je me suis vachement calmée là-dessus, mais quand j'étais au collège du moins c'était, j'ouvre le frigo, je prends tout ce qui passe sous ma main et qui m'a l'air à peu près bon et je mange sans aucune- sans sensation de satiété. C'était je me remplis. Et en première, je l'ai beaucoup fait parce que je rentrais des cours, je chialais, je me foutais dans mon lit, je bougeais plus et je bouffais. Et je pense qu'en première, j'ai dû prendre un bon 15 kilos. Je, je, je, c'est très vague parce que j'en suis pas forcément sûre. Et parce qu'en fait non, pas parce qu'on m'insultait, mais je me sentais pas, j'arrivais pas à trouver ma place, j'étais*

profondément seule, comme beaucoup d'ados le ressentent de nos jours. J'arrivais pas à gérer ça, alors y en a qui arrêtent de manger. Moi, c'était l'inverse, je mangeais pour combler. Mais après ça empêchait pas, hein... (...) (Charlie, l. 103-115)

Privation, vomissements, laxatifs et sport à outrance

Léa a commencé à penser à la nourriture, à sauter des repas et à ne manger que le soir. En outre, elle a découvert qu'elle pouvait se faire vomir, qui plus est de manière silencieuse, ce qui faisait que sa mère ne s'en rendait pas compte :

19. (...) *Et en fait, bah c'est penser à la nourriture, c'est me dire « bah ce midi je mange pas », « Ah bah là j'ai pas mangé » et le soir je rentrais, je mangeais mais, je mangeais principalement du pain. Et après, ben, j'allais tout, j'allais tout redonner aux toilettes et c'était, c'est en fait vraiment, c'est au fil du temps que ça s'est dégradé parce qu'en fait juste je mangeais je disais « bah c'est bon et tout trop bien ». Et, et après, c'est forcément juste rendu compte qu'en fait il y avait certains aliments, quand je les mangeais, j'avais plus envie de vomir donc je commençais à arrêter de manger ces aliments. (...)* (Léa, l. 719-726)

19. (...) *Et donc ça m'avait fait du bien un peu, c'est vraiment en, au lycée, les troubles de l'alimentation, c'était vraiment, c'était ça, c'est que j'ai découvert que je pouvais me faire vomir. J'ai découvert, je peux me faire vomir en silence. Ce qui fait que ma mère était vraiment dans la chambre à côté, je pouvais le faire et, mais je faisais des trucs, mais, de, de dingue quoi. (...)* (Léa, l. 732-736)

Léa décrit son rapport à l'alimentation comme suit. Elle se disait qu'elle devait moins manger, mais cela créait de la frustration chez elle, car elle se privait de quelque chose qu'elle aimait. Finalement, elle mangeait mais vomissait ensuite :

19. (...) *Pour moi, la nourriture c'était bah, il faut que j'en mange moins, mais j'aime ça. Donc je mange et après bah je vomis.* (Léa, l. 744-745)

Dans l'extrait d'entretien suivant, elle explique qu'elle préfère se faire vomir et la souffrance physique que cela génère, plutôt que de subir la méchanceté des gens liée à son surpoids :

20. (...) *Les gens vont être plus méchants avec moi parce que quand je me rappelle de comment les gens me traitaient à 83 kilos, c'est juste horrible, donc je préfère me faire vomir et avoir mal et avoir mal à la gorge, pleurer, d'être dans un état pitoyable plutôt que ça.* (...) (Léa, l. 784-787)

Julie et Anna ont utilisé d'autres moyens pour perdre du poids et compenser ce qu'elles mangeaient, respectivement en limitant ses calories, en prenant des laxatifs et en faisant du sport à outrance :

15. (...) *ou des régimes à 500 cal que j'ai essayé de suivre par contre (rire). J'ai déjà pris de laxatif aussi (rire).* (...) (Julie, l. 531-532)

17. (...) *le moment où il me disait qu'il était fier de moi, c'est en fait, c'était une période où j'étais vraiment en fait euh si tu veux, j'allais à la salle 3 fois par jour parce que j'en avais une à côté de là où je bossais.* (...) (Anna, l. 546-548)

Ce quatrième thème a permis de mettre en lumière les différents aspects concernant le rapport à l'alimentation décrit par nos participantes. Sur la base des entretiens menés, nous avons pu voir qu'il existe certaines normes concernant la quantité de nourriture que nous sommes censés manger ainsi que sa qualité. Nous avons pu également constater que l'environnement familial dans lequel ont grandi ces jeunes femmes et notamment les dimensions financières et culturelles jouaient un rôle particulier par rapport à la gestion de l'alimentation. De plus, cette partie de l'analyse nous a renseigné sur les comportements mis en place par nos participantes afin de contrôler leur prise alimentaire, menant certaines d'entre elles à entrer dans un état de privation assez important. D'après leurs propos, il s'est également avéré que les émotions avaient un lien fort avec la consommation de certains aliments. Une bonne partie de nos participantes ont aussi expliqué qu'elles avaient souffert de compulsions alimentaires ou de crises d'hyperphagie.

5. Relations amoureuses et sexuelles

Dans ce cinquième thème, nous parlerons des relations amoureuses et sexuelles de nos participantes. D'abord, nous explorerons les expériences qu'elles nous ont raconté et qu'elles

ont vécu ou parfois l'absence de relation durant la période de l'adolescence. Ensuite, nous verrons comment le sentiment d'insuffisance que certaines d'entre elles nous ont dit avoir ressenti a pu les couper des autres sur le plan sentimental. Puis, nous détaillerons les expériences négatives et notamment l'humiliation qu'elles expliquent avoir pu subir dans le domaine amoureux et sexuel. Nous tenterons également de comprendre comment certaines se sont positionnées face aux hommes. Finalement, nous décrirons leurs relations et les répercussions actuelles de ce qu'elles ont vécu à l'adolescence.

5.1. Expériences amoureuses et sexuelles à l'adolescence

Dans ce premier sous-thème, nous explorerons les expériences mais aussi l'absence d'expériences que nos participantes ont vécues à l'adolescence. Les participantes nous ont raconté que celles-ci allaient de simples flirts et relations ambiguës à des relations de couple. Nous verrons aussi que l'entrée dans la sexualité s'est parfois faite tardivement pour certaines d'entre elles. Nous aborderons également les questionnements relatifs à l'orientation sexuelle que certaines nous ont partagé en entretien.

5.1.1. Relations de couple à l'adolescence

Julie et Anna relatent qu'elles ont vécu leur première relation de couple à l'adolescence :

3. (...) *j'suis arrivé au gymnase. J'ai eu mon premier copain* (...) (Julie, l. 174-175)

15. (...) *Et après vient le premier vrai petit copain voilà, on a le même âge, on est resté 4 ans ensemble, tu vois.* (Anna, l. 514-515)

16. C'était à quel âge ? (Noémie, l. 517)

16. *On a commencé, on avait 15 ans.* (...) (Anna, l. 518)

Cela montre qu'il existe différents types de trajectoires et qu'il est important de nuancer le postulat présent au sein de notre revue de la littérature selon lequel les personnes en surpoids ou en obésité auraient des relations sentimentales et sexuelles plus tardives voire inexistantes :

5.1.2. Flirts et ambiguïté

Plusieurs de nos participantes ont raconté qu'elles ont vécu des flirts et des situations ambiguës durant leur adolescence. Cependant, d'après les jeunes femmes, ces relations n'ont pas été nommées clairement et n'étaient donc pas qualifiées de couple.

Bien qu'elle n'ait pas été en couple, Sara raconte avoir eu des flirts lorsqu'elle était en foyer. Cependant, elle ne se sentait pas à l'aise par rapport à son corps (cf. thème 1, Rapport à soi) :

26. (...) *ça m'est arrivé d'avoir euh des flirts ou des choses comme ça. Mais, j'étais quand même pas à l'aise avec mon corps* (...) (Sara, l. 271-272)

Quant à Emma, elle raconte qu'elle a repris contact avec un garçon à la fin du lycée et ils ont commencé à se fréquenter. Néanmoins, ils n'ont jamais verbalisé qu'ils étaient en couple. Elle précise que son poids ne semblait pas le déranger, car il ne faisait aucun commentaire dessus :

16. (...) *à la toute fin du lycée vraiment, j'ai rappelé un gars, avec qui j'étais sortie euh, tu vois pour aller manger au resto, -fin on s'faitait des sorties entre amis. Et du coup, ça a été mon premier...mon premier copain, plus ou moins. On s'est jamais dit qu'on était ensemble...et lui ça lui posait absolument pas de problèmes. Mon poids, on, on en a jamais parlé.* (Emma, l. 567-571)

Nous pourrions émettre l'hypothèse qu'Emma se sentait acceptée par rapport à son poids et que cela pouvait lui être bénéfique en termes d'estime et de confiance en soi.

Céline explique qu'elle a vécu une histoire avec une fille lorsqu'elle était au collège. C'était une situation ambiguë mais elles ne considéraient pas qu'elles étaient en couple :

19. (...) *au collège, j'avais eu une histoire avec une fille...euhm, mais c'était très ambiguë, on est jamais sorties ensemble* (...) (Céline, l. 608-609)

Elle révèle qu'elle a même ressenti de la honte du fait d'être plus investie que l'autre dans la relation et dans ses sentiments. Ainsi, on a l'impression qu'une forme d'asymétrie en termes d'implication sentimentale était présente dans la relation. De plus, elle précise et ajoute que la

filles en question étaient assez belles par rapport à elle, ce qui peut dénoter d'une forme de hiérarchie de beauté (cf. thème 8, Normes et société) :

19. (...) y'a eu des moments un peu sexuels, sensuels qu'on partageait ensemble, **j'avais toujours honte** parce que **j'me disais « Si ça se trouve euh, j'avais été plus entre guillemets à fond dedans qu'elle et que du coup euh, c'est la honte parce que, -fin voilà. » Surtout qu'elle, elle était assez, assez belle** quoi en fait, -fin **comme fille**. (Céline, l. 612-616)

5.1.3. Sexualité « tardive »

Deux de nos participantes, Mathilde et Emma, ont explicitement formulé qu'elles avaient perdu leur virginité tard. D'ailleurs, ceci fait écho avec ce que nous avons pu lire dans la revue de la littérature.

Mathilde ne pensait pas qu'il était possible que quelqu'un puisse être attiré par elle. Selon elle, ceci expliquerait le fait qu'elle ait perdu sa virginité très tard. Elle ajoute également que personne ne lui a fait remarquer qu'elle pouvait être attirante sexuellement :

10. (...) moi j'avais une vie sexuelle toute seule et tout, mais une vie sexuelle en dehors de moi-même...ah, non non. **J'ai perdu ma virginité très très tard**, parce que je...je, -fin j'ai eu mon premier rapport euh sexuel avec un mec très tard, **parce que euh je...je pensais pas que c'était possible que quelqu'un soit attiré par moi, euhm...et en même temps, on me le faisait pas remarquer quoi**. (Mathilde, l. 407-411)

Emma explique que pour elle, et selon son ressenti, sa sexualité n'a pas débuté tardivement. C'est plutôt en entendant différents récits au collège et au lycée qu'elle en a déduit cela :

16. (...) Euh, je dirais que **j'ai eu une sexualité assez tardive** (sourire), euh, alors tardive (sourire), moi je la trouve pas tardive, elle est arrivée quand elle est arrivée...euh, **tardive par rapport à ce que j'ai pu entendre euh au collège et puis au lycée**. (...) (Emma, l. 537-540)

5.1.4. Absence de relation de couple

Quatre participantes ont indiqué qu'elles n'avaient pas été en couple durant leur adolescence.

Eva raconte qu'elle partait du principe qu'il était impossible que quelqu'un tombe amoureux d'elle. Elle a réalisé par la suite que c'était faux, puisque plusieurs de ses amis lui ont avoué qu'ils avaient des sentiments pour elle à l'époque. Ainsi, Eva explique que la vision qu'elle avait d'elle-même et l'image qu'elle avait de son corps ont influencé le regard et le jugement d'autrui (cf. thème 1, Rapport à soi) :

39. Et pour revenir sur tes relations amoureuses et intimes, est-ce que toi tu étais en couple durant ton adolescence ? (Noémie, l. 417-418)

39. *Non (pause). Je suis sortie avec mon meilleur ami euh pendant 3 jours. Ça ne compte pas (rire). Et on s'est fait 2 bisous attention. Non, je considérais que de toute façon personne ne pouvait être amoureux de moi et je pense que c'était faux en plus. [Pourquoi ?] parce que j'ai des amis qui m'ont dit après qu'eux ils étaient amoureux de moi à cette époque. Donc je pense vraiment que c'est ma vision de moi-même qui déteignait sur les autres. C'est horrible (rire).* (Eva, l. 419-424)

Sara explicite que les relations sentimentales étaient inexistantes pour elle à la période de l'adolescence. Elle précise qu'il ne pouvait rien se passer car elle était mal avec elle-même. À nouveau, un lien se dessine entre l'image corporelle, l'estime de soi (le rapport à soi) et les relations amoureuses (rapport à autrui) :

26. Et euhm...et niveau euh relations plus sentimentales ou amoureuses, comment c'était pendant la période de l'adolescence ? (Maurine, l. 256-257)

26. *C'était inexistant (sourire). [ok] Ouais, non c'était vraiment euh...(raclement de gorge) Bah...en fait, j'étais tellement mal avec moi-même que...bah qu'il pouvait rien se passer, rien avoir avec personne. (...)* (Sara, l. 258-260)

Quant à Charlie, elle raconte que personne ne la draguait durant son adolescence, tout du moins personne qui ne l'intéressait. On peut donc en déduire qu'elle n'a pas vécu de relation pendant

cette période-là. Elle explique que c'est à 18 ans qu'elle a ressenti cet intérêt réciproque et elle est actuellement toujours en couple avec cette personne :

6. (...) *Et à l'adolescence, personne ne m'a jamais draguée. J'ai commencé à me faire draguer quand j'avais bon j'abuse, 17 ans, mais en vrai c'est pas de la drague, c'est pas des mecs qui m'intéressaient, le seul mec qui m'intéressait aussi et qui m'a draguée, là, j'avais 18 ans, c'était pas vraiment de la drague et c'est mon mec actuel.* (...) (Charlie, l. 642-646)

Juste avant l'extrait suivant, Céline explique qu'elle avait l'image que l'entrée au lycée serait synonyme de sentiments amoureux et de mise en couple. Elle avait l'exemple de son frère qui dès le début de son lycée n'a jamais cessé d'être dans des relations sentimentales. Cependant, Céline dite ne pas avoir eu le même parcours. Ici, notre participante exprime une sorte d'idéalisation de la romance et de l'amour, sans forcément souhaiter que la dimension sexuelle n'entre en compte :

19. (...) « *Waou ! -Fin, le lycée ça change, quoi, c'est là que tu vas avoir des relations amoureuses, pis.. » -fin...et du coup moi, -fin...j'avais très envie d'être amoureuse et qu'on soit amoureux de moi aussi euh...et euh...mais j'avais pas forcément envie de faire du sexe* (...) (Céline, l. 576-579)

5.1.5. Orientation sexuelle

Plusieurs participantes se sont questionnées sur leur orientation sexuelle au cours de leur adolescence.

Marie explique qu'elle a commencé à se questionner sur son orientation sexuelle à l'âge de 13 ans. Elle ne savait pas si elle était exclusivement attirée par les femmes ou si elle était aussi attirée par les hommes :

14. (...) *j'ai commencé à questionner mon orientation sexuelle quand j'avais 13 ans* (...) (Marie, l. 257-258)

14. (...) *j'étais un peu en questionnement de savoir si j'étais entièrement attirée par les femmes, ou si j'étais aussi attirée par les hommes.* (Marie, l. 262-264)

Quant à Emma, elle pensait préférer les filles. Elle raconte qu'elle fantasmaient sur une fille au lycée, ce qui a confirmé son hypothèse. Néanmoins, elle n'a pas fait son coming-out et ses questionnements sont d'abord restés personnels :

2. (...) *Et puis après, une autre question est venue, c'était celle de...bah euh, je sais pas en fait si moi euh j'adhère à la norme hétérosexuelle en fait, parce que moi j'crois que je préfère les filles et tout, donc en fait, euh voilà, toutes ces questions arrivent en première (...)* (Emma, l. 71-74)

16. (...) *en première, j'ai remarqué une fille, une fille dans les couloirs qui m'intriguait beaucoup, et sur lesquelles j'ai commencé vraiment à fantasmer. Et finalement, ça me plaisait bien. Euh, et donc en fait euh, bah...en première, je..., j'ai pas fait mon coming-out, mais j'ai commencé à me dire euh...j'pense qu'en fait, j'aime les filles (...)* (Emma, l. 557-561)

Plus tard, elle a réalisé qu'elle était pansexuelle, c'est-à-dire qu'elle n'avait pas de préférence en termes de genres :

16. (...) *Donc j'ai rencontré ce gars-là, j'ai dit que non en fait ça m'intéressait pas, parce que j'étais dans ces questionnements de...oui, en fait j'aime les filles, -fin là ça marche pas avec un garçon, c'est parce que je préfère les filles...en fait j'aime les deux. Genre euh, le terme exact c'est que je suis pansexuelle. Je, voilà. Bah, ouais, j'suis pansexuelle, je, j'ai pas de, de préférences en termes de genres. Euhm...et...et voilà euh, ça m'est arrivée de coucher avec une fille aussi euh, et puis...et puis j'ai rencontré mon conjoint (...)* (Emma, l. 575-581)

Pour justifier le fait qu'elle ne souhaitait plus être avec des garçons, Eva a exprimé sa bisexualité sur le ton de l'humour, au cours de l'entretien :

37. *Et pourquoi tu voulais plus être avec les garçons ?* (Noémie, l. 393)

37. *C'est une bonne question. C'est parce que je suis bi (rire) et j'en sais rien finalement (rire).* (Eva, l. 394-395)

Céline explique que la manière dont la sexualité hétérosexuelle lui avait été dépeinte la rendait peu séduisante voire presque effrayante :

19. (...) *la manière dont l'alternative hétéro nous était présentée était quand même assez particulière, c'est-à-dire que...-fin, j'avais vraiment l'impression que j'allais me faire transpercer par un pieu quoi en fait, donc c'était pas très agréable comme pensée [mmh mmh] euh...-fin le, l'idée de perdre sa virginité (...)* (Céline, l. 581-585)

Elle pense qu'elle n'était déjà pas hétérosexuelle à cette époque-là, mais par la suite, elle a eu une sexualité avec des hommes :

19. (...) *bon j pense que déjà, en fait j'étais pas, -fin j'étais pas hétéro euh déjà, -fin voilà...mais euh, -fin après j'ai eu une sexualité hétéro plus tard en fait (...)* (Céline, l. 579-581)

C'est plus tard qu'elle a fait son coming-out avec des femmes. Ainsi, elle sous-entend qu'elle est attirée par les deux genres :

19. (...) *Et où plus tard ensuite quand j'ai fait mon coming-out avec des...des femmes (...)* (Céline, l. 587-588)

5.2. Sentiment d'insuffisance

Dans ce second sous-thème, nous explorerons la manière dont nos participantes ont intériorisé le sentiment de ne pas être suffisamment belles et attirantes. C'était une impression interne, mais aussi l'image qu'on leur renvoyait. Elles ne se sentaient alors pas légitimes à plaire et pensaient qu'elles ne trouveraient jamais l'amour.

5.2.1. Impression de ne pas être suffisamment bien

Julie était persuadée qu'elle n'était pas assez bien pour ses petits amis durant son adolescence. Elle doutait donc beaucoup d'elle-même (cf. thème 1, Rapport à soi). Elle considérait même que sortir avec elle, c'était comme faire du bénévolat. Nous pouvons émettre l'hypothèse que, selon elle, les personnes qui sortaient avec elle le faisaient par charité et non par réelle envie :

3. (...) *Mais j'ai toujours eu l'impression que j'étais pas assez bien pour mes copains de l'époque. Chaque fois, je me disais que c'était probablement on va dire euh, c'est comme faire du bénévolat, d'être avec moi...(...)* (Julie, l. 214-217)

De plus, elle avait l'impression que son petit copain avait honte d'elle. Elle explique qu'il aurait eu besoin d'une copine plus "carte de visite" pour augmenter son niveau de confiance en soi. Elle sous-entend donc qu'elle ne correspondait pas à cette image-là en raison de son poids et de son apparence physique. Nous avons l'impression qu'elle pensait lui faire défaut et le décevoir :

4. (...) *Je voyais qu'il avait un peu honte de moi. Je sais pas, c'est genre...c'était à une époque où lui, il avait tellement peu confiance en soi. À mon avis, il avait besoin d'avoir une meuf plus en mode carte de visite et moi j'étais clairement pas la carte de visite euh qu'il voulait.* (...) (Julie, l. 293-296)

Quant à Céline, elle a insisté à plusieurs reprises au cours de l'entretien sur la notion de liste d'attente, que ce soit dans le domaine amical ou amoureux. Pour elle, elle ne sera jamais première sur cette liste et il y aura donc toujours des personnes placées avant qu'elle considère comme mieux qu'elle :

20. (...) *y'a toujours cet espèce de truc de, -fin vraiment désolée je n'en démords pas, mais de, de liste d'attente un peu, tu vois en mode « Bah écoute, -fin...y'a une liste de, d'attente, -fin en fait tu seras jamais première sur la liste d'attente de l'amour ou tout ça quoi. »* (...) (Céline, l. 633-636)

En outre, elle raconte qu'il était difficile voire impossible pour elle d'imaginer qu'une personne puisse être attirée par son corps (cf. thème 1, Rapport à soi) :

20. (...) *c'était dur d'imaginer que quelqu'un fasse euh...-fin que quelqu'un ait envie de me prendre dans ses bras et de...d'avoir la main sur mon ventre, par exemple, -fin c'était assez...improbable quoi, -fin à l'époque (...)* (Céline, l. 638-640)

Avec du recul, elle a réalisé que certaines personnes lui avaient témoigné un intérêt particulier et l'avaient même draguée. À l'époque, elle ne le voyait pas, car c'était quelque chose d'inconcevable pour elle. En effet, elle se trouvait trop grosse et trop moche :

19. (...) *y'a eu plein de fois, ou même j'vois avec du recul, j'suis là « Ah oui, cette personne elle m'a draguée », mais en fait, j'étais pas capable de comprendre,-fin...moi dans ma tête, j'étais là « Bah non, -fin j'suis trop grosse pour qu'on me drague », -fin pas toujours trop grosse, mais -fin, c'est pas ça, -fin j'suis « Pourquoi, il irait me draguer, en fait, -fin j'suis trop moche, -fin ou j'suis trop grosse quoi. » (...)* (Céline, l. 598-603)

À la fin de l'entretien, elle conclut en disant que quelqu'un l'aimera avec son poids et non malgré son poids. Derrière l'adverbe "malgré" pourrait se cacher l'idée que le surpoids serait un défaut à compenser. Nous comprenons donc que sa manière d'appréhender les choses a changé et qu'elle a pu déconstruire certaines représentations véhiculées par la société :

28. (...) *tu peux être aimée malgré, -fin en fait que non justement, c'est pas la phrase qui doit être dite, c'est pas quelqu'un t'aimera malgré ton poids, c'est quelqu'un t'aimera avec (...)* (Céline, l. 840-842)

5.2.2. Droit à l'amour/pouvoir plaire

Plusieurs participantes ont expliqué comment la vision qu'elles avaient d'elles-mêmes, mais aussi l'image qu'on leur renvoyait les ont amenées à intérioriser qu'elles n'étaient pas attirantes, pas légitimes à plaire et qu'elles ne trouveraient jamais l'amour.

Marie raconte qu'elle se sentait illégitime de pouvoir plaire à quelqu'un et qu'elle partait du principe que les gens la voyaient comme une personne pas attirante. Même si elle s'entendait bien avec quelqu'un, elle n'avait pas la sensation d'être dans la même ligue à cause de son

poids. Cela renvoie à l'idée qu'il y aurait une hiérarchie de la beauté qui se baserait sur le critère de la minceur (cf. thème 8, Normes et société) :

14. (...) *Parce que j'me sentais de nouveau, en fait juste pas légitime en fait de, de, de pouvoir peut-être plaire à quelqu'un et j pense que c'est un truc qui reste encore un moment d'ailleurs. Genre, j'me dit genre, bah, les gens vont pas trop me trouver attirante, globalement et que ça peut être difficile, -fin genre que...ou que j'sais pas peut-être que je m'entends bien avec quelqu'un que je trouve, qui répond peut-être à des standards de beauté, j'me dis bein jamais de la vie j'serais ton...j'suis pas dans la même ligue (...)* (Marie, l. 278-284)

Marie précise que sa vision de son corps et donc son image corporelle la rendait mal à l'aise dans des situations où il pouvait y avoir une dimension sexuelle ou romantique (cf. thème 1, Rapport à soi) :

14. (...) *ma vision de mon corps m'a clairement bloquée un peu...mon aisance avec des gens où il y a un aspect romantique/sexuel (...)* (Marie, l. 286-287)

Quant à Emma, elle a justifié son échec amoureux par le fait qu'elle ne correspondait pas aux standards de beauté. Pour elle, ce rejet était dû à son poids et à son apparence physique et elle le formule en disant qu'elle n'avait rien pour elle :

16. (...) *j'ai euh demandé à un garçon de sortir avec moi, le premier garçon c'était en cinquième et je me suis pris un RÂTEAU monumental (sourire)...euhm, et donc en fait j'ai...j'ai arrêté tout simplement, -fin oui je m'étais dit que si je m'étais pris un râteau, c'est parce que bah j'correspondais pas au canon...et que j'étais, j'pense que c'était par rapport à mon poids, -fin j'me suis dit « Ouais, t'es grosse, t'as de l'acné, tes dents c'est des dents de lapin euh, laisse tomber, quoi, t'as rien pour toi, c'était évident qu'il allait dire non. » (...)* (Emma, l. 540-546)

En outre, Eva explique que les gens ne la voyaient pas comme une personne attirante et que ça aurait été la honte pour eux de sortir avec elle. Elle a donc internalisé qu'elle ne trouverait jamais l'amour :

33. (...) *Les gens ils me voyaient vraiment pas comme quelqu'un d'attirant, vraiment j'étais, c'était impossible de sortir avec moi, ça aurait été beaucoup trop la honte (rire). Comme disent les jeun's. Donc euh... je pense que c'était en interne, je me disais que je trouverais jamais l'amour mais c'est peut-être aussi une réponse à quelque chose d'externe, c'est que les autres me voyaient pas de toute façon comme quelqu'un avec qui on pouvait sortir.* (Eva, l. 367-372)

D'ailleurs, elle a constaté qu'un traitement différentiel se mettait en place. En effet, les garçons de son groupe de rock ne lui adressaient pas la parole, alors qu'ils parlaient volontiers avec des filles plus fines. Elle en a donc déduit que si elle avait été plus attirante et plus mince, ils lui auraient témoigné plus d'intérêt :

41. (...) *Je pense que si j'avais été une fille attirante euh... ces garçons là en particulier m'auraient parlé parce qu'ils parlaient à d'autres de mes amies qui elles étaient fines.* (Eva, l.438-440)

Selon Céline, elle ne faisait pas partie des gens qui pouvaient avoir le droit à la tendresse :

20. (...) *Donc c'est ça aussi que j'entends le, le droit à la tendresse, c'est que j'me disais qu'en fait j'faisais pas partie des personnes qui pouvaient avoir le droit à ça (...)* (Céline, l. 644-645)

Elle raconte qu'elle ressentait de la frustration vis-à-vis des couples, qui semblaient partager de la tendresse, alors qu'elle considérait qu'elle n'y avait pas droit. Elle explique qu'elle avait un rapport à l'amour assez obsessionnel durant son adolescence :

19. (...) *j'étais frustrée de voir en fait aussi d'autres couples qui...qui semblaient aussi partager ces moments de tendresse entre eux, et que moi j'estimais pas y avoir droit en fait du coup, et du coup c'était assez euh...j'étais vachement frustrée, j'me souviens que c'était assez obsessionnel, ce rapport euh à, à l'amour quoi, en fait, dans, dans mon adolescence (...)* (Céline, l. 621-625)

De plus, elle avait l'impression qu'il fallait qu'elle accepte n'importe quelle situation et qu'elle n'avait ni le droit de choisir, ni celui de refuser, car elle était grosse et partait donc du principe qu'elle ne pouvait pas plaire à grand monde :

28. (...) *ou sinon euh où moi j'me disais « Bon bein voilà, -fin, en gros j'vais pas faire trop la difficile, déjà que j'suis grosse (...) (Céline, l. 861-863)*

Quant à Anna, elle explique qu'on lui demandait si la personne avec laquelle elle sortait était aussi grosse. Comme si les gens considéraient qu'une personne grosse ne pouvait sortir qu'avec une autre personne grosse. Cela donne l'impression que c'est une catégorie d'humains à part qui n'aurait pas le droit de se mélanger aux autres, ce qui pourrait renvoyer à une notion d'infériorité sous-jacente. Ainsi, les personnes grosses auraient donc le droit à l'amour, mais seulement entre elles :

2. (...) *quand tu commences à vraiment à sortir avec quelqu'un, on te demande mais ce que la personne est grosse aussi genre tu sais, tu, vraiment t'es, t'es, t'es par-, t'es une catégorie d'humains à part. (Anna, l. 65-67)*

En outre, même si son copain lui faisait des commentaires et était contrôlant, elle considérait qu'elle ne méritait pas mieux. En effet, elle avait l'impression qu'elle ne valait rien. Elle restait donc dans cette relation, en se disant qu'elle avait de la chance car cette personne était mince :

16. (...) *Et en fait tu vois tu es, commence avoir un comportement très toxique. Mais vu qu'en fait toi, pour toi tu vauz rien. tu dis que tu peux jamais faire mieux, en fait. Du coup, tu restes. (...) [Tu te dis] que bah, d'une certaine manière, tu l'as bien mérité. Que euh ouais tu, qu'en plus cette personne est mince et que du coup, bah du coup j'ai de la chance (...) (Anna, l. 525-530)*

Léa explicite qu'on ne tombe pas amoureux de la fille moche et grosse, car cela pourrait entacher la réputation de la personne :

18. (...) *Mais je pense que oui, c'est, c'est une question de réputation. Et puis à cet âge-là, c'est beaucoup sur l'image et l'égo et, on tombe pas amoureux de la fille qui est moche et grosse enfin (Rires). (Léa, l.687-689)*

Finally, Charlie expresses that she wanted to lose weight, reach a certain size of clothes and fit the norm in order for the boys who were interested in her to notice and like her (cf. theme 8, norms and society) :

6. (...) *je voulais perdre du poids et ça m'arrive encore maintenant...pour eux, pour les garçons et pour les filles. Pas pour moi, pas parce que je voulais me trouver plus belle ou quoi, mais parce que je me disais « tu vois bah là j'ai envie, j'ai envie que machin il m'aime et pour que machin il m'aime bah il faut que je fasse une taille comme ça, donc faut que je perde du poids parce que je veux que machin aime ».* (...) (Charlie, l. 655-660)

5.3. Expériences négatives

In this third sub-theme, we will detail the negative experiences lived by our participants in the domain of sentimental and sexual. They range from ignorance, to explicit rejection or even humiliation. Several of the young women interviewed explained that they had accepted violence, as they thought they did not deserve better in their relationships. We will also explain the notion of pari and the fetishization of the large body.

5.3.1. Rejet/humiliation

Several of our participants have lived humiliating or rejection experiences in the sentimental domain.

Léa tells us that she was constantly talking to her crush by messages. However, as soon as they were in class, he completely ignored her. We can imagine that he was embarrassed that the others knew he was talking to Léa.

7. (...) *Je me souviens que mon crush, j'avais réussi à avoir son numéro, on parlait tout le temps, tout le temps, tout le temps. Et pareil, c'était, on se parlait beaucoup par téléphone, mais dès qu'on arrivait au collège, c'était comme si on se connaissait pas.* (Léa, l. 322-325)

Charlie explique qu'elle était soit considérée par les garçons comme un moyen pour approcher ses amies et les draguer, soit elle était simplement ignorée. Cela pourrait signifier qu'elle n'était pas vue comme un individu à part entière, mais davantage comme un outil utile :

6. (...) *quand un mec voulait draguer ma pote, soit il me prenait pas en compte et déjà c'était un red flag, soit il me prenait en compte, mais c'était clairement pour la draguer, je me suis jamais réellement fait draguer euh frontalement.* (Charlie, l. 651-654)

Elle raconte aussi comment lorsqu'elle exprimait un intérêt envers des garçons, ils la ramenaient constamment à son poids et à son apparence physique de manière très frontale comme argument pour la rejeter :

1. (...) *c'était aussi le fait que dès que je m'intéresse à un garçon, bah on me ramène à mon poids en mode « Bah non évidemment que non. Tu t'es vue, genre c'est mort en fait »* (...) (Charlie, l. 207-209)

Quant à Julie, elle exprime quelque chose de très similaire. En effet, un garçon ayant appris qu'elle était amoureuse de lui, l'a clairement rejetée de façon dédaigneuse en lui disant qu'elle était grosse et trop moche (cf. thème 8, Normes et société) :

24. (...) *quand il a appris que j'étais amoureuse de lui directement, il m'a dit « t'as cru, je voulais toi t'es grosse- t'es trop moche »* (...) (Julie, l. 745-746)

Léa raconte aussi un second épisode de son adolescence. Elle parlait à un autre garçon dont elle était amoureuse par messages. Il aurait dit qu'il sortirait avec elle si elle perdait beaucoup de poids et changeait de tête, c'est-à-dire si l'entièreté de son physique changeait :

16. (...) « *Oui, Léa, est-ce que tu, tu sortirais avec elle ?* », *je sais pas si c'était lui ou son jumeau qui avait sorti ça, il a dit « Bah si elle perdait 30 kilos, si elle perdait 30 kilos et qu'elle changeait de tête, pourquoi pas ? ».* (Léa, l. 603-605)

Lors d'un jeu de vérité, il a exprimé devant tout le monde que son plus grand regret était de lui avoir adressé la parole :

16. (...) *Et je me souviens qu'à un espèce de jeu de vérité, il, il dev- j'crois que c'est quand même pas, c'était pareil, je- on devait toujours jouer ensemble et il devait dire c'était quoi le truc qu'il regrettait le plus et c'était moi qui lui posait la question et il m'avait regardé il a dit « Bah de t'avoir adressé la parole ». (...) (Léa, l. 644-648)*

Ainsi, nous pouvons imaginer que ce fut une expérience humiliante à vivre pour Léa.

5.3.2. Violence au sein des relations et dans les transports publics

Plusieurs de nos participantes ont subi différents types de violence au sein de leurs relations amoureuses et sexuelles ou plus généralement de la part de certains hommes.

Julie a été victime d'un homme qui a fait pression sur elle pour obtenir des photos d'elle en sous-vêtements. Il a ensuite menacé de les envoyer à sa famille, mais n'a finalement pas réussi à mettre son plan à exécution. Cependant, Julie a été marquée par cet épisode de son adolescence et elle explique qu'il a eu des répercussions sur sa confiance en soi (cf. thème 1, rapport à soi). De plus, elle s'est sentie salie :

3. (...) *Je pense que tu sais cette période où t'as eu euh tous ces délires de ce gars qui a essayé de prendre enfin, de enfin de ... soutirer des photos de moi parce qu'en gros ce qu'il a fait c'est qu'il a menacé de...partager les photos avec ma famille et tout si je lui envoyais pas d'autres photos, heureusement je l'ai bloqué. Mais honnêtement, je pense que cette période, elle m'a pas mal euh...affectée aussi au niveau de ma confiance en moi, j pense que là où j'étais pas très bien avec mon corps avant, j'étais encore moins bien avec mon corps après, parce que en plus de me sentir grosse, j me sentais dégoûtante enfin salie. (...) (Julie, l. 238-244)*

Charlie raconte qu'elle était hypersexualisée, en raison de ses formes précoces, par les hommes dans la rue qui la regardaient d'une façon lubrique et dégoûtante. Elle dit même avoir été agressée sexuellement dans le bus :

1. (...) *Je me suis jamais par contre faite hypersexualisée, par contre, par les gens de mon collègue. Je me suis fait regardée par les hommes de manière lubrique et dégueulasse très vite aussi, comme beaucoup d'ados de mon enfin, de mon âge même,*

qui étaient pas grosses, hein. Je pense que dès que t'as, la puberté arrive, tu, tu, tu peux te faire emmerder quoi. Moi, je me, à des moments, on se permettait de, enfin des, des mecs qui ont mis des mains au cul dans le bus alors que j'avais 13 ans. (...) (Charlie, l. 189-194)

Anna exprime comment sa relation de couple, parfaite au début, est devenue progressivement négative. En effet, son petit copain lui faisait des remarques et exerçait un contrôle sur ce qu'elle portait ou mangeait :

16. (...) *doucement mais sûrement, ça commence à, à faire des remarques, à contrôler la manière dont tu t'habilles, à contrôler la manière dont tu manges.* (Anna, l. 519-521)

Quant à Julie, elle explique que son petit ami ne lui témoignait pas forcément de respect et qu'il la repoussait, alors qu'elle était toujours présente pour lui. Cet exemple, comme le précédent, illustre une forme de violence plutôt psychologique et relationnelle :

4. (...) *Parce que j'attendais quand même davantage de compréhension de sa part que moi, j'avais de la compréhension vers lui et énormément de patience, parce que même s'il me repoussait, même s'il me respectait pas forcément, j'étais quand même là pour lui et puis je l'ai jamais forcé à quoi que ce soit.* (Julie, l. 308-311)

Céline décrit la manière dont elle s'est imposée des choses violentes dans son intimité, car elle était persuadée qu'elle avait déjà de la chance que ces personnes daignent coucher avec elle alors qu'elle était grosse. De ce fait, elle pensait qu'elle ne méritait pas d'être respectée :

28. (...) *de mes 18 à mes euh à mes 23 ans, j'me suis imposée beaucoup de choses très violentes, euh notamment parce que euh...notamment parce qu'en fait, j'me disais aussi vraiment que c'était une chance que cette personne par exemple accepte de coucher avec moi, malgré le fait que j'sois grosse (...)* (Céline, l. 849-852)

5.3.3. Être un pari

Céline explique qu'elle parlait du principe que si quelqu'un était intéressé par elle, c'était forcément une blague :

20. (...) *à chaque fois que quelqu'un avait un, un vague crush sur moi, en fait, - fin...j'crois à une blague quoi. -Fin, donc voilà, -fin j'crois que c'était une blague, ou tout ça quoi, -fin...donc du coup euh, -fin et puis personne n'a jamais trop exprimé de crush sur moi quand même quoi (...)* (Céline, l. 645-649)

Elle a internalisé les représentations qu'elle a vues dans les films dans lesquels les garçons sortent avec des filles grosses pour gagner des paris :

21. (...) *c'était le genre euh, d'imaginaire que j'pouvais avoir aussi, euh à moi et de ce personnage euh, pour qui si quelqu'un voulait sortir avec moi c'était juste pour des paris (...)* (Céline, l. 699-701)

Anna raconte avoir été considérée comme un pari par des garçons qui se lançaient le défi d'aller "faire un bisou à la grosse". Nous pouvons imaginer que cela a dû être blessant pour elle :

2. (...) *t'as envie, t'as envie de voir un peu, un peu, c'est quoi le goût de l'amour ? Tu vois, c'est, c'est quoi le goût des relations et en fait, tu te rends compte que tu deviens un pari. C'est à dire que t'as, t'as des gosses qui viennent et qui dit, qui parient qu'ils que, que t'oses pas aller faire un bisou à la grosse (...)* (Anna, l. 58-61)

5.3.4. Fétichisation du corps gros/réification

Céline explique qu'elle a couché avec des hommes qui fétichisaient le corps gros, ce qu'elle trouve dégoûtant :

28. (...) *moi je sais qu'y a plein de mecs avec qui j'ai couché qui étaient soit euh super à fétichiser aussi le corps gros...euh, ce qu'est un peu dégueulasse (...)* (Céline, l. 860-861)

Anna s'est rendu compte que son type de corps appartenait à une catégorie spécifique sur les sites pornographiques. Elle souligne qu'elle l'a mal vécu :

2. (...) *quand t'es ado et que tu te rends compte que ton corps il est une catégorie sur des sites porno, tu le vis pas super bien quoi (...)* (Anna, l. 120-122)

Mathilde a réalisé que les formes de son corps étaient valorisées, voire adulées. Néanmoins, elle n'était considérée que comme un objet de luxure et non comme un être humain pour qui il était possible de développer des sentiments amoureux. Ceci peut être considéré comme une réification :

10. (...) *Soit, y'avait ce truc de corps, genre « Pff, t'es trop bonne, meuf, t'as des seins incroyable, c'est génial...un cul énorme zouzou, on adore. » MAIS, le fait d'être amoureux de moi ?...Non, c'était pas euh, c'était pas...on pouvait pas avoir des sentiments, que, c'était que de la luxure, c'était que du, du truc superficiel, c'était que sexuel. C'était pas possible, voilà, d'avoir de sentiments pour, pour la meuf grosse, la meuf perçue grosse, euh...Non, ça existait pas. (...)* (Mathilde, l. 411-416)

Mathilde raconte qu'elle n'était pas du tout sexualisée ni approchée par les garçons de son âge. Par contre, elle était hypersexualisée par des hommes plus âgés qui l'abordaient dans la rue, car elle avait de la poitrine et paraissait plus mature :

9. (...) *soit j'étais pas sexualisée, soit j'étais hypersexualisée, ou on me disait...j'avais 14 ans, on me disait que j'en avais 20 quoi. Parce que j'avais des seins. Donc euh...ça dépendait. Et c'était, et c'était toujours des mecs plus vieux. Quand, quand on, c'était toujours les mecs plus vieux qui venaient me parler dans la rue et tout euh...c'était pas les gens de mon âge...bah non. (...)* (Mathilde, l. 388-392)

5.4. Positionnement face aux hommes

Dans ce quatrième sous-thème, nous verrons comment certaines de nos participantes se sont positionnées face aux garçons de leur âge. Elles expliquent qu'elles étaient considérées comme la bonne pote et que cette image était parfois confortable, mais pouvait aussi s'avérer être une

souffrance et une frustration. Plusieurs d'entre elles ont décrit la peur, mais aussi la gêne qu'elles ressentaient face aux hommes.

5.4.1. Être toujours la bonne pote

Plusieurs participantes ont raconté qu'elles préféraient se positionner en tant qu'amies face aux garçons. Certaines d'entre elles étaient d'ailleurs automatiquement considérées comme "la bonne pote" par ceux-ci.

Charlie explique que pour se démarquer des autres filles et que les garçons la regardent, elle devenait leur amie :

1. (...) *quand t'es au lycée, tu veux rentrer dans la masse, il y a le côté « Pick me » en mode, moi je suis pas comme les autres filles et **vu que j'étais, bah toujours grosse, j'avais l'impression que le seul moyen pour que les garçons regardent vraiment c'était leur prouver que j'étais pas comme les autres et que j'étais leur pote et tout. Et, et c'était ça, j'étais leur pote.*** (Charlie, l. 226-230)

Elle relate que les garçons de son groupe d'amis ont eu une attitude différente envers sa meilleure amie lorsqu'elle est arrivée dans le groupe. En effet, ils semblaient être très intéressés par elle et la trouver à leur goût, alors qu'ils ne voyaient Charlie que comme leur amie. Elle souligne que cela lui donnait l'impression d'être complètement à part, comme séparée des autres :

1. (...) *Et ben, étonnamment, c'est quand elle est arrivée que là on a vu une espèce de considération de, de chacal autour d'une proie, genre vraiment des mecs qui la regardaient comme ça avec des grands yeux, en mode « c'est une fille ». J'étais là « ouais, je suis une fille aussi (rires). Ça fait 3 ans, je traîne avec vous ». **Ouais mais Charlie c'est pas pareil. Charlie, elle est pas vue par la gente masculine à cet âge-là, comme une fille dans le sens euh pourtant j'ai des seins et du cul, dans leur tête à eux, c'est pas comme ça que je dois être. Tu vois, je suis pas une fille, je suis un mec avec des seins à la limite mais ça s'arrête là. Donc oui, j'ai toujours eu l'impression que y avait moi et les autres.*** (...) (Charlie, l. 234-242)

Quant à Emma, elle décrit comment les nombreux échecs qu'elle a essuyés lui ont fait sentir qu'elle n'était pas suffisamment belle aux yeux des garçons. Elle était donc vue comme la bonne copine par les garçons et les filles :

16. (...) *on est arrivé au lycée euh, et au lycée, bah j'te l'ai dit euh, le fait bah de mettre pris beaucoup de râteaux, et de me dire que j'étais pas assez belle pour euh être remarquée par les garçons, et d'être vraiment cataloguée comme la bonne copine...vraiment j'étais ça, hein, la bonne copine, autant pour les mecs que pour les meufs.* (Emma, l. 551-555)

Selon Céline, mieux vaut être la bonne copine, car il était, d'après elle, impossible qu'on la trouve jolie :

19. (...) *valait mieux que moi j'me fasse en tant qu'amie, parce que ça servait à rien d'avoir XXX, -fin...du coup, ce truc-là -fin...de jamais imaginer en fait qu'on puisse me trouver jolie* (...) (Céline, l. 596-598)

Pour Léa, rester du côté amical lui permettait de ne pas être jugée sur son physique et sur sa désirabilité. C'était donc une position plus confortable à prendre pour elle :

6. (...) *Et donc en fait, ce- j'en- j'parlais avec beaucoup de garçons de façon amicale, mais jamais plus parce que, je savais que si je restais du côté amical, je n'allais pas être jugée on va dire sous le prisme de « est-ce que tu es une belle femme ou autre ? ». Je voulais pas avoir ce, ce truc de me dire, je voulais pas être jugée donc je me disais, c'est soit je les évite, soit je reste la bonne pote et je reste un peu on va dire du, du, du bon côté du prisme.* (Léa, l. 325-330)

Elle précise plus tard dans l'entretien qu'il lui était plus agréable de rester la bonne pote plutôt que d'être considérée comme un objet sexuel et de ne jamais savoir si la personne l'aimait réellement pour qui elle était :

17. (...) *je me disais, c'est soit il me trouve jolie et puis il y avait surtout cette phrase, en mode « oui, je veux qu'il soit avec moi pas pour mon cul », donc c'était soit je devenais bonne et j'me, j'me transformais en espèce d'objet sexuel potentiellement pour eux,*

sans jam- sans jamais vraiment savoir s'il m'aimait vraiment derrière. Soit j'étais la bonne pote... Mais j'ai préféré être la bonne pote (Rires). (Léa, 1.656-661)

5.4.2. Sentiments vis-à-vis des hommes

Certaines de nos participantes ont entretenu des rapports particuliers avec les hommes. Elles ont notamment exprimé beaucoup de craintes à leurs égards.

Mathilde explique qu'elle n'avait quasiment pas de contacts avec les hommes car elle en avait peur :

10. (...) *J'en avais pratiquement pas, parce que j pense que... euh les hommes m'ont toujours fait peur.* (...) (Mathilde, 1.397-398)

De plus, elle précise qu'elle n'a pas d'amis hommes cisgenres et hétérosexuels, car elle n'arrive pas à trouver de connexion avec eux. En effet, elle avait la sensation qu'une gêne s'installait directement dans leur relations qu'elle était elle-même gênante et qu'ils avaient honte d'être vus avec elle :

10. (...) *Mais, les hommes cis-hét j'en ai pas, parce que j'arrive pas euhm, à trouver de connexion avec eux. J'ai l'impression que tout de suite, il y a quelque chose de gênant quand je leur parle. Je, j'ai l'impression d'être gênante. J'ai l'impression que c'est la honte de me voir avec eux.* (...) (Mathilde, 1.401-404)

Quant à Léa, elle déclare n'avoir pas eu de relation amoureuse à l'adolescence, car elle avait peur des garçons :

17. *Et selon toi, pourquoi, t'avais pas de relation amoureuse avec un garçon ?*
(Noémie, l. 650)

17. *Euh déjà parce que j'avais peur des garçons (rises).* (Léa, 1.651-652)

Elle souligne que ce qui l'effrayait le plus, c'était que les regards des garçons pouvaient la définir. Cela renvoie à la notion de male gaze (cf. thème 8, Normes et société). Léa essayait donc de les éviter au maximum :

17. (...) *Parce que j'avais vraiment, j'étais effrayée. En fait, j'étais effrayé des garçons parce que je savais que, leur avis, leur regard pouvait me définir aux yeux des autres, mais pas juste aux yeux des autres garçons, mais aux yeux des autres filles. Et donc vraiment mon but, c'était de les éviter le plus possible (...)* (Léa, 1.662-665)

Eva décrit l'impression qu'elle avait d'être coupée de son corps, ce sentiment qu'il ne lui appartenait plus. Elle explique que cette sensation est survenue durant la puberté. Elle a associé ce vécu à la peur de grandir, car les garçons avaient tout d'un coup envie de toucher son corps :

50. (...) *C'était donc extrêmement choquant et tout d'un coup ce corps il faisait des choses que je ne comprenais pas et je pense que ça a participé à cette espèce de détachement où j'avais l'impression que mon corps ne m'appartenait pas. Et puis, je pense qu'il y avait quelque chose de l'ordre du danger de grandir parce que tout d'un coup les garçons ont envie de te toucher etc., et ça devenait vraiment quelque chose qui travaillait contre moi.* (Eva, 1. 520-525)

5.5. Relations en tant que jeune adulte

Dans cette dernière partie, nous verrons les conséquences des expériences sentimentales et sexuelles vécues par nos participantes durant l'adolescence, ainsi que leurs relations actuelles.

5.5.1. Conséquences des relations à l'adolescence

Les relations vécues au cours de l'adolescence ou leur absence selon les cas, ont eu des répercussions à différents niveaux.

Marie explique qu'elle a gardé des schémas de pensée construits lors de son adolescence. Elle se disait notamment qu'elle n'allait pas réussir en raison de son surpoids, que ce soit sur le plan sportif ou amoureux. Elle précise qu'elle a encore aujourd'hui le sentiment de ne pas être suffisamment bien physiquement et considère qu'elle n'est pas attirante. Malgré sa perte de poids, elle n'arrive pas à se défaire de cette vision négative d'elle-même :

35. (...) *j'pense que ça vient du fait que j'étais en surpoids avant et que j'ai développé ces schémas de pensées pendant toute mon adolescence en fait que...y'a des trucs, bein ça va pas être possible, parce que genre euh...je, **j'vais pas réussir, parce que j'suis en surpoids en fait.** Et j'pense que...j'pense que ouais c'est des trucs qui restent un peu. Après j'sais pas, mais aussi genre au niveau, là au niveau sportif, **au niveau genre juste amoureux, ça ça reste aussi, -fin ce truc de genre « ouais, mais j'vais pas l'attirer, -fin j'suis pas assez bien pour cette personne » ou comme ça...genre physiquement.***
(Marie, l. 610-617)

Elle raconte que lorsqu'elle a rencontré sa copine actuelle, elle doutait qu'elle puisse l'attirer, car cette dernière était très mince. Cela peut sous-entendre qu'elle la voyait comme plus belle qu'elle (cf. thème 8, Normes et Société). Selon Marie, si elle n'effectue pas un travail sur elle, ces croyances ne changeront pas :

36. (...) *je sais que quand j'ai rencontré ma copine, justement bein c'est un truc que j'me suis dit genre « **j'suis pas sûre qu'elle va vraiment me trouver attirante** », parce qu'elle est genre super mince et tout [mmh mmh] et du coup ouais. Mais ça j'pense que ouais...c'est des trucs qui j'pense vont rester, honnêtement, à part si je fais un travail sur moi (rires).* (Marie, l. 627-631)

De plus, elle exprime qu'elle a un grand besoin de validation concernant son physique. Nous pouvons émettre l'hypothèse qu'elle n'a peut-être pas reçu cette validation pendant son enfance et son adolescence et qu'elle a donc besoin d'être rassurée sur son apparence :

37. (...) *je cherche beaucoup de validation du coup (rires) au niveau physique (...)*
(Marie, l. 634-635)

Quant à Anna, elle indique qu'elle a choisi de rester célibataire pendant quelques années pour effectuer un travail de déconstruction et ne pas retomber dans une relation dominant-dominé. À la suite de son ancienne relation, dans laquelle elle a subi beaucoup de remarques négatives et une tentative d'être contrôlée sur différents plans, elle a préféré prendre du recul, afin de pouvoir, dans un second temps, construire une relation plus saine avec quelqu'un :

16. (...) pendant plusieurs années, je suis restée euh **célibataire** et je le voulais tu vois, j'étais comme ça- J'ai, j'ai eu des opportunités, mais ça m'intéressait pas pour pouvoir en fait me **déconstruire** par rapport à ça, **pour en fait avoir la possibilité d'en ensuite construire une relation saine avec quelqu'un. De plus, avoir cette relation de, de dominant-dominé** (...) (Anna, l. 533-537)

Mathilde explique que les répercussions, de ses rapports compliqués et quasiment inexistantes avec les hommes pendant son adolescence sont immenses. En effet, elle se voit toujours comme une personne pas aimable et elle a une vision d'elle-même très négative :

10. (...) aujourd'hui encore quoi...aujourd'hui encore, j pense que...je travaille là-dessus avec ma super super psy, mais ça, les **répercussions** que ça a aujourd'hui...elles sont **énormissimes** quoi, où **j pense toujours que je suis, que je suis pas quelqu'un d'aimable, que je suis une mauvaise personne** (...) (Mathilde, l.424-427)

5.5.2. Relations actuelles

Deux de nos participantes ont décrit leur relation de couple actuelle.

Julie explique que son copain avec qui elle est depuis deux ans est adorable. Il ne lui fait aucune remarque sur son poids ou sur ce qu'elle mange, à l'inverse de son ancien petit-ami. Au contraire, il la rassure et lui dit des phrases positives. De plus, Julie souligne qu'elle se sent en confiance avec lui :

5. (...) Là, **je suis en couple depuis 2 ans avec mon copain actuel. Et il est adorable. À chaque fois quand je complexe, enfin parce que j prends du poids etc., il est toujours en train de me dire « Ah j'ai jamais remarqué que t'avais pris du poids, t'es très bien comme ça », que des injonctions positives, jamais il est en mode « Ah, t'es vraiment sûre que tu vas manger ça » etc. J me sens hyper en confiance avec lui.** (...) (Julie, l. 338-342)

Quant à Emma, elle raconte sa rencontre avec son copain et les débuts assez compliqués de leur relation. En effet, il a d'abord été surpris de voir qu'elle avait autant de formes :

17. (...) *quand il m'a vue la première fois, où on s'est donnés rendez-vous au café, en fait il a été euh, surpris...de voir que j'étais aussi...ronde (rires). Que mes formes étaient si développées, parce que c'est quelque chose qu'on ne voyait pas sur mes photos de profil. (...)* (Emma, l. 588-591)

Cela a même amené une certaine tension dans leur couple. Emma a donc décidé de lui poser très clairement la question pour savoir si son poids le dérangeait. Elle raconte qu'il a alors eu une réaction très forte et s'est mis à pleurer. Il a expliqué qu'elle n'était pas la femme de ses rêves. En effet, il préférait les femmes plus minces qui correspondaient davantage à la norme et fantasmait sur elles. Nous pouvons sentir qu'elle essaie de se mettre à sa place et de faire preuve de compréhension à son égard :

17. (...) « *Écoute, euh, est-ce que mon poids te pose problème ? Parce que plus ça va, plus j'ai des réflexions par rapport à ça.* » *Et en fait, il fond en larmes, tout simplement et il dit qu'il a pas l'habitude, que c'était pas comme ça qu'il s'était imaginé euh, la femme de ses rêves, que lui il avait plutôt fantasmé effectivement sur des femmes qui étaient plus minces, il était tombé amoureux de femmes qu'étaient plus minces, même si ses amours n'avaient pas été réciproques...Et j'ai vu que c'était hyper difficile à gérer pour lui, j'étais quelque chose qui n'était encore une fois pas dans la norme (...)* (Emma, l. 598-604)

Pourtant, un peu plus loin, elle exprime combien l'attitude de son copain l'a profondément touchée. En effet, la question de son poids lui revenait en pleine figure et elle s'est sentie encombrée par son corps. Derrière l'adjectif qu'elle utilise se cache le sentiment de gêne et d'embarras :

17. (...) *ça me revenait en pleine gueule ! Ce poids-là, mon poids, mon corps et c'est vrai que dans l'instant, j'me suis sentie vraiment encombrée de mon corps. (...)* (Emma, l. 607-608)

Il nous paraissait important et intéressant d'aborder les relations actuelles de nos participantes. En effet, nous avons pu voir que leur vécu d'adolescente au niveau amoureux et sexuel a eu des répercussions sur le long-terme. Elles ont internalisé un sentiment de rejet, d'insuffisance et donc d'échec dans le contexte amoureux.

Le cinquième thème de cette analyse a permis de mettre en lumière le vécu de nos participantes sur le plan sentimental et sexuel. Nous avons pu voir que leurs relations, si elles en avaient, se sont avérées être complexes. En effet, certaines d'entre elles ont subi du rejet, de l'humiliation, des remarques négatives sur leur physique et leur poids et parfois un contrôle sur leur alimentation et leur habillement au sein de leur couple. De plus, cette partie de l'analyse a permis de constater qu'il existe un lien important entre rapport à soi, et donc estime de soi et image corporelle, et les dimensions amoureuses et sexuelles. En outre, nous avons pu mieux comprendre le positionnement et les sentiments négatifs de certaines de nos participantes face à la gent masculine. Finalement, nous avons pu décrire les répercussions actuelles de ce qu'elles ont vécu durant leur adolescence, ainsi que les relations de couple qu'elles vivent actuellement.

6. Expériences avec le milieu médical

Plusieurs participantes ont évoqué leurs expériences avec le milieu médical en entretien. Nous développerons ce thème en parlant du discours véhiculé par le corps médical sur le surpoids et l'obésité raconté par les jeunes femmes. Ce dernier est davantage axé sur la perte de poids et les médecins ont tendance à utiliser le poids comme cause principale des maladies. Les remarques déplacées et moralisantes sont aussi présentes dans leur discours. Ce thème met également en lumière le vécu des participantes quant à leur prise en charge médicale. La perception qu'elles peuvent avoir des médecins semble plutôt négative d'après les expériences qu'elles racontent.

6.1 Discours du corps médical

Dans ce premier sous-thème, nous aborderons plusieurs éléments véhiculés dans les discours des médecins quant au surpoids et à l'obésité. Certaines participantes ont raconté que le corps médical avait tendance à mettre une certaine pression pour qu'elles perdent du poids. De plus, les médecins prenaient, la plupart du temps, leur surpoids ou leur obésité comme seule cause des problèmes et maladies physiques qu'elles présentaient. Elles ont aussi soulevé les diverses remarques qu'elles pouvaient recevoir de la part de leur médecin.

6.1.1. Pression à la perte de poids

Tout d'abord, comme nous avons pu le voir dans la revue de littérature, Emma mentionne que l'idéal des médecins en termes de poids, est défini selon l'IMC. On lui a rappelé à plusieurs reprises qu'il fallait s'y référer pour mesurer son poids et atteindre l'idéal :

*12. Euh, est-ce que ça correspond au, à l'idéal (rires) est-ce que ça correspond à l'**idéal des médecins** ? Non, euh, pas du tout, alors 65 ça correspondrait déjà plus. Parce que, **on me rappelle souvent à cet indicateur de mesure qui est l'IMC** et je fais 1,63 mètre, donc idéalement il faudrait que je fasse 53 kilos, ce qui est absolument euh intenable.*
(Emma, 1.436-440)

D'ailleurs, elle souligne que pour elle, il ne serait pas possible, en termes de bien-être et sur le long-terme, de correspondre à l'IMC et aux attentes de ses médecins.

Cette référence constante au poids idéal donné par l'IMC, pourrait être expliquée par la crainte des médecins quant au surpoids et à l'obésité car ils sont considérés comme des maladies qu'il faut soigner et guérir. Comme nous pouvons le comprendre dans les dires de Léa, son médecin parlait du principe que sa prise de poids serait forcément exponentielle et qu'elle allait rapidement devenir obèse telle une fatalité. Ainsi, il aurait tendance à utiliser la peur dans le but de la faire réagir. Léa paraît avoir internalisé cela puisqu'elle considère que le surpoids est dangereux pour sa santé :

*22. Et le surpoids, c'était, c'était, c'était **dangereux**. J'me souviens mon médecin, de famille qui m'avait dit « Mademoiselle [nom de famille], vous prenez », qu'est-ce qu'il m'avait dit ? Je crois il m'avait dit que je prenais un kilo par an. **Non, un kilo par mois. Pardon, ça voulait dire que je prenais 10 kilos par an et que si je continuais comme ça, euh à 15 ans, je serai obèse. Je disais OK. Ok donc c'est pas bien.*** (Léa, 1.880-885)

Nous pouvons également voir que dans son discours, la diététicienne de Céline semble considérer le surpoids comme problématique et comme quelque chose dont il faut avoir peur. En effet, elle tend à rassurer Céline en lui disant que lorsqu'elle grandira, elle perdra automatiquement du poids. On pourrait presque parler de promesse d'une transformation quasiment magique. Elle lui rappelle qu'elle doit néanmoins rester à son poids et donc ne pas prendre davantage de kilos. Ainsi, il faudrait qu'elle fasse attention et surveille son poids :

*7. « **Vous inquiétez pas**, vous allez grandir et du coup euh, quand tu vas grandir, tu vas voir que le poids et bah, en fait ce qu'il faut là, c'est que tu restes à ce poids-là, parce*

que bientôt tu vas être adolescente et quand tu vas être adolescente, tu vas grandir, et du coup quand tu grandiras, t'auras du...-fin tu maigriras quoi » (Céline, l.139-143)

De ce fait, on comprend que le poids doit rester dans la catégorie idéale que préconise l'IMC, et que si cela n'est pas le cas, il faut en perdre. Il y aurait deux raisons qui expliqueraient le surpoids : une mauvaise alimentation et un manque d'activité physique.

Ainsi, les solutions des médecins pour perdre du poids concerneraient l'alimentation et le sport. Par exemple, Sarah explique que son médecin lui a dit de manger différemment car elle était en surpoids :

55. (...) on me pesait...on me disait que j'étais en surpoids...pis on m'disait qu'il fallait que j'fasse un, fallait que j'mange différemment, pis voilà, -fin...[mmh mmh] Mais, c'est vrai qu'on m'a jamais...on m'a jamais envoyé chez un nutritionniste ou autre. (Sarah, l.534-537)

D'une certaine façon, nous pouvons faire l'hypothèse que le message véhiculé derrière cela, serait qu'il faudrait simplement qu'elle modifie son alimentation pour perdre du poids, et que cela serait une question de volonté et donc de responsabilité individuelle. En effet, l'idée sous-jacente serait que c'est à elle de changer ses habitudes alimentaires.

Puis, nous pouvons également retrouver dans le discours du médecin scolaire de Céline que le sport serait efficace quant à la perte de poids. En effet, elle explique que son médecin l'encourage à pratiquer une activité physique puisqu'il constate qu'elle a une bonne alimentation :

13. (...) qui me disait qu'il faudrait que je fasse du sport quoi, du coup parce qu'il a compris que je mangeais bien en fait. (Céline, l. 392-393)

Un autre élément apparu dans les entretiens des participantes est que, pour les médecins, les parents sont souvent les principaux responsables du surpoids de leur enfant comme nous avons pu le voir dans la revue de littérature. Ainsi, ils vont leur mettre une certaine pression pour qu'ils fassent perdre du poids à leur enfant.

Cela est notamment le cas de Julie qui raconte que son médecin a rendu sa mère responsable de son surpoids car il insinuait qu'elle ne l'emmenait pas faire du sport et qu'elle ne s'occupait pas de son alimentation :

29. *quand j'ai eu 10 ans euh le médecin qui m'a diagnostiqué en fait pour le surpoids. En gros dans mes souvenirs, il a beaucoup rejeté la faute sur ma mère en lui disant « Ah mais faut que vous l'ameniez faire plus de sport, il faut que vous vous occupiez de son alimentation, faut que vous contrôliez sa perte de poids. »* (Julie, l.805-808)

Son discours révèle l'emploi d'injonctions avec le verbe falloir (il faut que...) et peut renvoyer au fait que le médecin détiendrait une certaine autorité et une forme de pouvoir (autorité médicale). A nouveau, le professionnel semble réduire ici les causes du surpoids et de l'obésité à une mauvaise alimentation et à un manque d'activité physique. De plus, le médecin encourage la mère de Julie à prendre en charge et à surveiller le poids de sa fille.

De plus, le médecin de Julie fait aussi pression sur sa mère car il constate qu'elle ne perd pas de poids et stagne. Par conséquent, un cercle vicieux s'installe car cela se répercute sur l'adolescente qui est également mise sous pression par sa mère pour perdre du poids :

2. *À ce moment-là bah mon médecin continuait de mettre la pression sur ma mère parce que euh j'perdais pas de poids ... et ma mère elle continuait de me mettre la pression pour perdre du poids, enfin elle a vraiment essayé.* (Julie, l.56-58)

Le médecin semble également expliquer que le surpoids et l'obésité seraient une question de volonté personnelle. En effet, Julie mentionne qu'il n'a pas pensé à interroger l'environnement familial et l'état de sa santé mentale pour expliquer les raisons de son surpoids :

29. *Et à aucun moment il n'a pensé à lui demander si... comment était le climat à la maison ? Si j'allais voir un psychologue, si j'avais de l'aide, en fait, c'est comme si il associait euh la perte de poids à la volonté plutôt qu'à mon environnement et puis toutes ces choses que j'avais autour de moi.* (Julie, l.808-812)

Nous pouvons faire l'hypothèse que le médecin ne considérerait pas réellement nécessaire ou intéressant de se pencher sur le contexte familial ou sur les dimensions psychologiques pour comprendre le surpoids de l'adolescente. Son rôle serait de traiter uniquement les aspects somatiques et physiologiques.

6.1.2. Problèmes physiques et maladies expliqués par le surpoids

Cette catégorie a été mise en lumière suite aux entretiens d'Anna et Emma qui ont raconté que lorsqu'elles rencontraient un problème de santé, leurs médecins attribuaient leur cause au fait qu'elles étaient en surpoids :

6. (...) *quelle que soit la raison pour laquelle tu vas chez le médecin, on te dit « perdez du poids, ça ira mieux ». En fait, on traite le poids, non pas comme un symptôme, mais comme une cause. Et en fait, c'est extrêmement problématique.* (Anna, 1.388-391)

4. *Et puis, y'a toujours ce discours de « De toute façon, si vous ne faisiez pas ce poids-là... », je ne vois pas ce que mon poids à affaire dans une infection urinaire, mais soit.* (Emma, 1.197-199)

D'une part, il y aurait l'idée selon laquelle si elle était plus mince, elle n'aurait pas de problème de santé. D'autre part, Emma explique que le problème pour lequel elle consulte n'a pas de lien avec son poids, la remarque du médecin serait donc hors contexte et n'aurait pas de réelle utilité. Ainsi, Les deux participantes soulignent que ne pas considérer le surpoids comme un symptôme est problématique. En effet, en le traitant comme une cause, nous pouvons nous questionner si les médecins ne considèrent pas que la responsabilité du poids et de la santé est uniquement de l'ordre des participantes.

Emma mentionne même qu'elle a dû attendre plusieurs années avant que le corps médical arrête d'attribuer les causes de ses problèmes physiques à son poids. Ceci pourrait montrer que ce discours perdure dans le temps et qu'il concerne l'ensemble des professionnels de la santé qu'elle a consulté :

4. (...) *j'ai dû attendre 24 ans, pour qu'on arrête, pendant la consultation de dire que toutes mes maladies étaient liées à mon poids.* (Emma, 1.210-211)

Anna relate que rendre le surpoids responsable de tout a eu des conséquences dans le diagnostic de ses soucis de santé. En effet, à plusieurs reprises, les médecins ont posé un diagnostic faux :

6. (...) *le nombre de fois que j'ai eu un diagnostic faux parce qu'il pensait que c'était à cause de mon poids. J'ai, j'ai pas assez de doigts, je peux pas compter.* (Anna, 1.394-396)

6.1.3. Remarques déplacées et moralisantes

Dans le discours du corps médical, certaines participantes ont souligné qu'elles étaient sujettes à recevoir des remarques sur leur poids.

D'après Emma, elle mentionne que beaucoup de réflexions quant à son poids provenaient du milieu médical. Elle caractérise même cela comme des leçons de morale :

3. *les réflexions venaient du milieu médical...beaucoup.* (Emma, 1.148-149)

4. (...) *en fait quand on allait chez lui, c'était des, beaucoup, beaucoup de leçons de morale.* (Emma, 1.219)

Céline raconte son expérience avec la gynécologue de sa mère. Cette dernière lui a dit et a même insisté à plusieurs reprises que c'était du gâchis qu'elle soit en surpoids car c'était une jolie fille. De plus, elle lui conseille de faire un régime alors que ça n'a aucun lien avec sa spécialisation :

7. *La gynécologue de ma mère quoi, qui m'avait absolument dit trois fois de suite qu'il fallait que je fasse un régime et qui m'avait surtout dit que c'était du gâchis pour une belle fille comme moi euh, d'être grosse quoi, en fait.* (Céline, 1.149-152)

Ici, la remarque de la médecin gynécologue pourrait être considérée comme totalement déplacée et non-professionnelle, et ferait clairement écho à la norme beauté-minceur et grosseur-laideur (cf. thème 8, Normes et société).

6.2 Vécu en tant que patiente

Dans ce sous-thème, nous nous intéressons au vécu des participantes en tant que patientes. En effet, suite à leur expérience avec le milieu médical, certaines ont explicité leurs ressentis plutôt négatifs vis-à-vis des médecins et du milieu des soins.

6.2.1 Regard négatif

Une de nos participantes, Céline, a exprimé qu'elle avait un regard négatif sur les médecins. En effet, pour elle et selon son vécu, ils n'accompagnent pas de façon adéquate les personnes en surpoids ou obèses. Elle affirme même qu'ils ont une attitude discriminante :

7. (...) j'ai un **regard assez négatif** sur les médecins, parce que je trouve que les médecins sont très, -fin sont **accompagnent très mal en fait les corps gros** d'une manière générale, -fin sont très **discriminants...** (Céline, 1.144-146)

6.2.2 Culpabilité

Lors de son entretien, Julie revient sur son expérience chez le médecin. Suite aux propos de ce dernier, elle dit avoir ressenti de la culpabilité et elle détestait se rendre à sa consultation. Elle met en avant que cela était une réelle angoisse pour elle car elle devait être pesée, et le médecin se permettait ensuite de faire des remarques alors que lui-même était en surpoids :

29. *Enfin, il avait un discours très culpabilisant à chaque fois, je détestais aller chez le médecin parce que juste me faire peser par le type, c'était une angoisse. Et je sais pas pour moi, c'était d'autant plus offensant que lui-même était en surpoids (...)* (Julie, 1.821-824)

6.2.3 Humiliation

Cette catégorie met en lumière que l'expérience chez le médecin peut être humiliante. En effet, Anna revient sur un rendez-vous qu'elle a eu avec un nutritionniste, spécialisé en obésité infantile. Elle dit s'être retrouvée nue au milieu de la pièce, en présence du médecin et de sa mère, et ce dernier touchait la graisse de son corps et tirait même dessus. De plus, elle explique qu'il ne la prenait pas en considération, car il s'adressait uniquement à sa mère :

6. *C'est en fait t'as, bah t'as ma maman qui m'amène chez un nutritionniste machin truc, le mec qui me fait me tenir debout, complètement nue, je crois que j'avais une culotte, mais complètement nue ou presque, au milieu de la, de, de la pièce en plein hiver, je me les caille avec maman style dans la pièce et il me demande, il me dit pas, voilà. Pas de paravent, rien, et il tourne autour de moi et il fait ce genre, il fait ce genre de mouvement sur ma graisse (mouvement de tapotement et vague) et il fait ça. Tu vois, il fait comme ça là. Il tire. Et ce genre de truc. Et ce mec, c'était un spécialiste de, de l'obésité infantile. Et en fait comme ça et en fait, j'étais dans la pièce et il parlait à ma maman.* (Anna, 1.359-366)

Bien que la participante ne l'ait pas stipulé elle-même, nous pouvons faire l'hypothèse que cette expérience chez ce spécialiste était humiliante, voire traumatisante.

6.2.4. Violence de l'expérience

Emma décrit son expérience chez le médecin comme violente car elle devait se peser à chaque fois :

4. (...) le seul moment où je me pesais c'était chez le médecin et euh **le médecin a toujours été une violence, même encore aujourd'hui, c'est extrêmement violent.** Euh, si bien que, euh, l'anecdote c'est que **je ne vais plus chez le médecin, plus si c'est pas...très grave.** (Emma, l.185-88)

Aujourd'hui, c'est toujours compliqué pour elle d'aller chez le médecin suite à son expérience. Elle consulte uniquement si elle considère sa situation comme grave.

Ceci révèle bien que l'attitude, le discours et les pratiques du médecin jouent un rôle plus qu'important dans le suivi médical des participantes. Ils peuvent même amener les patientes en surpoids ou obèses à se rendre parfois trop tardivement chez le médecin, aggravant donc potentiellement leur problème.

Ce sixième thème touchant à l'expérience médicale a permis de montrer que le discours du corps médical part souvent du postulat que le surpoids et l'obésité sont directement liés à une mauvaise alimentation et un manque d'activités physiques. De ce fait, avec leurs remarques déplacées ou moralisatrices, et leur références constantes au surpoids comme cause majeure des soucis de santé des participantes, les médecins font pression sur ces dernières pour qu'elles perdent du poids. D'ailleurs, selon les jeunes femmes, ils semblent partir du principe que perdre du poids est simple et n'est qu'une question de volonté car il suffirait juste de changer ses habitudes. Tout ceci permet de mieux comprendre les participantes lorsqu'elles décrivent une expérience humiliante et violente chez le médecin. L'une d'entre-elles évite même aujourd'hui d'aller consulter.

7. Réseaux sociaux

Le septième thème ressorti de nos analyses est celui des réseaux sociaux. Nous le développerons en trois parties distinctes. La première abordera les relations interpersonnelles, la seconde l'importance de l'apparence physique et la dernière toutes les dérives liées aux réseaux sociaux.

7.1. Relations interpersonnelles

Dans ce premier sous-thème, nous allons d'abord parler des aspects positifs des réseaux sociaux décrits par nos participantes, notamment de la possibilité de développer de véritables relations virtuelles et de partager un vécu similaire. Puis, nous aborderons le harcèlement qui peut parfois intervenir sur ces plateformes.

7.1.1. Relations virtuelles

Les réseaux sociaux ont été utilisés par certaines participantes comme un moyen de pallier la solitude qu'elles pouvaient parfois ressentir. En effet, Marie explique qu'elle était peu entourée au niveau relationnel que ce soit dans son contexte familial ou amical. De ce fait, les forums et les réseaux sociaux lui ont notamment permis de pouvoir être en lien avec des personnes qui partageaient les mêmes intérêts qu'elle et qui étaient source de soutien. Elle verbalise même que les personnes avec lesquelles elle interagissait sur les réseaux étaient finalement les seules interactions qu'elle avait. Cela montre à quel point pour Marie, durant la période de l'adolescence, était très seule et isolée :

17. *Et ta solitude tu la gères comment ? (...)* (Maurine, l. 356)

17. (...) je trainais pas mal sur des **forums** aussi, par rapport à des séries et tout, du coup en fait j'avais quand même...des, comment dire, des **interactions sociales via internet**, en fait, avec des gens que je rencontrais qu'avaient un peu des mêmes int-, -fin que j'rencontrais, via internet, qu'avaient un peu les **mêmes intérêts que moi**, genre sur **twitter** aussi, ou des trucs comme ça. J'avais un peu...**c'était un peu ma base de soutien**, j'dirais...à cette époque-là, vu que bah niveau famille j'avais pas trop, pis niveau, j'avais pas trop de potes dans la vraie vie en fait. Du coup, j'pense ça c'était un peu, bein les seules personnes avec qui j'interagissais en fait réellement. Donc j'pense c'est ça qui, que j'essayais de g-, -fin c'est comme ça que j'essayais de gérer...**donc avec ces interactions un peu virtuelles**, j'dirais... (rires) (Marie, l. 359-368)

Différents sites et applications permettaient aussi de garder contact avec ses amis, après les cours, comme l'indique Julie. C'était donc un moyen de communication qui servait à nourrir et prolonger un lien réel déjà existant. C'était quelque chose d'assez commun chez les adolescents :

3. (...) *tu sais on a tous téléchargé genre entre potes, cette **application Kik** que parce que en mode **c'était pour garder contact avec certaines personnes** (...)* (Julie, l. 155-157)

Internet a également aidé Julie à trouver des personnes qui traversaient les mêmes difficultés en termes d'image corporelle et des émotions semblables à ce qu'elle pouvait ressentir. Elle déclare qu'elle se sentait alors enfin appartenir à une certaine communauté avec laquelle elle partageait un vécu similaire :

15. (...) *J'ai beaucoup trouvé sur euh... **internet** où j'avais l'impression que... Il y avait des gens qui se sentaient **misérables comme moi** et qui l'extériorisaient via leur **blog**... Mais même malgré ça, si j'avais l'impression d'avoir au moins trouvé des gens sur **Internet qui se sentaient comme moi. Ils avaient aussi les mêmes problèmes d'images au niveau du corps que moi.*** (Julie, l. 520-524)

Julie raconte qu'elle avait la sensation de ne pas être comme les autres filles dans la vraie vie. Grâce aux réseaux sociaux, elle avait l'impression de trouver des personnes qui lui ressemblaient et y trouvait donc un sentiment d'appartenance :

16. ***Pour trouver des gens comme moi.** Enfin, je pense que c'était un moment de ma vie où j'étais un peu dans ma phase... hyper euh ... « **Je suis pas comme les autres filles** » (rire), j'ai honte, (rire).* (Julie, l. 537-539)

Sur les réseaux sociaux, elle rencontrait donc des personnes qui avaient les mêmes problématiques qu'elle :

16. (...) *Mais sur **Internet, je voyais des gens un peu comme moi** (...)* (Julie, l. 554)

En outre, selon Julie, les réseaux sociaux constituaient un espace qui permettait aux adolescents d'exprimer la souffrance qu'ils ne pouvaient verbaliser dans leur vie quotidienne :

16. (...) ***Des personnes qui intériorisent énormément de choses. Et presque qui les vomissent sur les réseaux tellement ils en peuvent plus, c'était un échappatoire.*** (...) (Julie, l. 555-557)

16. (...) *Et aussi peut-être l'occasion de créer une nouvelle identité d'une personne un peu plus cool sur le web.* (...) (Julie, l.557-558)

Les réseaux sociaux lui ont aussi offert l'opportunité de s'échapper en quelque sorte de sa réalité et d'incarner une personne « plus cool ». Cela signifierait que sur les réseaux sociaux, tu peux être qui tu veux, incarner la personne que tu souhaites être et repartir un peu à zéro. Ce besoin de se distancer de son vécu peut aussi montrer à quel point il y a une véritable souffrance dans la réalité de l'adolescente.

7.1.2. *Harcèlement*

Dans le cas d'Emma, les réseaux sociaux ont aussi été le lieu d'un harcèlement qui se prolongeait hors de l'école où on se moquait d'elle. Elle met même en avant que cela a pris d'importantes proportions sur les réseaux sociaux :

2. (...) *Et euh, à l'époque j'avais pas euh, les réseaux sociaux, mais il se trouve que, bah les personnes qui avaient un portable et qui avaient, bein j'me faisais moquée sur les réseaux sociaux, bah alors ça ne m'atteignait pas, parce que moi je, je les avais pas à la maison. J'y avais pas accès, mais euh du coup ça a pris d'énormes proportions sur internet.* (Emma, l. 43-47)

Cependant, elle raconte qu'elle n'a pas été touchée par ce harcèlement virtuel car elle n'y avait pas accès chez elle. Elle en a donc été relativement protégée. Néanmoins, aujourd'hui les réseaux sociaux sont omniprésents et il est rare qu'un adolescent n'y ait pas accès. Ainsi, il nous paraît important de souligner, en regard du contexte et des événements actuels, que le harcèlement subi au sein des établissements scolaires se poursuit souvent sur les réseaux. Ceci mène alors à un acharnement constant, ce qui peut parfois conduire à des actes irréversibles.

Anna a une expérience différente de celle d'Emma. En effet, elle exprime la difficulté vécue sur les réseaux sociaux en tant que personne grosse et le harcèlement quotidien qui prend la forme de commentaires postés sous les photos. Elle décrit deux types de commentaires, ceux de personnes qui se veulent bienveillants mais qui sont en fait très maladroits, et ceux qui sont ouvertement fétichistes :

2. (...) *Non mais c'est quotidien, c'est sur les réseaux. Tu, tu poses une photo, t'es comme ça en fait, parce que tu sais que tu peux le faire. Tu peux te faire harceler en commentaire, mais ça peut être par des gens qui te veulent du bien ou ça peut être des fétichistes (...)* (Anna, l. 117-120)

7.2. Importance de l'apparence physique sur les réseaux sociaux

Dans ce sous-thème, nous verrons la place que prennent les normes de beauté sur les réseaux sociaux et à quel point l'idéal de minceur est omniprésent. Ainsi, plusieurs de nos participantes ont expliqué s'y être comparées et avoir cherché à ressembler aux photos des filles qu'elles voyaient sur Tumblr.

7.2.1. Normes et injonctions de beauté

Les réseaux sociaux véhiculent également certaines normes, notamment de beauté, à travers des injonctions. La norme de beauté valorise et promeut un corps féminin mince, avec des jambes fines et un espace entre les cuisses, plus communément appelé le « thigh gap ». Ceci serait considéré comme l'idéal de minceur à atteindre :

21. (...) *sur Tumblr, je vois ces meufs super minces avec des jambes comme ça, avec le « thigh gap », j'étais comment faire (...)* (Léa, l. 815-816)

Léa ne voyait donc que ce type de corps car elle y était confrontée en permanence sur Tumblr. Elle se demandait donc comment faire pour obtenir ce physique-là.

Dans le prochain verbatim, Julie explique qu'elle a découvert le hashtag « thinspo », qui est l'abréviation de *thinspiration*, qui veut littéralement dire « inspiration à la maigreur ». Cet hashtag comprenait des images et photos de physiques considérés comme inspirants, que ce soit de personnes lambda ou célèbres. On attribue d'ailleurs à la mannequin Kate Moss la phrase « Nothing tastes as good as skinny feels », qui signifie qu'il n'y a rien de mieux que de se sentir mince. Il y a donc une hiérarchisation des corps et une apologie de la minceur :

17. (...) *enfin et après j'ai découvert les, les fameux hashtags « thinspo ». C'était juste des images, enfin de... C'était juste en fait des photos de Kate Moss avec qui portent un*

*t-shirt ou s'écrit genre « nothing feels good » - ah c'est genre « **Nothing feels good as skinny feels** » par exemple, des trucs en plus comme ça. (...) Des **injonctions horribles** en plus à ce moment-là... Rien qu'au niveau de l'esthétique en 2012 c'était hyper hipster etc. Mais la fille Hipster quand elle portait ses leggings, **elle avait presque pas de cuisses** (...) (Julie, l. 568-576)*

Ces images et injonctions sur les réseaux sociaux sont accessibles à tous. Les adolescentes peuvent parfois être prises dans un engrenage. En effet, plus elles visionnent ce type de photos, plus elles tombent sur des contenus similaires et se mettent ensuite à les chercher de façon active, jusqu'à finalement n'être bientôt plus confrontées qu'à cela. Comme elles voient énormément d'images de corps très similaires, mais aussi parce qu'il peut s'avérer difficile de prendre du recul à l'adolescence, elles peuvent avoir tendance à les considérer comme un idéal, un but à atteindre.

Ce corps idéal renvoie à plusieurs problématiques. D'un côté, il est présenté comme unique possibilité. En effet, aucune autre alternative n'est proposée, effaçant toute la diversité des corps. Eva l'explique d'ailleurs clairement :

13. (...) *c'était les débuts de Facebook, un petit peu Instagram et ce genre de choses, mais **on savait pas en fait qu'il y avait une variété de corps qui existait dans le monde.*** (Eva, l.155-156)

D'un autre côté, mis à part pour des personnes naturellement minces, atteindre ce corps, qui devient dès lors un but en soi, nécessite de baisser drastiquement son taux de masse grasse à un niveau extrêmement bas, ce qui peut mener à des comportements restrictifs et dangereux dont nous parlerons ultérieurement.

7.2.2. Comparaison à un idéal de minceur et de beauté

Julie raconte qu'elle a commencé à se comparer à d'autres filles et à chercher à leur ressembler en faisant du sport et en mangeant sainement. Néanmoins, malgré tous ses efforts et la mise en place de différents conseils, elle n'a jamais atteint cet idéal de minceur (« thigh gap », ventre plat et clavicules apparentes). Elle le formule de la manière suivante « *j'arrivais jamais au*

même niveau que... ». Cela signifierait qu'il existerait différents niveaux de corps, mais aussi une forme de verticalité dans la beauté et que la maigreur extrême se situerait tout en haut :

3. (...) *Et c'était hyper bizarre parce que... Enfin, je faisais du sport, je mangeais hyper sainement, mais j'arrivais jamais au même niveau que la meuf que je voulais sur Tumblr ou dans les magazines, etc. J'avais pas le « thigh gap », j'avais pas le ventre plat, c'est des choses que je voulais. Je voulais aussi genre que mes clavicules elles ressortent.* (Julie, l. 192-195)

En étant confrontée quotidiennement à cette norme de beauté et de minceur, que ce soit sur les réseaux sociaux mais aussi autour d'elle dans le contexte scolaire, Julie l'a internalisée et l'a prise comme un impératif à atteindre. Cela a pu générer chez elle une certaine frustration. Néanmoins, elle réalise maintenant que sa morphologie ne lui permet pas de correspondre à cet idéal de minceur :

3. (...) *Mais c'est des choses que je peux pas avoir, avec ma morphologie et j pense qu'à l'époque je pouvais pas forcément le reconnaître, que j'avais l'impression que c'était la norme autour de moi (...)* (Julie, l. 196-198)

Julie explique que cette confrontation constante à ce modèle esthétique a eu une forte répercussion sur elle durant son adolescence. En effet, elle considère qu'elle était très influençable à cette période-là de sa vie :

17 : (...) *Et elle portait des sweatshirts dans lesquels on avait l'impression que le sweatshirt de la enfin la, enfin, la bouffait tellement il était grand pour elle. Et euh forcément, quand t'as ce modèle-là esthétique à un âge où... à un âge où j'étais hyper influençable. J'avais envie d'être comme cette fille, donc je cherchais des tips pour être comme elle, donc j'ai commencé à suivre ces hashtags avec ces photos.* (Julie, l. 578-582)

Pour être à l'image de cet idéal, elle a commencé à rechercher des conseils pour ressembler à cette fille, ce qui l'a mené à mettre en place des comportements dangereux que nous allons décrire dans le prochain sous-thème.

7.3. Dérives des réseaux sociaux

Dans ce troisième sous-thème de notre analyse, nous essayerons d'expliquer le glissement qui s'opère entre une envie de perdre du poids qui mène à la recherche de différents conseils sportifs et alimentaires qui paraissent relativement banals, jusqu'à tomber dans une véritable promotion des troubles du comportement alimentaire.

7.3.1. Recherche anodine de conseils alimentaires et sportifs

Les réseaux sociaux regorgent de programmes sportifs et de plans alimentaires qui, bien qu'étant accessibles, ne sont néanmoins pas adaptés à tous. De plus, on les croirait efficaces, car ils promettent des résultats rapides.

Julie explique qu'elle a d'abord suivi des plans sportifs, axés sur les abdos/fessiers. Ceux-ci font références aux critères de beauté féminins qui valorisent un corps mince et tonique et une taille fine. Elle s'est ensuite dirigée vers des plans alimentaires. Afin de perdre du poids, elle déclare qu'elle a commencé à faire très attention à ce qu'elle mangeait, à peser ses aliments et à manger de très petites quantités. Elle s'est donc imposée une forte rigueur et restriction. Cependant, elle a associé le fait de ne presque pas manger, à quelque chose de positif, puisqu'elle emploie l'adjectif consciencieux, qui met en avant qu'elle a une forte discipline personnelle. La dernière phrase du premier verbatim est très parlante. Malgré tous ses efforts, elle précise que son image corporelle ne s'est pas améliorée et qu'elle n'a pas atteint une acceptation de soi et un sentiment de paix :

3 : (...) *Mais j'étais un peu dans une spirale bizarre parce que... c'était à l'époque où j'ai découvert **Tumblr**. Les **blogs**, les trucs comme ça, c'était incroyable, mais...j'pense qu'il y a beaucoup de filles qui étaient dessus. Et j'ai téléchargé pleins d'applications tu sais ces trucs **Pinterest** etc. Et dessus, ça commençait par euh des plans en mode **workout**. Comment avoir des **abdos en 30 jours**, comment faire des... enfin tout ce qui est abdos/fessiers enfin les classiques. (...) Ça a commencé comme ça. Et après, j'suis tombée genre sur les **plans alimentaires**. Et en fait, j'ai pas trop manger pendant... enfin si je mangeais mais genre peu mais je pesais mes aliments. J'étais **hyper consciencieuse** pendant cette période-là. Et malgré ça, euh, je pouvais pas me voir en maillot. (Julie, l. 179-189)*

Ce qui est important de souligner, c'est que des recherches pour perdre du poids qui paraissent, de prime abord, assez anodines, peuvent vite glisser vers des conseils beaucoup plus dangereux et problématiques. Et ce glissement est parfois sournois, car difficile à repérer. D'ailleurs, Julie explique :

17 : *Hm et comment t'es arrivée à, à trouver ces conseils que tu m'as dit avant au niveau de, d'avaler des cotons imbibés de jus d'orange ? (...)* (Noémie, l. 562-563)

17 : *Enfin c'est même pas que XXX à l'époque c'est le hashtag. J'allais sur le hashtag Euh, « tennis ball », enfin d'abord, ça commence par des trucs en wellness, fitness Workout. (...) [Diet], oui ça c'est un truc que je cherchais en mode « Weight loss diet » (...)* (Julie, l. 564-568)

À travers cette partie, nous avons pu voir que des recherches assez banales, pour perdre du poids et ainsi se rapprocher de l'idéal de beauté et de minceur, pouvaient rapidement s'avérer être plus dangereuses qu'il n'y paraît.

7.3.2. *Conseils dangereux et problématiques*

Nous l'avons mentionné à plusieurs reprises, perdre du poids pour viser un corps idéal est communément partagé. Pour y parvenir, de nombreux conseils problématiques et dangereux circulent sur les réseaux sociaux, et sont donc accessibles aux adolescents.

Tout d'abord, Julie explique qu'un conseil fréquent et dangereux qu'on pouvait retrouver sur Tumblr était de tremper des boules de cotons dans du jus d'orange et les avaler :

15 : (...) *Par exemple, tremper des boules de jus d'orange dans du, enfin dans du coton et puis les avaler. C'était un truc, c'était en fait un... c'était juste un conseil que tu pouvais trouver sur Tumblr qui était hyper courant (...)* (Julie, l.- ?)

Nous pouvons imaginer que cela permettait d'avoir le ventre rempli et donc un sentiment de satiété en ingérant très peu de calories et sans manger d'aliments.

De plus, elle dit avoir été inspirée par différents conseils de cette même plateforme et les avoir mis en pratique. Elle a par exemple fait des régimes hypocaloriques extrêmes et a déjà utilisé

des laxatifs. Cela reflète un état de privation assez conséquent qu'elle a internalisé comme étant normal :

15. (...) *c'était juste un conseil que tu pouvais trouver sur **Tumblr** qui était hyper courant, ou **des régimes à 500 cal** que j'ai essayé de suivre par contre (rire). J'ai déjà pris de **laxatif** aussi (rire).* (Julie, l. 528-532)

Dans les lignes qui suivent, Léa raconte que Tumblr a joué un rôle important dans des comportements alimentaires problématiques qu'elle a appliqués, et notamment dans le fait de se faire vomir :

20. ***Et comment t'as découvert que tu pouvais vomir ?*** (Noémie, l. 747)

20. *Ah (Rires), en allant sur des sites. Je m'en souviens parce que pareil- ah oui. **Tumblr**, Tumblr a joué un énorme rôle là-dedans. (...)* (Léa, l. 748-749)

Les conseils que l'on trouve sur ces sites promeuvent des pratiques extrêmement problématiques et dangereuses pour la santé. Léa semblait ne pas se rendre compte de ces dangers et être prête à tout pour perdre du poids. En effet, elle posait un regard rempli de curiosité et d'émerveillement sur ces solutions drastiques :

21. (...) *elle parlait de ce site où justement où **elle conseillait de manger un glaçon ou manger du papier toilette**. J'ai, **incroyable** et moi, **ça m'avait intriguée** parce que je me suis dit « Bah j'ai envie de perdre du poids. Je sais pas comment faire » (...)* (Léa, l. 807-809)

Sur la base des propos de Léa, on se rend rapidement compte qu'un des messages véhiculés sur les réseaux est celui que la faim serait un état valorisé, parce qu'il mènerait à la beauté. Ceci est extrêmement problématique, car manger est un besoin vital :

20. (...) ***Tumblr**, tous les « **thinspo** » tous les « **endors-toi affamée mais réveille-toi plus belle demain** » et euh, et je- et du coup j'ai commencé à taper bah, **j'ai commencé à voir qu'en fait il y a des gens qui se faisaient vomir**.* (Léa, l. 753-755)

Léa décrit les recherches qu'elle faisait sur Tumblr. Elle tapait le terme « pro-ana », qui est le diminutif de « pro-anorexia », qui met en avant des comportements rattachés à l'anorexie mentale. Ainsi, on remarque à quel point cet hashtag dangereux était normalisé et accessible sur les réseaux sociaux. Les adolescents étaient exposés de façon récurrente à ce type de contenu qui s'avérait nuisible pour leur santé. Cet hashtag a ensuite été banni des réseaux sociaux, car il valorisait de manière explicite des comportements alimentaires dangereux. Néanmoins, Léa affirme que cela n'a pas empêché ce type de contenu de perdurer sur internet :

21 : (...) *Vraiment, je naviguais, je tapais « **pro-ana** » où et en fait **Tumblr**, suffit de cliquer sur une image, puis ça propose d'autres images. Puis ça propose des images, XXX, parce que « pro-ana » je ne sais plus en quelle année a été fermé mais ça a été fermé mais ça continué à pulluler sur les réseaux, sur Tumblr (...)* (Léa, l. 817-820)

Ensuite, elle s'est inscrite sur Twitter pour suivre des comptes d'artistes de la K-pop, un genre musical de Corée du Sud. Il nous paraît important de souligner que la K-pop fait polémique depuis plusieurs années. En effet, les artistes de la K-pop promeuvent la maigreur et les régimes drastiques et dangereux qu'ils font eux-mêmes et qu'ils dévoilent à leur public. Ce dernier applique les conseils de leurs idoles et adopte le même genre de comportements alimentaires. C'est pourquoi, Léa raconte que les troubles alimentaires sont très communs, voire banalisés dans ce milieu :

21. (...) *et puis après je me suis inscrite sur **Twitter** aussi avec ma- au début c'était juste pour la **K-pop** et compagnie et pareil, les fans de K-Pop, la Communauté, **les troubles de l'alimentation**, ça, ça y va quoi. (...)* (Léa, l. 820-823)

Sur Tumblr, Léa a même trouvé des techniques pour commencer à se faire vomir. Elle explique en avoir mis deux en application. La première, boire de l'eau salée n'ayant pas fonctionné, elle a utilisé un moyen encore plus simple. Pour elle, ça a été une révélation et elle lie ce nouveau comportement à une solution miracle :

20. (...) ***J'dis mais « comment se faire vomir », donc le premier truc, c'était boire de l'eau salée. Je l'ai fait, ça pas du tout marcher et donc après bah j'ai, je suis allé aux toilettes, j'ai mis les doigts dans la gorge, j'ai vu que ça pouvait et j'ai fait « waouh incroyable, j'ai trouvé la solution à tous mes problèmes ».*** (...) (Léa, l. 755-759)

Julie expose la manière dont certains hashtags banalisent l'anorexie et la boulimie. En effet, elle explique qu'ils encouragent les TCA en les personnifiant et en expliquant comment « *inviter l'anorexie, la boulimie dans ton corps* ». C'est à la suite de cette lecture que Julie a pris conscience du danger que cela représentait et qu'elle a pris la décision de ne plus aller sur cet hashtag :

17 : (...) *Et là, sous ces mêmes hashtags, il y avait énormément de postes où ils expliquaient comment... enfin, non, enfin, c'était vraiment de la folie. Là où je me suis rendu compte que c'était beaucoup trop, où fallait que j'arrête d'aller sur ce hashtag, c'est quand je suis tombée sur des postes qui t'expliquaient pas à pas comment inviter-déjà ils personnifiaient l'anorexie, la boulimie. Ils parlaient, enfin ils t'expliquaient comment inviter l'anorexie, la boulimie dans ton corps.* (...) (Julie, l. 582-588)

Les postes rendent très concret et simple la mise en place de TCA à travers des explications très précises. Julie raconte qu'ils donnent accès à un véritable tutoriel qui détaille tous les comportements à effectuer et comment les cacher à ses parents et leur mentir. La jeune femme affirme qu'elle a été marquée à vie par ce qu'elle a lu :

17. (...) *En mode ils t'expliquaient, genre pas par pas, par jour, ce que tu devais faire au niveau des purges etc., comment mentir à tes parents pour cacher ton trouble du comportement alimentaire. Donc tout ça c'est des trucs, j'le ferai jamais, mais en mode si tu veux un tutoriel pour devenir anorexique, boulimie, je peux te le faire pas à pas encore aujourd'hui tellement ça m'a marqué.* (...) (Julie, l. 588-592)

Sur la base des récits de nos participantes, les réseaux sociaux ont pu être décrits comme un espace de partage d'intérêts communs, mais aussi d'émotions et de vécus similaires. Pour plusieurs jeunes femmes, ils ont permis de créer des relations sociales fortes et leur ont ainsi amené un sentiment d'appartenance. Cependant, deux participantes ont expliqué qu'ils ont pu aussi être le lieu de harcèlement. Nous avons pu également voir que l'apparence physique et notamment l'idéal de minceur y étaient omniprésents, menant certaines de nos participantes à comparer leur corps aux figures incarnant cet idéal de beauté. Afin de s'en rapprocher, elles ont déclaré qu'elles mettaient alors en place les conseils, parfois dangereux, qu'elles trouvaient sous les postes. Ces recommandations allaient des simples plans alimentaires et sportifs à une véritable promotion de TCA.

8. Normes et société

Dans ce huitième et dernier thème de l'analyse, nous aborderons, en nous basant sur les récits de nos participantes, la question de la minceur et l'impératif qu'elle représente en termes de beauté physique, mais aussi comme critère de santé. Puis, nous parlerons des différents stéréotypes concernant les personnes grosses qui sont socialement véhiculés et qui ont été avancés au cours des entretiens. Ensuite, nous verrons comment la société participe à l'invisibilisation des personnes en surpoids et obèses, selon les jeunes femmes. Enfin, nous examinerons les conséquences liées à ce regard sociétal.

8.1. Minceur

Dans ce premier sous-thème, nous discuterons de la place et de l'importance que prend la minceur dans notre société, selon les propos de nos participantes. La minceur semble représenter à la fois un critère de beauté à atteindre, mais aussi un indicateur de bonne santé qui se mesure via l'IMC et qui constitue donc une norme médicale. Sur la base des récits des jeunes femmes, cet idéal de minceur s'est avéré être également plutôt transculturel.

8.1.1. La minceur comme critère de beauté

Au cours de nos entretiens, nous avons constaté que la plupart de nos participantes associaient la minceur à la beauté. Par conséquent, être gros renvoyait à une image négative de "laideur".

Eva verbalise très explicitement que la grosseur est vue comme négative par la société mais aussi comme une forme de "laideur" :

34. (...) *c'est tellement négatif d'être gros dans cette société. C'est considéré moche.*
(Eva, l. 376)

Léa explique que considérer les personnes grosses comme moches est la norme dans notre société. D'ailleurs, c'est une image qu'elle déclare avoir fini par internaliser :

22. (...) *C'est ça la norme, le monde pense que tu es moche. Le monde pense que tu es moche, parce que les grosses c'est, c'est, c'est moche. Eh bien c'est ça la norme. Donc*

je me suis rentrée dans le crâne jusqu'à ce que ben ce soit bien, bien enfoncé. (...)

(Léa, l. 868-871)

Céline raconte qu'on lui disait déjà, lorsqu'elle était enfant, qu'elle était grosse et donc pas belle. Cela signifie que ce message est transmis aux petites filles dès leur plus jeune âge et les marque ensuite à long terme :

14. (...) *dès l'enfance en fait, j'me suis tout de suite dit, mais parce que même dans l'enfance en fait, on me disait aussi que j'étais grosse et que du coup j'étais pas belle (...)* (Céline, l.346-348)

Sara se répétait sans cesse qu'elle était grosse et moche. C'était donc une association qu'elle faisait automatiquement :

14. *Bah, que j'me répétais à chaque fois que j'étais grosse, [ok] que j'étais pas belle (...)* (Sara, l. 137)

Charlie explique que la société dans laquelle on vit voue un véritable culte au corps. Ce qui est valorisé, c'est d'être athlétique et beau. Un lien fort a donc été créé entre la minceur et la beauté. Selon elle, cela rend la grosseur incompatible avec la beauté, d'un point de vue cognitif :

6. (...) *Franchement, j'aimerais bien avoir la réponse de pourquoi les gens détestent les gros, mais euh... parce y'a un délire de **culte du corps** et de, et de, et de il faut qu'on soit athlétique, il faut qu'on soit beau et le, **la beauté a été a été mis en** (bâillement) **en bise bise avec le fait d'être mince donc le fait d'être gros et beau, et ça, ça a du mal à intégrer les cerveaux.*** (Charlie, l. 627-631)

Ce lien entre beauté et minceur n'est pas un concept vague et abstrait, mais peut s'avérer être très concret. En effet, Julie raconte qu'une fille de sa classe faisait chaque semaine un classement des plus jolies filles de la classe selon le critère de la beauté et de l'apparence physique. Julie se retrouvait systématiquement à la dernière place. La justification que lui donnait sa camarade était qu'elle était un peu grosse :

23. (...) *Et chaque semaine, elle faisait un classement en mode « ouais, moi je vais faire un classement, on va faire le **classement des filles plus jolie de la classe.** » Elle mettait une autre fille, qu'elle trouvait plus jolie en premier. Elle se met toujours en 2e, hein. Et après, enfin, **elle me mettait toujours en dernier.** À chaque fois, elle était en mode « **Ouais Ben t'es un peu grosse quoi.** » (...) (Julie, l. 724-728)*

Il est intéressant de constater que l'association grosseur-laideur n'est de prime abord pas venue à l'esprit de Léa. C'est plutôt à force d'entendre les autres dire qu'elle l'était, qu'elle déclare avoir commencé à douter de la vision qu'elle avait d'elle-même et avoir fini par se persuader qu'elle était grosse et moche :

2. (...) *les gens ont commencé à me dire le mot « grosse ». Et en fait, à force, même moi j'me trouvais pas spécialement grosse ... mais vu qu'on me le disait tout le temps, j'ai commencé à m'auto-convaincre qu'en effet que bah j'étais grosse parce que même si moi je me trouvais pas grosse et bien je me dis « Bon ben OK ben ça veut dire que je suis grosse » et allié à grosse c'est rajouter le mot « moche ». Donc, en fait pareil, moi j'me trouvais pas moche non plus mais vu que tout le monde me disait que j'étais moche (...) (Léa, l. 41-47)*

Elle affirme que les qualificatifs grosse et moche lui ont donc été attribués. Elle comprend alors qu'il y a une corrélation entre les deux et que plus elle grossit, plus elle sera vue comme moche :

2. (...) *Donc pour moi, l'adolescence c'était vraiment bah, ces adjectifs qu'on m'avait collés, c'était grosse, moche. Grosse et moche et il fallait que je que, j'me concentre sur le fait que j'étais grosse et que j'étais moche et que si j'étais plus grosse, ben je serais plus moche, voilà. (Léa, l. 92-95)*

L'image que renvoyait l'entourage d'Anna et la société, c'était qu'elle avait un beau visage, mais que c'était dommage qu'elle soit grosse. Cela signifie qu'elle aurait un certain potentiel de beauté mais qui serait gâché par son surpoids :

2. (...) *quand tu grandis dans une famille, dans une société qui dit « **Oh mais c'est tellement dommage. Tu as un si- tellement un beau visage** », tu vois ? (...)* (Anna, l. 39-41)

Charlie relate que même les individus qui se disent bienveillants et féministes font de manière inconsciente un lien entre grosseur et laideur. En effet, la jeune femme raconte que lorsqu'elle se plaint de son surpoids, ces personnes essaient de la rassurer sur le fait qu'elle est quand même belle :

6. (...) *Mais alors la grossophobie même des gens qui se disent humanistes, humanistes, enfin sur le coup j'aime pas beaucoup le terme mais qui se disent féministes qui disent ouvert et tout ils auront toujours des remarques un peu limites genre « **Ah, je suis grosse** », « **mais non, t'es belle** »... **Je n'ai pas dit que j'étais moche et j'ai dit que j'étais grosse.*** (...) (Charlie, l. 618-622)

Le surpoids est aussi considéré comme un état non souhaitable et non désirable.

Anna explique qu'il était difficile de grandir dans les années 2000. En effet, à cette époque-là, la *diet culture* était particulièrement endémique, même si elle est toujours présente dans notre société actuelle. La participante donne d'ailleurs deux exemples de phrases très communes à ce moment-là. D'une part, qu'il n'y aurait rien de mieux que la minceur, ce qui la placerait directement au rang d'idéal à atteindre. D'autre part, le plaisir serait prohibé, car il serait synonyme de prise de poids :

25. (...) *Sans compter que quand tu grandis dans les années, les **années 2000**, tu sais, et puis quand c'est, quand t'entends y a pas de nourriture qui, qui a un meilleur goût que d'être mince ou « **Ah lala une minute sur la langue, 10 ans sur les hanches** » (...)* (Anna, l. 837-839)

Être gros, c'est aussi penser qu'on vaut moins que les autres. Cette impression naît suite aux remarques récurrentes venant du contexte. Dans l'exemple donné par Anna, il y a l'idée qu'il ne faut pas trop manger sinon on devient gros. Cette croyance se base sur le stéréotype selon lequel le surpoids est simplement dû à un excès de calories et de gourmandise. Pour Anna, cette phrase témoigne de la peur de devenir gros, car cet état ne serait pas considéré comme souhaitable ou enviable et inspirerait même une certaine crainte :

8 : (...) *quand tu grandis, tous ces gens, en fait, ils avaient... énormément de grossophobie mais pas volontaire. Donc, moi maintenant, moi en tant qu'adulte tu vois, je le vois et du coup c'est extrêmement compliqué... en fait de dealer avec une relation déjà, tu as l'impression que tu vaux moins que quelqu'un d'autre et ces gens ont ce genre de, de remarques ou juste d'habitude, même pas forcément par rapport à toi, mais je sais pas ils mangent et puis ils disent « Ah faudrait que j'arrête sinon je vais venir gros », puis toi t'es là « ah, donc au fait, toi ta peur, c'est de devenir comme moi », tu vois ce que je veux dire ? (...) (Anna, l. 295-302)*

Charlie explique que lorsqu'elle croise des personnes plus grosses qu'elle, elle se rassure en se comparant à elles et en se disant qu'elle n'est pas à leur stade. Nous pouvons faire l'hypothèse qu'elle reproduit les normes sociétales qu'elle subit sur d'autres personnes plus grosses qu'elles :

5 : (...) *Des fois je croise des gens beaucoup plus gros que moi et je suis pas en mode « ils sont moches » ou quoi mais juste pour me rassurer, je suis là « tant que j'en arrive pas à ce stade-là c'est bon » (...) (Charlie, l. 597-600)*

Anna souligne que le fait d'être grosse, qui n'est déjà pas souhaitable, ne doit en aucun cas être un état prolongé. En effet, dans l'imaginaire collectif, la personne grosse doit tout faire pour perdre du poids le plus rapidement possible :

2 : (...) *je me souviens avoir été traînée de, de médecin en médecin comme, comme si en fait d'être, être grosse c'était, c'était en fait, c'était un moment, c'était, c'est censé être une phase. Dans l'imaginaire des gens, c'est censé être, une phase. Tu deviens gros et tu perds du poids. Tu nais pas gros, tu ne restes pas grosse, surtout pas. (...) (Anna, l. 41-45)*

Le surpoids était aussi synonyme de non-désirabilité et d'impossibilité à trouver l'amour, comme nous allons le voir dans les exemples suivants.

Le poids étant associé à la beauté, Eva raconte avoir internalisé qu'elle ne méritait donc pas de trouver l'amour, car elle était en surpoids :

4 : (...) *durant toute mon adolescence, je me suis dite que de toute façon **je trouverai jamais l'amour, j'suis beaucoup trop moche. Donc c'est vraiment une pensée horrible quand tu as 15 ans de te dire que non je ne suis pas... je ne mérite pas d'amour car je ne suis pas belle. Le poids est associé à la beauté.*** (Eva, l. 43-47)

Céline pensait qu'elle avait moins de valeur car elle était grosse. Elle voyait donc son surpoids comme un problème qu'elle devait compenser (cf. thème 1, Rapport à soi) :

28 : (...) *cette partie de l'adolescence où j'me suis persuadée pendant des années, que j'me suis mis en tête que euh...que **j'perdais de la valeur par rapport au fait que j'sois grosse et que ce soit quelque chose à transcender en fait, que c'était comme un truc en moins qu'il fallait que j'compense, c'était un problème à compenser (...)*** (Céline, l. 865-868)

À force de recevoir des réflexions de son entourage sur le fait qu'elle n'attirerait personne et que personne ne voudrait d'elle, Léa a intégré que sa valeur dépendait de son poids :

2 : (...) *Parce qu'il y avait ce mécanisme de me dire, bah les gens, quand ils me font des réflexions aussi violentes par rapport au fait que bah **personne ne veut de moi, que j'attire personne, que ma valeur est basée sur ça (...)*** (Léa, l. 95-98)

Les prochains verbatims illustrent le fait que la perte de poids est souvent vue comme facile, rapide voire la solution à tous les problèmes.

Emma explique que, dans l'imaginaire collectif, la perte de poids est considérée comme quelque chose qui peut survenir rapidement et sans effort. Pour elle, perdre du poids est, au contraire, un processus long, difficile et qui demande beaucoup d'investissement. Dans sa dernière phrase, on comprend que la perte de poids est attendue voire exigée. C'est finalement une attente implicite à laquelle Emma voulait se conformer :

8 : *Bah, c'est très culpabilisant, parce que j'avais l'impression que...que j'avais pas de prise et puis, c'est comme, **c'est comme si pour les gens, perdre du poids ça pouvait euh arriver du jour au lendemain.** C'est un processus qui est extrêmement long, c'est un processus dans lequel on peut perdre patience, même encore aujourd'hui,*

euh...c'est, j'avais l'impression qu'ils se rendaient pas compte de l'ampleur de la tâche, j'avais l'impression qu'ils se rendaient pas compte de la montagne que j'avais...gravir, pour arriver à leurs...à leurs espérances, à leurs attentes. (Emma, l. 351-357)

Charlie raconte qu'à chaque fois qu'elle se plaignait de douleurs physiques, les gens lui disaient "perds du poids", en employant l'impératif. La participante avait alors l'impression qu'ils pensaient qu'elle pouvait perdre du poids en un claquement de doigts, comme si c'était très facile et immédiat :

2 : (...) En fait, quand tu disais aux gens « j'ai mal parce que je suis grosse », c'était « perds du poids ». Oui, mais non, parce que si je mange, je sais pas ce que j'ai comme un truc. C'est un cercle vicieux. Les gars, je peux pas perdre du poids comme ça (claquement de doigts), si vraiment je, j'aurais pu, je l'aurais fait. (Charlie, l. 286-290)

La perte de poids est souvent vue comme la solution miracle à tous les problèmes. Dans l'exemple suivant, elle est encore une fois présentée comme quelque chose de très simple. Anna explique que la société avait tendance à minimiser sa souffrance. Cela pourrait renvoyer l'image que sa souffrance ne serait pas légitime, mais aussi que si elle reste dans sa situation actuelle, cela voudrait dire qu'elle n'a pas véritablement la volonté de s'en sortir :

2. (...) dans la société de maintenant, mais aussi dans l'éducation, etc, c'est à dire que quand on est souffrance, c'est minimisé parce que il faut juste que tu perdes du poids, tout ira mieux. (Anna, l. 67-69)

Eva idéalisait la perte de poids, car elle pensait que lorsqu'elle serait plus mince, elle pourrait enfin trouver l'amour :

4. (...) Et je me souviens d'avoir des rêves où je me disais bah quand je perdrais du poids, là ça sera trop bien parce que là je pourrais trouver l'amour, etc. (Eva, l. 47-49)

Même si Julie avait conscience d'avoir d'autres qualités que son physique, sa valeur semblait être intrinsèquement liée à son apparence. En effet, elle raconte que sa mère surveillait

constamment son poids et lui faisait sans cesse des remarques sur son corps et sur ce qu'elle mangeait. Cela veut implicitement dire que lorsqu'elle prend du poids, elle perd de la valeur :

3 : (...) *En fait, j'ai quand même- je veux d'autres choses que mon physique. Mais c'est vrai que... euh, par exemple, **ma mère**, depuis que j'ai eu ce diagnostic de surpoids, encore aujourd'hui, **elle me dit toujours quand j'ai pris du poids, me dit toujours que je dois moins manger, etc.*** (Julie, l. 223-226)

8.1.2. La minceur comme indicateur de bonne santé

La minceur, et plus précisément avoir un poids dans la norme selon l'IMC, serait un gage de bonne santé. Mathilde ne partage pas cet avis. Selon elle, l'IMC n'a aucune valeur et n'est pas révélateur de la santé d'une personne :

10. (...) *C'est...et du coup on, on repart toujours sur ce truc de valeur, et la grossophobie c'est tellement...intrinsèque à la société, c'est tellement lié, c'est tellement en dessous que c'est super dur de...de, d'en sortir, parce que toute mon enfance et toute mon adolescence on m'a toujours dit « **C'est ta santé.** » **MAIS...on se dit pas que peut-être que y'a un PROBLÈME avec ce qu'on appelle la santé, genre.** Non, non c'est de ma faute, -fin on parle pas du tout du fait que l'IMC, l'IMC c'est moi qui doit apprendre aux gens que « **les gars l'IMC, ça n'a aucune valeur !** » S'il-vous-plaît, ça n'a aucune valeur, c'est ridicule. (...)* (Mathilde, l. 455-462)

Marie explique l'angoisse qu'elle ressentait lorsque ses coachs la pesaient. Un traitement différentiel était mis en place, puisqu'elle raconte que seules les filles considérées comme en surpoids devaient passer sur la balance. En effet, ses autres coéquipières, dont certaines paraissaient en sous-poids, n'étaient pas pesées. Pour Marie, leur poids était potentiellement dangereux. Notre participante pratiquait le twirling bâton, qui consiste à faire différentes figures de gymnastique et de danse tout en maniant un bâton. Il s'avère que, dans le milieu sportif et d'autant plus dans le sport pratiqué par Marie, la minceur et même la maigreur sont valorisées, voire encouragées :

6. (...) *c'était un peu angoissant, la façon dont c'était fait, en fait j'sais pas genre en mode, **y'a que nous qui allait nous faire peser et les autres pas**, alors que ouais, alors*

que au final, quand j'y pense en fait, genre y'avaient d'autres de notre équipe elles étaient vraiment super maigres (rires) et genre je me demande si elles étaient pas en sur-, en sous-poids d'ailleurs, ce qui est grave aussi, -fin qui peut être dangereux aussi quoi. (Marie, l. 104-109)

Pour Anna et selon certaines études dont elle aurait connaissance, le surpoids serait au contraire associé à une meilleure survie et ne serait donc pas dangereux pour la santé. Il pourrait même s'avérer être potentiellement positif :

2. (...) Euh même si on sait que quand tu te renseignes un peu et que tu lis des études, des machins, rien que la santé, en fait quand tu es considéré en surpoids pour l'IMC, t'as juste plus de chances de survivre à peu près à tout. (Anna, l. 92-94)

Eva a intériorisé le stéréotype négatif selon lequel les gros auraient forcément un problème de santé :

13. (...) Bah moi je me disais que les gros bah franchement ils ont un problème de santé, et euh pfff, c'était assez péjoratif (...) (Eva, l. 157-158)

Pour Anna, le fait d'être gros donne lieu à de la discrimination dans la société. Elle explique que les personnes se permettent de faire des commentaires en utilisant l'argument de la santé. Cela renvoie à l'idée que les personnes grosses seraient forcément en mauvaise santé et qu'on aurait donc le droit de leur faire des remarques, car il y aurait derrière une intention "bienveillante". Anna fait le parallèle avec les fumeurs, qui eux ne sont pas assaillis de reproches par des inconnus dans la rue, alors que tout le monde sait que "fumer tue" :

2. (...) quand t'es gros, t'es discriminée par la société de manière générale... Et c'est, c'est OK, tu sais, c'est les, les croquants et les croquantes qui, qui disent « oui mais c'est pour ta santé ». Non, si tu t'occupais vraiment de la santé des gens, tu, tu, tu foutu-tu t'engueulais chaque personne que tu vois fumer dans la rue, tu sais ? (...) (Anna, l. 76-80)

2. (...) Tu sais, c'est parce que les gens ont une indécence. En fait, je pense que c'est une notion de, de, de, parce qu'on sait que c'est pas bien d'être gros entre guillemets, tu vois. (Anna, l. 90-92)

Anna donne l'exemple d'une femme qui lui a fait longuement la morale à son travail. Elle utilise un ton impératif "il faut" et l'expression "se reprendre en main" qui montre à nouveau que le surpoids serait vu comme un manque de discipline et de volonté et qu'il suffirait de faire un petit effort pour perdre du poids :

2. (...) à un moment où je bossais dans un magasin et en fait **une femme qui reste pendant 2h m'expliquant que ma maman, elle m'a, elle m'a détruite et qu'elle m'a, elle, elle m'a laissée tomber, etc. qu'il faut vraiment que je me reprenne en main.** (...) (Anna, l. 107-110)

Anna explique l'incompréhension et la souffrance qu'elle ressentait enfant. En effet, elle ne comprenait pas pourquoi les gens étaient méchants envers elle, concernant son corps et son surpoids, et surtout pourquoi leur attitude était considérée comme acceptable. Il serait donc moralement admis que l'embonpoint d'une personne puisse être ouvertement critiqué et que cela justifierait le fait de se montrer parfois blessant :

2. (...) **Et surtout, tu comprends pas pourquoi la façon dont ton corps est, c'est OK pour les gens de vision et moralement de te faire du mal en fait.** (Anna, l. 48-49)

Anna raconte qu'elle a souhaité souffrir d'une maladie grave, en l'occurrence d'un cancer, parce que cela aurait exigé qu'elle fasse une chimiothérapie et lui aurait donc fait perdre du poids. Cette pensée montre l'ampleur de la souffrance qu'elle subit en tant que personne grosse. De plus, on peut émettre l'hypothèse que derrière la perte de poids se cacherait une très forte envie d'être dans la norme, et beaucoup moins celle d'être en bonne santé :

22. (...) **Tu vois, et t'en viens même, surtout quand t'es jeune comme ça, t'en viens même à espérer ton- d'avoir ces maladies graves, ces, ces cancers terribles parce que au moins la chimio elle te fera perdre du poids, tu vois ?** (...) (Anna, l. 741-743)

8.1.3. La minceur comme norme transculturelle

Nous avons pu observer que la norme de minceur dépassait les frontières de l'occident. En effet, deux de nos participantes, Julie qui est d'origine coréenne et Léa qui vient d'un pays d'Afrique centrale, ont expliqué la place que prenait la minceur dans leur famille.

Julie explique que la société coréenne accorde beaucoup d'importance à la maigreur, et que c'est quelque chose qui lui a été transmis par sa mère. Il se peut donc que la norme de minceur, présente dans le monde occidental, soit poussée encore plus loin, dans ce contexte. En outre, comme notre participante était en surpoids étant jeune, nous pouvons imaginer qu'il a pu être difficile de grandir dans un tel environnement culturel et familial :

8. *Ça va être le cliché, hein. Ma mère, elle est... **ma mère est coréenne**, c'est une **société** où finalement il y a toujours eu un certain **culte de la maigreur**. (Julie, l. 422-423)*

Léa est originaire d'un pays d'Afrique centrale et raconte la manière dont la *diet culture* et les injonctions à la minceur seraient finalement assez transculturelles et qu'aucune culture ne pourrait donc y échapper. D'ailleurs, sa mère lui expliquait que lorsqu'elle était jeune, elle n'avait jamais dépassé les 50 kilos :

4. (...) *Bah j'ai remarqué ce, ce comportement chez beaucoup de mères en général. Après, et au final, enfin, parce que j'ai des amis qui sont de, de l'Afrique- qui sont d'origine d'Afrique du Nord, même en France, au final, je pense que c'est, toutes les **injonctions** qu'elle a eues et intégrées elle-même quand elle était plus jeune. (Léa, l. 200-204)*

4. (...) *Par rapport ... **dans sa jeunesse** pareil, elle disait qu'elle faisait 50, **elle avait jamais dépassé les 50 kilos**, donc ça veut dire qu'elle a passé presque toute sa vie au régime (...)* (Léa, l. 206-208)

8.2. Stéréotypes

Dans ce deuxième sous-thème, nous exposerons les différents stéréotypes, rapportés par les jeunes femmes, qui pèsent sur les personnes en surpoids ou obèses. En effet, elles sont souvent considérées comme paresseuses, manquant de discipline, un peu bêtes, mais rigolotes et bienveillantes.

8.2.1. Paresse, flemmardise

Au cours des entretiens, plusieurs stéréotypes en lien avec le surpoids et l'obésité ont été exprimés, soit par la participante elle-même, soit par le corps médical, soit par l'entourage. Tout d'abord, les personnes grosses seraient paresseuses :

13. (...) *je me disais pas que c'était parce que les gens étaient paresseux car ça c'est vraiment une grosse connerie (rire).* (Eva, l. 158-159)

L'obésité serait un « laisser aller », et donc un manque de discipline sur son propre corps. Elle serait aussi un choix et perdre du poids ne serait qu'une question de volonté :

3. (...) *les vergetures oh pfff, c'est vraiment dégueu, moi je comprends pas euh les femmes qui en ont et tout. » En fait les vergetures tout le monde en a, mais sur le moment j'ai pas pu rétorquer (rires). J'avais pas assez de...de personnalité, j'me suis complètement fait absorber par ce, ce groupe-là. Euh...comment c'est possible de se, de se laisser aller comme ça, l'obésité euh c'est euh, c'est pas une maladie, les gens l'ont choisi euh, on peut s'en sortir-, on peut s'en sortir si on veut, tu vois.* (Emma, l. 166-172)

Le discours médical est d'ailleurs encore souvent imprégné par ces stéréotypes, comme le témoignent Julie et Céline :

29. (...) *c'est comme si il associait euh la perte de poids à la volonté plutôt qu'à mon environnement et puis toutes ces choses que j'avais autour de moi.* (Julie, l. 810-812)

15. (...) *j'suis ressortie en me disant que j'étais une paresseuse, que...que de toute façon, il voudrait que, il suffirait juste que je fasse du sport, ou que je fasse un régime pour réussir à me sortir de, de ma situation, que il faudrait juste en fait que je me sorte les doigts du cul en gros, -fin c'est ça un peu le discours quoi, et du coup c'est un peu euh...c'était, -fin moi ça m'a pas du tout aidée en tout cas, ce truc avec des euh...-fin ça m'a pas du tout aidée quoi, c'était juste super euh...super désagréable et ça me ramenait juste en face du fait qu'en fait bah...aux yeux de tous et de moi-même et bien j'étais une grosse flemmarde tout simplement quoi (...)* (Céline, l. 407-414)

Les stéréotypes contenus dans ces différents verbatims placent la responsabilité de la situation de surpoids ou d'obésité sur l'individu. Elles comporteraient donc une dimension de culpabilisation assez explicite. De plus, le gros ne correspondrait pas aux valeurs néolibérales de nos sociétés qui prônent l'autodiscipline, la responsabilité individuelle et la productivité.

8.2.2. Caractéristiques associées aux personnes grosses

Selon Charlie, le fait d'être gros serait allié au manque d'intelligence. Les deux iraient donc de pair :

4. (...) *Je sais pas, la façon de la société nous voit me dérange profondément. **T'es gros, tu pa- tu parais con, c'est con, mais j'ai l'impression que c'est t'es gros donc t'es bête.***
(...) (Charlie, l. 450-452)

De plus, pour la participante, être gros serait rattaché à l'image de l'amie rigolote. Ce serait à la fois une manière de considérer la personne grosse comme dans la friendzone et donc d'une certaine manière de l'asexualiser, tout en lui reconnaissant sa qualité humoristique présente dans l'imaginaire collectif :

6. (...) ***je suis l'amie grosse, rigolote.*** (Charlie, l. 699)

En outre, d'après les propos de Charlie, le gros serait en principe bienveillant, la gentillesse serait d'ailleurs une de ses principales et seules qualités. À l'inverse, une personne qui serait sortie de la catégorie des personnes grosses deviendrait alors méchante envers elles par pure peur d'y retourner :

5. (...) *un ancien gros il va souvent être méchant avec les gros parce qu'il veut pas redevenir comme il est. Euh, **un gros, il va toujours être bienveillant** mais, ça dépend.*
(Charlie, l. 602-604)

Anna nous parle du "bon gros" qui, comme vu plus haut, a de l'humour. Néanmoins, il souhaite perdre du poids et fait beaucoup d'effort pour sortir de sa situation, même si le matériel, en l'occurrence les vêtements de sport, n'est pas adapté à lui. Cela renvoie l'image que son état actuel n'est pas souhaitable. Par contre, son application et son acharnement pour perdre du

poids est approuvé, car il correspond aux attentes d'autrui et à ce qui est valorisé dans notre société. Anna explique qu'on préfère que ce travail se fasse dans l'ombre, puisqu'on ne veut surtout pas le voir dans les salles de sport. Elle conclut en disant que le rôle du "bon gros" est internalisé dès le plus jeune âge, même si c'est seulement à l'âge adulte qu'on en prend réellement conscience :

22. (...) Donc le bon gros, c'est celui qui se cache un peu, le bon gros, c'est celui qui est drôle, le, le bon gros c'est celui qui, qui fait plein de régimes ou qui fait du sport malgré le fait que bah les fringues de sport elles viennent pas, elles, elles, elles vont pas au-delà du L ou du XL parce que on veut que les gros perdent du poids mais surtout pas quand on les voit dans les salles de sport tu vois ? Et tu vois, en fait, c'est tout ce genre de truc que du coup en fait, t'as pas besoin d'être adulte pour le comprendre, mais t'as pas besoin d'être adulte pour le ressentir et pour le voir. (...) (Anna, l. 790-796)

La participante a constaté que de se conformer au rôle du "bon gros" était récompensé par une plus forte appréciation envers la personne. On pourrait rapprocher cela du concept du pouvoir normatif dans lequel la conformité est louée et gratifiée :

22. (...) si tu rentres dans ce rôle de bon gros, tu te rends compte que les gens, ils t'aiment plus. (Anna, l. 789-790)

8.3. Invisibilisation de la grosseur dans la société

Sur la base des propos de nos participantes, ce troisième sous-thème permet de mettre en lumière comment la société invisibilise les personnes grosses de plusieurs manières. Tout d'abord, les jeunes femmes ont déclaré avoir grandi au sein d'un contexte qui offrait peu de modèles et de représentations positives d'individus en surpoids ou obèses. Ensuite, plusieurs d'entre elles ont décrit la manière dont le regard masculin avait pu les marquer et comment elles s'étaient senties peu considérées et rejetées. Puis, elles ont abordé leur invisibilisation, voire la façon dont elles étaient parfois vues comme un objet plutôt qu'un sujet. Finalement, les dimensions matérielles de notre société ne sont, selon certaines participantes, pas forcément adaptées aux personnes grosses, rendant parfois leur quotidien difficile.

8.3.1. Représentations et modèles peu présents

Plusieurs de nos participantes ont déclaré avoir eu de la difficulté à trouver des modèles et des représentations qui leur ressemblaient.

D'abord, Mathilde explique que la représentation est quelque chose d'important. Elle déplore que les dessins animés, et notamment ceux de Disney, ne mettent en avant que des personnages gros dans le rôle de méchants. Nous pouvons assez facilement imaginer l'image négative que cela renvoie à des enfants en surpoids ou obèses. Il paraît donc logique qu'ils n'aient pas envie de ressembler aux méchants :

12 : (...) *Si seulement, à leur âge, moi aussi j'avais pu avoir des princesses Disney qu'étaient gros et grosses et pas juste les méchants et les méchantes...hein, parce que Ursula dans la petite sirène euh super, super exemple quoi.[mmh mmh] Ou alors, c'est des personnes voilà qui sont, ça va être genre les, les trois, les trois bonnes fées qui sont bien dodues de...de euh, comment ça s'appelle là...pfff, la belle au bois dormant. C'est, la représentation elle est tellement importante, mais vraiment tellement importante (...)*
(Mathilde, l. 569-575)

Eva met en lumière le fait que les princesses sont toujours fines. Cela signifierait que toute personne qui a un certain excès de graisse et de poids ne serait pas considérée digne de représenter ce personnage-là et serait donc automatiquement exclue. Dans les films, le gros ne mériterait pas d'avoir une vie sexuelle et romantique, mais il aurait par contre le droit d'amuser la galerie. C'est d'ailleurs la place qui lui est souvent attribuée :

5 : *Toutes les images qu'on a autour de nous montrent que même dans les dessins animés les méchantes elles sont grosses et les princesses elles sont toutes fines. Euh... dans les films... y'a jamais de personnages gros qui trouvent l'amour, y'a jamais de personnages gros qui vit une vie normale qui est juste un protagoniste comme un autre. Forcément le gros il a un espèce de rôle où il est rigolo mais il mérite pas l'amour... J'sais pas, c'est assez asexué comme condition, les gens ils considèrent pas que tu peux avoir une vie sexuelle ou une vie amoureuse. Parce qu'il y a pas de représentations de ça dans les médias et partout. (...)* (Eva, l. 52-59)

Charlie évoque la représentation de la personne grosse dans le film « DUFF : le faire-valoir », dans lequel l'amie dodue et fade a pour utilité d'être la porte d'accès à ces autres amies, qui sont considérées comme plus minces et plus jolies qu'elle. Ainsi, les personnes intéressées par les amies de la DUFF passent par celle-ci pour obtenir leur numéro. De ce fait, elle n'est pas vue comme un individu à part entière, mais elle n'est qu'un moyen et a une fonction de lien social :

6 : (...) *C'est un film adolescent à la con et en fait **Duff c'est un diminutif pour dire l'amie dodue, euh dodue, utile, fade** et je sais pas quoi et en gros c'est dans un groupe de potes, on considère que c'est la, la pote, pas belle souvent grosse, du coup. **C'est la porte d'accès aux autres potes, c'est celle qu'on va aller voir pour dire « ah y a moyen d'avoir le numéro de ta pote machin ».** Et je suis cette **Duff depuis toujours.*** (Charlie, l. 688-692)

Anna explique la manière dont un épisode de Friends l'a particulièrement marquée. En effet, l'une des actrices était déguisée avec un "fat suit", c'est-à-dire un costume qui lui ajoutait des kilos. Le personnage était alors dépeint comme se goinfrant continuellement et comme n'ayant jamais eu de petit copain. En résumé, la vie de cette protagoniste aurait été détruite si elle n'avait pas perdu de poids. Cet épisode véhicule donc des stéréotypes négatifs sur les personnes grasses et participe à créer une mauvaise représentation des personnes en surpoids et obèses :

25 : (...) *je devais plutôt avoir 12 ou 13 ans la première fois que j'ai vu **cet épisode de Friends...** Qui, où en fait, c'est **fat Monica** et en fait, voilà c'est vraiment, c'est les années 2000 et, et la diète culture, tu vois. Mais en fait tu vois fat Monica, c'est du coup **c'est l'actrice Courteney Cox** qui était extrêmement mince, **qui est toujours extrêmement mince, à qui on a mis une, une fat suit, du coup un costume de gros** et, en fait tu vois, **elle passe son temps à manger, elle a jamais eu un petit copain, vraiment, sa vie, elle est détruite, etc.** C'est en fait, c'est la, la, la, la réalité si, si si, si le caractère, si le caractère, si le personnage n'avait pas perdu du poids. Et en fait tu te rends compte qu'elle est plus mince que toi... Et que vu qu'elle mange tout le temps, qu'elle est plus mince que toi, bah du coup, faut que t'arrêtes de manger en fait.* (Anna, l. 843-852)

Selon Charlie, il serait aussi compliqué de s'identifier aux héroïnes dans les livres, puisqu'elles seraient « toutes blanches, fines et petites ». Nous pouvons considérer qu'il y aurait donc une uniformité des représentations et aucune diversité :

2 : (...) *Mais à l'époque moi je lisais les **Divergentes**, les **Hunger Games**, les **Labyrinthe**, tu regardes les meufs, elles sont toutes blanches, fines, petites machin. Il suffit de lire la- (Rires). Si tu lis la, la description, **elles sont pas moi du tout quoi.** (...)*
(Charlie, l. 256-258)

Mathilde explique que, dans l'univers du théâtre, ses possibilités de rôles (mère, reine et grande dame) sont restreintes en raison de son poids et que son corps ne peut être sexualisé :

8 : (...) *ils me filaient que des rôles de, de MÈRE en fait. Parce que euh...mais pareil, au lycée aussi hein et j'ai...ça a été, **j'étais QUE la mère**...j'étais la mère, j'étais **la reine**, j'étais **la grande dame**, parce que mmh, parce que j'avais...j'avais un...comment...parce que j'avais un corps de, de femme déjà, j'avais un corps qui ne pouvait pas être sexualisé, j'avais un corps qui euh, qui mmh...j'avais pas être une jeune première : **MOI JULIETTE ?** « **Bah non, copine, euh à côté de toi, t'as des meufs qui font 50 kilos**, c'est normal que tu, j'suis désolée, hein ! Non, non, tu vas faire la, **la méchante belle-mère de Cendrillon**, bein voilà, bah ça c'est plus logique ! Non, non tu vas aller faire Jocaste, la mère de Antigone, mais voilà non c'est tout. » (...)*
(Mathilde, l. 361-369)

Les modèles et représentations du corps gros étaient également peu présents sur internet. Eva spécifie que lorsqu'elle était adolescente, les réseaux sociaux, mais aussi les publicités, ne véhiculaient pas une diversité des corps :

13 : (...) *c'était les **débuts de Facebook**, un petit peu **Instagram** et ce genre de choses, mais on savait pas en fait qu'il y avait une variété de corps qui existait dans le monde.*
(Eva, l. 155-156)

Elle raconte qu'elle ne voyait aucune représentation, ni aucun modèle de personnes avec son type de corps auxquelles elles auraient pourtant souhaité pouvoir s'identifier. Cela lui donnait l'impression qu'elle ne pouvait pas être attirante, ni avoir une vie normale, ce qui renvoie à

l'idée selon laquelle une personne grosse ne pourrait pas être désirable et serait d'une certaine manière mise à l'écart de la société :

35 : (...) *comme il y a tellement **peu de représentations de personnes qui avaient mon type de corps euh autour de moi**, et puis qui étaient, ou même **dans les publicités**, qui étaient attirantes et qui vivaient leur vie, qui vivaient leur vie normalement quoi. **C'est dur d'avoir des modèles.*** (Eva, l. 381-384)

Charlie explique comment les standards de beauté changent selon les époques. Elle se reconnaît dans les tableaux de la Renaissance, mais pas dans les canons actuels qui mettent à l'honneur la minceur et les formes généreuses. En effet, il faudrait avoir une taille fine, mais une poitrine et des fesses opulentes, ce qui paraît assez antithétique et donc difficilement atteignable en fonction de notre morphologie de base :

6 : (...) *Sauf que le monde évolue vraiment et ça m'énerve surtout parce que des fois je regarde des trucs et je vois les **tableaux de la Renaissance**, là (rires). Et je me dis bordel de merde **elles sont toutes comme moi** les meufs (rires), pourquoi moi je me retrouve à être en 2020 alors que tout le monde me déteste alors qu'il y a 200 ans XXX que je croise, je n'ai pas XXX de **canon de beauté**, on est juste dans une époque où on aime les, les, alors ça dépend parce que t'as les **Kim Kardashian**, tu vois qui ont changé un peu ça, mais **on aime quand même les meufs minces**. On aime les, les, les, **les tailles fines et les gros culs, gros seins.*** (Charlie, l. 631-638)

À l'adolescence, Emma s'est trouvé des modèles qui lui ressemblaient parmi les mannequins grande-taille et les chanteuses. Elle raconte que cela lui a permis de réaliser que la beauté était compatible avec la grosseur :

9 : (...) ***j'me suis trouvé mes modèles à moi**, dans la période d'adolescence, qui étaient euhm...dans les mannequins grande-taille, j'étais archi fan de **Tara Lynn**, par exemple. Euh...y'avait **Beth Ditto**...que j'adorais, donc la chanteuse de Gossip qui est magnifique et voilà, en fait j'me raccrochais à mes modèles, et en fait **j'me disais que c'était possible d'être belle et d'être grosse.*** (Emma, l. 369-373)

Sur les réseaux sociaux, elle a comme modèles des femmes qui ont des formes et qui sont aussi épanouies, pétillantes, hyperactives et des *working girls*. Elle s'est donc construite avec cette image positive des femmes rondes qui a une vie trépidante, une personnalité solaire et qui est une véritable femme d'affaires :

13 : (...) *j'te parlais de modèles tout à l'heure, mais en fait mes modèles sur les réseaux sociaux, c'est pratiquement que des femmes qui ont des formes. Et donc, -fin quand j'disais que ma personnalité est, elle, elle dépendait de ça, mais c'est parce qu'en fait j'me suis construite avec ces modèles et je suis toujours sur ce même genre de modèles et je les trouve tellement pétillantes, je les trouve tellement pleine de vie, je les trouve tellement euh...mais épanouies, des femmes qui sont hyperactives euh, qui travaillent, -fin qui sont des femmes euhm, des, des working girls, et -fin voilà, qui ont une vie tellement épanouie et qui se foutent royalement du poids qu'elle fait, mais moi j'veux ça, en fait. (rires) (...)* (Emma, l. 457-465)

8.3.2. Invalidation masculine

Le *male gaze*, que l'on peut traduire par regard masculin, fait référence à l'objectivation du corps féminin dans les médias et notamment au cinéma, mais aussi dans les interactions sociales quotidiennes. Eva a employé ce concept au cours de son entretien lorsqu'elle parlait du lien grosseur-laideur, des représentations quasi inexistantes des personnes grosses et du fait de ne pas être considérée comme attirante aux yeux de la société, c'est-à-dire selon le regard masculin :

36. *Mmh. Donc quand tu parles des gens, tu veux dire les hommes ?* (Noémie, l. 386)

36. *Oh tout à fait ! Ah ça c'est sûr ! Le male gaze 100% (rire).* (Eva, l. 387)

Léa explique que les garçons avaient un certain pouvoir et une liberté. Ils pouvaient se permettre de commenter le physique des filles en les insultant et décidaient de celles qui étaient belles ou pas :

6. (...) *C'est les garçons disaient « Bah toi t'es belle toi, t'es moche, Ah toi t'es éclaté hop, toi, t'as -», Ils étaient, puis les garçons, ils pouvaient dire ce qu'ils voulaient, hein.*

Ils te croisent dans la, la cour « Ah, tu ressembles à rien où, hein, t'es desséché. Ah pourquoi tu fais pas un régime » (...) (Léa, l. 338-341)

Eva exprime qu'il fallait plaire, en premier lieu, au regard masculin et donc se plier aux attentes des garçons. C'était un impératif très clair, mais implicite :

*37. (...) Je pense que **le regard des garçons, c'était le regard auquel on m'a habitué à plaire** mais le regard des filles euh étaient importants aussi. (Eva, l. 95-97)*

Pour Julie, son besoin de validation masculine était central durant la période de l'adolescence. Cela signifie que l'avis des hommes avaient une importance capitale pour elle et qu'ils avaient le pouvoir de déterminer la valeur qu'elle avait :

*3. (...) j'**pense que j'avais besoin** de- tu sais de cette- on a tous une phase, on a besoin de cette ... **validation masculine**. (Julie, l. 139-140)*

La mère de Léa lui a explicitement dit qu'elle n'obtiendrait pas l'amour des hommes, car elle était trop grosse. Un lien clair est donc fait entre le poids, le mérite et la légitimité à être aimée. Ici, ce n'est pas seulement une simple image véhiculée par la société, mais bien une verbalisation catégorique qui vient d'une mère. Nous pouvons imaginer que c'est donc d'autant plus violent à entendre :

*4. (...) « **t'es trop grosse. Les hommes ne t'aimeront pas** » (...) (Léa, l. 229)*

Mathilde raconte comment elle vouait une véritable obsession au regard masculin. En effet, elle basait sa valeur sur la considération qu'ils lui donnaient. Son poids faisait qu'ils ne lui accordaient pas d'importance et elle se sentait alors rejetée et dénuée de toute valeur :

*2 : (...) j'**étais presque obsédée par le regard des hommes et des garçons autour de moi**. Et euh...tout de suite, **comme j'étais perçue comme grosse, je n'avais aucune valeur et donc je n'étais pas intéressante et j'étais rejetée**, j'me sentais, j'me sentais rejetée par les hommes et euhm...**comme je basais ma valeur sur euh la considération qu'ils m'apportaient**, je n'en avais absolument aucune. (Mathilde, l. 64-69)*

8.3.3. *Sentiment d'être invisible*

Selon certaines de nos participantes, être gros, c'est aussi avoir la sensation d'être constamment invisible.

Mathilde explique qu'on ne lui parlait pas et qu'on ne la regardait même pas. On pourrait interpréter cela comme un manque d'intérêt et de considération, ce qui évidemment n'est pas agréable à vivre pour une personne grosse :

10. (...) *Ces trucs quand j'étais adolescente, début d'adulte, où je, où je sortais avec des copines en boîte, euh, et vraiment **on ne m'adressait pas la parole. On ne me regardait pas.*** (Mathilde, l. 508-510)

10. (...) ***c'est de l'invisibilisation constante** et j'ai l'impression d'avoir été aussi invisibilisée toute mon enfance et mon adolescence (...)* (Mathilde, l. 514-515)

Eva, qui était à l'époque chanteuse dans un groupe de rock, décrit la place qu'on lui réservait en tant que fille et en tant que personne grosse au sein de ce contexte. Elle raconte que son avis ne semblait avoir aucune importance, puisqu'on ne lui donnait même pas la parole. De plus, elle explique qu'on ne s'intéressait pas à elle, qu'on ne lui parlait pas. De ce fait, elle avait l'impression d'être un objet et non un individu à part entière. En outre, elle ne se sentait pas considérée comme un membre du groupe :

40. (...) *à l'époque je faisais partie d'un groupe de rock, j'étais chanteuse de rock. Et **parce que j'étais une fille et parce que j'étais grosse, bah dans le groupe on me donnait jamais la parole.** Euh... j'étais, on me parlait pas aussi. Et puis, **j'étais plus un objet qu'un membre du coup** (rire). (Eva, l. 432-435)*

Pour Emma, appartenir à la catégorie des femmes grosses a pu être positif et révélateur et l'a menée à être curieuse et à s'intéresser à des communautés et causes sur lesquelles elle ne se serait pas penchée autrement :

14. (...) ***le fait que je sois pas dans la norme ...avec ce corps-là, et vraiment, je le, je lui en suis reconnaissante et je le remercie...m'a ouverte vers plein d'autres questions,***

notamment les questions du milieu queer, du milieu LGBT, que je connaissais pas du tout et je sais que c'est cette différence qui m'y a fait euh aller...euh, mais...mais merci mille fois à mon corps de, d'avoir été ce qu'il était pour m'éveiller à ce point-là vers des questions, mais même le féminisme (...) (Emma, l. 479-484)

Néanmoins, cette ouverture aux autres s'appuie sur une mise à l'écart de la société et un rejet vis-à-vis des personnes grosses. Cette attitude se base sur des critères physiques et ne pas s'y conformer a donc des répercussions sociales aversives :

14. (...) *y'a tellement de trucs à découvrir encore, et je n'aurais pas pu le découvrir si je n'avais pas moi-même fait partie euh de ces filles qu'on relègue parce qu'elles sont trop grosses...parce qu'elles ont pas un corps qui correspond à ce qu'on attend d'une femme (...)* (Emma, l. 493-496)

8.3.4. Société non pensée pour les personnes grosses

Les extraits d'entretiens suivants mettent en lumière le fait que l'espace public, et notamment sa dimension matérielle, ne sont pas pensés et ne sont donc pas adaptés aux personnes grosses. Au cours des entretiens, plusieurs exemples ont été cités : les transports en commun, les chaises, les toilettes et même les trottoirs :

14. (...) *où je lui disais « Mais en fait juste tu ne sais pas ce que c'est la grossophobie. Tu ne sais pas, tu ne peux pas en parler, c'est pas possible, euhm, tu, tu ne sais pas en fait ce que c'est le regard dans le métro de euh je dépasse du strapontin, y'a quelqu'un qui va baisser le strapontin et la personne va te regarder en mode... » Et t'es là, ALLEZ, je prends trop d'espace public.* (Mathilde, l. 612-616)

3. Quand tu dis que tu avais l'impression que le monde était pas fait pour toi, est-ce que tu peux m'en dire plus par rapport à ça ? (Noémie, l. 27-28)

3. Les sièges, les chaises de mon école, elles étaient pas du tout agréables, 'fin des choses stupides auxquelles on pense pas quand on est pas gros. Les toilettes... 'fin franchement c'est des choses de tous les jours auxquelles tu penses pas quand t'es pas gros. (Eva, l. 29-32)

32. (...) *Et et après il y a pas de gros dans l'espace public quoi donc tu, c'est extraordinaire de voir une personne obèse ou en surpoids dans la rue. Et donc, tu es pas habitué à ça parce que y'a rien qui est adapté pour eux. Que ce soit les sièges de l'arrêt de bus ou le putain de trottoir donc euh (rire).* (Eva, l. 353-356)

Nous émettons l'hypothèse que le fait que rien ne soit adapté aux personnes grosses les pousserait à se retirer de l'espace public et renforcerait encore plus leurs sentiments de solitude et d'inadéquation.

Un autre aspect soulevé au cours de plusieurs entretiens était la difficulté rencontrée par nos participantes de s'habiller car leur taille n'était pas toujours disponible. Eva raconte l'expérience qu'elle a vécue dans les magasins de vêtements avec sa mère. Elle exprime que c'était un véritable traumatisme. Nous pouvons imaginer que ces moments-là pouvaient être particulièrement désagréables à vivre pour elle :

17. (...) *Mais ça c'est l'expérience la plus concrète que je me souviens... et pis quand on allait faire les boutiques dans les magasins olalala... mais le trauma que c'était pour moi de faire les magasins avec ma mère ohhhh. Et qu'on trouvait jamais rien (...)* (Eva, l. 207-210)

Pour Anna, sa taille de vêtement n'était pas toujours disponible, ou alors il fallait se rendre au fond des magasins. Cela pourrait renvoyer une image forte de mise à l'écart puisque le rayon adapté aux personnes grosses, s'il existe, est caché dans un coin. Elle insiste sur le fait que cela faisait partie des éléments qui ont rendu son développement difficile :

2. (...) *Donc c'est extrêmement difficile de se développer quand (...) la société, tu sais, il- soit ils font pas ta taille, soit ils te mettent au fond des magasins (...)* (Anna, l. 82 et 84-85)

Pour les affaires de ski, Anna ne rentrait ni dans les vêtements pour femmes, ni dans ceux pour les hommes. Pour elle, cela renvoyait l'idée que les gros ne font de toute façon pas de sport, puisque, nous l'avons vu plus haut, ils sont considérés comme paresseux. Quand bien même ils en feraient, il était préférable pour l'image des marques que leurs habits ne soient pas portés par cette catégorie de personnes. Cela signifie que les individus gros seraient vus comme non

désirables et ne renverraient pas une image valorisée et valorisante. Le fait qu'ils portent les vêtements de ces marques ne serait donc pas rentable pour elles :

22. (...) *Donc quand t'es gosse quand t'es ado, bah quand tu te prépares pour aller au camp de ski, tu vois bien que même quand tu vas au rayon femme y a pas ta taille. Pour les vêtements de ski, même chez les hommes, même chez les hommes, tu rentres pas. Pourtant, tu peux faire, je veux dire t'es un XL, t'es pas un double, un triple ou un quadruple Mais juste vu que c'est des vêtements de sport pour le ski, bah en fait, les gens ont- ils disent « mais attends, les gros ils vont pas faire de sport, on a pas besoin de faire », tu vois. « Et puis même s'ils en font, surtout faut pas qu'ils portent nos vêtements. » (...) (Anna, l. 764-771)*

8.4. Vivre avec le regard de la société

Dans ce dernier sous-thème de l'analyse, nous verrons comment le regard des gens a pu amener certaines de nos participantes à avoir l'impression de ne pas être normale et de ne pas avoir droit et accès aux mêmes choses que les autres, jusqu'à en arriver même à douter de leur propre valeur.

8.4.1. Impression de pas être normale

Charlie exprime que la vie de manière générale lui renvoyait l'impression qu'elle n'était pas normale. Sa grosseur lui est rappelée partout et tout le temps. Elle avait aussi la sensation que les gens la fixaient du regard et qu'ils allaient se moquer d'elle à tout moment. Ici, on pourrait ressentir le poids du regard d'autrui et l'angoisse sous-jacente que Charlie vivait quotidiennement :

2. (...) *Moi, j'ai l'impression que la vie, surtout quand j'arrive à l'adolescence, je me suis, j'avais l'impression que la vie me disait « Tu n'es pas normale et je te ferai comprendre que tu n'es pas normale coûte que coûte », que ce soit prendre le métro, le bus, voir des gens parler avec d'autres manger... Quoi que je fasse, j'avais l'impression que y avait un une petite caméra sur moi et que les gens allaient la prendre et aller se foutre de ma gueule. (Charlie, l. 161-166)*

8.4.2. Sentiment de discrimination et de rejet

Pour Anna, la société lui reflétait qu'elle n'avait pas les mêmes droits que les autres, c'est-à-dire que sa situation de surpoids justifiait une différence de traitement dans plusieurs domaines. Tout d'abord, comme vu précédemment, elle explique qu'elle n'avait pas accès aux vêtements à la mode, ni aux transports publics de la même manière que des personnes dans la norme. Ensuite, elle déclare qu'elle n'avait pas l'impression de pouvoir prétendre au même amour qu'autrui, comme si celui-ci lui était inatteignable. Même dans le regard de sa propre famille, elle sentait une déception à son égard. Finalement, elle raconte qu'elle avait la sensation que la société lui disait qu'elle n'avait pas le droit d'exister. On ne peut qu'imaginer la violence de ce vécu et les émotions négatives qu'Anna a pu ressentir :

11 : (...) *Mais quand la société te dit que tu n'as pas le droit d'exister ou tu, tu, tu, tu n'as pas le droit au, au sam- à la même, au même amour ou tu n'as pas le droit à la même mode ou alors que les transports en public ne sont pas adaptés à ta taille ou tout ce genre de choses, que ta famille a toujours cette petite lueur like- de déception dans les yeux.* (...) (Anna, l. 467-470)

8.4.3. Internalisation du regard d'autrui

Anna exprime qu'elle avait donc le sentiment qu'on lui rappelait continuellement par des regards, des actes et des mots, qu'elle n'avait aucune valeur personnelle. Cela a une répercussion assez évidente sur l'estime de soi (cf. thème 1, Rapport à soi) :

11. (...) *En fait, tout le monde te dit que tu vaux rien. Tous les jours par leurs actes, par leurs paroles, par la, la manière dont la caissière te regarde quand tu achètes une glace ou j'en sais rien.* (...) (Anna, l. 470-472)

Julie considérait le surpoids comme un fardeau. Elle en avait une image extrêmement négative renforcée par ce qu'elle voyait sur les réseaux sociaux. Elle se sentait pleinement responsable de sa situation et adhéraait complètement à l'idée selon laquelle son surpoids était uniquement dû au fait qu'elle mangeait trop. D'ailleurs, elle emploie un terme très fort et très dépréciatif pour qualifier cela. En effet, elle utilise le mot "truie". Cela reflète bien l'image qu'elle avait d'elle à cette période et le peu d'estime qu'elle s'attribuait (cf. thème 1, Rapport à soi). La fin de son verbatim montre encore le lien entre grosseur et laideur, et donc implicitement celui

entre minceur et beauté, ce qui fait écho au début de ce thème. Julie a bien internalisé cela, puisqu'elle déclare mériter la méchanceté des gens et leur rejet :

20. Et... Vu que t'étais surtout ces réseaux sociaux et que tu faisais ces recherches, euh... Comment toi, en fait, tu considérais le surpoids ? (Noémie, l. 604-605)

20. Euh... Vraiment un **fardeau**. J'avais l'impression que... Je le considérais comme un truc que, pas que je pas que je le méritais, mais presque en fait. Je crois, je me disais. « Ah Ben **normal que tu sois en surpoids si tu manges comme une truie** » ou des trucs comme ça, ou je me disais « Ben **normal que les gens t'aiment pas parce que ton surpoids** » ou « **Tu mérites que les gens te traitent en fait, si tu étais peut-être un peu plus jolie. Les gens ne seraient pas aussi méchants avec toi.** » (...) (Julie, l. 606-611)

Julie explicite clairement qu'elle était persuadée que parce qu'elle était en surpoids, elle méritait la souffrance et que sa situation justifiait les expériences négatives qu'elle pouvait vivre :

20. (...) **Donc j'avais plus l'impression que c'était un genre de, enfin étrangement dit, j'avais plus l'impression que comme j'étais en surpoids, je méritais tout le mal qui m'arrivait.** (...) (Julie, l. 613-614)

Ce dernier thème a permis d'illustrer le rôle des normes concernant la thématique du surpoids et de l'obésité. Ainsi, sur la base des propos de nos participantes, nous avons pu constater que la société valorisait la minceur en la plaçant au rang d'idéal à atteindre. Les personnes grosses sont donc encouragées à perdre du poids. Cela va même plus loin, puisque c'est une attente et un impératif. De plus, les jeunes femmes ont déclaré que la société véhiculait des stéréotypes négatifs sur cette catégorie d'individus et qu'elle n'était donc pas adaptée à eux au niveau de ses infrastructures. Cela participe à invisibiliser ces personnes. Finalement, ce dernier thème a mis en lumière l'intrication entre la société et ses normes, le discours de l'entourage de nos participantes qui reproduit ces injonctions et la manière dont nos participantes ont internalisé ces messages dévalorisants.

9. Synthèse de l'analyse

Le recours à l'entretien semi-structuré et à l'analyse thématique de contenu a permis d'accéder au vécu de jeunes femmes ayant été en surpoids ou obèses durant leur adolescence.

L'analyse rend compte d'une période d'adolescence vécue comme difficile par les participantes. En effet, la plupart de nos sous-thèmes et catégories témoignent des expériences douloureuses et de la souffrance psychologique qu'elles ont pu endurer. Leur santé mentale a alors été impactée de manière significative.

De plus, l'analyse a révélé l'importance que prennent les relations interpersonnelles dans la vie des adolescentes et dans la thématique du surpoids et de l'obésité. Ainsi, nos participantes ont été sujettes à des remarques, critiques, moqueries et insultes sur leur poids et leur apparence physique de la part des pairs, de l'entourage familial, des partenaires amoureux et du milieu médical. D'ailleurs, la majorité d'entre elles ont même été victimes de harcèlement.

Face à ces situations, l'analyse montre que les jeunes femmes ont eu l'impression qu'elles n'étaient pas normales et donc mises à l'écart par les autres. En outre, elles se sentaient illégitimes à recevoir de l'amour dans leurs relations. Tout ceci a contribué à construire un sentiment d'insuffisance, une estime de soi faible et une image corporelle négative.

Un autre point que l'analyse a permis de mettre en lumière est le rapport complexe à l'alimentation que nos participantes ont entretenu durant leur adolescence. En effet, plusieurs d'entre elles sont entrées dans un cercle vicieux alternant des comportements restrictifs/contrôlants et des compulsions alimentaires. Certaines ont même développé des comportements s'apparentant à des TCA.

Notre dernier thème d'analyse met en exergue que les personnes grosses ne correspondent pas aux normes et valeurs néolibérales caractéristiques de la société occidentale actuelle qui valorise la performance, l'autodiscipline, la volonté, la responsabilité individuelle quant à la santé et au fait de prendre soin de soi. Tout ceci se rapporte au concept de santéisation que nous allons développer dans la partie discussion.

Finalement, notre analyse sur l'expérience de ces jeunes femmes dévoile comment les différentes sphères de vie sont en lien et participent à la thématique du surpoids et de l'obésité à l'adolescence. Nous allons traiter ces différents points dans la partie suivante.

Thèmes	Éléments à retenir
Rapport à soi	<ul style="list-style-type: none"> - La plupart de nos participantes ont déclaré avoir une image de soi négative durant leur adolescence. - Elles ont exprimé du dégoût, voire de la haine envers leur corps et elles s’auto-dévalorisaient énormément. - Parfois, elles avaient une vision d’elle-même déformée et évitaient de se confronter à leur reflet dans le miroir. - La majorité des jeunes femmes ont indiqué avoir eu une estime de soi extrêmement faible. - Leur sentiment d’avoir moins de valeur que les autres concernait aussi bien leur apparence physique que d’autres dimensions (intelligence, humour, amitié, réussite, etc.). - À l’inverse, certaines d’entre elles compensaient leur “laideur” par leur personnalité, leur intelligence ou leur humour. - La tonalité majeure des discours des participantes était composée d’émotions négatives telles que la tristesse, la colère, la honte, la culpabilité et un fort sentiment de solitude. - La santé mentale d’une majorité de nos participantes a été affectée à divers degrés (souffrance, dépression, anxiété, utilisation de différents moyens afin de se faire du mal, envie d’arrêter d’exister et TSPT).
Relations aux pairs	<ul style="list-style-type: none"> - Les adolescentes racontent avoir eu très peu d’amis durant leur adolescence. - La majorité explique que leurs pairs étaient peu soutenant. - D’après leurs dires, il n’y avait pas de réels enjeux affectifs dans leurs amitiés. Elles étaient plutôt considérées comme la bonne copine, la médiatrice, ou le larbin. - Elles mettent en avant que la comparaison était courante entre les adolescents au niveau de l’apparence physique (beauté, minceur). - Les jeunes femmes n’étaient pas considérées comme cool et populaire en raison de leur apparence physique et leur poids. Par conséquent, elles étaient souvent rejetées et mises à l’écart. - L’ensemble des participantes a été victime de

	<p>harcèlement scolaire (principalement verbal, et parfois physique). Elles mettent en avant l'absence de réaction des enseignants lorsqu'elles leur demandaient de l'aide.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les adolescentes ont mis en place des stratégies de protection face au harcèlement qu'elles subissaient pour se protéger (isolement volontaire, avertir les enseignants, rester avec les pairs, s'auto-insulter, participer au harcèlement de quelqu'un d'autre) - Conséquence du harcèlement : déception, sentiment de solitude, santé mentale mise à mal, impact sur la santé physique - Plusieurs participantes avaient de la peine à réaliser le harcèlement qu'elles subissaient ou avaient tendance à le minimiser.
<p>Relations familiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La plupart de nos participantes ont grandi dans un contexte familial complexe (divorce, séparation, décès, manque de cadre). Plusieurs expliquent que cela a joué un rôle dans leur prise de poids. - Certaines jeunes femmes décrivent une relation avec leur mère plutôt conflictuelle et délicate. Leur mère leur faisait beaucoup de critiques sur leur physique et leur poids. - Elles décrivent principalement un père peu investi voire absent. - Certains parents avaient tendance à contrôler voire à restreindre l'alimentation des adolescentes, d'autres n'imposaient aucune règle et aucun cadre quant à la nourriture. - Les participantes disent avoir reçu de nombreuses remarques sur leur poids et leur apparence physique de la part de leur famille (proche et élargie).
<p>Rapport à l'alimentation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'alimentation est touchée par certaines normes, que ce soit en termes de quantité de nourriture considérée comme adéquate, mais aussi de la représentation de ce qu'est une alimentation "saine". - L'environnement familial, et notamment ses dimensions culturelles et financières, a une influence sur la manière dont l'alimentation est conçue ainsi que sur les choix alimentaires.

	<ul style="list-style-type: none"> - Plusieurs de nos participantes ont essayé de perdre du poids au cours de leur adolescence ou au début de l'âge adulte. - Pour ce faire, elles ont mis en place différents moyens : prises de gélules, sport, ne manger qu'un seul repas par jour (souvent une salade), etc. - L'alimentation revêt une importante composante affective et s'est avérée être intimement liée à l'état émotionnel de nos participantes. - Ainsi, la nourriture servait à combler un vide pour certaines d'entre elles et était vue comme un réconfort, un refuge, un moyen de calmer leurs émotions et une façon de ressentir une sensation de bien-être. - La plupart de nos participantes ont développé une relation à l'alimentation compliquée (privation, jeûne, obsession, "craquages"). - Plusieurs d'entre elles ont déclaré avoir développé des comportements de type TCA (compulsions alimentaires, hyperphagie boulimique, privation, jeûnes, vomissements auto-induits, sport à outrance et prise de laxatifs).
<p style="text-align: center;">Relations amoureuses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plusieurs participantes sont entrées tardivement dans une sexualité partagée. Certaines disent n'avoir jamais eu de relations amoureuses ou sexuelles durant leur adolescence. - Beaucoup ont questionné leur orientation sexuelle lors de cette période de vie. - La plupart des adolescentes ne se sentaient pas belles, ni légitime d'être aimées en raison de leur surpoids. - Plusieurs ont expliqué le rejet et les différentes humiliations qu'elles ont pu recevoir de la part des garçons. - La plupart des jeunes femmes racontent avoir été sujettes à des remarques et critiques sur leur poids et leur apparence physique de la part des garçons ou de leur partenaire. - Il existe un lien important entre rapport à soi (estime de soi et image corporelle), et les dimensions amoureuses et sexuelles. - Ce qu'elles ont vécu durant leur adolescence a des

	<p>répercussions dans leurs relations amoureuses actuelles.</p>
<p>Expériences avec le milieu médical</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le discours du corps médical était davantage axé sur la perte de poids selon nos participantes. Il y aurait même une certaine pression à ce qu’elles en perdent. - D’après les jeunes femmes, leur surpoids était souvent utilisé par les médecins comme la raison de leur problèmes somatiques durant leur adolescence. - Plusieurs ont expliqué avoir été sujettes à des remarques et critiques sur leur poids et leur apparence physique par les professionnels de la santé. Selon elles, elles pouvaient même avoir un côté moralisateur. - Certaines ont raconté avoir une vision plutôt négative quant au milieu médical suite aux expériences qu’elles ont vécues.
<p>Réseaux sociaux</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plusieurs participantes ont décrit les réseaux sociaux comme un moyen de se lier à des personnes partageant des intérêts, émotions ou vécus similaires. - Par contre, pour certaines d’entre elles, ils se sont révélés être le lieu de commentaires négatifs, voire de harcèlement. - Quelques jeunes femmes ont exprimé que les réseaux sociaux véhiculaient l’image d’un corps féminin idéal extrêmement mince (ventre plat, “thigh gap”, clavicules apparentes, etc.). - En y étant confrontées quotidiennement, plusieurs d’entre elles ont internalisé cet idéal de minceur et se sont fixé pour objectif de l’atteindre. - De plus, les réseaux sociaux regorgent de programmes sportifs et de plans alimentaires qui promettent des résultats rapides. Certaines participantes les ont suivis dans le but de perdre du poids. - Deux jeunes femmes ont expliqué comment les postes de certains hashtags comme “thinspo” ou “pro-ana” promeuvent des comportements de type TCA. - D’ailleurs, l’une d’entre elles, inspirée par les conseils sur Tumblr, explique qu’elle a commencé à

	se faire vomir.
Normes	<ul style="list-style-type: none"> - Dans leurs propos, plusieurs de nos participantes ont mentionné que la minceur était très valorisée dans notre société actuelle et qu'elle représentait à la fois un critère de beauté, mais aussi un indicateur de bonne santé. - Certaines jeunes femmes ont évoqué des stéréotypes véhiculés sur les personnes grosses, entre autres qu'elles seraient paresseuses, bêtes, mais rigolotes et bienveillantes. - Plusieurs participantes ont expliqué comment la société, mais aussi le regard masculin, avaient tendance à invisibiliser les personnes grosses. - Certaines d'entre elles ont souligné qu'il existait peu de représentations et de modèles mettant en avant des individus en surpoids ou obèses, que ce soit dans les films, les livres, sur les réseaux sociaux ou dans les médias de façon générale. - Plusieurs jeunes femmes ont indiqué que la société et notamment les infrastructures, mais aussi les tailles de vêtements n'étaient pas toujours adaptées aux personnes grosses. - Certaines participantes ont révélé que le regard des gens sur elles les faisait se sentir anormales, comme ayant moins de droits que les autres et aucune valeur personnelle, voire comme méritant les mauvais traitements et la souffrance liés à leur situation.

Tableau 3 - *Éléments à retenir pour chaque thème de l'analyse*

7. Discussion

Dans cette partie de notre travail, nous allons tout d'abord discuter des résultats de notre analyse, en répondant à nos questions de recherche qui se trouvent dans la partie cadre théorique. Ensuite, nous reviendrons sur nos objectifs de recherches élaborés dans la partie méthodologie.

7.1. Discussion des résultats au regard des questions de recherche

Les questions de recherche de notre travail étaient les suivantes : (1) Quel sens les jeunes femmes ayant été en surpoids ou ayant souffert d'obésité donnent-elles à leur vécu d'adolescent ? (2) Comment le surpoids et l'obésité ont-ils joué un rôle dans la construction (identitaire, affective et relationnelle) d'une adolescente ? (3) De quelle manière les différentes sphères de vie à l'adolescence participent-elles à la problématique du surpoids et de l'obésité, en termes de ressources (aides/soutien) ou points de vulnérabilité (fragilités) ?

Ainsi, la première partie de la discussion consistera à mieux comprendre le sens que les participantes donnaient à leur vécu d'adolescente. La seconde visera à mieux appréhender la manière dont le surpoids et l'obésité jouaient un rôle dans la construction (identitaire, affective et relationnelle) de nos participantes à l'adolescence. Finalement, grâce au modèle de Bronfenbrenner, nous adopterons un regard systémique pour expliquer la façon dont les différentes sphères de vie à l'adolescence ont participé à la problématique du surpoids et de l'obésité.

7.1.1. Sens que les jeunes femmes donnent à leur vécu d'adolescente

Dans la littérature existante, le sens que les jeunes femmes en surpoids ou obèses donnent à leur vécu à l'adolescence n'a été que très peu abordé. En effet, les articles sont majoritairement quantitatifs et s'intéressent davantage à des thématiques précises comme le sport, l'alimentation, le harcèlement et la santé mentale. Ces sujets sont d'ailleurs souvent traités de façon distincte. Grâce à la méthode qualitative, nous avons pu avoir accès au vécu de jeunes femmes adultes qui étaient en surpoids ou obèses durant leur adolescence dans un contexte

francophone (Suisse et France). Ainsi, l'analyse a permis de comprendre le sens qu'elles donnent à cette période-ci de leur vie.

Tout d'abord, lors des entretiens, aucune de nos participantes n'a réellement relaté d'expériences positives qu'elles auraient pu vivre durant cette période. D'ailleurs, lorsque nous regardons les thèmes de notre analyse, nous observons qu'ils traduisent principalement un vécu négatif. Nos résultats révèlent un rapport à soi fragile à l'adolescence avec d'importants sentiments et émotions négatifs vis-à-vis de soi. En effet, les jeunes femmes avaient une mauvaise image de soi et de leur corps, une estime de soi quasiment inexistante, et une santé mentale ébranlée et mise à mal. C'est d'ailleurs ce que plusieurs études ont mis en lumière. Pour rappel, Millstein et al. (2008) expliquent qu'un des facteurs du bien-être psychique d'un individu est la satisfaction vis-à-vis de son corps. L'image corporelle joue donc un rôle dans l'estime de soi et la santé mentale (Millstein et al., 2008), et certaines études quantitatives ont montré que les adolescents en surpoids ou obèses avaient une image de soi négative (Wardle & Cooke, 2005 ; Zametkin et al., 2004). En outre, nous avons vu que l'obésité et le surpoids pouvaient être mis en lien avec des troubles anxieux et dépressifs, ce qui pourrait corroborer nos résultats (Luppino et al., 2010 ; Becker et al., 2001). Plusieurs de nos participantes nous ont décrit des épisodes dépressifs, des crises d'angoisse à répétition, voire d'autres problématiques en lien avec leur santé mentale (trouble de stress post-traumatique, TCA et scarifications). Comme mentionné plus haut, nous n'avons actuellement lu aucune étude qualitative qui met en avant la façon dont les individus se caractérisent et qui pourrait traduire un rapport à soi négatif. Néanmoins, nous avons pu l'observer dans notre travail, car certaines jeunes femmes ont utilisé des termes très péjoratifs pour se définir et se décrire tels que « *fardeau* » (Julie, tdp. 20), « *dégoutante* » (Céline, tdp 6), « *grosse et pas belle* » (Sara, tdp 14), « *mélange de déjections d'éléphant, de chiens et de souris* » (Léa, tdp 2), « *mon corps c'était NUL, DE LA MERDE* » (Mathilde, tdp 9), « *j'me voyais moche...grosse* » (Marie, tdp 13). La violence des termes utilisés révèle la faible estime qu'elles s'accordaient en tant qu'adolescentes, à la fois vis-à-vis de leur corps mais également par rapport à leur sentiment de valeur personnelle.

En outre, la plupart vivaient des situations et relations familiales particulièrement complexes (séparation, divorce, décès) et étaient sujettes à des remarques constantes sur leur poids de la part de leur entourage. Les travaux de Alm et al., (2008), Griffiths & Page, (2008) et Wills et al. (2005) ont également montré des résultats similaires. En outre, chacune a subi du harcèlement scolaire (verbal et physique) et n'avait que très peu d'amis. Un profond sentiment

de solitude a émergé chez nos participantes à force d'être mises à l'écart et rejetées : « *Je me sentais extrêmement seule* » (Julie, tdp 13), « *je me sentais profondément mal et seule* » (Charlie, tdp 2). L'étude de Strauss (1999) va dans ce sens puisqu'elle a révélé que les adolescents en surpoids ou obèses subissant des moqueries constantes ressentait davantage de solitude et de tristesse par rapport aux pairs de poids considéré comme normal. De ce fait, notre recherche révèle que les propos de l'entourage familial et des pairs ont activement participé au mal-être et renforcé la souffrance des jeunes femmes.

De plus, à force de se comparer aux autres, de recevoir des remarques continues sur leur poids et leur apparence physique, et d'être considérées comme impopulaires parce qu'elles étaient en surpoids ou obèses, elles ont alors eu l'impression de ne pas être normales et d'être différentes des autres, comme le souligne Charlie : « *j'avais l'impression que la vie me disait "Tu n'es pas normale et je te ferai comprendre que tu n'es pas normale coûte que coûte"* » (Charlie, tdp 2). Ainsi, grandir et évoluer à l'adolescence avec le sentiment permanent de ne pas correspondre aux attentes d'autrui et de la société a causé énormément de souffrance à nos participantes. Ces dernières développaient alors une volonté absolue d'être dans la norme, mais n'y arrivaient pas à cause de leur poids et apparence physique. Certaines ont même développé le sentiment qu'elles n'étaient pas légitimes d'exister : « *quand la société te dit que tu n'as pas le droit d'exister* » (Anna, tdp 11), « *impression que le monde était pas fait pour toi* » (Eva, tdp 3), « *j'ai l'impression d'avoir été aussi invisibilisée toute mon enfance et mon adolescence* » (Mathilde, tdp 10). Cette recherche montre donc l'importance accordée à vouloir être conforme aux normes et la souffrance que cela engendre lorsque les adolescentes ne le sont pas en raison de leur poids. En outre, ce travail permet de souligner qu'un sentiment d'illégitimité à exister peut même émerger suite à cela.

Il est également intéressant de se pencher sur les termes que les participantes ont utilisé en début d'entretien pour caractériser leur adolescence tels que « *chaotique* » (Anna, tdp 2), « *ça été très compliqué pour moi* » (Sara, tdp 1), « *plutôt mal (...) j'étais vraiment pas très bien pendant mon adolescence* » (Marie, tdp 1), « *j'ai pas trop aimé mon adolescence (...) c'était pas une période hyper cool* » (Mathilde, tdp 1), « *c'était pas forcément facile* » (Eva, tdp 1), « *la période d'adolescence euh... très compliqué à l'école* » (Emma, tdp 2), « *pour moi, ça a été sûrement une des pires période de ma vie* » (Charlie, tdp 2). Dès le départ, les participantes ont donc affirmé que cette période avait été compliquée, voire la pire pour certaines. Ainsi, cette étude

met en avant la façon dont les participantes caractérisent l'adolescence, ce qui témoigne de leur difficulté à traverser cette étape charnière de leur vie.

Finalement, à la fin des entretiens, nous avons demandé à chaque participante ce qu'elle avait appris sur elle de positif durant son adolescence. La majorité a soulevé le fait qu'elles avaient développé une certaine force de caractère et se sont également définies comme des battantes au vu de tout ce qu'elles avaient subi. En tant que jeune adulte, elles ont pu prendre du recul face à leur vécu. Certaines d'entre elles acceptent actuellement davantage leur corps et ne basent plus leur valeur personnelle sur leur poids. Ainsi, elles ont réussi à prendre de la distance par rapport au regard et aux attentes de la société. Tout ceci pourrait être interprété comme un cheminement personnel et un changement de perspective. D'ailleurs, sept de nos participantes appartiennent à la communauté du compte Instagram *Corps cool* qui milite contre la grossophobie. Ceci les a amenées à entreprendre un travail de déconstruction du poids, du corps et des normes sociétales les concernant.

Malgré le recul qu'elles ont pris, le sens que les jeunes femmes donnent à leur vécu d'adolescente reste complexe, lourd et douloureux tant au niveau des relations interpersonnelles qu'au niveau personnel et individuel. Toutes ont révélé que cette période était compliquée et difficile à vivre et qu'il en découlait énormément de souffrance et de mal-être.

7.1.2. Rôle du surpoids et de l'obésité dans la construction (relationnelle, émotionnelle, identitaire) d'une adolescente

Construction relationnelle

L'obésité et le surpoids ont joué un rôle considérable dans la construction relationnelle de nos participantes à l'adolescence. L'analyse a révélé que toutes les jeunes femmes rencontraient des difficultés au niveau de leurs relations familiales, amoureuses et avec leurs pairs. Elles expliquent qu'elles avaient de la peine à créer et maintenir des amitiés, qu'elles étaient souvent en conflit avec leur famille et qu'elles n'avaient souvent pas de relations amoureuses. Elles soulignent que cela était principalement lié au fait qu'elles étaient en surpoids ou obèses. Divers travaux pourraient expliquer cela par le fait que le surpoids et l'obésité transgressent les normes, et que les personnes grosses s'exposeraient donc à des conséquences négatives (Puhl & Heuer, 2009 ; Reece et al., 2016 ; Rees et al., 2014). Nous avons vu qu'elles étaient constamment

sujettes à des critiques et des remarques sur leur apparence physique et leur corps que ce soit par les proches, les pairs, les partenaires mais également par le corps médical. En outre, le surpoids et l'obésité était pour toutes, un facteur explicatif du harcèlement scolaire qu'elles subissaient, ou de la mise à l'écart par les autres. En effet, elles relatent qu'elles ne correspondaient pas aux normes de beauté et de minceur qui leur permettaient d'être socialement acceptées. A l'adolescence, la comparaison sociale est prépondérante (Fardouly & Vartanian, 2015 ; Markey, 2010 ; Giordano, 2003), et elles étaient à chaque fois considérées comme *moche* et *grosse*, et donc moins bien que les autres. Nous observons alors que le surpoids et l'obésité affectent toutes les relations interpersonnelles des participantes, et qu'elles ne seraient protégées dans aucune d'entre elles. Nous constatons donc que le poids médierait voire définirait la relation. Par conséquent, la plupart décrivent un sentiment de solitude et d'insécurité dans l'ensemble de leurs relations. Tout ceci va avoir un impact sur les émotions des adolescentes que nous aborderons dans le paragraphe suivant.

Construction affective

L'obésité et le surpoids ont également joué un rôle dans la construction affective de nos participantes. En effet, comme vu auparavant, les nombreuses remarques et critiques sur leur physique et leur poids ont grandement participé au vécu lourd et compliqué qu'elles ont exprimé au cours de l'entretien. Celui-ci était bien souvent rempli de mal-être et de souffrance, comme l'exprime Mathilde : « *j'pense que mon état émotionnel, (...) il est allé se, se crasher euh... dans les tréfonds de, du mal-être* » (Mathilde, tdp8). D'ailleurs, les émotions négatives étaient quasiment omniprésentes dans la vie des adolescentes, créant un climat émotionnel particulièrement pesant pour elles. Dès lors, leurs émotions n'étaient plus passagères, mais elles coloraient l'ensemble de leur vécu. Ainsi, elles sont devenues leur réalité quotidienne. Nos participantes ressentaient ces émotions négatives dans toutes les sphères de leur vie, que ce soit au niveau de leurs relations interpersonnelles (famille, pairs et amoureux), mais aussi dans le cadre médical, tout comme dans le rapport qu'elles entretenaient avec elles-mêmes. D'un autre côté, ces différents contextes généraient également ce vécu émotionnel négatif, car elles étaient continuellement ramenées à leur poids et à leur apparence physique. Certaines études qualitatives, présentées lors de la revue de la littérature, ont mis en avant différents sentiments et émotions négatifs présents chez des adolescents en situation d'obésité, comme la honte, la

culpabilité, la tristesse, la colère ou l'ennui (Gudbjørg et al., 2018 ; Reece et al., 2016). Néanmoins, leur perspective était plutôt centrée sur les changements de comportements et les émotions n'étaient donc considérées que comme un frein ou un catalyseur à la perte de poids.

Dans les entretiens, la plupart de nos participantes ont exprimé des émotions telles que la tristesse, la colère, la honte, la culpabilité ou encore le dégoût de soi. Ces dernières étaient en lien avec leurs contextes de vie. Par exemple, leur tristesse apparaissait suite à des événements familiaux particuliers, comme des divorces ou des deuils, ou alors elle était associée à leur sentiment de solitude. Quant à la colère, elle était la plupart du temps reliée à leur sentiment d'injustice, car elles se retrouvaient bien souvent mises à l'écart et subissaient un traitement différentiel dans le domaine familial ou scolaire. Concernant la honte et la culpabilité, ces émotions étaient fréquemment en lien avec leur image corporelle négative ou leur rapport à l'alimentation. Plus particulièrement, ces émotions apparaissaient suite aux crises d'hyperphagie que certaines ont vécu. Pour finir, le dégoût de soi voire la haine ressentie vis-à-vis de leur propre corps découlaient de l'image négative qu'elles avaient d'elles-mêmes, mais également à celle qu'on leur renvoyait. Toutes ces émotions participent au cercle vicieux des troubles des comportements alimentaires et de la souffrance psychique dont la majorité de nos participantes ont souffert durant leur adolescence.

De plus, il est intéressant de souligner que plusieurs de nos participantes se sont définies par rapport à leur vécu émotionnel. Elles se sont notamment caractérisées en utilisant des étiquettes diagnostiques pour décrire leur souffrance psychique en employant des termes, tels que dépression/épisode dépressif/dépressive, ou encore crises d'angoisse/angoisse constante. À noter qu'elles n'ont pas été diagnostiquées par le corps médical, mais que ce sont les mots qu'elles ont utilisés lorsqu'elles évoquaient leur santé psychique et leurs émotions. Nous pouvons imaginer qu'elles ont tellement expérimenté d'émotions négatives très intenses au cours de leur adolescence, qu'elles les ont internalisées comme faisant intrinsèquement partie d'elles-mêmes et de leur identité.

En outre, nos participantes étaient considérées comme responsables de leur situation de surpoids ou d'obésité et cela a accentué leur mal-être. Plusieurs membres de leur famille leur ont dit que si elles perdaient du poids, elles se sentiraient mieux et n'auraient plus à vivre ce type d'émotions. De plus, elles se retrouvaient souvent seules face à celles-ci et ne pouvaient, la plupart du temps, compter que sur elles-mêmes pour tenter de les gérer et de les traverser. En

effet, elles ne recevaient que peu de soutien de la part de leur entourage et de leurs amis, qui étaient soit absents soit se sentaient démunis face à la situation. D'ailleurs certaines d'entre elles ont déclaré qu'elles auraient souhaité avoir un ami proche avec qui partager leurs émotions.

Ainsi, au vu de tout ce que nous venons d'expliquer, nous pouvons constater qu'il est difficile de se construire d'un point de vue affectif en tant qu'adolescente en surpoids ou obèse.

Construction identitaire

L'obésité et le surpoids ont grandement participé à la construction identitaire de nos participantes. Dans les perspectives socio-constructivistes, que nous avons abordées dans la partie cadre théorique, la manière dont on se définit passe par le regard d'autrui et de la société. De ce fait, le langage et les interactions interpersonnelles prennent une place particulière dans la construction de soi (Dumora & Boy, 2008). Ainsi, les relations que l'on entretient dans différents contextes de vie (familial, scolaire, amoureux, etc.), tout comme les mots que ces personnes utilisent pour nous décrire et leur façon d'interagir avec nous, nous marquent et contribuent à la vision que l'on a de soi-même et de son propre corps. À ce propos, l'étude de Lieberman et al. (2001) avait mis en avant le fait que les moqueries concernant le corps étaient un des prédicteurs d'insatisfaction corporelle. Dans un autre article, les critiques récurrentes de la part de la famille et des pairs étaient associées à différents paramètres, tels qu'une estime de soi plus faible (Libbey et al., 2008).

Au cours de l'analyse, nous avons pu voir que le fait d'être grosse était notamment associé au fait d'être moche, non désirable, en mauvaise santé, paresseuse, anormale et illégitime à recevoir de l'amour et à exister. La société et les différents contextes de vie des adolescentes les ramenaient constamment à cette image négative. Nos participantes ont donc internalisé ces adjectifs négatifs reliés à leur surpoids ou à leur obésité et ont développé une image corporelle extrêmement négative, ainsi qu'une estime de soi très faible.

De plus, on leur faisait comprendre qu'elles étaient en quelque sorte responsables de leur situation. D'une certaine manière, c'était leur faute si elles étaient grosses, si elles mangeaient trop, si elles ne faisaient pas de sport et si elles souffraient des conséquences de leur surpoids ou de leur obésité, telles que les émotions négatives vécues, la faible estime de soi ou encore le

harcèlement scolaire. Ainsi, nous pouvons supposer que ces reproches, qu'ils soient verbalisés ou tacites, ont eu pour effet d'augmenter le sentiment de culpabilité de nos participantes. De façon explicite ou implicite, on leur signifiait qu'en perdant du poids, elles ne subiraient plus ces répercussions désagréables. Cette logique fait écho au concept de santéisation selon la définition de Crawford. Cet auteur explique que la santé est devenue un but à atteindre par des changements au niveau des styles de vie (Crawford, 1980). Cela traduit une idée de responsabilité individuelle et d'effort conscient de la part de tout un chacun afin de prendre soin de soi et de sa santé. De ce fait, chaque individu est poussé à prendre en main sa propre santé par la mise en place de comportements sains et individuels (Crawford, 2004).

En outre, nos participantes ont grandi avec l'impression qu'elles étaient différentes, inadéquates et bizarres. Ces sentiments sont à la fois nés de l'image qu'on leur renvoyait, mais sont également internes. Les conséquences de ne pas être dans la norme, en l'occurrence de ne pas avoir un poids considéré comme normal, sont notamment la non-acceptation de l'autre tel qu'il est, le rejet, l'humiliation, et la pression constante pour que la personne concernée rentre à nouveau dans la norme.

7.1.3. Participation des différentes sphères de vies d'une adolescente dans la problématique du surpoids et de l'obésité

Les résultats de l'analyse ont relevé que le sens que nos participantes donnent à leur vécu d'adolescente était complexe et majoritairement négatif. Nous avons observé que le surpoids et l'obésité jouaient un rôle considérable dans la construction des jeunes femmes, tant au niveau relationnel, qu'émotionnel et identitaire. Nous allons maintenant aborder la façon dont les différentes sphères de vie participent à la problématique du surpoids et de l'obésité. Nous verrons comment elles ont davantage été des vulnérabilités plutôt que des ressources.

Pour rappel, notre travail s'inscrit dans une approche socio-constructive, et pour traiter cette question, il nous paraît important d'adopter un regard systémique afin de mieux comprendre comment les différentes sphères interagissent entre elles. Nous utiliserons le modèle écosystémique de Bronfenbrenner (1979) (cf. Cadre théorique) qui permet de prendre en considération l'individu dans son contexte et comme étant intrinsèquement lié aux différents systèmes au sein desquels il évolue (Morin et al., 2012). Ainsi, nous allons détailler chacun des niveaux du modèle en le mettant en lien avec notre thématique et nos résultats. Nous allons

partir du macrosystème et terminer par l'ontosystème, tout en gardant en tête que les niveaux s'influencent mutuellement. Nous avons choisi cet ordre afin de mieux saisir l'importance des normes et des valeurs néolibérales dans les différents systèmes.

Le macro-système

Toutes nos participantes s'insèrent dans un contexte socio-économique, culturel et historique particulier où des valeurs sociétales et culturelles, et des idéologies sont véhiculées et partagées (Moser, 2009). Dans la société occidentale actuelle, les valeurs néolibérales sont prépondérantes. Celles-ci promeuvent l'autodiscipline et l'autogestion, la performance, l'efficacité, la responsabilité individuelle et la concurrence entre les individus (Foucault, 1975). La santé et l'apparence physique n'y échappent pas. Ainsi, être mince est considéré comme un indicateur de bonne santé et de beauté. L'idéal de beauté reflète l'image d'une femme blanche, souvent blonde, sportive et mince mais avec des formes (seins et fesses). De plus, cela ferait référence à l'autodiscipline, à la maîtrise de soi, au succès et est donc valorisé socialement (Grogan, 2021 ; Hesse-Biber, 1996). Il serait alors attendu des individus qu'ils prennent soin d'eux et de leur santé en adoptant des comportements sains. De ce fait, la minceur devient donc un but à atteindre ou un état à conserver. Au contraire, les personnes en surpoids ou obèses sont perçues comme manquant de contrôle, de discipline et de volonté (Grogan, 2021 ; Vinette, 2001). Au cours de nos entretiens, plusieurs participantes ont expliqué qu'elles étaient souvent définies par des stéréotypes comme flemmardes, paresseuses et moches. Leur surpoids serait expliqué par un excès alimentaire et par un manque d'activité physique (Vinette, 2001). Être gros renverrait donc à l'image inverse de la minceur et ne serait pas du tout convenable ni souhaitable. Pour être conforme aux normes et être accepté socialement, il est attendu que les personnes grosses perdent du poids en changeant leurs habitudes alimentaires et sportives. Kandi Stinson, sociologue à l'Université de Xavier (USA), dit que notre société prône la *diet culture*. Ainsi, être dans un état constant de surveillance vis-à-vis de son poids et de son corps est normalisé, et pour correspondre à l'idéal de minceur, des régimes continus sont mis en place et banalisés. Selon nous, le concept de pouvoir normatif selon Foucault (1975) s'appliquerait dans la problématique du surpoids et de l'obésité. En effet, il y aurait une forme de pression et de menace implicites qui pousseraient les individus gros à se conformer de façon volontaire aux normes de minceur et de santé, et donc à correspondre aux attentes d'autrui et de la société. Si l'individu ne s'y plie pas, il s'expose à des formes de punitions sociales. Pour nos participantes,

il s'agissait de mises à l'écart et de rejet social. Nous verrons par la suite comment l'ensemble des éléments du macro-système se retrouve au sein de chaque système du modèle.

L'exosystème

Ce système correspond aux structures sociales et aux organisations publiques (Moser, 2009). Ainsi, il caractérise les systèmes extérieurs à l'individu et constitue donc l'environnement au sens plus large (Moser, 2009). Nous allons voir que l'exosystème est en lien avec le macro-système.

Plusieurs de nos participantes ont relevé que la société, les médias, les réseaux sociaux et le milieu médical étaient influencés par les normes et les valeurs décrites précédemment. Tout d'abord, certaines jeunes femmes pensent que la société n'est pas faite pour les personnes grosses. En effet, elles soulignent que les infrastructures de manière générale ne sont pas adaptées à ces individus (transports en commun, toilettes, trottoir, chaises à l'école, etc.). De plus, elles ont mentionné à plusieurs reprises qu'elles trouvaient difficilement des vêtements à leur taille et qu'ils étaient placés au fond des magasins. Une participante a soulevé le fait que les marques ne fabriquaient pas des habits de sport pour les personnes grosses. Ainsi, l'industrie textile perpétuerait les stéréotypes selon lesquels les gros seraient paresseux et ne feraient pas de sport. Elle participerait alors à l'invisibilisation de la grosseur dans la société.

En outre, selon les jeunes femmes, les médias, et notamment la publicité et les films, ne mettraient en valeur qu'un seul type de corps qui ferait référence à l'idéal de beauté (femme blanche, blonde, mince et sportive). Plusieurs d'entre elles ont donné l'exemple des personnages gros qui incarnent le rôle du méchant dans les dessins animés mais ne sont jamais le héros de l'histoire. Elles ont également mis en avant que dans les films, les protagonistes en surpoids ou obèses n'étaient pas sexualisés, n'avaient pas de relations amoureuses, ne faisaient que manger seuls ou étaient souvent considérés comme les amis rigolos et utiles (film DUFF : le faire-valoir et épisode de Friends).

Certaines participantes ont raconté leurs expériences avec le milieu médical. Dans l'imaginaire collectif, le corps médical représente une figure d'autorité en termes de santé et possède un savoir scientifique. Les professionnels de la santé utilisent l'indice de masse corporelle (IMC)

comme indicateur de bonne santé. Ainsi, l'IMC devient un outil normatif qui sert à catégoriser les individus. Dès lors, si un individu a un poids au-dessus de ce qui est recommandé, il est considéré comme en surpoids ou obèse. Comme le poids de nos participantes n'était pas considéré comme dans la norme, le discours de leur médecin se traduisait par des injonctions, telles que perdre du poids, manger moins, manger mieux et faire du sport. De ce fait, l'entière responsabilité de la situation revenait à l'adolescente et engendrait de la culpabilité. Les parents étaient également mis sous pression et devaient mieux gérer et contrôler l'alimentation de leur enfant. Une de nos participantes a vécu une expérience humiliante chez un médecin spécialiste en obésité pédiatrique. Celui-ci adoptait une attitude déshumanisante et ne lui témoignait aucune considération (pincer la graisse de son corps, la faire tourner à moitié nue sur elle-même sans s'adresser à elle).

Un autre élément de l'exosystème revenu lors des entretiens était les réseaux sociaux. Les jeunes femmes racontent que lorsqu'elles étaient sur internet elles étaient sans cesse confrontées à des images qui véhiculaient l'idéal de minceur et de beauté. Elles soulignaient qu'il n'y avait pas de diversité des corps et qu'elles ne se reconnaissaient dans aucune figure représentée. Elles mettent en avant que les hashtags décrivaient un corps idéal très mince (thigh gap, clavicules apparentes, ventre plat, personnes blanches, blondes). Elles étaient donc ramenées en permanence à ce contenu et au fait qu'elles ne possédaient pas ce corps-là. Ainsi, elles sont entrées dans ce mécanisme de comparaison sociale au niveau de leur apparence physique. Elles ont commencé à suivre des plans alimentaires et sportifs qui promettaient des résultats rapides, dans l'espoir de se rapprocher de ce physique idéal. Les jeunes femmes ont très vite été exposées à des conseils extrêmes et dangereux (manger du papier toilette, boire de l'eau salée, manger des cotons imbibés de jus d'orange, se faire vomir). Ces derniers étaient facilement accessibles car ils étaient reliés à des hashtags, tels que *pro-ana* (pro-anorexia), *thinspo* (thinspiration). Certaines adolescentes ne se sont pas rendues compte de la dangerosité de ces conseils et les ont mis en application. Par conséquent, plusieurs ont développé des comportements s'apparentant à des TCA. En somme, les réseaux sociaux sont le prolongement des normes du macro-système et définissent ce qui est beau (apparence physique) et ce qui est bon (alimentation, sport). Comme tout le monde a le droit de publier ce qu'il souhaite, chacun peut s'auto-proclamer comme expert de la santé. Les réseaux sociaux peuvent également avoir une fonction sociale. Plusieurs de nos participantes avaient peu d'amis à l'école. Pour pallier cette solitude extrême, elles se sont tournées vers les réseaux sociaux et les forums. Elles ont découvert des personnes qui partageaient un vécu similaire au leur, des intérêts communs, et

ont pu y trouver un sentiment d'appartenance et un certain soutien. Cet aspect-là des réseaux sociaux constituait une ressource pour plusieurs des adolescentes. À l'inverse, d'autres ont expliqué qu'elles avaient été sujettes à des moqueries importantes sur internet, ce qui avait participé au harcèlement qu'elles subissaient quotidiennement.

Mésosystème

Le mésosystème se caractérise par les interactions entre plusieurs micro-systèmes (Morin et al., 2012). Ici, nous allons mettre en lien les micro-systèmes “relations aux pairs” et “contexte familial” en abordant le harcèlement que subissaient nos participantes à l'école. La plupart d'entre elles n'ont jamais confié à leur famille qu'elles étaient victimes de moqueries et d'insultes quotidiennes, voire qu'elles se faisaient frapper par leurs camarades. Le fait qu'elles n'en aient jamais parlé pourrait être interprété de plusieurs manières. Notre première hypothèse est qu'elles avaient tendance à minimiser le harcèlement qu'elles subissaient. La seconde est qu'elles avaient honte d'en être victime. La troisième est que comme les professeurs ne réagissaient pas lorsqu'elles venaient leur demander de l'aide, elles pensaient peut-être qu'en parler à d'autres adultes, c'est-à-dire à leurs parents, aurait le même effet et ne servirait donc à rien. La dernière est qu'elles souhaitaient mettre une frontière claire entre ce qui se passait à l'école et ce qui se passait à la maison. Ce silence quant à leur situation pourrait contribuer à leur profond sentiment de solitude et renforcer l'idée qu'elles doivent faire face au harcèlement seules. Certaines endossaient même la responsabilité de ce qui leur arrivait et pouvaient le justifier par leur poids.

Néanmoins, deux de nos participantes ont parlé du harcèlement qu'elles subissaient à leur mère. La mère d'Emma l'a encouragée à être forte et l'a poussée à gérer elle-même la situation. Quant à Anna, sa mère a ignoré ce qu'elle lui a raconté et ne l'a pas confié à son mari. Ainsi, les deux adolescentes n'ont pas trouvé de réconfort ni de soutien de la part de leur famille face au harcèlement subi à l'école.

Les micro-systèmes

Les micro-systèmes constituent l'environnement proche de nos participantes, tel que la famille, les relations aux pairs, et les relations amoureuses (Moser, 2009).

Les résultats de notre analyse ont montré que les relations familiales étaient complexes et pouvaient être considérées comme un point de vulnérabilité. Nos participantes ont décrit des situations familiales difficiles (tensions, séparation, divorce, décès) et dynamiques relationnelles compliquées. Elles expliquent que l'attitude de leur mère envers elles était froide, sévère et qu'elles étaient exigeantes concernant leur apparence physique et leur poids. D'ailleurs, elles leur faisaient des remarques récurrentes. Nous avons observé que les thématiques du corps et du poids étaient principalement les préoccupations de la mère. Ceci pourrait montrer la pression quotidienne des normes de beauté à laquelle les femmes sont confrontées et qu'il y aurait une transmission mère-fille de ces critères. De plus, l'analyse a révélé que le degré d'investissement des mères variait d'un extrême à un autre. Elles étaient soit très contrôlantes et sur-investies, soit absentes et désinvesties. Seule une participante relate qu'elle avait une mère qu'elle considérait comme soutenante. La plupart des adolescentes ont décrit un père absent et effacé que ce soit physiquement (parti de la maison) ou dans la relation père-fille. Le peu d'interactions qu'elles avaient avec eux étaient souvent des remarques négatives sur leur poids ou leur habillement. Concernant les frères et sœurs, certains avaient tendance à utiliser le terme *grosse* comme une insulte lors de disputes. Ceci pourrait montrer qu'ils ont internalisé le fait qu'être gros serait synonyme de moche, mauvais, nul, et qui n'a pas de valeur. Quand les parents étaient peu présents, certains grands frères et sœurs avaient tendance à donner des conseils à leur sœur sur leur alimentation afin qu'elle perde du poids. Quelques participantes nous ont raconté qu'elles ont dû endosser certaines responsabilités de leurs parents auprès de la fratrie car ces derniers n'étaient pas disponibles pour diverses raisons (absence, maladie, travail). Les résultats de l'analyse mettent en lumière que dans certaines familles, il y avait un traitement différentiel entre les enfants concernant l'alimentation et le degré d'affection. Nos participantes se sont vues restreindre leurs portions et ont expliqué qu'elles avaient l'impression de recevoir moins d'amour de la part de leur parent. En outre, la gestion de l'alimentation au sein de la famille était souvent source de tension. En effet, les jeunes femmes racontent avoir été mises au régime dès l'enfance en raison de leur surpoids. Leurs parents les ont également restreintes voire ont interdit certains aliments. Elles expriment que ça a généré de la frustration et que cela a favorisé l'apparition de comportements de type TCA. Il a été intéressant d'observer que les remarques étaient également très fréquentes au sein de la famille élargie. Le sujet du poids était souvent le premier abordé lors des réunions et fêtes

familiales. Les adolescentes étaient valorisées et félicitées lorsqu'elles perdaient du poids, mais critiquées lorsqu'elles en prenaient ou n'en perdaient pas.

Au vu de tout ce que nous venons de discuter, la famille dans sa globalité s'est avérée peu soutenante et pourrait être considérée comme une vulnérabilité pour la plupart de nos participantes.

Ensuite, le second micro-système ressorti lors de notre analyse était les relations aux pairs. Dans la construction d'un adolescent, le sentiment d'appartenir à un groupe est primordial. La plupart de nos participantes expliquent qu'elles avaient peu d'amis ou des amitiés avec peu d'enjeux émotionnels. En effet, elles étaient davantage considérées comme des « *larbin* » (Julie, tdp 22), « *bonne copine* » (Mathilde, tdp 12 ; Emma, tdp 16) ou « *faire-valoir* » (Anna, tdp 6). Elles n'avaient alors pas une place centrale au sein du groupe. En outre, les résultats ont montré que la comparaison entre adolescents était omniprésente. Les participantes ont relaté qu'elles étaient comparées à d'autres filles, par ces filles elles-mêmes (classement de beauté et de minceur) ou par les garçons. De plus, elles étaient vues comme impopulaires à cause de leur surpoids et de leur apparence physique qui ne correspondaient pas aux normes de beauté en vigueur. De ce fait, elles étaient souvent mises à l'écart voire rejetées, car les autres ne voulaient pas être associés à elles. Toutes les jeunes femmes ont décrit des expériences de harcèlement, bien que certaines les minimisent ou ne considèrent pas en avoir été victimes. Elles ont été sujettes à moqueries, critiques, remarques, insultes en rapport avec leur poids et leur apparence physique. Deux de nos participantes ont subi du harcèlement physique, notamment des coups. Au vu de tout ce qu'elles ont vécu, chacune des jeunes femmes a soulevé un profond sentiment de solitude. À nouveau, les normes de beauté et de minceur, et les stéréotypes partagés socialement sur les gros appartenant au macro-système jouent un rôle dans le phénomène du harcèlement. Les adolescents en sont imprégnés et se définissent entre eux en se basant sur ceux-ci. Ceux qui n'y correspondent pas sont punis en étant moqués, rejetés voire frappés. Ainsi, les relations aux pairs ont grandement participé au mal-être et à la souffrance des participantes. Néanmoins, quelques jeunes femmes ont expliqué que lorsqu'elles sont arrivées au gymnase ou au lycée, elles ont pu trouver des amis soutenant. Ainsi, nous observons que lorsque l'on grandit, le harcèlement à l'école s'estomperait.

En somme, nous considérons que le micro-système des relations aux pairs constituent majoritairement une vulnérabilité, mais peut s'avérer être une ressource pour certaines avec le temps.

Le dernier micro-système relevé au cours de l'analyse est les relations amoureuses et sexuelles. Peu de participantes ont relaté avoir vécu une relation de couple à l'adolescence. La plupart ont expliqué qu'on ne leur témoignait pas d'intérêt, qu'on ne les draguait pas, voire qu'on les rejetait de façon humiliante parce qu'elles n'étaient pas considérées comme jolies à cause de leur surpoids : « *on tombe pas amoureux de la fille qui est moche et grosse* » (Léa, tdp 18). Nous voyons ici que le macro-système affecte aussi les relations amoureuses. Lorsqu'elles étaient en couple, plusieurs d'entre elles ont raconté avoir reçu des commentaires dépréciatifs voire rabaissants sur leur apparence physique de la part de leur partenaire. Certaines ont mis en avant que ce dernier avait même tendance à contrôler leur alimentation, leur poids et leur habillement. Concernant l'aspect de la sexualité, elle était souvent tardive. Nous avançons plusieurs hypothèses. La première serait que comme on leur témoignait peu d'intérêt, il y aurait un manque d'occasion. La seconde est que plusieurs avaient l'impression qu'elles ne pouvaient plaire à personne et qu'elles ne méritaient pas de recevoir de l'amour. La troisième est qu'elles se protégeaient par peur du rejet. Une de nos participantes avait l'impression qu'elle ne devait pas trop exiger dans ses relations intimes, quitte à subir de l'irrespect et des violences. Plusieurs des participantes ont raconté que le corps gros pouvait être source de fétichisation, d'hypersexualisation, voire de réification (considérées comme un objet) selon le regard masculin ou qu'il était complètement invisibilisé et ignoré. Les relations amoureuses et sexuelles peuvent aussi constituer une forme de vulnérabilité pour les jeunes femmes.

L'ontosystème

L'ontosystème représente l'individu et ses caractéristiques personnelles telles que génétiques, physiques et psychologiques (Morin et al., 2012). Toutes nos participantes étaient des jeunes femmes qui étaient en surpoids ou obèses à l'adolescence. Il y a ici les notions de genre, d'âge et d'apparence physique à prendre en considération afin de mieux comprendre la problématique. Tout d'abord, les résultats de l'analyse ont montré que la plupart des participantes avaient des croyances négatives vis-à-vis d'elles-mêmes et de leur corps. En effet, elles avaient l'impression de ne pas être assez bien et suffisantes, elles se percevaient comme grosses et moches. Elles pensaient également ne pas mériter l'amour, ni réussir dans la vie, voire ne pas être légitime d'exister. Cela pourrait également montrer qu'elles ont internalisé les normes et stéréotypes sur la grosseur véhiculés par la société et le regard d'autrui. En outre,

nous avons relevé une estime de soi très faible et une image corporelle négative chez toutes nos participantes, sauf Emma. En effet, elles ne s'attribuaient que très peu voire aucune valeur personnelle et considéraient leur corps comme inadéquat. Ceci a mené à des sentiments de honte, de dégoût et de haine de soi et de son corps. La tonalité majeure des émotions qu'elles ressentaient durant cette période était extrêmement négative. Ainsi, elles ont expliqué avoir ressenti beaucoup de colère, déception, frustration, tristesse, honte et culpabilité. Ces émotions émergeaient de différentes situations sociales et apparaissaient notamment à la suite de tensions et problèmes familiaux ou du harcèlement scolaire qu'elles vivaient. Il nous paraît important de faire un lien entre le contexte, les dimensions psychologiques et l'alimentation. Comme vu plus haut, les relations familiales, les relations au pairs, les relations amoureuses et le milieu médical, en faisant émerger des émotions négatives, ont participé au développement d'une relation complexe avec la nourriture. Pour la plupart des participantes, l'alimentation était d'ordre émotionnel (combler un vide intérieur, refuge, réconfort, se sentir plus forte et solide). Ainsi, nous observons que l'ensemble des participantes a énormément souffert durant leur adolescence et que leur santé mentale a été mise à mal.

Ce travail permet de se rendre compte que la thématique du surpoids n'est pas uniquement (voire même peu) de l'ordre de la responsabilité individuelle, mais est essentiellement systémique. En effet, les valeurs et normes sociétales, les médias, les réseaux sociaux et le milieu médical, ainsi que les relations interpersonnelles y jouent un grand rôle. Ainsi, un cercle vicieux s'installe et alimente la problématique. Comme l'individu ne correspond pas aux normes de beauté et de minceur en vigueur, la société et son entourage se sentent en droit de le lui faire remarquer voire de le rejeter. De ce fait, une pression constante pèse sur lui, le poussant à douter de lui-même et à s'enfermer dans un profond mal-être. Ceci peut le mener à se réfugier dans la nourriture, ce qui le maintient dans son état de surpoids ou d'obésité ou lui fait même prendre davantage de poids. Cela engendre de la honte et de la culpabilité car il ne correspond pas aux normes et s'en sent responsable. Comme il ne perd pas de poids, il est toujours victime des répercussions sociétales et relationnelles, ce qui continue à nourrir le cercle vicieux. Tout ce que nous venons de voir va à l'encontre de la plupart des études sur le sujet qui se centrent sur une approche individuelle et promeuvent l'adoption de comportements de santé, tels que faire du sport et manger mieux. Bien que certaines recherches abordent les relations aux pairs ou les relations familiales, elles ne les situent pas dans le contexte sociétal à un niveau plus macro.

7.2. Retour sur les objectifs de recherche

Nous allons maintenant revenir sur chacun de nos objectifs.

Notre premier objectif de recherche était de mieux comprendre le vécu de jeunes femmes qui étaient en surpoids ou souffraient d'obésité pendant l'adolescence. À l'aide des entretiens semi-structurés que nous avons menés et grâce à l'utilisation de l'analyse thématique de contenu, nous avons pu y accéder. Nous avons vu que leur vécu était essentiellement négatif et traduisait une importante souffrance chez chacune de nos participantes.

Notre second objectif était d'explorer les dimensions relationnelle, émotionnelle et sociétale et de mieux comprendre leur rôle dans la construction de soi. À l'aide du modèle de Bronfenbrenner et en adoptant un regard systémique, nous avons pu mieux saisir l'intrication de ces différents niveaux et nous rendre compte de la complexité de cette thématique. Ainsi, nous nous sommes éloignées des interprétations comportementales et individuelles de la problématique du surpoids et de l'obésité qui étaient majoritairement celles adoptées dans les recherches que nous avons lues.

Le troisième objectif visait à déculpabiliser les individus touchés par cette problématique et à sensibiliser la population, les professionnels de santé et les institutions. Au vu de notre discussion qui révèle l'implication des différentes sphères de vie dans la thématique du surpoids et de l'obésité, nous avons réduit la part de responsabilité individuelle. En effet, nous avons vu que la société de manière générale et les autres y jouent un rôle important qu'il faut prendre en considération pour mieux comprendre ce phénomène. Ainsi, nous espérons que ce travail participe à la prise de conscience collective et sensibilise l'ensemble de la population.

8. Conclusion

8.1. Synthèse du travail

Le but de notre travail était de donner la parole à de jeunes femmes adultes ayant été en surpoids ou ayant souffert d'obésité durant leur adolescence, et de nous intéresser à leur vécu, de manière rétrospective, afin de comprendre le sens qu'elles donnent à leur expérience. Ainsi, dix jeunes femmes entre 20 et 26 ans ont pris part à notre recherche et ont pu raconter cette période de leur vie grâce à des entretiens semi-structurés en présentiel ou réalisés par visio-conférence. Après avoir retranscrit l'ensemble des entretiens, nous avons effectué une analyse thématique de contenu qui a permis de faire ressortir huit thèmes principaux : (1) le rapport à soi, (2) les relations aux pairs, (3) les relations familiales, (4) le rapport à l'alimentation, (5) les relations amoureuses et sexuelles, (6) l'expérience avec le milieu médical, (7) les réseaux sociaux, et (8) normes et société. La période d'adolescence était souvent décrite comme difficile pour la majorité de nos participantes, et nos résultats mettent en évidence un vécu complexe et négatif. En effet, les jeunes femmes racontent avoir souffert dans l'ensemble de leurs relations interpersonnelles car elles recevaient fréquemment des remarques, des critiques, des insultes et subissaient des moqueries à cause de leur poids et de leur apparence physique. D'ailleurs, la plupart étaient victimes de harcèlement verbal voire physique à l'école. Ainsi, durant cette période, leur santé mentale a été mise à rude épreuve et beaucoup ont eu l'impression qu'elles n'étaient pas normales en raison de leur poids, et par conséquent, des sentiments d'insuffisance et de solitude extrême, une estime de soi faible et une image corporelle négative ont émergé. Notre travail a également mis en évidence que d'après nos participantes, les normes véhiculées dans la société occidentale actuelle concernant le poids, la minceur et la beauté excluent les personnes grosses car elles n'y correspondraient pas. Finalement, grâce au modèle de Brofenbrenner (1979), nous avons pu adopter un regard systémique en mettant en lien les différentes sphères de vie de nos participantes et discuter de comment elles participent à la problématique du surpoids et de l'obésité. Au vu de ces différents résultats, il nous paraît important de déculpabiliser l'individu, car la problématique du surpoids et de l'obésité nous semble être davantage systémique plutôt que de l'ordre de la responsabilité individuelle. Dès lors, il serait essentiel de sensibiliser la population, les professionnels de la santé et les différentes institutions sur ce point pour que le regard porté sur les personnes grosses et leur prise en charge en termes de santé évoluent.

8.2. Apports de la recherche

Nous nous sommes aperçues que la majorité des études réalisées sur la thématique du surpoids et de l'obésité proviennent de pays anglophones et s'inscrivent entre autres dans les champs de la médecine, de la pédiatrie, de la nutrition, des sciences du sport et des sciences sociales (cf. Revue de littérature). Notre travail, qui est issu de la psychologie de la santé, a apporté une nouvelle perspective à cette thématique qui plus est, dans un contexte européen et francophone. De plus, la majorité des travaux sont quantitatifs, et le choix d'une méthodologie qualitative pour cette recherche a permis d'avoir accès au vécu et à la subjectivité de jeunes femmes souffrant de surpoids ou d'obésité durant leur adolescence. A ce jour, nous n'avons pas connaissance et lu de travaux qualitatifs réalisés dans un contexte francophone, qui explorent l'expérience d'adolescents en surpoids ou obèses. D'ailleurs, notre analyse rend compte d'un vécu complexe et essentiellement négatif. De surcroît, la plupart des études se concentrent sur une thématique en particulier, par exemple le harcèlement scolaire ou l'activité sportive, et n'abordent pas le surpoids et l'obésité à l'adolescence de façon plus globale en mettant en lien les différentes sphères de vie. Ensuite, notre recherche a mis en lumière l'implication et le rôle prépondérant du surpoids et de l'obésité dans la construction relationnelle, affective et identitaire des adolescentes. En outre, demander aux participantes d'adopter un regard rétrospectif, et donc avoir une certaine prise de recul par rapport à leur vécu, confirme certains résultats déjà obtenus dans d'autres études et les enrichit. Elles ont ainsi pu prendre de la distance au niveau émotionnel et donner un sens à leur expérience tout en la recontextualisant. De plus, nous avons observé que la plupart des études présentées dans la partie de la revue de la littérature s'ancrent dans un paradigme davantage behavioriste. Ainsi, la santé est majoritairement considérée d'un point de vue médical et somatique. Par conséquent, cela a tendance à réduire la problématique du surpoids et de l'obésité à une mauvaise alimentation et à un manque d'activité physique, rendant alors l'individu souvent responsable de sa situation. Il semblait donc particulièrement important d'avoir une vision plus systémique de cette thématique afin d'en saisir davantage les enjeux et de déculpabiliser l'individu. Grâce au modèle de Bronfenbrenner (1979), nous avons pu mieux comprendre l'intrication des différents systèmes (macro-système, exosystème, mésosystème, micro-systèmes et ontosystème) en lien avec la problématique du surpoids et de l'obésité. C'est-à-dire que nous avons pu appréhender le rôle des normes et valeurs sociétales, des institutions et des médias, des interactions sociales et des caractéristiques de l'individu. En outre, en adoptant une perspective socio-constructiviste, cette étude a permis de rendre compte que le contexte, les normes et les relations

interpersonnelles participent de façon prépondérante à la construction de l'individu. Finalement, nous espérons que ce présent travail puisse offrir un début de compréhension sur le vécu du surpoids et de l'obésité à l'adolescence. Nous souhaitons également qu'il permette une prise de conscience collective quant à l'importance d'adopter une perspective davantage systémique sur cette thématique afin de mieux comprendre les différents facteurs et processus participant au surpoids et à l'obésité, et ainsi réduire la part de responsabilité de l'individu.

8.3. Limites et ouvertures de la recherche

Nous avons vu, dans le paragraphe précédent, les différents apports de cette recherche. Nous allons, à présent, en décrire les limites et terminerons en proposant certaines possibilités d'ouverture. Tout d'abord, l'emploi de méthodes qualitatives, bien que permettant une richesse et une profondeur dans les données produites, peut s'avérer être extrêmement chronophage. En effet, la démarche de recrutement a été complexe à mener et nous avons essuyé plusieurs refus, ce qui a quelque peu retardé le déroulement de notre étude. Nous imaginons que la modalité de l'entretien semi-structuré d'une heure ait pu freiner la participation, car cela demande une certaine disponibilité ainsi qu'une vulnérabilité dans le dévoilement de soi et de son histoire personnelle. De plus, dans le cadre de ce travail, la passation de chacun des dix entretiens a pris environ une heure et leur retranscription mot à mot de nombreuses heures. Plusieurs lectures minutieuses des entretiens ont également été nécessaires avant de procéder à l'analyse thématique de contenu. Cette dernière a aussi été très coûteuse en termes de temps. En outre, la subjectivité des chercheurs prend une place importante dans la méthodologie qualitative et dans le processus de recherche. Ainsi, nos partis pris, les différents choix effectués en fonction de nos intérêts, nos attitudes et nos relances durant les entretiens ainsi que les présupposés et représentations, et notre regard sur leur expérience ont donné une direction particulière à ce travail. Ainsi, si d'autres personnes avaient mené cette étude, l'ensemble des étapes aurait été différent et les résultats obtenus seraient tout autres.

Ensuite, il est important de souligner que la majorité de nos participantes (sept sur dix) proviennent du compte instagram *Corpscools*, et font donc partie d'une communauté militante anti-grossophobie, ce qui n'est pas forcément le cas de tout un chacun. Ainsi, il est important de considérer ce cadre particulier puisque ces jeunes femmes semblent avoir développé une capacité de prise de recul et de réflexion sur la thématique du poids, ce qui peut avoir des

répercussions sur les résultats obtenus. En outre, nous avons eu accès à l'expérience de dix jeunes femmes et l'analyse effectuée ne reflète donc que leur vécu singulier et spécifique. Par conséquent, leur expérience ne se veut pas et n'est pas représentative de l'entièreté des adolescentes en surpoids ou obèses. L'environnement est aussi à prendre en considération dans l'interprétation des résultats, c'est-à-dire que nos participantes se situent et évoluent dans un contexte occidental, européen et plus précisément francophone qui véhicule certaines normes et valeurs. Du fait de notre difficulté à recruter des participantes, nous avons inclus la France en plus de la Suisse dans nos critères géographiques. De ce fait, en raison de la distance, un grand nombre de nos entretiens se sont déroulés via Zoom ce qui a parfois généré des problèmes d'ordre technologique, notamment au niveau de la connexion internet, du son et de la caméra, rendant le déroulement des entretiens parfois délicat. À plusieurs reprises, le discours des jeunes femmes a été interrompu par des facteurs externes, tels que l'interruption de tierces personnes ou d'animaux (abolements de chien). Dû à ces différents paramètres, nous avons constaté qu'il était plus ardu d'établir un lien avec les participantes, ainsi que de lire et investiguer leurs émotions. Par conséquent, ceci a pu jouer un rôle dans notre perception et notre analyse de leur expérience personnelle.

À travers cette recherche, nous souhaitons encourager tout un chacun et particulièrement les professionnels de la santé à considérer les personnes en surpoids ou obèses comme plus que des individus qui mangeraient trop et ne feraient pas de sport. Ainsi, au vu de nos résultats, il semble utile et primordial que les facteurs psychologiques et environnementaux soient davantage pris en compte dans l'analyse de la thématique du poids, mais aussi dans la prise en charge des individus. Pour ce faire, il paraît nécessaire que les professionnels de la santé soient formés à prendre en compte ces différents paramètres ainsi que le vécu de leurs patients. De plus, des études de type recherche-action pourraient être menées afin de déterminer quelles actions concrètes mettre en place pour sensibiliser et former les institutions, l'école, le corps médical, le milieu du travail et les individus de façon globale. Les actions à mettre en place pourraient par exemple concerner des thèmes tels que la gestion du harcèlement scolaire lié à l'apparence physique et notamment au poids, la centralité des affects et comment les aborder avec les adolescents, la grossophobie, ou encore une sensibilisation à une compréhension plus globale du surpoids et de l'obésité. En outre, nos résultats montrent qu'aucune de nos participantes n'a été à l'abri de remarques et critiques dans les différents contextes de leur vie, tels que la famille, les pairs, les partenaires amoureux, etc. De ce fait, une attention accrue devrait être accordée aux discours, propos et attitudes véhiculés sur le surpoids et l'obésité.

Cela pourrait, par exemple, être fait à travers des campagnes de sensibilisation sur ce sujet et la mise en place d'affiches dans la rue et dans les institutions. Il serait également intéressant d'inclure de jeunes hommes dans de futures recherches afin de voir si les enjeux et difficultés sont les mêmes au sein de cette population. De surcroît, il serait nécessaire de creuser la thématique des relations amoureuses et sexuelles, ainsi que celle du rapport au corps. En effet, ces thèmes n'ont été abordés que par très peu d'études et bien souvent en adoptant une méthode quantitative. La présente recherche pourrait également être développée en étant appliquée à d'autres contextes culturels afin d'analyser les différences ou similarités en termes de vécus, de normes de minceur et de beauté, mais aussi dans les perceptions qu'ont les individus des personnes grasses. Finalement, nos participantes ayant exprimé un sentiment de solitude et un manque de soutien, il nous paraît crucial de créer un espace d'échange et de soutien psychologique spécialement dédié et adapté aux personnes en surpoids ou obèses. Celui-ci serait encadré par des professionnels de la santé, comme des psychologues de la santé et des psychothérapeutes, formés à la thématique du poids et ayant un regard systémique et socio-constructiviste.

Références

- Alaphilippe D. Évolution de l'estime de soi chez l'adulte âgé. *Psychol Neuropsychiatr Vieil*. 2008 Sep; 6(3):167-76.
- Alberga, A. S., Sigal, R. J., Goldfield, G., Prud'Homme, D., & Kenny, G. P. (2012). Overweight and obese teenagers: why is adolescence a critical period?. *Pediatric obesity*, 7(4), 261-273.
- Alm, M., Soroudi, N., Wylie-Rosett, J., Isasi, C. R., Suchday, S., Rieder, J., & Khan, U. (2008). A qualitative assessment of barriers and facilitators to achieving behavior goals among obese inner-city adolescents in a weight management program. *The Diabetes Educator*, 34(2), 277-284.
- Alsaker, F. 2014. Chapitre 1. La puberté : étapes du développement pubertaire et incidence psychologique. In Claes, M., & Lannegrand-Willems, L. (Eds.), *La psychologie de l'adolescence*. Presses de l'Université de Montréal.
- Andreeva, V. A., Tavolacci, M. P., Galan, P., Ladner, J., de Brauer Buscail, C., Galmiche, M., ... & Julia, C. (2018). P301 Prévalences et déterminants sociodémographiques des troubles du comportement alimentaire (TCA) chez les adultes français. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 32(4), 333.
- Angel, S., & Antoine, C. (2019). Estime de soi. Dans *Le petit Larousse de la psychologie*. Larousse.
- Ansado, J., Chiasson, V., & Beauchamp, M. H. 2014. Chapitre 2. Croissance cérébrale et neurodéveloppement à l'adolescence. In Claes, M., & Lannegrand-Willems, L. (Eds.), *La psychologie de l'adolescence*. Presses de l'Université de Montréal. Tiré de <http://books.openedition.org/pum/5171>
- d'Autume, C., Musher-Eizenman, D., Marinier, E., Viarme, F., Frelut, M. L., & Isnard, P. (2012). Conduites alimentaires et symptômes émotionnels dans l'obésité infantile: étude exploratoire

transversale à partir d'autoquestionnaires chez 63 enfants et adolescents. *Archives de pédiatrie*, 19(8), 803-810.

Averett, S., Corman, H., & Reichman, N. E. (2013). Effects of overweight on risky sexual behavior of adolescent girls. *Economic Inquiry*, 51(1), 605–619.

Baker J.L., Farpour-Lambert N.J., Nowicka P., Pietrobelli A., Weiss R.; Childhood Obesity Task Force of the European Association for the Study of Obesity (2010) Evaluation of the overweight/obese child—practical tips for the primary health care provider: recommendations from the Childhood Obesity Task Force of the European Association for the Study of Obesity. *Obesity Facts* 3, 131–137.

Batzios, S. P., Provatidou, M., Christoforidis, A., Sidiropoulos, H., & Cassimos, D. C. (2020). Adolescent obesity: Confessions of the young mind. *Metabolism Open*, 7, 100044–100044.

Beaulieu, M., Gagné, A., Beaucher, C., Dubeau, A., & Mongeon, M. (2021). Défis et ajustements des enseignant-es de la formation professionnelle confrontés à la pandémie de COVID-19. *Initio*, 9(1), 56–70.

Becker, ES., Margraf, J., Türke, V., Soeder, U., & Neumer, S. (2001). Obesity and mental illness in a representative sample of young women. *International Journal of Obesity*, 25(S1), S5–S9.

Becnel, J. N., Zeller, M. H., Noll, J. G., Sarwer, D. B., Reiter-Purtill, J., Michalsky, M., Peugh, J., & Biro, F. M. (2017). Romantic, sexual, and sexual risk behaviours of adolescent females with severe obesity. *Pediatric Obesity*, 12(5), 388–397.

Berscheid, E., & Walster, E. (1974). Physical attractiveness. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 7, pp. 157-215). Academic Press.

Blaine, B. E., Rodman, J., & Newman, J. M. (2007). Weight Loss Treatment and Psychological Well-being: A Review and Meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 12(1), 66–82.

Blanchet, A. (2007). *L'enquête et ses méthodes: l'entretien*. Armand Colin.

- Blanchet, A. & Gotman, A. (2015). *L'entretien* (2e édition, nouvelle présentation). Armand Colin.
- Borloz, S. (2022, janvier 11). *Interview - Grandir en forme et limiter l'excès de poids CHUV*. <https://www.chuv.ch/fr/dedop/dedop-home/patients-et-famille/obesite/prise-en-charge-de-lobesite/interview-grandir-en-forme-et-limiter-lexces-de-poids>
- Boutelle, K. N., Cafri, G., & Crow, S. J. (2012). Parent predictors of child weight change in family based behavioral obesity treatment. *Obesity*, 20(7), 1539-1543.
- Boutelle, K. N., Feldman, S., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Parenting an overweight or obese teen: Issues and advice from parents. *Journal of nutrition education and behavior*, 44(6), 500-506.
- Braet, C., Mervielde, I., & Vandereycken, W. (1997). Psychological Aspects of Childhood Obesity: A Controlled Study in a Clinical and Nonclinical Sample. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(1), 59–71.
- Braet, C., Tanghe, A., De Bode, P., Franckx, H., & Van Winckel, M. (2003). Inpatient treatment of obese children: a multicomponent programme without stringent calorie restriction. *European Journal of Pediatrics*, 162(6), 391–396.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). *Thematic analysis*. American Psychological Association.
- Braun, M., Schell, J., Siegfried, W., Müller, M. J., & Ried, J. (2014). Re-entering obesity prevention: a qualitative-empirical inquiry into the subjective aetiology of extreme obese adolescents. *BMC Public Health*, 14(1), 1-10.
- Brinkmann, S. (2020). Unstructured and Semistructured Interviewing. In P. Leavy (Ed.), *The Oxford Handbook of Qualitative Research* (pp. 424-456). Oxford University Press.

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press, Cambridge.
- Brown, B. B. (2011). Popularity in peer group perspective : The role of status in adolescent peer systems. In A.H. Cillession, D. Schwartz et L. Mayeux (Eds.), *Popularity in the peer system* (p. 165-192). The Guilford Press.
- Brown, B.B. et Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R.M. Lerner et L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (p. 74-103). Wiley.
- Bruchon-Schweitzer, M. (1990). *Une psychologie du corps*. Presses univ. de France.
- Bruner, J. (2002). *Pourquoi nous racontons-nous des histoires ?* Paris : Retz.
- Carriere, C., Michel, G., Féart, C., Pellay, H., Onorato, O., Barat, P., & Thibault, H. (2019). Relationships between emotional disorders, personality dimensions, and binge eating disorder in French obese adolescents. *Archives de Pédiatrie*, 26(3), 138-144.
- Cheng, Y-h. A., & Landale, N. S. (2011). Adolescent Overweight, Social Relationships and the Transition to First Sex: Gender and Racial Variations. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 43(1), 6–15.
- Cooper, A. R., Goodman, A., Page, A. S., Sherar, L. B., Esliger, D. W., van Sluijs, E. M., ... & Ekelund, U. (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12(1), 1-10.
- Cooper, C. (2010). Fat studies: Mapping the field. *Sociology Compass*, 4(12), 1020-1034.
- Costa, Silvia, William Johnson, and Russell M. Viner. "Additive influences of maternal and paternal body mass index on weight status trajectories from childhood to mid-adulthood in the 1970 British Cohort Study." *Longitudinal and Life Course Studies* 6.2 (2015): 147-172.

- Crozier, W. R., & Dimmock, P. S. (1999). Name-calling and nicknames in a sample of primary school children. *British Journal of Educational Psychology*, 69(4), 505-516.
- Dany, L. (2020). *Psychologie du corps et de l'apparence : l'image corporelle dans tous ses états*. Presses Universitaires de Provence.
- Davis M.M., Gance-Cleveland B., Hassink S., Johnson R., Paradis G. & Resnicow K. (2007) Recommendations for prevention of childhood obesity. *Pediatrics* 120(Suppl 4), S229–S253.
- Davison, K.K., & Birch, L. L. (2002). Processes linking weight status and self-concept among girls from ages 5 to 7 years. *Developmental Psychology*, 38(5), 735–748.
- Decaluwé, V., Braet, C., & Fairburn, C. G. (2003). Binge eating in obese children and adolescents. *International journal of eating disorders*, 33(1), 78-84.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., Tanghe, A., Hills, A. P., & De Bode, P. (2004). Changes in physical activity and psychosocial determinants of physical activity in children and adolescents treated for obesity. *Patient Education and Counseling*, 55(3), 407-415.
- Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., Tanghe, A., De Bode, P., Peter Hills, A., & Bouckaert, J. (2005). Role of physical activity and eating behaviour in weight control after treatment in severely obese children and adolescents. *Acta Paediatrica*, 94(4), 464-470.
- del Mar Bibiloni, M., Pich, J., Pons, A., & Tur, J. A. (2013). Body image and eating patterns among adolescents. *BMC Public Health*, 13(1), 1104–1104.
- del Río Carral, M. (2022, 8 mars). *Néolibéralisme et santéisation* [Diapositives]. <https://moodle.unil.ch/my/>

- Dietz, W. H. (2001). The obesity epidemic in young children: reduce television viewing and promote playing. *Bmj*, 322(7282), 313-314.
- Doré, C. (2017). L'estime de soi : analyse de concept. *Recherche En Soins Infirmiers*, N° 129(2), 18-26.
- Dumora, B. & Boy, T. (2008). Les perspectives constructivistes et constructionnistes de l'identité (1ère partie): Constructivisme et constructionnisme : fondements théoriques. *L'orientation Scolaire et Professionnelle*, 37/3, 347-363.
- Edlund, B., Halvarsson, K., Gebre-Medhin, M., Sjoden, P. (1999) Psychological correlates of dieting in Swedish adolescents: a cross-sectional study. *Eur Eat Disord Rev* 7: 47- 61.
- Eg, M., Frederiksen, K., Vamosi, M., & Lorentzen, V. (2017). How family interactions about lifestyle changes affect adolescents' possibilities for maintaining weight loss after a weight-loss intervention: a longitudinal qualitative interview study. *Journal of Advanced Nursing*, 73(8), 1924-1936.
- Emler, N. (2002). The costs and causes of low self-esteem. *Youth Studies Australia*, 21(3), 45-48.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body image*, 12, 82-88.
- Feiring, C. (1999). Gender Identity and the Development of Romantic Relationships in Adolescence. In W. Furman, B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The Development of Romantic Relationships in Adolescence* (Cambridge Studies in Social and Emotional Development, pp. 211-232). Cambridge: Cambridge University Press.
- Feiring, C., Brown, B. B., & Furman, W. (1999). *The Development of Romantic Relationships in Adolescence*. Cambridge University Press.

- Fontana, A., & Frey, J. H. (2008). The Interview: From Neutral Stance to Political Involvement. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Collecting and Interpreting Qualitative Materials* (pp. 115-159). Thousand Oaks, USA: Sage Publications, Inc.
- Foucault, M. (1975). *Surveiller et punir* (Vol. 1, pp. 192-211). Paris.
- French, S. A., Story, M., & Perry, C. L. (1995). Self-Esteem and Obesity in Children and Adolescents: A Literature Review. *Obesity Research*, 3(5), 479–490.
- Gao, L., Ma, L., Xue, H., Min, J., Wang, H., & Wang, Y. (2020). A 3-year longitudinal study of effects of parental perception of children’s ideal body image on child weight change: The Childhood Obesity Study in China mega-cities. *Preventive Medicine*, 132, 105971–105971.
- Geckova, A., Pudelsky, M., Tuinstra, J. (2000) Peer contacts, social network, and social support from adolescents’ point of view. *Psych Pato Dietata* 35: 121– 136.
- Gergen, & Robiolio, A. (2001). *Le constructionisme social : une introduction*. Delachaux et Nieslé.
- Giordano, P. C. (2003). Relationships in adolescence. *Annual review of sociology*, 257-281.
- Goldfield, A., & Chrisler, J. C. (1995). Body stereotyping and stigmatization of obese persons by first graders. *Perceptual and motor skills*, 81(3), 909-910.
- Griffiths, L. J., Wolke, D., Page, A. S., & Horwood, J. P. (2006). Obesity and bullying: different effects for boys and girls. *Archives of disease in childhood*, 91(2), 121-125.
- Griffiths, L. J., & Page, A. S. (2008). The impact of weight-related victimization on peer relationships: the female adolescent perspective. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 16 Suppl 2, S39–S45.
- Griffiths, L. J., Parsons, T. J., & Hill, A. J. (2010). Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 5(4), 282–304.

- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge.
- Guest, G., MacQueen, K. M., & Namey, E. E. (2012). Introduction to applied thematic analysis. *Applied thematic analysis*, 3(20), 1-21.
- Hall, G. S. (1904). Adolescence in literature, biography, and history. In G. S. Hall, *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*, Vol. 1, pp. 513–589). D Appleton & Company.
- Halliday, J. A., Palma, C. L., Mellor, D., Green, J., & Renzaho, A. M. N. (2014). The relationship between family functioning and child and adolescent overweight and obesity: a systematic review. *International journal of obesity*, 38(4), 480-493.
- Halpern, C. T., King, R. B., Oslak, S. G., & Udry, J. R. (2005). Body Mass Index, Dieting, Romance, and Sexual Activity in Adolescent Girls: Relationships Over Time. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 535–559.
- Harris, M. B. (1990). Is Love Seen as Different for the Obese? *Journal of Applied Social Psychology*, 20(15), 1209–1224.
- Harter, S. (1988) Developmental processes in the construction of the self. T. Yawkey J. Johnson eds.. *Integrative Processes and Socialization: Early to Middle Childhood* Lawrence Erlbaum Hillsdale, NJ. 45– 78.
- Hesse-Biber, S. J. (1996). *Am I thin enough yet?: The cult of thinness and the commercialization of identity*. Oxford University Press.
- Isomaa, R., Isomaa, A.-L., Marttunen, M., Kaltiala-Heino, R., & Bjorkqvist, K. (2011). Longitudinal concomitants of incorrect weight perception in female and male adolescents. *Body Image*, 8(1), 58–63.

- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex roles, 45*(9), 645-664.
- Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence, 35*(2), 243-255
- Lannegrand-Willems, L. 2014. Chapitre 4. La construction de l'identité. In Claes, M., & Lannegrand-Willems, L. (Eds.), *La psychologie de l'adolescence*. Presses de l'Université de Montréal.
- Lee, J.-I., & Yen, C.-F. (2014). Associations between body weight and depression, social phobia, insomnia, and self-esteem among Taiwanese adolescents. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences, 30*(12), 625–630.
- Lerner, R.M., & Steinberg, L. (2004). The scientific study of adolescent development. In R.M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 1-12). New York: Wiley.
- Libbey, H. B., Story, M. T., Neumark-Sztainer, D. R., & Boutelle, K. N. (2008). Teasing, Disordered Eating Behaviors, and Psychological Morbidities Among Overweight Adolescents. *Obesity* (Silver Spring, Md.), 16(S2), S24–S29.
- Lieberman, M., Gauvin, L., Bukowski, W. M., & White, D. R. (2001). Interpersonal influence and disordered eating behaviors in adolescent girls: The role of peer modeling, social reinforcement, and body-related teasing. *Eating Behaviors : an International Journal, 2*(3), 215–236.
- Lin, Y. C., Latner, J. D., Fung, X., & Lin, C. Y. (2018). Poor Health and Experiences of Being Bullied in Adolescents: Self-Perceived Overweight and Frustration with Appearance Matter. *Obesity* (Silver Spring, Md.), 26(2), 397–404.
- Lowry, R., Robin, L., Kann, L., & Galuska, D. A. (2014). Associations of Body Mass Index with Sexual Risk-Taking and Injection Drug Use among US High School Students. *Journal of Obesity, 2014*(2014), 816071–10.

- Luppino, F. S., de Wit, L. M., Bouvy, P. F., Stijnen, T., Cuijpers, P., Penninx, B. W. J. H., & Zitman, F. G. (2010). Overweight, Obesity, and Depression: A Systematic Review and Meta-analysis of Longitudinal Studies. *Archives of General Psychiatry*, 67(3), 220–229.
- Markey, C. N. (2010). Invited commentary: Why body image is important to adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1387-1391.
- McManus, K., & Temples, H. (2021). Obesity in Adolescents: Prevention and Treatment to Change Their Future. *The Journal for Nurse Practitioners*, 17(8), 972-978.
- Miles, S., Cliff, D., & Burr, V. (1998). ‘Fitting in and sticking out’: consumption, consumer meanings and the construction of young people's identities. *Journal of Youth Studies*, 1(1), 81-96.
- Miller, B. C., & Benson, B. (1999). Romantic and sexual relationship development during adolescence.
- Millstein, R. A., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., Zhang, J., Blanck, H. M., & Ainsworth, B. E. (2008). Relationships between body size satisfaction and weight control practices among US adults. *Medscape Journal of Medicine*, 10(5), 119–119.
- Morin, M., Terrade, F., & Préau, M. (2012). Psychologie communautaire et psychologie de la santé : l’implication de la recherche psychosociale dans la promotion de la santé. *Psychologie française*, 57(2), 111–118.
- Moser, G. (2009). *Psychologie environnementale : les relations homme-environnement*. Bruxelles: De Boeck.
- Mueller, A. (2015). The Role of School Contexts in Adolescents’ Weight-loss Behaviors and Self-perceptions of Overweight. *Sociological Inquiry*, 85(4), 532–555.
- Murray, K., Rieger, E., & Byrne, D. (2015). The Relationship Between Stress and Body Satisfaction in Female and Male Adolescents. *Stress and Health*, 31(1), 13–23.

- Neumark-Sztainer, D., Falkner, N., Story, M., Perry, C., Hannan, P. J., & Mulert, S. (2002). Weight-teasing among adolescents: correlations with weight status and disordered eating behaviors. *International journal of obesity*, 26(1), 123-131.
- Nowak, M. (1998). The weight-conscious adolescent:: Body image, food intake, and weight-related behavior. *Journal of Adolescent Health*, 23(6), 389-398.
- O'Dea, J. (2006). Self-concept, Self-esteem and Body Weight in Adolescent Females: A Three-year Longitudinal Study. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 599–611.
- O'Dea, J. A. (2004). Evidence for a self-esteem approach in the prevention of body image and eating problems among children and adolescents. *Eating disorders*, 12(3), 225-239
- Øen, G., Kvilhaugsvik, B., Eldal, K., & Halding, A.-G. (2018). Adolescents' perspectives on everyday life with obesity: a qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 1479581–1479581.
- Offer, D., & Offer, J.B. (1975). *From adolescence to young manhood*. New York: Basic Books.
- Olds, T. S., Ferrar, K. E., Schranz, N. K., & Maher, C. A. (2011). Obese adolescents are less active than their normal-weight peers, but wherein lies the difference?. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 189-195.
- Oliver, K. K., Thelen, M. H. (1996) Children's perceptions of peer influence on eating concerns. *Behav Ther* 27: 25– 39.
- Olweus D., Victimization by peers: antecedents and long-term outcomes. In: K. Rubin, JB Asendorf. *Social Withdrawal, Inhibition, and Shyness in Children*. Lawrence A Erlbaum Associates: Hillsdale, NJ, 1993, pp 315– 341.
- Palad, C. J., Yarlagadda, S., & Stanford, F. C. (2019). Weight stigma and its impact on paediatric care. *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes, and Obesity*, 26(1), 19–24.

- Pasold, T. L., McCracken, A., & Ward-Begnoche, W. L. (2014). Binge eating in obese adolescents: Emotional and behavioral characteristics and impact on health-related quality of life. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 19*(2), 299-312.
- Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., & Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of abnormal psychology, 108*(2), 255.
- Pearce, M. J., Boergers, J., & Prinstein, M. J. (2002). Adolescent obesity, overt and relational peer victimization, and romantic relationships. *Obesity research, 10*(5), 386-393.
- Poulin, F. 2014. Chapitre 7. Les relations entre pairs à l'adolescence. In Claes, M., & Lannegrand-Willems, L. (Eds.), *La psychologie de l'adolescence*. Presses de l'Université de Montréal.
- Puhl RM, Heuer CA. The stigma of obesity: a review and update. *Obesity, 2009; 17: 941–964*.
- Ranzenhofer, L. M., Columbo, K. M., Tanofsky-Kraff, M., Shomaker, L. B., Cassidy, O., Matheson, B. E., ... & Yanovski, J. A. (2012). Binge eating and weight-related quality of life in obese adolescents. *Nutrients, 4*(3), 167-180.
- Raskin, J. D. (2002). Constructivism in Psychology: Personal Construct Psychology, Radical Constructivism, and Social Constructionism. *American Communication Journal, 5*(3).
- Ratcliff, M. B., Jenkins, T. M., Reiter-Purtill, J., Noll, J. G., & Zeller, M. H. (2011). Risk-Taking Behaviors of Adolescents With Extreme Obesity: Normative or Not? *Pediatrics (Evanston), 127*(5), 827–834.
- Reece, L. J., Bissell, P., & Copeland, R. J. (2016). 'I just don't want to get bullied anymore, then I can lead a normal life'; Insights into life as an obese adolescent and their views on obesity treatment. *Health Expectations, 19*(4), 897-907.

- Rees RW, Caird J, Dickson K, Vigurs C, Thomas J. 'It's on your conscience all the time': a systematic review of qualitative studies examining views on obesity among young people aged 12–18 years in the UK. *BMJ Open*, 2014; 4: e004404.
- Rhee K.E., McEachern R. & Jelalian E. (2014) Parent readiness to change differs for overweight child dietary and physical activity behaviors. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 114, 1601–1610.
- Rivara, F. P., & Le Menestrel, S. (2016). Preventing bullying through science, policy, and practice (F. P. Rivara & S. le Menestrel, Eds.). Washington, DC: National Academies Press.
- Roberts, K. J., Gallo, A. M., Patil, C. L., Vincent, C., Binns, H. J., & Koenig, M. D. (2021). Family management of severe obesity in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 60, 181-189.
- Ruble, D. N. (1987) The acquisition of self-knowledge: a self-socialization perspective. N. Eisenberg eds. *Contemporary Topics in Developmental Psychology* Wiley New York.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Sallis, J. F., Simons-Morton, B. G., Stone, E. J., Corbin, C. B., Epstein, L. H., Faucette, N., ... & Taylor, W. C. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and science in sports and exercise*, 24(6), 248-257.
- Salvy, S. J., Roemmich, J. N., Bowker, J. C., Romero, N. D., Stadler, P. J., & Epstein, L. H. (2009). Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. *Journal of pediatric psychology*, 34(2), 217-225.
- Santiago-Delefosse, M., & Carral, M. D. R. (2017). *Les méthodes qualitatives en psychologie et sciences humaines de la santé*. Dunod.

- Santiago-Delefosse, M. & Chamberlain, K. (2008). Évolution des idées en psychologie de la santé dans le monde anglo-saxon. De la psychologie de la santé (*health psychology*) à la psychologie critique de la santé (*critical health psychology*). *Psychologie française*, 53(2), 195-210.
- Shapiro, J. P., Baumeister, R. F., & Kessler, J. W. (1991). A three-component model of children's teasing: Aggression, humor, and ambiguity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(4), 459.
- Skogen, I. B., & Høydal, K. L. (2021). Adolescents who are overweight or obese-the relevance of a social network to engaging in physical activity: a qualitative study. *BMC public health*, 21(1), 1-13.
- Smink, F. R., Van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: incidence, prevalence and mortality rates. *Current psychiatry reports*, 14(4), 406-414.
- Smith, P. K., Catalano, R., JUNGER-TAS, J. J., SLEE, P. P., MORITA, Y., & OLWEUS, D. (Eds.). (1999). *The nature of school bullying: A cross-national perspective*. Psychology Press.
- Smith, K. L., Straker, L. M., McManus, A., & Fenner, A. A. (2014). Barriers and enablers for participation in healthy lifestyle programs by adolescents who are overweight: a qualitative study of the opinions of adolescents, their parents and community stakeholders. *BMC Pediatrics*, 14(1), 53–53.
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience & biobehavioral reviews*, 24(4), 417-463.
- Staffieri, J. R. (1967). A study of social stereotype of body image in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(1, Pt.1), 101–104.
- Stankov, I., Olds, T., & Cargo, M. (2012). Overweight and obese adolescents: what turns them off physical activity?. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 1-15.

- Storch, E. A., Milsom, V. A., DeBraganza, N., Lewin, A. B., Geffken, G. R., & Silverstein, J. H. (2007). Peer victimization, psychosocial adjustment, and physical activity in overweight and at-risk-for-overweight youth. *Journal of pediatric psychology, 32*(1), 80-89.
- Strauss, R. S., (1999). Childhood Obesity and Self-Esteem. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, 29*(4), 513–.
- Strauss, R. S., & Pollack, H. A. (2003). Social marginalization of overweight children. *Archives of pediatrics & adolescent medicine, 157*(8), 746-752.
- Sundar, T. K. B., Løndal, K., Lagerløv, P., Glavin, K., & Helseth, S. (2018). Overweight adolescents' views on physical activity—experiences of participants in an internet-based intervention: a qualitative study. *BMC Public Health, 18*(1), 1-10.
- Suris, J. C., Michaud, P. A., Chossis, I., & Jeannin, A. (2006). Towards a sedentary society: trends in adolescent sport practice in Switzerland (1993–2002). *Journal of adolescent health, 39*(1), 132-134.
- Sweeting, H., Smith, E., Neary, J., & Wright, C. (2016). 'Now I care': a qualitative study of how overweight adolescents managed their weight in the transition to adulthood. *BMJ open, 6*(11), e010774.
- Tanofsky-Kraff, M., Goossens, L., Eddy, K. T., Ringham, R., Goldschmidt, A., Yanovski, S. Z., ... & Yanovski, J. A. (2007). A multisite investigation of binge eating behaviors in children and adolescents. *Journal of consulting and clinical psychology, 75*(6), 901.
- Towns, N., & D'Auria, J. (2009). Parental perceptions of their child's overweight: an integrative review of the literature. *Journal of pediatric nursing, 24*(2), 115–130.
- Van Petegem, S., Baudat, S., & Zimmermann, G. (2019). Interdit d'interdire? Vers une meilleure compréhension de l'autonomie et des règles au sein des relations parents-adolescents [Forbidden to forbid? Towards a better understanding of autonomy and rules within parent-adolescent relationships]. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 60*(3), 194–202.

- Vedøy, I. B., Skulberg, K. R., Anderssen, S. A., Tjomsland, H. E., & Thurston, M. (2021). Physical activity and academic achievement among Norwegian adolescents: Findings from a longitudinal study. *Preventive medicine reports*, *21*, 101312
- Vinette, S. (2001). Image corporelle et minceur : à la poursuite d'un idéal élitif. *Reflets*, *7*(1), 129-151.
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, *6*, 149
- Vust, S. (2010). Obésité, troubles alimentaires et groupe de parole à l'adolescence [Obesity, eating disorders and the group approach for adolescents]. *Revue médicale suisse*, *6*(253), 1258-1260.
- Wardle, J. & Cooke, L. (2005). The impact of obesity on psychological well-being. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, *19*(3), 421–440.
- Whitaker, R. C., Wright, J. A., Pepe, M. S., Seidel, K. D., & Dietz, W. H. (1997). Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *New England journal of medicine*, *337*(13), 869-873.
- Wiederman, M. W., & Hurst, S. R. (1998). Body size, physical attractiveness, and body image among young adult women: Relationships to sexual experience and sexual esteem. *The Journal of Sex Research*, *35*(3), 272–281.
- Wild, C. E., Rawiri, N. T., Willing, E. J., Hofman, P. L., & Anderson, Y. C. (2020). Determining barriers and facilitators to engagement for families in a family-based, multicomponent healthy lifestyles intervention for children and adolescents: a qualitative study. *BMJ open*, *10*(9), e037152.
- Wills, W., Backett-Milburn, K., Gregory, S., & Lawton, J. (2006). Young teenagers' perceptions of their own and others' bodies: A qualitative study of obese, overweight and "normal" weight young people in Scotland. *Social Science & Medicine*, *62*(2), 396–406.

- Woolford, S. J., Khan, S., Barr, K. L., Clark, S. J., Strecher, V. J., & Resnicow, K. (2012). A picture may be worth a thousand texts: Obese adolescents' perspectives on a modified photo voice activity to aid weight loss. *Childhood Obesity*, 8(3), 230–236.
- Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J. et Neyer, F. J. (2013). Social network changes and life events across the life span : A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139, 53-80.
- Zametkin, A. J., Zoon, C. K., Klein, H. W., & Munson, S. (2004). Psychiatric Aspects of Child and Adolescent Obesity: A Review of the Past 10 Years. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43(2), 134–150.
- Zeller, M. H., Roehrig, H. R., Modi, A. C., Daniels, S. R., & Inge, T. H. (2006). Health-related quality of life and depressive symptoms in adolescents with extreme obesity presenting for bariatric surgery. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 45(10), 1205–.
- Zimmermann, G., Barbosa Carvalhosa, M., Sznitman, G., Van Petegem, S., Baudat, S., Darwiche, J., Antonietti, J. & Clémence, A. (2017). Conduites à risque à l'adolescence: manifestations typiques de construction de l'identité ?. *Enfance*, 2, 239-261.
- Zimmermann, G., & Brodard, F. (2014). chapitre 14 La prévention et l'intervention psychologique auprès des adolescents. *La psychologie de l'adolescence*, 357.

Annexes

I. Annonce de recrutement



RECHERCHE DE PARTICIPANTES POUR NOTRE TRAVAIL DE MASTER
EN PSYCHOLOGIE

#TA(LA)PAROLE

Si tu es une **jeune femme entre 20 et 25 ans**, que tu étais considérée comme étant **grosse durant ton adolescence...**

... C'est avec plaisir et grand intérêt que nous voulons te donner la parole et entendre ton histoire lors d'un entretien d'1 heure (via zoom).

L'idée est d'avoir une *conversation bienveillante sur la période d'adolescence* (construction de soi, amis, scolarité, etc.).

Pour participer : <https://forms.gle/6GGyR3TkCT172vjQ9>

OU talaparole@gmail.com

Nos contacts

Maurine Estoppey
maurine.estoppey@unil.ch

Noémie Creteigny
noemie.creteigny@unil.ch

II. Notice d'information

NOTICE D'INFORMATION POUR LA PARTICIPANTE Mémoire de recherche en Psychologie Clinique

ÉTUDE QUALITATIVE SUR LE VÉCU SUBJECTIF DU SURPOIDS ET DE L'OBESITÉ À L'ADOLESCENCE : REGARDS RETROSPECTIFS DE JEUNES FEMMES

Responsable du mémoire de recherche

Maria del Rio Carral
Maître d'enseignement et de recherche
Faculté des Sciences Sociales et Politiques (SSP)
Université de Lausanne
Quartier UNIL-Mouline
Bâtiment Geopolis
Bureau 4209
CH-1015 Lausanne
Téléphone : 021 692 32 83
Maria.DelRioCarral@unil.ch

Étudiantes responsables du mémoire de recherche

Noémie Cretegy
Master en Psychologie Clinique
Université de Lausanne
Noemie.Cretegy@unil.ch

Maurine Estoppey
Master en Psychologie Clinique
Université de Lausanne
Maurine.Estoppey@unil.ch

But de l'étude

Le but de cette recherche qualitative est de donner la parole à des jeunes femmes de 20-25 ans, qui ont été en surpoids ou en obésité durant leur adolescence, afin de mieux comprendre leur vécu subjectif en essayant de saisir comment les différentes sphères de vie ont joué un rôle dans la construction de soi.

Nature de la participation

Nous vous proposons de participer à un entretien de recherche individuel d'une durée d'environ une heure. L'entretien peut avoir lieu en présentiel ou à distance, via Zoom. L'entretien est enregistré, afin que nous puissions le retranscrire et l'analyser. Votre participation est volontaire et non-rémunérée.

Anonymat et confidentialité des données de l'étude

Toutes les données récoltées et traitées dans le cadre de cette étude sont confidentielles et seront anonymisées. Après transcription, l'enregistrement de l'entretien sera détruit et nous coderons et anonymiserons toutes les informations quant à votre identité.

Droit de la participante

Vous avez le droit de ne pas répondre à certaines questions qui vous pourraient vous mettre mal à l'aise et vous pouvez suspendre votre participation à l'étude à tout moment.

Questions au sujet du mémoire de recherche

Si vous avez des questions ou besoin de clarification, les responsables de cette étude sont disponibles pour y répondre.

Suivi de l'entretien

À la suite de l'entretien, si vous vous sentez inconfortable ou que vous souhaitez en parler, vous pouvez contacter les étudiantes et/ou la chercheuse responsable du mémoire.

III. Questionnaire démographique

Ce questionnaire démographique a été complété par l'ensemble de nos participantes. Cependant, nous présentons ici uniquement l'exemplaire vierge afin de garantir leur anonymat. Les informations récoltées grâce à ce formulaire sont expliquées dans le chapitre méthodologie de notre travail.



CARACTERISTIQUES SOCIO-DEMOGRAPHIQUES DE LA PARTICIPANTE
Mémoire de recherche en Psychologie Clinique

ÉTUDE QUALITATIVE SUR LE VECU SUBJECTIF DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE A L'ADOLESCENCE : REGARDS RETROSPECTIFS DE JEUNES FEMMES

Code de la participante (à remplir par la chercheure) :

Ce tableau nous permet d'obtenir certaines informations utiles sur votre situation à l'adolescence et aussi actuelle. Nous vous garantissons de les traiter de manière confidentielle et sécurisée.

Nom, prénom <i>(Anonymisation garantie)</i>	
Date de naissance	
Nationalité	
Profession	
Diplôme le plus élevé obtenu	
Niveau de formation des parents	
État civil des parents à l'adolescence de la participante	
Frères/sœurs	
Situation amoureuse actuelle de la participante (en couple/marié-e, célibataire, etc.)	
Poids à l'adolescence (surpoids, obésité)	
Poids actuel (sous-poids, poids considéré dans la norme, surpoids, obésité)	

IV. Formulaire de consentement anonymisés

Marie



FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR LA PARTICIPANTE Mémoire de recherche en Psychologie Clinique

*ÉTUDE QUALITATIVE SUR LE VECU SUBJECTIF DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE A
L'ADOLESCENCE : REGARDS RETROSPECTIFS DE JEUNES FEMMES*

Code de la participante (à remplir par la chercheure) : Marie

Déclarations de la participante :

- Le mémoire de recherche ci-dessus m'a été expliqué, ainsi que ses objectifs et son déroulement.
- J'accepte de participer de manière volontaire à ce mémoire de recherche.
- Je peux décider à tout moment de ne plus participer à cette étude sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheures.
- J'ai reçu la notice d'information aux participantes, je l'ai lue et en accepte le contenu.
- J'ai reçu une copie de la notice d'information et du présent formulaire de consentement éclairé.
- J'ai été informée que toutes les données traitées lors de cette étude seront collectées et sauvegardées de manière confidentielle et anonyme, et ne seront utilisées qu'à des fins de formation et de recherche dans le cadre de ce mémoire.
- J'ai pu poser toutes les questions souhaitées concernant cette étude et ai trouvé les réponses satisfaisantes.
- J'ai lu le présent formulaire et j'accepte de participer à ce mémoire de recherche de manière volontaire.

Nom et prénom de l'étudiante chercheure

Date

Signature

Estoppey Maurine

05.09.2022

Nom et prénom de la participante

Date

Signature

08.09.2022

Responsable du mémoire de recherche

Maria del Rio Carral
Maître d'enseignement et de recherche
Faculté des Sciences Sociales et Politiques (SSP)
Université de Lausanne
Quartier UNIL-Mouline
Bâtiment Geopolis
Bureau 4209
CH-1015 Lausanne
Téléphone : 021 692 32 83

Julie

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR LA PARTICIPANTE
Mémoire de recherche en Psychologie Clinique

*ÉTUDE QUALITATIVE SUR LE VECU SUBJECTIF DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE A
L'ADOLESCENCE : REGARDS RETROSPECTIFS DE JEUNES FEMMES*

Code de la participante (à remplir par la chercheure) : ...*Julie*

Déclarations de la participante :

- Le mémoire de recherche ci-dessus m'a été expliqué, ainsi que ses objectifs et son déroulement.
- J'accepte de participer de manière volontaire à ce mémoire de recherche.
- Je peux décider à tout moment de ne plus participer à cette étude sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- J'ai reçu la notice d'information aux participantes, je l'ai lue et en accepte le contenu.
- J'ai reçu une copie de la notice d'information et du présent formulaire de consentement éclairé.
- J'ai été informée que toutes les données traitées lors de cette étude seront collectées et sauvegardées de manière confidentielle et anonyme, et ne seront utilisées qu'à des fins de formation et de recherche dans le cadre de ce mémoire.
- J'ai pu poser toutes les questions souhaitées concernant cette étude et ai trouvé les réponses satisfaisantes.
- J'ai lu le présent formulaire et j'accepte de participer à ce mémoire de recherche de manière volontaire.

Nom et prénom de l'étudiante chercheure

Date

Signature

Cretegny Noémie

13.09.2022

[Signature]

Nom et prénom de la participante

Date

Signature

[Redacted]

13.09.2022

[Redacted]

Responsable du mémoire de recherche

Maria del Rio Carral
Maître d'enseignement et de recherche
Faculté des Sciences Sociales et Politiques (SSP)
Université de Lausanne
Quartier UNIL-Mouline
Bâtiment Geopolis
Bureau 4209
CH-1015 Lausanne
Téléphone : 021 692 32 83

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR LA PARTICIPANTE
Mémoire de recherche en Psychologie Clinique

*ÉTUDE QUALITATIVE SUR LE VECU SUBJECTIF DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE A
L'ADOLESCENCE : REGARDS RETROSPECTIFS DE JEUNES FEMMES*

Code de la participante (à remplir par la chercheure) : Mathilde


Déclarations de la participante :

- Le mémoire de recherche ci-dessus m'a été expliqué, ainsi que ses objectifs et son déroulement.
- J'accepte de participer de manière volontaire à ce mémoire de recherche.
- Je peux décider à tout moment de ne plus participer à cette étude sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheures.
- J'ai reçu la notice d'information aux participantes, je l'ai lue et en accepte le contenu.
- J'ai reçu une copie de la notice d'information et du présent formulaire de consentement éclairé.
- J'ai été informée que toutes les données traitées lors de cette étude seront collectées et sauvegardées de manière confidentielle et anonyme, et ne seront utilisées qu'à des fins de formation et de recherche dans le cadre de ce mémoire.
- J'ai pu poser toutes les questions souhaitées concernant cette étude et ai trouvé les réponses satisfaisantes.
- J'ai lu le présent formulaire et j'accepte de participer à ce mémoire de recherche de manière volontaire.

Nom et prénom de l'étudiante chercheure
Estoppey Maurine

Date
05.09.2022



Signature



Nom et prénom de la participante

Date

Signature

 07/09/2022 

Responsable du mémoire de recherche

Maria del Rio Carral
Maître d'enseignement et de recherche
Faculté des Sciences Sociales et Politiques (SSP)
Université de Lausanne
Quartier UNIL-Mouline
Bâtiment Geopolis
Bureau 4209
CH-1015 Lausanne
Téléphone : 021 692 32 83

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR LA PARTICIPANTE
Mémoire de recherche en Psychologie Clinique


*ÉTUDE QUALITATIVE SUR LE VECU SUBJECTIF DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE A
L'ADOLESCENCE : REGARDS RETROSPECTIFS DE JEUNES FEMMES*

Code de la participante (à remplir par la chercheure) : Léa

Déclarations de la participante :

- Le mémoire de recherche ci-dessus m'a été expliqué, ainsi que ses objectifs et son déroulement.
- J'accepte de participer de manière volontaire à ce mémoire de recherche.
- Je peux décider à tout moment de ne plus participer à cette étude sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- J'ai reçu la notice d'information aux participantes, je l'ai lue et en accepte le contenu.
- J'ai reçu une copie de la notice d'information et du présent formulaire de consentement éclairé.
- J'ai été informée que toutes les données traitées lors de cette étude seront collectées et sauvegardées de manière confidentielle et anonyme, et ne seront utilisées qu'à des fins de formation et de recherche dans le cadre de ce mémoire.
- J'ai pu poser toutes les questions souhaitées concernant cette étude et ai trouvé les réponses satisfaisantes.
- J'ai lu le présent formulaire et j'accepte de participer à ce mémoire de recherche de manière volontaire.

Nom et prénom de l'étudiante chercheure	Date	Signature
Cretegy Noémie	06.09.2022	

Nom et prénom de la participante	Date	Signature
	14.09/2022	

Responsable du mémoire de recherche

Maria del Rio Carral
Maître d'enseignement et de recherche
Faculté des Sciences Sociales et Politiques (SSP)
Université de Lausanne
Quartier UNIL-Mouline
Bâtiment Geopolis
Bureau 4209
CH-1015 Lausanne
Téléphone : 021 692 32 83

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR LA PARTICIPANTE
Mémoire de recherche en Psychologie Clinique

*ÉTUDE QUALITATIVE SUR LE VECU SUBJECTIF DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE A
L'ADOLESCENCE : REGARDS RETROSPECTIFS DE JEUNES FEMMES*

Code de la participante (à remplir par la chercheure) :

Déclarations de la participante :

- Le mémoire de recherche ci-dessus m'a été expliqué, ainsi que ses objectifs et son déroulement.
- J'accepte de participer de manière volontaire à ce mémoire de recherche.
- Je peux décider à tout moment de ne plus participer à cette étude sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- J'ai reçu la notice d'information aux participantes, je l'ai lue et en accepte le contenu.
- J'ai reçu une copie de la notice d'information et du présent formulaire de consentement éclairé.
- J'ai été informée que toutes les données traitées lors de cette étude seront collectées et sauvegardées de manière confidentielle et anonyme, et ne seront utilisées qu'à des fins de formation et de recherche dans le cadre de ce mémoire.
- J'ai pu poser toutes les questions souhaitées concernant cette étude et ai trouvé les réponses satisfaisantes.
- J'ai lu le présent formulaire et j'accepte de participer à ce mémoire de recherche de manière volontaire.

Nom et prénom de l'étudiante chercheure

Date

Signature

Estoppey Maurine

05.09.2022

M. Estoppey

Nom et prénom de la participante

Date

Signature

[REDACTED]

5 sept. 2022

[REDACTED]

Responsable du mémoire de recherche

María del Río Carral
Maître d'enseignement et de recherche
Faculté des Sciences Sociales et Politiques (SSP)
Université de Lausanne
Quartier UNIL-Mouline
Bâtiment Geopolis
Bureau 4209
CH-1015 Lausanne
Téléphone : 021 692 32 83

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR LA PARTICIPANTE
Mémoire de recherche en Psychologie Clinique

*ÉTUDE QUALITATIVE SUR LE VECU SUBJECTIF DU SURPOIDS ET DE L'OBESITÉ À
L'ADOLESCENCE : REGARDS RETROSPECTIFS DE JEUNES FEMMES*

Code de la participante (à remplir par la chercheure) : .Eva

Déclarations de la participante :

- Le mémoire de recherche ci-dessus m'a été expliqué, ainsi que ses objectifs et son déroulement.
- J'accepte de participer de manière volontaire à ce mémoire de recherche.
- Je peux décider à tout moment de ne plus participer à cette étude sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- J'ai reçu la notice d'information aux participantes, je l'ai lue et en accepte le contenu.
- J'ai reçu une copie de la notice d'information et du présent formulaire de consentement éclairé.
- J'ai été informée que toutes les données traitées lors de cette étude seront collectées et sauvegardées de manière confidentielle et anonyme, et ne seront utilisées qu'à des fins de formation et de recherche dans le cadre de ce mémoire.
- J'ai pu poser toutes les questions souhaitées concernant cette étude et ai trouvé les réponses satisfaisantes.
- J'ai lu le présent formulaire et j'accepte de participer à ce mémoire de recherche de manière volontaire.

Nom et prénom de l'étudiante chercheure

Date

Signature

Cretegy Noémie

06.09.2022



Nom et prénom de la participante

Date

Signature

, le 09. 09. 2022

Responsable du mémoire de recherche

Maria del Rio Carral
Maître d'enseignement et de recherche
Faculté des Sciences Sociales et Politiques (SSP)
Université de Lausanne
Quartier UNIL-Mouline
Bâtiment Geopolis
Bureau 4209
CH-1015 Lausanne
Téléphone : 021 692 32 83

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR LA PARTICIPANTE
Mémoire de recherche en Psychologie Clinique


*ÉTUDE QUALITATIVE SUR LE VECU SUBJECTIF DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE A
L'ADOLESCENCE : REGARDS RETROSPECTIFS DE JEUNES FEMMES*

Code de la participante (à remplir par la chercheure) : Céline

Déclarations de la participante :

- Le mémoire de recherche ci-dessus m'a été expliqué, ainsi que ses objectifs et son déroulement.
- J'accepte de participer de manière volontaire à ce mémoire de recherche.
- Je peux décider à tout moment de ne plus participer à cette étude sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheuses.
- J'ai reçu la notice d'information aux participantes, je l'ai lue et en accepte le contenu.
- J'ai reçu une copie de la notice d'information et du présent formulaire de consentement éclairé.
- J'ai été informée que toutes les données traitées lors de cette étude seront collectées et sauvegardées de manière confidentielle et anonyme, et ne seront utilisées qu'à des fins de formation et de recherche dans le cadre de ce mémoire.
- J'ai pu poser toutes les questions souhaitées concernant cette étude et ai trouvé les réponses satisfaisantes.
- J'ai lu le présent formulaire et j'accepte de participer à ce mémoire de recherche de manière volontaire.

Nom et prénom de l'étudiante chercheure	Date	Signature
Estoppey Maurine	05.09.2022	

Nom et prénom de la participante	Date	Signature
	22.09.2022	

Responsable du mémoire de recherche

Maria del Rio Carral
Maître d'enseignement et de recherche
Faculté des Sciences Sociales et Politiques (SSP)
Université de Lausanne
Quartier UNIL-Mouline
Bâtiment Geopolis
Bureau 4209
CH-1015 Lausanne
Téléphone : 021 692 32 83

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR LA PARTICIPANTE
Mémoire de recherche en Psychologie Clinique

*ÉTUDE QUALITATIVE SUR LE VECU SUBJECTIF DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE A
L'ADOLESCENCE : REGARDS RETROSPECTIFS DE JEUNES FEMMES*

Code de la participante (à remplir par la chercheure) : .Charlie

Déclarations de la participante :

- Le mémoire de recherche ci-dessus m'a été expliqué, ainsi que ses objectifs et son déroulement.
- J'accepte de participer de manière volontaire à ce mémoire de recherche.
- Je peux décider à tout moment de ne plus participer à cette étude sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheures.
- J'ai reçu la notice d'information aux participantes, je l'ai lue et en accepte le contenu.
- J'ai reçu une copie de la notice d'information et du présent formulaire de consentement éclairé.
- J'ai été informée que toutes les données traitées lors de cette étude seront collectées et sauvegardées de manière confidentielle et anonyme, et ne seront utilisées qu'à des fins de formation et de recherche dans le cadre de ce mémoire.
- J'ai pu poser toutes les questions souhaitées concernant cette étude et ai trouvé les réponses satisfaisantes.
- J'ai lu le présent formulaire et j'accepte de participer à ce mémoire de recherche de manière volontaire.

Nom et prénom de l'étudiante chercheure

Date

Signature

Creteigny Noémie

06.09.2022



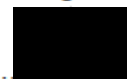
Nom et prénom de la participante

Date

Signature



19.09.2022



Responsable du mémoire de recherche

Maria del Rio Carral
Maître d'enseignement et de recherche
Faculté des Sciences Sociales et Politiques (SSP)
Université de Lausanne
Quartier UNIL-Mouline
Bâtiment Geopolis
Bureau 4209
CH-1015 Lausanne
Téléphone : 021 692 32 83

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR LA PARTICIPANTE
Mémoire de recherche en Psychologie Clinique

*ÉTUDE QUALITATIVE SUR LE VECU SUBJECTIF DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE A
L'ADOLESCENCE : REGARDS RETROSPECTIFS DE JEUNES FEMMES*

Code de la participante (à remplir par la chercheure) : **Sara**

Déclarations de la participante :

- Le mémoire de recherche ci-dessus m'a été expliqué, ainsi que ses objectifs et son déroulement.
- J'accepte de participer de manière volontaire à ce mémoire de recherche.
- Je peux décider à tout moment de ne plus participer à cette étude sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- J'ai reçu la notice d'information aux participantes, je l'ai lue et en accepte le contenu.
- J'ai reçu une copie de la notice d'information et du présent formulaire de consentement éclairé.
- J'ai été informée que toutes les données traitées lors de cette étude seront collectées et sauvegardées de manière confidentielle et anonyme, et ne seront utilisées qu'à des fins de formation et de recherche dans le cadre de ce mémoire.
- J'ai pu poser toutes les questions souhaitées concernant cette étude et ai trouvé les réponses satisfaisantes.
- J'ai lu le présent formulaire et j'accepte de participer à ce mémoire de recherche de manière volontaire.

Nom et prénom de l'étudiante chercheure

Date

Signature

Estoppey Maurine

05.09.2022



Nom et prénom de la participante

Date

Signature

[REDACTED]

25.09.2022

[REDACTED]

Responsable du mémoire de recherche

Maria del Rio Carral
Maître d'enseignement et de recherche
Faculté des Sciences Sociales et Politiques (SSP)
Université de Lausanne
Quartier UNIL-Mouline
Bâtiment Geopolis
Bureau 4209
CH-1015 Lausanne
Téléphone : 021 692 32 83

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR LA PARTICIPANTE
Mémoire de recherche en Psychologie Clinique

*ÉTUDE QUALITATIVE SUR LE VECU SUBJECTIF DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE A
L'ADOLESCENCE : REGARDS RETROSPECTIFS DE JEUNES FEMMES*

Code de la participante (à remplir par la chercheure) : **Anna**

Déclarations de la participante :

- Le mémoire de recherche ci-dessus m'a été expliqué, ainsi que ses objectifs et son déroulement.
- J'accepte de participer de manière volontaire à ce mémoire de recherche.
- Je peux décider à tout moment de ne plus participer à cette étude sans donner de raisons et sans aucune conséquence pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheures.
- J'ai reçu la notice d'information aux participantes, je l'ai lue et en accepte le contenu.
- J'ai reçu une copie de la notice d'information et du présent formulaire de consentement éclairé.
- J'ai été informée que toutes les données traitées lors de cette étude seront collectées et sauvegardées de manière confidentielle et anonyme, et ne seront utilisées qu'à des fins de formation et de recherche dans le cadre de ce mémoire.
- J'ai pu poser toutes les questions souhaitées concernant cette étude et ai trouvé les réponses satisfaisantes.
- J'ai lu le présent formulaire et j'accepte de participer à ce mémoire de recherche de manière volontaire.

Nom et prénom de l'étudiante chercheure

Date

Signature

Cretegny Noémie

06.09.2022



Nom et prénom de la participante

Date

Signature

05.10.2022

Responsable du mémoire de recherche

Maria del Rio Carral

Maitre d'enseignement et de recherche

Faculté des Sciences Sociales et Politiques (SSP)

Université de Lausanne

Quartier UNIL-Mouline

Bâtiment Geopolis

Bureau 4209

CH-1015 Lausanne

Téléphone : 021 692 32 83

V. Canevas d'entretien

Canevas d'entretien

Problématique

Le surpoids et l'obésité sont considérés comme un problème de santé majeur voire une épidémie chez les adolescents, et sont synonymes de mauvaise santé. La majorité des travaux est quantitative et a pour but d'expliquer, via une approche biomédicale ou comportementale, la situation des adolescents souffrant de surpoids ou d'obésité et souvent d'agir dans une démarche de perte de poids. De plus, la plupart des recherches attribuent principalement la responsabilité du poids à l'adolescent. En effet, peu d'études tentent de comprendre le phénomène avec un regard plus systémique. Ainsi, l'objectif de ce travail est de donner la parole à de jeunes femmes adultes ayant été en surpoids ou obèse durant leur adolescence dans le but de comprendre le sens qu'elles donnent à leur vécu, et comment les différentes sphères de vie s'articulent entre elles et participent à cette problématique.

Questions de recherche

- Quel sens les jeunes femmes ayant été en surpoids ou ayant souffert d'obésité donnent-elles à leur vécu d'adolescente ?
- Comment le surpoids et l'obésité ont-ils joué un rôle dans la construction (identitaire, émotionnelle et relationnelle) d'une adolescente ?
- De quelle manière les différentes sphères de vie à l'adolescence participent-elles à la problématique du surpoids et de l'obésité, en termes de ressources (aides/soutien) ou points de vulnérabilité (fragilités) ?

Population

Des jeunes femmes de 20 à 25 ans qui ont été en surpoids ou souffert d'obésité durant leur adolescence dans un contexte francophone. Elles doivent maîtriser le français et peuvent être actuellement de tout IMC.

Consigne initiale

Avant de démarrer l'entretien, avec quel terme es-tu le plus à l'aise pour caractériser le poids (surpoids/obésité, grosse) ?

Pourrais-tu me parler de la période de ton adolescence et de comment elle s'est déroulée pour toi ?

Questions secours

- Quand tu penses à ton adolescence, qu'est-ce qui te vient en tête ? (Quels sont les premières pensées, images, ressentis qui te viennent en tête)
- Comment cela se passait-il à l'école ?
- Quels étaient tes rapports/relations avec les autres (pairs, famille, petit-copain /copine) ?
- Avais-tu des passions et des loisirs lorsque tu étais adolescente ? (Si oui quoi, si non pourquoi ?)
- Pourrais-tu me décrire ton rapport à l'alimentation lorsque tu étais adolescente ? (Les repas en famille, à l'école avec les amis, seule)
- A l'adolescence, le corps change. Te rappelles-tu comment tu as vécu ces changements ?
- As-tu reçu des remarques/commentaires sur ton apparence physique ? (Si oui, par qui et quoi ?) Quelles conséquences ont-ils eu sur toi ?
- As-tu vécu des expériences de grossophobie ?
- Est-ce que tu avais essayé de perdre du poids à cette période-là ? (Si oui, de quelles manières et pour quelles raisons (motivations) ? : si non, pour quelles raisons ne l'avais-tu pas envisagé ?)
- Comment concevais-tu le surpoids et l'obésité/le fait d'être grosse ? (Image, préjugés, stéréotypes, définition)
- Quelles vision et image avais-tu de toi-même et de ton propre corps ?
- Avec le recul, qu'est-ce que tu dirais aujourd'hui à l'adolescente que tu étais ?

Canevas

Thèmes	Sous-thèmes	Dimensions/questionnements
Relations	Relations aux pairs	Quantité/qualité des amitiés Harcèlement, moqueries Soutien social Activités partagées/proposées Confiance en les amis Perception/ressenti de l'amitié Regards des autres

		Ressource/point de vulnérabilité ?
	Relations amoureuses	Flirts, premières relations amoureuses (ou absence) Quantité/qualités des relations Perception de l'amour Relations sexuelles Ressource/point de vulnérabilité ?
	Relations familiales	Qualité des relations familiales (parents/frères-sœurs) Perception de la famille sur la situation de l'adolescente Vision de l'alimentation, repas partagés en famille Remarques/commentaire sur le poids Contexte socio-économique Ressource/point de vulnérabilité ?
Comportements de santé	Alimentation	Rôle de l'alimentation Perception de l'alimentation (manière dont l'adolescente perçoit la nourriture) Ressentis lors de la prise de nourriture Fréquence et durée Accès à quel type de nourriture TCA ? Ressource/point de vulnérabilité ?
	Pratiques sportives	Fréquence et durée Types de pratiques sportives Manière dont l'adolescente considère le sport Envie/besoin/obligation ? Plaisir à <u>faire</u> du sport ? Ressentis lors de la pratique sportive Ressource/point de vulnérabilité ?

Rapport à soi	Estime de soi	Comment l'adolescente se perçoit ? Estime nulle/basse/moyenne/élevée Lien entre poids et estime de soi
	Image corporelle	Manière dont l'adolescente perçoit son corps et les changements liés à l'adolescence Importance du corps
Santé	Santé mentale	Émotions Anxiété Dépression TCA Si trouble, quand est-ce qu'il a été diagnostiqué ? Prise de médicament Raisons de la prise de poids ?
	Santé physique	Douleurs liées au poids Autres problématiques/maladies somatiques Prise de médicament Raisons de la prise de poids ? Hospitalisation, relations avec personnel médical
Dimensions sociétales	Représentations sociales (discours, valeurs)	Sur le poids/corps (grossophobie ?) Sur les adolescentes souffrant d'obésité ou de surpoids Type de discours véhiculés et internalisés par l'adolescente Responsabilité de l'individu de sa santé Pression sociale

Consigne finale

Pour clôturer cet entretien qu'as-tu appris de toi de positif durant ton adolescence ?

VI. Normes de retranscription

Comportements décrits	Apparitions dans le texte
Pause brève dans le discours	...
Pause de plus de trois secondes	(Silence)
Comportements non-verbaux	() Exemple : (pleure), (rires)
Intonations	MAJUSCULES : insistance sur un mot ! ton de la voix suggérant une exclamation ? ton de la voix suggérant une question
Mots tronqués	- Exemple : je pou-
Termes inaudibles	X (un X par syllabe inaudible)
Chevauchement dans les prises de paroles	[] [] Exemple : IE : tu [connais] IR : [Mmh]
Anonymisation	[] Exemple : mon école était à [lieu en Suisse]
Discours rapporté	« » Exemple : je me suis dite « mais pourquoi moi ? »
Conventions pour les interjections	pis bah fin wow euh ben euh bah oulala
Particularité orthographique	(SIC)

VII. Retranscriptions des entretiens

Le profil de nos participantes a été décrit en suivant la forme suivante, avant chaque entretien :
Prénom_PrénomNomChercheure_Genre_Age_Poids_Nationalité_DuréeEntretien

Marie

Marie_MaurineEstoppey_F_24ans_Surpoids_Suisse_58mn48sec

1 **1. ME : Okay, du coup, la première question qu'on a c'est : pourrais-tu me parler de la**
2 **période de ton adolescence et de comment elle s'est déroulée pour toi ?**

3 1. M : Alors plutôt mal (rires). J'étais vraiment pas très bien pendant mon adolescence.
4 J'étais assez, très dépressive, très renfermée sur moi-même. Eum. Je pense c'était en
5 partie lié au fait que j'étais en surpoids, peut-être, mais pas que. J'avais un peu des
6 problèmes familiaux assez complexes à gérer surtout quand t'es, quand t'as genre 13
7 ans (rires), enfin dans cette période-là quoi. Et euh, ouais du coup je pense y'avaient pas
8 mal de facteurs qui faisaient que j'étais pas très bien. Du coup, je l'ai plutôt mal vécu.
9 Voilà (rires). Mais euh ouais disons, j'avais genre pas beaucoup d'amis et tout, parce
10 que, j'sais pas, j'avais un peu des problèmes au niveau social. Je sais pas si c'est parce
11 que, quand j'étais plus petite, en fait on est partis, quand j'avais 7/8 ans, on est partis en
12 Thaïlande avec ma mère et mon frère et on était un peu en train de bouger au sein du
13 pays, on est aussi allés en Inde et tout et pis. Du coup, ça faisait que j'avais pas trop
14 d'interactions avec les autres, à part ma mère et mon frère. Et euh, parce que bah vu
15 qu'on bougeait tout le temps, j'avais pas trop de liens qui se créaient avec des gens là-
16 bas. Et euh, quand je suis revenue en Suisse, j'ai vu que j'avais un peu un décalage,
17 enfin, j'ai vu, non, parce que sur le moment tu remarques pas du tout mais (sourire),
18 enfin tu comprends pas du tout, mais, avec le recul genre, j'avais un peu un décalage au
19 niveau de mes compétences sociales, je pense. Pis du coup ça fait, que j'avais pas, pas
20 des masses d'amis, pis ouais, je sais pas...je me sentais pas très à l'aise, je pense.

21 **2. Mmh**

22 2. Du coup, euh, j'étais pas très bien (rires). Globalement (rires). Plutôt une mauvaise
23 période, je dirais (rires).

24

25 **3. Et du coup tu dirais, enfin tu disais que le facteur surpoids c'était un des éléments et**
26 **comment il a joué un rôle, à cette période-là, t'as l'impression ?**

27 3. XXX Bah je pense ça a, en tout cas en partie, euh, aggravé, je pense euh, mes
28 symptômes dépressifs. Parce que, je pense que je me sentais pas, genre légitime, un peu
29 d'être là, enfin d'exister un peu parce que j'étais pas, enfin je me sentais moche, euh, je,
30 enfin, je correspondais pas aux standards de beauté, etc. Et du coup, ça faisait que j'étais
31 encore plus, socialement, pas acceptée, enfin en tout cas dans ma tête. Et du coup, enfin
32 ça a, je pense ça a aggrav-, je pense c'était vraiment un facteur, dans tout ce système de
33 je me sens pas acceptée socialement en fait et que bah du coup j'ai pas de pote, et je
34 pense que c'est ouais, quelque chose qu'en tout cas dans ma tête, c'était quelque chose
35 qui, qui me, comment dire, c'était un peu une barrière en plus, en fait, à ma vie sociale.
36 Voilà (rires). Et qui fait que genre euh, j'étais pas bien du coup.

37

38 **4. Et, -fin tu dis que dans ta tête [mmh mmh], enfin que ça se passait beaucoup au niveau,**
39 **enfin dans ta tête (rires), mais est-ce que, enfin comment les autres ils, enfin ils avaient**
40 **quelles attitudes euh avec toi ?**

41 4. Bein, je peux parler aussi au-delà de l'adolescence, ou [oui], enfin déjà un peu avant
42 aussi [ouais] ? Bein je pense la première fois où j'ai eu une réaction par rapport à, au
43 fait que j'étais en surpoids, euh, c'était quand j'étais petite, bein justement en Thaïlande,
44 en fait, genre bein autour de 7/8 ans du coup. Et pis, en fait là-bas les gens euhm, bein
45 en fait c'est, comment dire, culturellement je pense que c'est quelque chose de différent
46 quand quelqu'un est en surpoids. Et, que ici [mmh mmh]. Et genre, parce que dans le
47 genre, par exemple ici, bah c'est vrai que tu vas pas forcément, enfin tu vas peut-être
48 moins dire genre « t'es en surpoids », enfin je sais pas (rires), c'est moins cash, enfin
49 c'est pas très cash, enfin tu vas pas forcément le dire à quelqu'un comme ça, en mode
50 genre euh, voilà. Tandis que bah, en Thaïlande, je me suis pris beaucoup de remarques,
51 un peu en mode genre euh, -fin, ou on me donnait des surnoms qui voulaient dire, enfin
52 qui avaient trait, enfin qui étaient liés au fait que j'étais en surpoids. Mais chez eux en
53 fait c'est un truc un peu affectif, mais genre, donc ouais et pis en fait, bein moi en fait
54 ça me faisait, genre réalis-, enf- moi ça me mettait super mal en fait, parce que j'étais
55 là, bein -fin genre je suis grosse, t'sais et eum. Du coup, ça me mettait mal, mais c'est
56 vrai je pense c'est culturellement genre ça, il y a clairement un truc un peu différent au
57 niveau de ce genre de con-, fin genre pas ce concept, mais genre de comment on aborde
58 ça en fait, je pense avec les autres. Parce que, bah chez eux c'est vrai que c'est un peu
59 plus valorisé en fait, d'être en surpoids. Et du coup, euh, ça veut dire que tu manges bien
60 et que t'as de l'argent en fait [mmh, ouais]. Et du coup, euh, bah voilà, ils le conçoivent

61 vraiment différemment. Mais euh, c'est vrai que moi bah à 7/8 ans genre euh, je j'veais
62 pas comprendre ça (rires). Du coup, euh, j'ai -fin j'ai vraiment, j'me souviens de l'avoir
63 vraiment mal pris une fois, genre on était au restaurant pis euh j'crois j'avais commandé
64 un coca et pis y'avait une serveuse qui m'avait dit genre euh « tu veux pas un coca light
65 plutôt ? » ou un truc comme ça (rires) et j'étais un peu là genre (rires), c'est pas très
66 gentil (rires), enfin non en vrai j'étais assez mal je me souviens. Et eum. Donc ça je
67 pense c'était un peu un de mes premiers souvenirs liés à ça. Pis, après je sais pas... Y'a
68 un peu d'autres trucs aussi, genre euh, à l'école, quand on devait faire des spectacles et
69 tout pis que t'as des costumes [mmh mmh] et genre du coup, on te mesure pour faire le
70 costume ou des trucs comme ça et tout et pis que, je m'souviens une fois, j'avais dû
71 prendre des, un costume de garçons parce que j'avais pas, -fin y'avait pas mas taille
72 dans les costumes de filles et des trucs comme ça et du coup ça m'avait rendue triste
73 (rires) [mmh mmh]. -Fin, genre j'sais pas en fait y'a un peu pas mal d'événements qui
74 font que, que tu te rends compte qu'en fait t'es genre, -fin qui te f-, en tout cas qui me
75 faisaient dire genre « hein mais je suis pas normale, en fait, -fin j'suis pas comme les
76 autres » et genre, genre tu te sens pas légitime, en fait quelque part. De, de, -fin, j'sais
77 pas comment dire, comme si t'étais pas très validée par ton contexte, un peu [mmh
78 mmh]. Je sais pas si ça a du sens (rires).

79

80 **5. Et du coup après à l'adolescence, -fin quand t'es après revenue en Suisse et à**
81 **l'adolescence, [ouais] les attitudes, -fin comment, -fin, comment les autres interagissaient**
82 **avec toi ? [bein] Par rapport à l'aspect du surpoids ?**

83 5. Bein, y'a pas grand chose globalement, -fin personne me faisait remarquer vraiment
84 quoi que ce soit, à part eum, bah j'faisais du sport, -fin j'étais dans une équipe de sport
85 de twirling bâton (rires). Tu vois ce que c'est ? [non] (rires). C'est euh, en gros, c'est, -
86 fin tu vois les majorettes ? [oui] Les bâtons qui vont [mmh mmh], -fin qu'elles jettent,
87 bein en gros c'est, tu reprends des chorégraphies de genre danse contemporaine, mais t-
88 , avec le bâton en fait, -fin, danse classique/contemporaine/gymnastique, c'est un peu
89 un mélange bizarre de choses, mais bref (rires). Disons, c'est des exercices de
90 gymnastique artistique avec le bâton de majorette, en gros. Bref, du coup je faisais partie
91 de cette équipe et euhm, bein c'est vrai que bein à un moment donné, genre notre coach,
92 j'avais, -fin j'étais, dans notre équipe y'avait une autre euh, pote à moi qu'était aussi en
93 surpoids. Et pis euh, bein des moments elle venait avec sa balance bein aux
94 entraînements pis on devait se, on devait se peser en fait. Pis genre, j'sais plus ce qu'elle

95 me disait mais genre voilà elle me donnait je pense des conseils de nutrition un peu.
96 Mais la façon dont c'était fait, c'était très...angoissant (rires), un peu. Parce que, j'sais
97 pas...j'sais pas c'était un peu bizarre (rires) **[mais, du coup]** -fin de te faire peser comme
98 ça... **[ouais]**

99

100 **6. Mais c'était devant les autres personnes ?**

101 6. On était un peu cachées, en fait c'était vraiment genre une salle de gym. Pis t'sais
102 genre t'as un espèce de garage où ils stockent euh le matériel et tout. Pis en gros, on
103 s'mettait dans ce garage-là, justement pendant que les autres, ils étaient dans la salle
104 **[mmh mmh]** pis elles nous pesaient, -fin ouais. Du coup, c'était un peu **[ok]**, c'était un
105 peu angoissant, la façon dont c'était fait, en fait j'sais pas genre en mode, y'a que nous
106 qui allait nous faire peser et les autres pas, alors que ouais, alors que au final, quand j'y
107 pense en fait, genre y'avaient d'autres de notre équipe elles étaient vraiment super
108 maigres (rires) et genre je me demande si elles étaient pas en sur-, en sous-poids
109 d'ailleurs, ce qui est grave aussi, -fin qui peut être dangereux aussi quoi. Donc euh,
110 voilà. Mais ouais, -fin bref, y'avait un peu ce truc de, de pression, beaucoup en fait, dans
111 le sport, dans le milieu du sport **[mmh mmh]**. Et euhm, bein ça m'a, je pense c'est un
112 des facteurs aussi qui a fait que j'ai arrêté. Parce que, genre ça m'aide pas, genre **[mmh**
113 **mmh]**. Genre j'avais un peu l'impression d'être jugée un peu par ma coach, je pense, -
114 fin mes coachs. Du coup euh XXX (rires). Mais ouais sinon d'autres trucs à
115 l'adolescence, interaction des gens...bein, globalement, j'sais pas, y'a rien de spécifique
116 à part ce que je viens de dire là avec le sport. Mais, j'sais pas je trouve c'est un truc,
117 après j'sais pas si c'est juste moi qui suis biaisée aussi, mais, c'est un truc qui va revenir
118 en fait, qu'on te rappelle des fois, involontairement, en fait dans certaines interactions.
119 Genre, sans que ça soit volontaire, ou quoi, mais c'est juste des petits trucs en mode, je
120 sais pas genre, tu vas dormir chez une amie mais t'as oublié ton pyjama et pis qu'elle te
121 prête un training, mais en fait, bein ça rentre pas trop quoi, ou des trucs comme ça, pis
122 t'es un peu en mode genre ah (rires), pis t'as honte un peu, -fin moi en tout cas j'avais
123 honte. -Fin je me sentais pas très bien, pis, voilà. Alors que les autres, bah je pense, en
124 tout cas, -fin, des trucs comme ça où ça m'est arrivé, genre les autres me jugent, -fin ils
125 ont pas l'air de vraiment me juger, mais j'ai peur qu'ils me jugent, je pense **[mmh mmh]**

126

127 **7. Et tu as d'autres exemples justement de, de ces éléments un peu involontaires où on te**
128 **ramenait à ton poids, où t'avais l'impression en fait que ça te ramenait à ton surpoids ?**

129 7. Mmmh, avec une pote enfin j'étais genre euh, j'avais une meilleure pote au gymnase
130 avec qui j'étais souvent, pis j'allais souvent chez elle, pis euh, elle est italienne du coup,
131 euh elle faisait beaucoup à manger (rires). Et pis, bein sa mère elle faisait souvent des
132 courses en Italie en fait, du coup, elle avait genre plein de snacks et de biscuits, des trucs
133 genre trop bons (rires), genre au Nutella et tout, t'sais (rires). Et, bein souvent quand
134 j'allais chez elle, c'est vrai que genre je mangeais pas mal de leurs trucs en fait. Et euh,
135 je me souviens que ma pote une fois elle m'a dit que sa mère avait dit que fallait que
136 j'arrête de manger autant (rires). Genre, des trucs comme ça. Mais après, je pense c'était
137 un peu aussi lié à leurs réserves de nourriture aussi, mais (rires). C'est vrai que bah après
138 ça te dit « ah merde, je suis en train de manger beaucoup trop, quoi ». Genre euh, genre
139 c'est pas bien. Ouais...mais genre j'avais l'impression que ça, ça me rappelle par
140 exemple que genre, j'ai une relation peut-être bizarre à la nourriture, j'sais pas.

141

142 **8. Bizarre, dans quel sens ?**

143 8. Dans le sens où, genre je mange beaucoup (rires). Dans ce sens-là, je dirais.

144

145 **9. Mais depuis l'enfance ?-Fin, comment ça s'est développé ?**

146 9. Je pense, c'est quand je suis rentrée de Thaïlande, un peu. Je pense que, y'a clairement
147 un truc aussi où je, c'est un peu mon mécanisme de coping préféré, je pense, de manger
148 (rires), parce que comme ça tu te sens un peu plein (rires), à quelque part, j'sais pas, ça
149 comble un vide intérieur. Je pense que j'utilisais pas mal ça, après être rentrée. J'sais
150 pas quel vide, -fin, y'avait mais y'en avait un en tout cas (rires). Et, du coup je pense
151 que genre je comblais un peu ça dans la bouffe, du coup je mangeais beaucoup de, de
152 trucs. -Fin j'sais pas si c'est ça ou si c'est juste globalement je mangeais pas assez aux
153 repas aussi, parce que (rires) ma mère, elle euh...elle avait un peu de la peine à, au
154 niveau de gérer les repas, je pense, avec moi et mon frère, parce qu'elle travaillait
155 beaucoup, -fin elle nous a élevés, genre toute seule, pis elle travaillait quand même
156 beaucoup, pis elle était souvent très fatiguée, pis du coup euh, pis elle, c'est pas
157 quelqu'un qui mange beau-, des masses. Du coup, eum...bah c'est vrai que, bah les
158 repas c'était peut-être un peu compliqué aussi, -fin, genre si, -fin quand elle les faisait.
159 Parce que bah, on mangeait super tard..., -fin fallait la réveiller pour qu'elle nous fasse
160 à manger, parce que nous on savait pas faire, -fin genre. Du coup, c'était un peu
161 compliqué, donc je pense que je mangeais pas mal de, de biscuits, des trucs comme ça,
162 parce que, j'avais faim en fait, tout simplement (rires) aussi. Mais euh...ouais. Je pense

163 y'avait aussi ce truc de, genre je m'ennuie ou je me sens mal et du coup, je mange (rires),
164 ce que je vois que j'fais encore maintenant, des fois, quand je me sens mal ou comme
165 ça, bah, j'sais pas t'es triste, bon bah j'vais prendre du chocolat (rires), pis genre des
166 trucs un peu comme ça je pense, mais... maintenant en tout cas c'est clairement plus,
167 plus le cas, genre je grignote quasiment plus. Je sais pas pourquoi, mais c'est bon, ça va
168 (rires) mieux aussi, voilà. Je sais pas si on peut faire un parallèle entre quand je me sens
169 mal mentalement et quand je grignote, mais peut-être qu'il y a une corrélation à faire, je
170 sais pas (rires), à tester (rires).

171

172 **10. Et du coup, pendant la, la période d'adolescence, y'avait, -fin, est-ce que y'avait cet**
173 **aspect de repas familial, ou c'était comme quand t'étais enfant où, y'avait pas trop ces**
174 **moments [oui, bein en fait c'est] où on mange ensemble ?**

175 10. Ouais, pardon de t'avoir coupé (rires) eum, bah non, en fait c'est, -fin à l'adolescence
176 c'était comme, comme je disais avant, -fin que ma mère elle travaillait encore beaucoup
177 et tout quoi [mmh mmh]. Du coup, on avait, bein -fin, c'est un peu paradoxal, parce
178 qu'elle voulait tout le temps qu'on mange ensemble [mmh mmh], parce que pour elle
179 c'était important qu'on mange ensemble, mais en même temps bein elle faisait pas
180 vraiment à manger, -fin elle arrivait pas trop à remplir ce rôle-là, je pense, -fin cette
181 tâche [mmh mmh] rôle de prendre, -fin de prendre du temps pour faire le repas. Du
182 coup, c'était un peu compliqué, pis c'est vrai que vers la fin de mon adolescence, je
183 pense vers... j'sais pas ce que c'est la fin de l'adolescence, en fait mais genre vers 18
184 ans, comme ça, on va dire (rires), bah, je me retrouvais un peu coincée, parce que bah,
185 j'avais appris à faire à manger, -fin j'savais faire à manger à partir de là, mais...vu que
186 ma mère, elle voulait absolument qu'on mange ensemble, bah, genre j'pouvais pas
187 vraiment manger quand j'voulais, ni ce que j'voulais, parce qu'on a tous des goûts super
188 différents, du coup c'est super chiant (rires). Et eum, du coup ça fait que j'devais
189 attendre sur elle, parce que c'est elle qui voulait quand même faire le repas, pis en même
190 temps elle arrivait pas, pis du coup j'étais un peu coincée, parce que du coup, j'pouvais
191 pas vraiment manger ce que j'voulais ou comme ça et eum...et ouais, ni quand j'voulais,
192 alors que j'avais un peu des horaires différents de ma mère et de mon frère, genre ils ont
193 tendance à manger tard, alors que moi, bah, j'ai faim tôt, par exemple. Mais ouais, du
194 coup c'était un peu compliqué au niveau repas, mais...ouais, oui, du coup ça continuait
195 à l'adolescence, ce truc de, de pas pouvoir manger, du coup grignoter aussi, qui
196 contribuait probablement à mon surpoids (rires), du coup, eum, mais ouais. Voilà (rires).

197

198 **11. Et euh, -fin tu parlais de grignoter, -fin comment ça se passait ? C'est dans quel**
199 **contexte que tu grignotais ?**

200 11. Bah, surtout l'après-midi, quand j'avais rien à faire un peu, parce que j pense...Bein
201 en fait, jusqu'au gymnase j'avais pas trop de potes. Et après au gymnase, j'ai commencé
202 à avoir un peu des potes et j pense que bah du coup, j'faisais un peu rien de mes après-
203 midi, à part quand j'avais le sport. Euh, mais c'était genre deux fois par semaine, donc
204 c'était pas non plus tous les jours. Et du coup, je m'ennuyais en fait beaucoup, pis
205 j'restais beaucoup, -fin, je jouais beaucoup aux jeux vidéo. Et euh, du coup -fin j'étais
206 souvent à la maison, en fait j'allais pas trop dehors, ou quoi. Et du coup, euh, bein j'sais
207 pas, au bout d'un moment tu tournes un peu en rond, tu sais pas quoi faire (rires). Et, du
208 coup ça faisait que je grignotais surtout à ces moments-là, en fait. Et je pense aussi, bein
209 des fois où j'étais...comment dire, je m'disais qu'il fallait que j perde du poids. Parce
210 que c'était trop, et tout et que j'voulais perdre du poids, bein j me disais, ok, faut que
211 j'arrête de grignoter, pis après bein tu finis par grignoter plus, parce que t'as un peu cette
212 réactance (rires) quand tu t'interdis un truc et du coup tu l'fais quoi, parce que c'est du
213 genre, j'sais pas, nécessaire du coup. Donc ça c'était un peu un, ouais un cercle où j'ai
214 jamais réussi à avoir de discipline, -fin disons j'voulais vraiment perdre du poids et tout,
215 pis du coup j me disais bah ok faut que j'arrête de grignoter et tout, mais je genre jamais
216 de la vie ça a marché (rires), genre vraiment...j'sais pas, mais y'a un moment où j'ai
217 perdu du poids, quand même pas mal, je pense au début de l'uni, j'sais pas pourquoi,
218 parce que je mangeais pas forcément mieux, mais... j'étais beaucoup stressée, je pense,
219 j'sais pas si ça fait, -fin je pense que c'était ça (rires).

220

221 **12. Et du coup y'a, est-ce que y'a eu des tentatives de perte de poids déjà pendant**
222 **l'adolescence ?**

223 12. Bah, un petit peu, j me souviens qu'on en avait parlé aussi avec ma mère à un
224 moment donné et avec mon frère...j'sais plus ce qui di-, mon frère il m'avait conseillé
225 de genre, c'est super random qu'il me conseille un truc par rapport à ça parce que, j'sais
226 pas (rires), c'est très bizarre, mais...de ouf. Je crois il m'a dit qu'il fallait pas que je
227 mange de glucides genre le s- le repas du soir, un truc comme ça, j'sais pas quoi. Pis du
228 coup, on avait dit qu'on allait essayer, -fin on allait discuter avec ma mère aussi, pis on
229 a dit qu'on allait essayer, mais je crois qu'on a jamais vraiment essayé. Du coup euh,
230 **[mmh mmh]** voilà, c'est un peu disparu **[mmh mmh]**. C'est pas le mot que j'voulais,

231 mais genre le poids, voilà (rires). Au fil du temps. Donc oui, j'ai quand même essayé ,
232 -fin, ça c'était je pense quand, j'étais quand même assez jeune, genre 12/13 ans, j'dirais
233 [mmh mmh]. Et après, plus tard, genre à 14 ans j'étais vraiment, très, très très mal,
234 genre dans ma tête et tout. J'étais vraiment très dépressive et genre...j'me sentais
235 vraiment super mal par rapport à mon corps aussi et du coup euhm...là j'ai adopté des
236 comportements qu'étaient vraiment pas sains par rapport à tout ça, je pense, genre, où
237 j'essayais de vraiment m'empêcher de manger...-fin de sauter des repas, des trucs
238 comme ça, un peu, pis euh...après au final je faisais des crises où je, je mangeais pire
239 beaucoup de trucs et tout, donc -fin des comportements qui ressemblaient pas mal à des
240 TCA quoi, -fin des TCA, je dirais, pendant cette année-là. Du coup, euh, voilà (rires).

241

242 **13. Du coup, tu disais que c'était, -fin que t'avais une image de ton corps qu'était pas très**
243 **bonne. Du coup, tu te disais quoi à toi-même, -fin tu te voyais comment ?**

244 13. Bein, j'me voyais moche...grosse, dans un sens négatif (rires), du coup. Heu, -fin
245 j'voyais ça négativement, du coup. Euhm, ouais j'sais pas, je m'd-, j'avais l'impression
246 qu'à cause de ça j'étais pas vraiment légitime de, de quoi que ce soit au niveau social.
247 Genre en mode j'étais pas légitime, du coup que les gens ils m'apprécient ou qu'ils
248 m'aient bien, ou qu'ils me trouvent attirante...juste quoi que ce soit de positif un peu
249 en fait j'pense. [mmh mmh] Voilà (rires). Je pense, ouais, je pense que ça, c'était
250 vraiment...-fin peut-être que quelque part je m'disais peut-être aussi un peu que j'avais
251 pas d'amis à cause de ça aussi. Genre euh, -fin que ça faisait partie du problème aussi,
252 que les gens ils m'apprécient pas parce que bein j'étais grosse quoi, ou que j'me trouvais
253 grosse, donc euh...voilà (rires).

254

255 **14. Et du coup, t'as utilisé avant le mot attirante [ouais] comment ça se passait dans ta vie**
256 **amoureuse, -fin ou sexuelle, j'sais pas ?**

257 14. Alors (rires). Bah...j'ai commencé à questionner mon orientation sexuelle quand
258 j'avais 13 ans...et, à partir de là, c'était un peu une quête (rires) de savoir en fait, de qui
259 j'étais attirée, j'sais pas comment on dit, j'sais pas si c'est le bon pronom, mais voilà
260 (rires) de qui j'étais attirée ouais ça se dit ? Ça a du sens ? [oui] Merci, j'sais pas j'ai
261 beugué pendant deux secondes (rires). Et pourtant je suis de langue maternelle française,
262 oui, mais (rires) bref (rires). Euh et ouais du coup ouais je pense que -fin j'étais un peu
263 en questionnement de savoir si j'étais entièrement attirée par les femmes, ou si j'étais
264 aussi attirée par les hommes. Donc y'avait vraiment un peu tout ça et bein le truc c'est

265 que quand tu te poses ce genre de questions et que t'as 13 ans, t'as généralement très
266 peu de, de personnes qui se posent aussi ce genre de questions autour de toi, ou qui en
267 parlent en fait, en tout cas à l'époque, je sais pas si maintenant ça a changé, peut-être.
268 Mais ouais et du coup genre, c'était tout un truc assez complexe aussi à ce niveau-là,
269 parce que du coup genre euh, bein les gars m'intéressaient pas trop...mais en même
270 temps c'était un peu la période où tout le monde avait un peu ses premiers copains et
271 tout. Et du coup, genre, j'sais pas tu t'sens un peu de nouveau mis de côté socialement
272 en fait quelque part parce que bah toi t'as pas trop de copain, parce que ça t'intéresse
273 pas trop aussi, et que bein t'aimerais bien peut-être avoir une copine, mais du coup c'est
274 un peu compliqué (rires) de genre... -fin, c'est moins naturel (rires) globalement. Donc
275 euh, voilà. Donc euh, ouais -fin disons que j'pense que en plus j'mettais dit, enfin
276 j'pense que...au-delà de ma période de de questionnement par rapport à tout ça, euh,
277 j'pense que, quand j'ai commencé à genre...date, un peu, genre ouais je c'était
278 clairement un frein, genre, ma vision de mon corps. Parce que j'me sentais de nouveau,
279 en fait juste pas légitime en fait de, de, de pouvoir peut-être plaire à quelqu'un et j'pense
280 que c'est un truc qui reste encore un moment d'ailleurs. Genre, j'me dit genre, bah, les
281 gens vont pas trop me trouver attirante, globalement et que ça peut être difficile, -fin
282 genre que...ou que j'sais pas peut-être que je m'entends bien avec quelqu'un que je
283 trouve, qui répond peut-être à des standards de beauté, j'me dis bein jamais de la vie
284 j'serais ton...j'suis pas dans la même ligue un peu t'sais, genre y'a un peu ça t'sais,
285 j'pense, -fin ouais ça j'pense c'est des trucs qui me sont beaucoup mis, -fin j'pense que
286 ouais, ça c'est un truc, ma vision de mon corps m'a clairement bloquée un peu...mon
287 aisance avec des gens où il y a un aspect romantique/sexuel, mais que avec les meufs en
288 fait, pas avec les gars, parce qu'avec les gars j'en ai rien à foutre (rires) de ça, parce que
289 j'suis là genre offff (rires), -fin par rapport à mon, -fin, genre rien à foutre de ça, ça ça
290 voulait dire genre l'image de mon corps, genre c'est pas, genre j'm'en fiche un peu.
291 Mais avec les meufs, genre j'sais pas, c'est différent, genre euh, ça devient quelque
292 chose qui est beaucoup plus important et qui m'fait paniquer en fait, face à quelqu'un
293 j'pense. Où je suis en mode ouah, mince, si elle me trouve pas attirante, genre j'suis pas
294 légitime ou un truc comme ça par exemple...

295

296 **15. Donc du coup chronologiquement, -fin c'est vers quel âge, quand tu dis, quand t'as**
297 **commencé à date ?**

298 15. Je crois que mon premier vrai date, c'était j'pense en deuxième de gymnase, du coup
299 2014, oui 2014. Après bein avant ça...bein j'ai commencé à sortir, -fin on a commencé
300 à sortir avec mon groupe de potes, une fois que j'mettais un peu fait un groupe de potes
301 en fin de neuvième. Donc j'étais au gymnase, on a commencé à sortir, à boire et tout ça,
302 pis du coup tu finis par embrasser tes potes, parce que j'sais pas (rires) j'sais pas ce qui
303 s'passe à l'adolescence à ce moment-là, mais voilà. Après le truc c'est que, -fin pour
304 moi ça englobait des choses différentes, du coup euh, c'était un peu bizarre. Parce que
305 pour elles c'était vraiment en mode t'embrasse ta pote, du coup voilà. Mais, euh donc
306 j'avais eu un peu des expériences vaguement, de ce type-là, -fin pas très avancées,
307 disons, mais genre, voilà. Mais genre un peu avant le gymnase même, pis ouais...non
308 en fait j'dis n'importe quoi...j'ai commencé à date en première en fait de gymnase. Mais
309 ouais du coup toujours à 2014, -fin 2013/2014 (rires). Mais j'sais pas, en fait
310 ouais...j'pense qu'on a l'aspect euh...de ma vision de mon corps. Genre euh, elle va te,
311 -fin par rapport à tout ce qui touche à ma vie amoureuse et sexuelle, ça va dépendre en
312 fait de si j'tiens un minimum à la personne ou pas. Parce que j'ai eu des, des trucs avec
313 des gens avec qui, -fin j'sais pas comment dire, mais genre c'était un peu pour, bah pas
314 pour rire, parce que c'est pas pour rire, mais genre, genre je...comment dire, j'étais pas
315 beaucoup investie émotionnellement avec ces gens, disons. Et dans les situations comme
316 ça, genre ma vision de mon corps j'en fiche complètement. Parce que j'suis là bah s'ils
317 aiment pas, bein tant pis, genre j'men fou, genre ça va pas me toucher vu que j'suis pas
318 vraiment investie émotionnellement. Mais dès que je suis investie émotionnellement
319 dans une relation, bah là c'est clairement quelque chose qui va être dans ma tête, genre
320 ma vision de mon corps (rires).

321
322 **16. Et euh au début d'entretien, tu parlais genre, ouais plus des problèmes familiaux**
323 **[ouais] et du coup bein comment ça s'est, -fin fait comment au niveau familial ça se passait**
324 **au niveau...-fin est-ce que y'avait plus de soutien, -fin est-ce qu'ils étaient soutenant ? Ou**
325 **t'avais plus l'impression que ça t'entravait dans ton, -fin au niveau de ton adolescence,**
326 **mais aussi par rapport à l'aspect du poids, -fin [mmh mmh] est-ce que ça avait un impact**
327 **ou pas du tout ?**

328 16. Bah, j'pense que...c'était pas très soutenant, mais c'est plus dans le sens où genre
329 je me sentais très seule j'pense. Parce que j'ai un grand frère et du coup j'vivais avec
330 mon grand frère et ma mère...et comme j'disais bein ma mère elle travaillait beaucoup
331 et quand elle rentrait, elle était super fatiguée, du coup elle dormait en fait beaucoup.

332 Donc...en fait, elle était pas très disponible pour nous en fait pendant tout, toute mon
333 adolescence en fait. Du coup, elle pouvait, -fin même si elle avait toute la volonté du
334 monde d'avoir du soutien, d'être une bonne mère et de remplir son rôle en fait de, par
335 exemple d'nous faire des repas ou comme ça. Je sais que la volonté était là, mais c'est
336 vrai que juste, bein physiquement, elle suivait pas en fait [mmh mmh]. Du coup, c'est
337 vrai que bah...à ce niveau-là au final, j'ai pas vraiment reçu de soutien de sa part à
338 elle...et pis mon frère en fait il est très, très, très, très...renfermé sur lui-même.
339 Maintenant ça va un peu mieux, mais pendant toute son adolescence et la mienne aussi,
340 genre il...bah en fait il restait tout le temps dans sa chambre à jouer aux jeux vidéo. Il
341 avait vraiment très peu d'interactions avec moi, genre vraiment très peu. Du coup, euhm,
342 bein, je...on était pas du tout proches en fait. Donc euh ouais j'me sentais un peu seule,
343 j'pense. Donc euh, pas trop de soutien, j'pense. Après est-ce que ça a entravé...euh...-
344 fin est-ce que ça a fait quelque chose de négatif par rapport à mon adolescence, euh
345 j'pense, sur le moment (rires) que ça... a pas aidé parce que justement quand j'étais
346 vraiment très mal avec au niveau dépression et tout bah...-fin j'imagine que si j'avais
347 genre une famille un peu plus soutenante et plus disponible en fait tout simplement
348 j'pense. J'pense disponible c'est le meilleur mot. Euh...j'pense que je ça aurait été
349 mieux pour moi. Parce que là, -fin j'pense que, j'étais vraiment très seule en
350 fait...quelque part. Du coup, euhm...j'sais pas. Après est-ce que ça a vraiment fait
351 quelque chose de négatif...en soi...j'suis pas sûre, en fait j'suis un peu en train de
352 réfléchir entre est-ce que ça a peut-être fait aucun effet, ou genre est-ce que ça a vraiment
353 genre fait un truc négatif, t'sais. En tout cas positif non (rires). Mais euh...ouais, j'sais
354 pas. J'pense ça dépend un peu pourquoi mais.

355

356 **17. Et ta solitude tu la gères comment ?**

357 17. Euh bah...en jouant beaucoup aux jeux vidéo, genre j'me plongeais, -fin j'passais
358 vraiment des heures devant pis, du coup tu t'oublies un peu, t'sais...euh en regardant
359 des séries aussi...euhm...voilà...Après, je trainais pas mal sur des forums aussi, par
360 rapport à des séries et tout, du coup en fait j'avais quand même...des, comment dire,
361 des interactions sociales via internet, en fait, avec des gens que je rencontrais qu'avaient
362 un peu des mêmes int-, -fin que j'rencontrais, via internet, qu'avaient un peu les mêmes
363 intérêts que moi, genre sur twitter aussi, ou des trucs comme ça. J'avais un peu...c'était
364 un peu ma base de soutien, j'dirais...à cette époque-là, vu que bah niveau famille j'avais
365 pas trop, pis niveau, j'avais pas trop de potes dans la vraie vie en fait. Du coup, j'pense

366 ça c'était un peu, bein les seules personnes avec qui j'interagissais en fait réellement.
367 Donc j'pense c'est ça qui, que j'essayais de g-, -fin c'est comme ça que j'essayais de
368 gérer...donc avec ces interactions un peu virtuelles, j'dirais... (rires)

369

370 **18. Et du coup, est-ce que, -fin au niveau familial, est-ce que ce paramètre du poids, -fin**
371 **c'était un sujet, -fin comment ?**

372 18. Pas vraiment en fait, -fin euh. Bein j'sais que avec ma mère on a quand même discuté
373 euh une ou deux fois où elle était un peu là genre « faut que tu fasses attention, arrête
374 de grignoter ». Elle me disait un peu des trucs comme ça, mais genre ça allait jamais
375 vraiment plus loin, en fait y'avait pas de choses qui s'mettaient en place, -fin elle mettait
376 rien en place par rapport à ça en fait [mmh mmh]. C'est plus elle me disait un peu des
377 trucs...Mais pas en mode...-fin c'est vraiment en mode je, -fin sa façon de le
378 communiquer c'est vraiment genre « je suis inquiète pour toi », genre « fais attention »,
379 t'sais, genre euh c'était pas, elle s'est pas énervée ou des trucs comme ça quoi...mais,
380 ouais.

381

382 **19. Et comment tu le prenais du coup quand, -fin quand elle communiquait ça ?**

383 19. Je le prenais mal (rires). Genre, j'étais grave sur la défensive en fait. J'étais genre là
384 « mais laisse-moi tranquille » un peu. [mmh mmh] Et genre j'partais dans ma chambre
385 pis XXX (rires). Je pense c'était un peu ça, parce que j'crois j'avais pas envie d'en parler
386 parce que c'était...c'était un sujet très fort émotionnellement pour moi, j'pense, pis elle
387 s'en rendait pas compte. Pis, que l'aborder en fait...un peu...à la légère...quelque part.
388 Bah ça m'braquait beaucoup en fait, j'pense. Parce que pour moi c'était genre
389 euh...c'était difficile en fait, j'pense, genre euh...genre euh, j'avais envie de perdre du
390 poids, mais en même temps j'arrivais pas à contrôler mes grignotages, pis qu'elle mette
391 ça un peu sur le tapis un peu...de manière un peu simple, comme ça. Genre j'pense ça
392 m'énervait, -fin ça m'braquait beaucoup et j'pense que genre j'aurais besoin, j'aurais eu
393 besoin qu'elle le prenne plus au sérieux peut-être...Après, elle s'en rendait pas compte
394 non plus [mmh mmh] voilà. Mais sur le moment du coup ça me braquait
395 j'pense...beaucoup. Donc euh, en fait j'arrêtais un peu la conversation quoi. Pis du coup,
396 c'est pour ça aussi j'pense que ça a pas mené à...des mises en place de quoique ce soit
397 non plus avec, avec elle.

398

399 **20. Euh...ouais, toujours par, -fin par rapport en fait à l'image et à l'apparence**
400 **physique, euh...est-ce que toi t'as déjà reçu des remarques, des commentaires, à part**
401 **quand tu parlais avant de ton enfance, -fin quand t'étais en Thaïlande. [ouais] Mais est-ce**
402 **que plus tard dans l'adolescence c'est quelque chose qu'est, qu'a pu de nouveau se**
403 **reproduire ?**

404 20. Bah, du coup au sport, mais sinon ...j'sais pas ...Tu, est-ce que t'as dit par rapport
405 à mon poids ou juste mon corps de manière générale ?

406

407 **21. Ouais bein les deux, liés on va dire**

408 21. Bein parce que c'est juste, je demande parce que je m'souviens d'une fois où, il y a
409 un gars de ma classe en 7/8/9, je le détestais trop, il était trop con (rires). Parce que
410 c'était vraiment euh, il avait grave pas de respect, pis genre il...c'était un peu un bully,
411 en fait avec tout le monde un peu, globalement. Et genre, genre pas moi en particulier,
412 genre c'était vraiment avec un peu tout le monde quoi (rires). Et euhm, j'sais plus il
413 m'avait fait une remarque une fois, parce que...j'sais pas, genre j'crois j'avais un t-shirt
414 qui était remonté un petit peu dans mon dos, pis euh, bah...genre, j'ai pas mal de pilosité
415 (rires) et dans le dos aussi, mais genre ça va quoi. Mais genre j'sais pas, il m'avait fait
416 une remarque par rapport à ça, comme quoi j'avais des poils dans le dos genre XXX ça
417 m'avait mis mal (rires) du coup, je le détestais encore plus du coup après ça (rires). Mais
418 ouais, genre, y'avait ça ...sinon je sais pas...je réfléchis...Mais sinon après j'avais
419 l'impression que les gens, ils en parlent pas trop en fait, ouvertement, parce que...c'est
420 un peu tabou, peut-être, j'sais pas...-fin

421

422 **22. De quoi, l'aspect du poids ?**

423 22. Ouais [ok]

424

425 **23. Et tabou, -fin ce serait tabou dans quel sens ?**

426 23. Dans le sens où genre tu vas pas trop en parler avec quelqu'un qui est en surpoids
427 devant toi, parce que bah, j'sais pas. (rires) J'sais pas comment le traduire en mots
428 (rires). Genre, c'est gênant t'sais, -fin un peu j'pense, pour eux, j'sais pas. Genre j'ai
429 l'impression qu'il y a un peu ce truc de genre bein, on va pas en parler [mmh mmh].
430 Donc...fin j'sais pas, peut-être ils y pensent juste pas. C'est moi qui dans ma tête, qui
431 me dis que c'est un sujet tabou, j'sais pas (rires)

432

433 **24. (Pause de quelques secondes où je vérifie le temps et où on boit un peu d'eau) Du coup,**
434 **tu parlais de, ouais au niveau de ta santé mentale que c'était compliqué, que c'était une**
435 **période difficile [mmh mmh] et euhm, -fin comment ça se traduisait, -fin quotidiennement,**
436 **tu penses ?**

437 24. Mmh, j'étais genre tout le temps triste. Je parlais pas trop aux gens, je parlais pas
438 trop à ma mère. Je... j'sais pas, j'écoutais beaucoup de métal (rires). J'sais pas, t'sais
439 t'as des trucs un peu tristes comme ça dans le métal. Genre t'sais un peu emo, truc
440 comme ça t'sais (rires). Euhm... ouais, euhm...bein sinon ouais mes comportements un
441 peu, un peu TSA comme ça, TCA, pas TSA, TCA (rires). Pardon (rires). Genre, euh,
442 d'essayer de, de, de louper des repas, genre au final de manger plein de biscuits, parce
443 qu'au final t'as faim, t'sais (rires). Euh ouais des trucs un peu comme ça j'pense...j'étais
444 très mélancolique, un peu (rires) j'dirais (rires). J'sais pas trop ...ouais sinon j'pense
445 j'avais un peu cette attitude très euh dépressive en fait, je pense [mmh mmh]
446 globalement avec les gens aussi, au niveau de j'sais pas, j'étais quand même en cours et
447 tout, donc t'interagis quand même finalement avec des gens, un peu (rires). Et euhm,
448 j'sais pas, j'pense un peu, -fin j'imagine que mes réponses, -fin mes réactions face à ce
449 que les gens disaient c'était assez... on va dire, teinté de dépression (rires) globalement,
450 j'avais l'impression d'avoir une vision un peu négative tout le temps, voilà mmh...j'sais
451 pas si y'avait encore quelque chose à cet âge-là qui commençait à se manifester, j'pense
452 c'est un peu tout.

453

454 **25. Et euh, à cette époque-là, t'avais quelle, -fin estime de toi ?**

455 25. Négative (rires). [ouais] Clairement négative, j'pense ouais...ouais parce que je -
456 fin, ouais au niveau de mon estime, j'pense genre. Je me voyais, -fin j'avais l'impression
457 d'être vraiment nulle comparée aux autres en fait. [mmh mmh] Juste pas légitime de
458 tout un peu et ouais. Euhm...

459

460 **26. Et tu te comparais à quels niveaux, -fin ? XXX**

461 26. C'est ce que j'étais en train de me dire. Bein au niveau social très clairement j'pense,
462 tout ce qui englobait le niveau social...le dessin, je sais pas pourquoi (rires). Euhm, pfff,
463 bein après y'avaient d'autres, le sport aussi, j'pense et tout. Mais...ouais le sport. Euh,
464 d'ailleurs ça c'est un truc qui continue maintenant aussi en fait, au niveau du
465 sport...genre j'ai de la peine à...ouais...XXX genre contrer ce truc, -fin ce schéma ancré
466 dans ma tête genre de que genre j'suis nulle en fait à ça, alors qu'au final y'a des, -fin

467 maintenant que j’fais du sport régulièrement, bah j’suis pas si nulle que ça
468 objectivement, mais genre juste dans ma tête, j’pense que j’aurai toujours ce truc de
469 genre non mais...-fin même si genre je suis plus en surpoids maintenant, genre j’pense
470 que ça, c’est un truc qui reste dans la tête un peu...genre...ouais...Genre t’as toujours
471 un peu ces schémas de pensées en fait, où tu te dis genre « ah mais » genre « je vais
472 jamais réussir à faire ça » genre « j’ai pas les capacités physiques pour le faire » genre
473 [mmh mmh] un peu. Mais ça c’est un truc qui reste...c’est marrant. Mais euh, oui, du
474 coup j’disais aussi y’avaient d’autres trucs où je m’comparais pas forcément aux autres,
475 ou alors que mon estime de moi était peut-être meilleure, dans les maths par exemple,
476 ou genre certains cours, en fait j’pense où j’réussissais assez bien. Et ça, ça allait niveau
477 estime de moi, globalement. En anglais aussi.

478

479 **27. Et au niveau du corps ou du poids [ouais] ça c’est un élément que tu comparais, ou ?**

480 27. Oui, alors ça tout le temps j’pense, globalement genre avec tout le monde. J’suis là
481 genre ouais elle est plus mince que moi, ou des trucs comme ça. Purée, je viens de
482 repenser à un truc (rires) pardon, qu’était horrible à part ça que j’y pense. C’était pas
483 tout à fait à l’adolescence, mais...quand j’étais plus petite, j’venais de rentrer de
484 Thaïlande du coup j’étais, j’avais genre 8/9 ans, et on était dans la cour d’école et genre
485 euhm, on était j’crois quatre filles à traîner ensemble. Et genre, y’en a une qu’était là
486 « ok, on va faire une activité maintenant, on va se mettre toutes en ligne par rapport à
487 genre notre poids un peu », -fin genre notre corpulence, -fin genre à quel point on était
488 grosse ou pas grosse en gros. Pour qu’elle puisse se mettre tout au début, en gros c’était
489 un peu ça. Et j’étais un peu en mode genre (rires), c’est pas, ouais c’est (rires). Putain,
490 c’est horrible à part de faire ça, pourquoi tu fais ça (rires). Oh Jesus, ouais (rires).

491

492 **28. Mais tu penses que, du coup, pourquoi justement elle faisait ça ?-Fin, toi t-, -fin avec**
493 **du recul ?**

494 28. (rires) J’sais pas à quel moment tu fais ça franchement, genre j’sais pas pour se sentir
495 mieux que nous j’pense. Parce que, bein, elle était assez maigre et du coup, voilà.
496 J’pense c’était [mmh mmh] pour, pour booster son égo à elle, j’pense. -Fin c’est un peu
497 la seule explication que j’vois, parce que j’vois pas trop [mmh mmh] les raisons pour
498 lesquelles (rires). J’sais pas...c’est vrai que c’est quand même particulier (rires). J’sais
499 pas, j’ai pas d’autres explications autres que ça (rires). J’aurais envie de lui poser la
500 question, genre « pourquoi t’as fait ça » (rires).

501

502 **29. Euhm, et du coup avec le recul, qu'est-ce que tu dirais aujourd'hui à l'adolescente que**
503 **tu étais ?**

504 29. (rires) Grande question, putain je m'y attendais pas (rires). Qu'est-ce que je dirais à
505 l'adolescente que j'étais ?...J'sais pas (rires). C'est dur wesh, euh...j'sais pas, chill un
506 peu, j'pense, genre, accorde pas autant d'importance à, à un truc que les autres
507 n'accordent pas autant d'importance que toi au final j'pense et genre juste...ouais j'sais
508 pas respire un coup et genre euh...surtout arrête de te sentir coupable pour euh genre,
509 comment dire, pour tout globalement, mais (rires) en particulier j'pense pour à quoi tu
510 ressembles, parce que t'façon ça ressemble,-fin comment dire, ça dépend pas que de toi,
511 pis genre aussi au niveau de tes skills sociaux, -fin genre, ça s'apprend, c'est ok (rires).
512 Voilà... [mmh mmh] J'sais pas...j'sais pas, j'dirais des choses comme ça, j'pense,
513 genre chill, un peu (rires). Parce que j'pense j'étais très...-fin ma vision de comment
514 j'étais à l'adolescence, c'est peut-être pas bien, mais j'étais très anxieuse, repliée sur
515 moi...j'me sentais très coupable en fait, par rapport à moi-même en fait de, de, de, d'être
516 comme j'étais. -Fin de ressembler à quoi je ressemblais et pis, ouais y'a beaucoup de
517 trucs de XXX j'pense. Alors qu'au final on m'avait pas non plus donné les clés
518 pour...pour bein manger bien déjà, et pis avoir une bonne relation avec la nourriture, et
519 pis...socialement aussi quoi (rires). J'me sentais XXX, -fin voilà (rires)

520

521 **30. Et comment du coup, ces points-clés, -fin comment t'aurais pu les avoir à ce moment-**
522 **là, est-ce que t'aurais eu des attentes en fait particulières de l'extérieur ?**

523 30. Ouais, j'pense, bah au niveau éducatif en fait, genre euh ma mère particulièrement
524 j'pense. J'pense qu'elle a, j'pense loupé un peu ce truc de, j'sais pas comment
525 dire...c'est un peu le rôle du parent, j'pense de, d'amener son enfant aussi à développer
526 les bons skills sociaux, -fin les bons skills, ouais, -fin les compétences de bases (rires)
527 genre sociales et pis euh au niveau nutritionnel aussi...et tout ça. J'pense que ouais,
528 j'pense ça aurait été un peu son rôle à elle en fait. Après voilà, -fin. Actuellement, je lui
529 en veux plus, parce que je lui en ai voulu quand même pendant un moment, mais ouais
530 je lui en veux plus de pas avoir su répondre à ça, parce que j'me rends compte aussi que
531 bah c'était pas, -fin c'était juste pas possible pour elle [mmh mmh] du coup, bein c'est
532 comme ça. Pis au final, j'ai quand même appris par moi-même. C'était plus long et plus
533 compliqué, mais (rires) on est là au final (rires).

534

535 **31. Et, -fin t'as appris comment du coup par toi-même ?**

536 31. Internet (rires) beaucoup, j'pense. Pis ouais, -fin comme j'disais genre mon soutien
537 c'était principalement avec des gens qui habitaient en France, ou des trucs comme ça
538 [mmh mmh] et qui avaient les mêmes intérêts que moi. Pis qu'au final j'discutais
539 beaucoup aussi de, de, de mon mal-être avec, parce que c'était devenu des gens de
540 confiance, bizarrement, mais voilà (rires). Et qui, y'avait une fille qui avait beaucoup de
541 problèmes aussi, -fin socialement en fait, -fin qu'avait eu à l'époque où moi j'en avais,
542 plus trop en fait. Du coup, elle m'a beaucoup coaché, en fait globalement, à travers
543 l'ordinateur (rires). Donc euhm...par exemple à ce niveau-là, par contre au niveau
544 ouais...Pis après, j'sais aussi qu'au niveau de ma représentation de mon corps et de mon
545 poids et tout ça, genre, elle m'a aussi beaucoup parlé de ça, en mode chill voilà. Ouais,
546 pis genre j'sais plus, mais -fin elle était très soutenante en fait, juste globalement, j'pense
547 [mmh mmh]. Genre ouais, j'pense...donc j'pense grâce à elle en fait, j'ai développé
548 pas mal de trucs, pis après genre tu regardes un peu sur internet, genre « comment te
549 faire des amis » et des trucs comme ça quoi, mais c'est triste (rires). Non mais voilà,
550 c'est la vie, mais...Mais ouais j'pense globalement ça quoi, qui m'a beaucoup aidé, pis
551 après bein juste l'apprentissage essais-erreurs, -fin voilà (rires). -Fin, c'est vrai que ça
552 vient pas tout de suite quoi. Pis j'avais de la peine des fois, encore au gymnase genre,
553 j'sais pas, genre j'avais pas très envie de m'attacher aux gens, aussi, -fin ça me faisait
554 peur, j'pense, parce que j'sais pas, genre j'ai pas envie d'être blessée, j'pense. Pis, du
555 coup, y'a des fois où..-fin genre j'gardais pas trop mes amitiés très longtemps parce
556 que...j'coupais un peu les ponts au bout d'un moment, parce que j'avais peur que l'autre
557 personne coupait les ponts j'pense, avant. Et du coup, j'étais un peu en mode sabotage
558 (rires), j'pense. Pis ça me faisait peur, pis après au bout d'un moment j'étais genre « non
559 mais respire » (rires). « Ne gâche pas tout, tout le temps » (rires) et euhm...ça a pris du
560 temps, mais voilà.

561

562 **32. Tu penses que ça venait d'où cet aspect de sabotage ?**

563 32. J'sais pas, peur de l'abandon probablement. Je sais pas XXX c'est un peu le truc que
564 j'vois, mais. J'sais pas, -fin j'avais peur d'être blessée quoi surtout, beaucoup [mmh
565 mmh]. Genre que les personnes elles, ouais bein elles m'abandonnent un peu entre
566 guillemets, -fin dans le sens où elles veulent plus être pote avec moi [mmh mmh] ou
567 elles veulent plus traîner avec moi, des trucs comme ça j'pense. Parce que...vu que c'est
568 un peu dans mes premières vraies amitiés, j'pense que c'était...j'étais plus investie

569 émotionnellement quoi, donc, c'est clair que t'as pas envie que ça arrive. Après, j'sais
570 pas pourquoi j'me disais que ça pouvait arriver mais (rires). Ça avait pas trop de sens,
571 mais voilà. Donc ouais j'pense mais XXX. (rires)

572

573 **33. Euhm...alors...Du coup, on a abordé pleins de points euhm, bein justement au niveau**
574 **des amitiés, de l'aspect plus amoureux, de l'image que t'avais de toi, [mmh mmh] l'estime,**
575 **au niveau aussi bein familial, [mmh mmh] même l'enfance en Thaïlande, [ouais] l'aspect**
576 **un peu culturel entre les deux pays...euhm le contexte aussi sportif de la gymnastique**
577 **artistique et bein de l'aspect de la santé mentale, -fin [mmh mmh] des difficultés que t'as**
578 **eues à ce niveau-là. [mmh mmh] Et euh je sais pas si par rapport à un de ces points, t'as**
579 **quelque chose à ajouter, que tu voudrais encore développer un peu, ou [mmh] ça te paraît**
580 **bien ?**

581 33. J'pense au niveau un peu de ce truc de, de ça reste des schémas de pensées genre de,
582 de...-fin oui j'ai passé bein toute mon enfance, adolescence, jusqu'à genre j'pense ouais
583 18 ans à peu près, à être en surpoids [mmh mmh] -fin léger surpoids, mais quand même
584 [mmh mmh]. J'pense que t'adoptes, -fin j'ai l'impression que t'adoptes beaucoup des
585 schémas de pensées vis-à-vis de ça, pis genre, même si plus tard tu l'es plus, bah genre
586 [mmh mmh]. C'est fou, j'trouve, comme ça reste, en fait genre dans tes réactions et
587 tout, -fin genre c'est vraiment des trucs un peu automatiques [mmh mmh] -fin vraiment
588 des schémas quoi. Mais...

589

590 **34. Et c'est quoi du coup, ces schémas ? T'as des exemples ?**

591 34. Fin, j'suis en train de réfléchir justement, mais, -fin j'trouve ça intéressant. Mais,
592 par exemple, ce truc de -fin j'disais par exemple que bah maintenant j'fais beaucoup de
593 grimpe [mmh mmh]. Pis c'est vrai que bah le poids, c'est un truc -fin déjà en grimpe
594 y'a une prévalence assez élevée de TCA, et non TSA. (rires) Et, parce que c'est vrai que
595 -fin tu te dis en fait un peu que logiquement bein plus t'es...moins t'as de poids à
596 soulever, [mmh mmh] plus ça va être facile quoi. Pis c'est vrai que bein...ouais, j'pense
597 que là, par rapport à ce sport-là en particulier, j'pense c'est assez mis en avant aussi
598 parce que. Du coup j'fais quand même assez attention à mon poids depuis que j'ai
599 commencé à faire ça j'pense, -fin plus qu'avant [mmh mmh]. Parce que, avant j'pense
600 que, maintenant -fin...y'a eu tout un moment où j'étais genre bah...ça me touchait plus
601 vraiment en fait, j'pense. Et...bah depuis que j'ai repris ce sport-là, c'est... quelque
602 chose que ça a rien avoir aussi. Pis c'est vrai que je j'vois qu'il y'a un peu des anciens

603 schémas de pensées, genre...j'suis trop lourde en fait pour faire ça, genre un peu. Genre
604 faire certains, certaines voies -fin genre. [mmh mmh]

605

606 **35. Du coup, ça te limite ?**

607 35. Ouais, j'pense, bah mentalement en tout cas c'est sûr [mmh mmh] parce que, c'est
608 clair que si tu pars euh...mentalement en te disant genre ouais -fin genre ça va être trop
609 dur pour moi et tout, -fin par XXX c'est clair que tu vas avoir moins de chance de réussir
610 donc euh...j'pense que oui ça c'est un truc qui me limite pas mal. Et j'pense que ça vient
611 du fait que j'étais en surpoids avant et que j'ai développé ces schémas de pensées
612 pendant toute mon adolescence en fait que...y'a des trucs, bein ça va pas être possible,
613 parce que genre euh...je, j'vais pas réussir, parce que j'suis en surpoids en fait. Et
614 j'pense que...j'pense que ouais c'est des trucs qui restent un peu. Après j'sais pas, mais
615 aussi genre au niveau, là au niveau sportif, au niveau genre juste amoureux, ça ça reste
616 aussi, -fin ce truc de genre « ouais, mais j'vais pas l'attirer, -fin j'suis pas assez bien
617 pour cette personne » ou comme ça...genre physiquement.

618

619 **36. Mais en te basant sur, -fin le point de comparaison ou les standards auxquels tu te**
620 **compares, ce serait quoi [ouais] -fin pas assez bien par rapport à quoi [ouais] du coup ?**

621 36. Euh...bein par rapport à la personne j'pense (rires) [ok] plutôt. Genre euh...si c'est
622 quelqu'un qui, bein qui serait assez mince ou -fin genre assez fit ou comme ça, bein
623 c'est vrai que là j'vais être genre « ça va pas passer » (rires) par exemple. [mmh mmh]
624 -Fin j'pense automatiquement, -fin clairement ce serait un facteur...dans la tête (rires)
625 je pense. Mais après, là c'est pas une question que j'me pose actuellement du coup j'ai,
626 genre c'est un peu dur à dire quand même, mais euh...j'pense que ouais, y'aurait un peu
627 de ça quoi. Mais en tout cas je sais que quand j'ai rencontré ma copine, justement bein
628 c'est un truc que j'me suis dit genre « j'suis pas sûre qu'elle va vraiment me trouver
629 attirante », parce qu'elle est genre super mince et tout [mmh mmh] et du coup ouais.
630 Mais ça j'pense que ouais...c'est des trucs qui j'pense vont rester, honnêtement, à part
631 si je fais un travail sur moi. (rires)

632

633 **37. Mais ça c'est quelque chose que t'as partagé, -fin vous en avez parlé, ou pas du tout ?**

634 37. Non... [non] non c'est vrai j'ai [mmh mmh] jamais parlé de ça... Après, je cherche
635 beaucoup de validation du coup (rires) au niveau physique j'pense. [ok] Genre, j'aime

636 bien qu'on me dise que j'suis belle ou genre des trucs comme ça, genre ouais [**mmh**
637 **mmh**] au niveau physique, -fin ouais.

638

639 **38. Pis du coup, elle a réussi à te rassurer, -fin pas à te rassurer, mais ?**

640 38. Oui [**ouais**] ouais non à ce niveau-là franchement oui, de ouf...en vrai. Donc ça c'est
641 cool. Pis, c'est vrai que si j'avais quelqu'un en face de moi qui arrivait pas à me rassurer
642 à ce niveau-là, j'sais pas trop si...comment j'me sentirais...bein, j'pense que j'serais
643 insécure (rires) à ce niveau-là du coup (rires). Mais, ouais non c'est vrai j'lui ai jamais
644 vraiment parlé de ça, comme ça j'pense...genre...c'est plus un peu des questions genre
645 ouais « Je t'attire ? » ou des trucs comme ça, un peu. (rires) Mais pas vraiment, en mode
646 genre ouais « Je suis entièrement insécure par rapport à mon corps, est-ce que tu peux
647 me rassurer ? » Mais, euh, ça pourrait, -fin j'aurais pu en soi. Parce que j'suis assez
648 communicative. Donc ouais, j'pense que si j'suis à l'aise avec la personne, ce serait
649 quelque chose que j'pourrais clairement communiquer facilement, en fait j'pense,
650 mais...ouais...Mais ouais ça j'pense c'est un peu des domaines où ça reste un peu.
651 Après, j'sais pas s'il y a d'autres domaines où ça reste aussi ou que ça part...je sais
652 pas...En tout cas, ouais sport, au niveau...au niveau social pas trop, genre juste pote
653 disons. Tandis qu'avant oui c'était un facteur j'pense, quand j'étais ado, mais
654 maintenant par exemple genre ça reste pas trop.

655

656 **39. On a, y'a une dernière question (rires) mmh pour finir sur une note plus positive. (rires)**
657 **Qu'as-tu appris de toi-même de positif durant ton adolescence ?**

658 39. (Rires) Non, en vrai y'a, genre euh...que...j'suis un peu...une battante, j'pense,
659 parce que j'ai quand même réussi euh à ne plus être extrêmement dépressive et à
660 apprendre à être, -fin les compétences de base sociales (rires), un peu toute seule, en fait
661 [**mmh mmh**]. Donc, euh...non ça j'pense c'est un truc qui m'a appris pas mal sur moi-
662 même et qui est assez positif, -fin genre juste...-Fin je sais que globalement, j'arrive à
663 gérer beaucoup de choses...genre qui m'arrivent, j'pense. Pas tout (rires) ou ça peut
664 prendre plus ou moins du temps, mais, genre j'ai assez...j'ai pas mal de confiance en
665 moi par rapport à gérer les choses, fin peu importe [**mmh mmh**] ce que c'est, mais genre
666 si j'ai un problème quelconque bein...j'suis très orientée solutions (rires), on va dire. Et
667 ouais, -fin je, j'arrive quand même à m'en sortir, je trouve. Et ça j'pense c'est un truc
668 que j'ai découvert, bein justement à cette période-là... [**mmh mmh**] Voilà (rires) [**Trop**
669 **bien**] (rires) C'est mieux (rires).

670

671 **40. Bein, merci du temps que tu as accordé, de ta confiance, de tout ce que tu as amené**

672 40. Merci à toi de ton écoute attentive (rires) [**Avec plaisir**].

Julie

Julie_NoémieCreteigny_F_25ans_Surpoids_Suisse_1h11min42sec

1 **1. NC : Juste avant de démarrer l'entretien, avec quels termes tu aimerais t'es le plus à**
2 **l'aise pour caractériser le poids : « surpoids », « obésité » ou « grosse » ?**

3 1. J : Euh, plutôt « surpoids ».

4

5 **2. Ok, parfait. Pourrais-tu donc me parler de la période de ton adolescence et comment**
6 **elle s'est déroulée pour toi.**

7 À partir de quel âge ? (rire)

8 **Donc adolescence, [on-]**

9 [C'est 13-18, c'est ça ?]

10 **Ouais, exact.**

11 2. Ok. Alors euh, pour placer un peu le contexte, euh, moi j'étais diagnostiquée du
12 surpoids, c'était un peu quand même avant l'adolescence, c'était dans l'enfance,
13 quand j'avais ... entre 10 et 12 ans. C'était une période assez spéciale parce que
14 j'étais, je venais de déménager à [nom de ville dans le canton de Vaud]. J'étais partie
15 de [nom de ville dans le canton de Vaud] et c'était un déménagement difficile pour
16 moi parce que j'avais quand même pas mal d'amies quand j'étais petite à [nom de
17 ville dans le canton de Vaud] donc euh, changement d'environnement. À côté d'ça,
18 ma mère euh commence un... enfin, commence un trav-, une nouvelle, enfin, exerce
19 une nouvelle profession donc gérante de restaurant, c'qui prenait énormément de
20 temps... Euh, ma grand-mère euh est venue de Corée pour s'occuper de moi et
21 d'mon frère et euh ma grand-mère donc du côté paternel avec qui j'étais
22 extrêmement proche euh...étais euh, venait de décéder. Donc euh, ou c'était m- ma
23 tante, ma grand-mère, enfin elles sont décédées à deux intervalles mais c'étaient des
24 personnes avec qui j'étais extrêmement proches. Donc là j'pense que c'était encore
25 ma tante à ce moment-là...et euh... j'pense que c'était un peu particulier parce que
26 dès l'enfance euh ma grand-mère, tu sais c'est une période mes parents...'fin
27 euh...XXX totalement, enfin c'était... j'pense qu'ils étaient vraiment au bord du
28 divorce à un moment ma mère a sorti les papiers et euh...disons que euh j'entends-
29 j'les entendais s'crier dessus d'puis ma- dans ma chambre. J'avais mon p'tit frère
30 avec moi et c'était compliqué parce que ma grand-mère en fait elle nous donnait à

31 manger, j’pense que c’était un peu le truc qu’elle faisait parce qu’elle savait pas trop
32 comment gérer nos émotions. Parce qu’en plus, petite j’étais vraiment une euh
33 gamine assez émotive surtout à ce moment-là... et euh dans ma nouvelle école j’ai
34 connu du, ‘fin j’ai eu une période où j’me suis fait harcelée... et c’est pas hyper
35 facile parce que déjà là euh... on m’a traitée de grosse, on m’a dit que j’étais moche,
36 c’était des insultes beaucoup axées sur le physique... et j’me faisais harcelée et mon
37 prof euh d’école à cette époque-là, il euh...en fait il disait rien. Au mieux il euh
38 agissait pas, au pire il cautionnait ... une fois j’étais allée vers lui à la récré pour
39 demander de l’aide parce que je me sentais hyper euh seule, bah il m’a direct
40 euh...’fait il m’a un peu envoyée balader, il m’a dit d’aller voir ailleurs et qu’il est–
41 , il dev– ‘fin qu’il devait aussi prendre sa pause.

42 **Hm.**

43 C’qui peut-être légitime parce que c’est une personne qui a besoin de s’reposer mais en
44 même temps j’trouve que c’était assez euh violent d’faire ça à un enfant aussi jeune.
45 Enfin bref, ça c’est le contexte... À propos de mon surpoids, entre mes 13 et euh entre
46 13 et 18 ans, en tout cas une longue période mais, en tout cas j’sais que vers mes 13 ans
47 ma grand-mère justement avec qui j’étais hyper proche est décédée. C’était
48 extrêmement dur pour moi parce que c’était euh ... en fait on avait un lien hyper
49 privilégié et j’dirais que c’était un peu comme une euh...tu sais on parle beaucoup
50 d’âmes sœurs en amour mais j’pense que c’est pas que l’amour c’est aussi des...
51 personnes euh ...enfin c’est même– en amitié tu peux en avoir et là c’était vraiment
52 quelqu’un d’ma famille, c’était juste euh... une des personnes les plus importantes de
53 ma vie et un de mes modèles aussi qui est décédé et j’ai hyper mal vécu. Et c’était aussi
54 à une période où finalement c’était pas le harcèlement qui continuait en soi mais disons
55 que c’était un peu bizarre parce que j’étais un p- parce que j’étais la gamine euh j’étais
56 la gamine grosse quoi, en surpoids. À ce moment-là bah mon médecin continuait de
57 mettre la pression sur ma mère parce que euh j’perdais pas de poids ... et ma mère elle
58 continuait de me mettre la pression pour perdre du poids, enfin elle a vraiment essayé.
59 J’peux vraiment pas la blâmer par rapport à ça parce qu’elle a essayé de me faire courir
60 et tout. J’pense qu’elle était plus désemparée qu’autre chose parce que euh elle arrivait
61 pas à ... trouver une activité physique qui me convenait et à ce moment-là j’me souviens,
62 c’est là où- enfin c’est là où j’ai les souvenirs qui ont commencé un peu de- trucs
63 similaires à des troubles comportements ali- enfin les troubles du comportement

64 alimentaire, tout ce qui est un peu boulimie, XXX, parce que j'me mettais en fait à ...
65 j'mangeais beaucoup ...

66 **[Hm hm]**

67 [Et ma mère] en fait voulait pas que j'grignote du coup je grignotais en cachette et je
68 cachais les emballages dans euh sous le canapé. J'les mettais sous le canapé, dans les
69 angles etc., enfin, j'mangeais mais je cachais. J'ai commencé à recevoir de l'argent de
70 poche et j'allais à la Coop. Je me cachais pour aller à la Coop, j'essaie de pas croiser ma
71 mère dans le quartier pour acheter des bonbons, des chocolats, des trucs, et genre je les
72 cachais dans un tiroir. Euh, après ça, ouais, ça a continué pendant un moment. Ma mère
73 essayait de me faire courir mais j'ai jamais aimé la course, encore aujourd'hui, j'aime pas
74 ça. Pourtant, je fais quand même du sport et tout, mais... En fait, elle faisait un peu que
75 ça et puis j'ai- elle m'a inscrite au cirque. Franchement, elle a essayé, mais... juste y'avait
76 rien qui prenait et puis aussi j'sais que elle me disait toujours que les enfants asiatiques,
77 souvent ils avaient une période où ils étaient tous en surpoids et puis d'un coup, ils
78 s'affinaient. Et ça a été plutôt vrai pour moi parce que c'est vrai que ben la puberté est
79 différente pour- euh entre chaque ethnie et clairement moi le fait de pas avoir de euh
80 modèle asiatique ou de personnes asiatiques autour de moi, c'était peut-être un truc qui
81 bah j'étais dans- je venais dans une communauté qui était à majorité caucasienne, donc
82 euh à l'école, c'était que des blancs.

83 **Hm.**

84 Du coup, je voyais pas des gens comme moi en fait. Alors déjà je voyais que- enfin
85 j'avais pas la même morphologie qu'eux, que j'étais considérée comme en surpoids.
86 C'était à une époque tu sais où tu vois ... les garçons commencent à s'intéresser aux
87 filles. Et moi, je sentais qu'il y avait pas... les gens étaient pas attirés par moi. Bah le
88 problème, c'est que c'est pas forcément que tu cherches l'attention des gens à cet âge,
89 c'est plus que quand tu vois ... un gars de ta classe, qui est extrêmement gentil avec la
90 jolie fille de ta classe, la jolie fille toute fine et avec toi il manque de politesse. Avec le
91 recul, j'me rends compte qu'en fait tout ce que j'voulais c'était pas forcément me sentir
92 attirante, mais c'est juste qu'on me respecte un minimum (rire).

93 **Hm hm.**

94 Et ça, c'est un respect que j'ai pas eu quand j'étais petite de la part des garçons.

95 **D'accord.**

96 Et de la part des filles enfin, ça allait parce que j'ai des amis filles... Après, elles étaient
97 toujours un peu- j'sais pas si c'était ma personnalité, mon caractère, mon apparence

98 physique. Enfin, honnêtement, je me suis jamais trop repenchée sur cette période de mes
99 14 à ... à 15 ans ... parce que je saurais pas trop dire si c'était plus moi, ma personnalité,
100 peut-être que à cause de ce que j'ai vécu dans l'enfance, je me suis renfermée. Peut-être
101 que je suis devenue un peu... J'ai toujours été euh quelqu'un assez ... quand même, assez
102 exubérant, excentrique et tout. Et là ... franchement, c'est un peu le trou noir, je sais pas
103 trop ce qui s'est passé [XXX]

104 [XXX]

105 Enfin tu sais- après, quand tu- là, c'est cette période de transition entre le... tu sais genre
106 la- enfin t'as ces années d'avant, puis ensuite t'as genre le cycle, tu sais la 7-8-9e année.

107 **Hm hm.**

108 Du coup à ce moment-là genre j'ai... avant ça, j'ai eu un prof qui euh- je faisais beaucoup
109 de dessins et j'ai eu un prof qui a apprécié- qui appréciait, énormément la créativité, tout
110 c'qui est écriture et dessin. Et puis j'aurais dû être orientée en VSG sauf que lui, il a
111 vraiment cru en moi et m'a orientée en VSB. J'suis arrivée dans cette classe où... C'est
112 un peu spécial parce que... un truc que un gars m'a dit qui était assez particulier, j'me
113 souviendrais tout le temps c'est « Ouais euh t'as une tête de grosse mais t'as pas trop un
114 corps de grosse ».

115 **Hm.**

116 C'était un peu bizarre. J pense qu'il a fait aussi- hyper maladroitement du haut de ses 14
117 ans. Mais ça m'a quand même marquée. Et pas dans le bon sens du terme parce que
118 toutes les personnes que je voyais autour de moi, bah elles étaient hyper fines.

119

120 **3. Est-ce que tu arriverais à me dire comment tu t'es sentie ? Qu'est-ce que ça a provoqué**
121 **en toi ?**

122 3. Bah je me suis sentie comme une merde (rire). Vraiment comme une merde parce
123 que ... J'étais entouré de filles qui- tu sais elles avaient toutes ce truc un peu en mode
124 euh j'pense que t'as dû connaître ça à l'époque, mais c'était le ... tu sais les filles en
125 mode euh les 2 parents euh ... ouais 2 parents hyper riches, elles portent du
126 Abercombie tout le temps, elles sont fines, elles sont blondes, elles sont
127 insouciantes.

128 **Hm hm.**

129 C'était vraiment des profils comme ça. Les garçons sont gentils avec elles, elles sont
130 invitées aux soirées etc. Puis moi, des fois j'étais invitée, mais j'sentais que y'avait
131 quand même un...une différence de traitement entre moi et ces autres filles. Ils étaient

132 genre pas ouvertement méchants. Mais ils étaient pas hyper sympas non plus. Euh.
133 Après ça, je sais pas trop parce que en fait genre j'ai eu cette période là où ... c'était un
134 peu un entre-deux bizarre. J'avais qu'une envie, j'avais qu'une hâte, c'était genre de finir
135 le cycle. J'avais envie d'aller au gymnase un peu de ... Enfin, tu sais d'avoir des ... un
136 peu changer d'air tu sais, [tout simplement].

137 **[Hm hm.]**

138 Donc euh ... Après, je suis arrivée au gymnase, c'était à mes ... du coup euh, 16 ans ...
139 Et je sais pas, c'était quand même un... moment où euh ... j'pense que j'avais besoin
140 de- tu sais de cette- on a tous une phase, on a besoin de cette ... validation masculine.

141 **Hm hm.**

142 Purée y'a un point que j'ai un peu oublié d'aborder avant ...

143

144 **[Tu peux revenir dessus]**

145 [J'suis désolée de faire des retours en arrière.]

146 **[Non, vas-y.]**

147 Alors ça, je le raconte actuellement parce que je suis suivie par une psy. Et c'est plus
148 quelque chose qui me... Enfin en mode ça me- ... J'ai travaillé dessus, j'ai l'impression
149 et j'ai plus ce tabou qui est lié à ce qui m'est arrivé, mais en gros euh entre mes 13 et 14-
150 15 ans j'crois, on traînait beaucoup avec mes copines sur un site- sur un truc de webcam
151 qui s'appelle *OmeGLE*, tu sais genre le truc de webcam euh en mode random.

152 **[Hm hm.]**

153 Et sur ça, j'ai remarqué que... pour la première fois de ma vie, j'attirais l'attention de
154 certains garçons, tu vois ? C'était- t'avais des jeunes et des moins jeunes et en gros
155 euh...tu sais, au bout d'un moment, on a tous, tu sais on a tous téléchargé genre entre
156 potes, cette application *Kik* que parce que en mode c'était pour garder contact avec
157 certaines personnes et j'pense que c'était un peu euh une façon de s'prouver quelque
158 chose à nous-mêmes dont moi avec mes potes. Sauf que un soir euh ... j'ai euh parlé
159 avec cette personne qui m'a fait pression pour que je lui envoie des photos de moi. Et
160 heureusement, j'ai envoyé une photo de mon soutien-gorge, mais juste sans ma tête et
161 tout et là cette personne que je suppose honnêtement que ça doit être un vieux pedo
162 bizarre genre qui se faisait passer pour un jeune et il a menacé de.. montrer ça à toute-
163 d'envoyer ça à toute ma famille, mes parents et tout. Je l'ai bloqué, il s'est jamais rien
164 passé après, mais. J'ai vécu en fait avec cette- ce poids, cette peur et cette honte. Et
165 j'pense clairement que si j'avais fait ça, c'est parce que j'avais- J'pense j'étais à une

166 période où j'étais hyper malléable, j'avais besoin de validation. J'avais besoin de me
167 sentir attirante et j'allais surtout, je sais pas, enfin j'ai envie de cette expérience que...
168 les autres vivaient que je pouvais pas vivre.

169 **Hm hm.**

170 C'est hyper bête, mais... En même temps, je m'en veux pas. Et surtout, genre j'me suis
171 rendu compte que je devais pas me sentir coupable parce que... enfin, j'parle quand
172 même d'un truc qui a été fait par une enfant, j'étais une enfant à l'époque et on a beau
173 dire qu'à l'adolescence c'est, c'est là que tu te construis, tu développes et tu deviens plus
174 mature, mais ça a rien à voir. Après ça euh... J'ai, j'suis arrivé au gymnase. J'ai eu mon
175 premier copain... Avec cette personne, y'a jamais eu d'injonction sur mon physique,
176 etc., mais en même temps, c'était à une époque où sans être maigre avec le ventre plat
177 etc., mais j'étais plus du tout en surpoids. J'avais perdu beaucoup de poids.

178 **Hm hm.**

179 Mais j'étais un peu dans une spirale bizarre parce que... c'était à l'époque où j'ai
180 découvert Tumblr. Les blogs, les trucs comme ça, c'était incroyable, mais... j'pense qu'il
181 y a beaucoup de filles qui étaient dessus. Et j'ai téléchargé pleins d'applications tu sais
182 ces trucs Pinterest etc. Et dessus, ça commençait par euh des plans en mode workout.
183 Comment avoir des abdos en 30 jours, comment faire des... enfin tout ce qui est
184 abdos/fessiers enfin les classiques.

185 **Ouais.**

186 Ça a commencé comme ça. Et après, j'suis tombée genre sur les plans alimentaires. Et
187 en fait, j'ai pas trop manger pendant... enfin si je mangeais mais genre peu mais je
188 pesais mes aliments. J'étais hyper consciencieuse pendant cette période-là. Et malgré ça,
189 euh, je pouvais pas me voir en maillot.

190 **OK.**

191 J'étais pas mal à l'aise en maillot de bain à la plage. Alors qu'en soit, j'étais plus en
192 surpoids. Et c'était hyper bizarre parce que... Enfin, je faisais du sport, je mangeais
193 hyper sainement, mais j'arrivais jamais au même niveau que la meuf que je voulais sur
194 Tumblr ou dans les magazines, etc. J'avais pas le « thigh gap », j'avais pas le ventre plat,
195 c'est des choses que je voulais. Je voulais aussi genre que mes clavicules elles ressortent.
196 Mais c'est des choses que je peux pas avoir, avec ma morphologie et j'pense qu'à
197 l'époque je pouvais pas forcément le reconnaître, que j'avais l'impression que c'était la
198 norme autour de moi, parce qu'en plus à [nom de ville dans le canton de Vaud] ...c'est
199 un lieu où tout ce qui est niveau socio-économique, c'est assez élevé. Et du coup, c'est

200 quand même des personnes dont les parents peuvent se permettre de payer à leurs
201 enfants des traitements genre acné, anti acné, aller chez le diététicien tous les mois, etc...
202 Du coup, je me suis beaucoup retrouvée autour de moi avec des filles extrêmement fines,
203 grandes.. euh... Sauf qu'à l'époque, je me rendais pas compte, c'est qu'elles avaient
204 probablement des troubles du comportement alimentaire aussi, vu que ces mêmes filles
205 que j'enviais pour ça, elles m'ont dit plus tard que elles étaient pas hyper bien avec leur
206 physique non plus et que elles ont eu des périodes où elles mangeaient pas, etc. Donc
207 j'ai eu ça. Je me sentais hyper complexée à côté de mes amies parce que je me
208 disais...juste... En fait, je suis pas grosse aux bons endroits, du coup c'est pas comme
209 si j'avais du genre, des formes féminines, mais en même temps je suis pas maigres aux
210 bons endroits pour justifier le fait que j'ai cette morphologie-là. Enfin c'est hyper
211 bizarre... et... Après ça enfin j'sais pas, j'ai eu d'autres...euh, enfin, j'ai d'autres copains
212 au final. Puis... J'sais pas, le physique, ça a toujours été quelque chose d'assez
213 particulier pour moi parce que d'un côté ça me faisait complexer. Mais d'un autre, j'suis
214 jamais sortie avec des personnes qui m'ont reproché ou quoi que ce soit. Mais j'ai
215 toujours eu l'impression que j'étais pas assez bien pour mes copains de l'époque. Chaque
216 fois, je me disais que c'était probablement on va dire euh, c'est comme faire du
217 bénévolat, d'être avec moi...

218 **OK, wow.**

219 J'sais pas, c'était, c'était bizarre parce que c'est comme si j'avais gardé... un peu le
220 trauma de quand j'étais en surpoids et que je le reportais sur beaucoup dans ma vie, y
221 compris genre maintenant, en fait, ça m'affecte toujours. Moins qu'avant parce que
222 maintenant j'ai plus une rationalité que j'avais pas en étant plus jeune qui me permet de
223 me dire que... En fait, j'ai quand même- je voux d'autres choses que mon physique. Mais
224 c'est vrai que... euh, par exemple, ma mère, depuis que j'ai eu ce diagnostic de surpoids,
225 encore aujourd'hui, elle me dit toujours quand j'ai pris du poids, me dit toujours que je
226 dois moins manger, etc. Elle a arrêté que récemment parce que j'en pouvais plus et mon
227 frère lui a juste dit d'arrêter en fait... Parce que, lui aussi toute, enfin, mon frère aussi il
228 a été en surpoids quand il était plus petit. Actuellement...il est... il va beaucoup au
229 fitness, il fait tout ce qui est prise de masse, perte de poids. Il est extrêmement musclé.
230 J pense qu'il doit avoir moins de... actuellement, il doit être à moins de 10, 15% de
231 masse grasseuse dans tout le corps. Et c'est que comme ça que ma mère a arrêté de
232 l'embêter avec ça en fait. Et mon frère, il voyait à quel point ça me faisait souffrir, donc
233 il lui a juste dit d'arrêter. Euh... J'suis désolée, c'est extrêmement décousu [le récit]

234 **[Non, t'inquiète pas.]**

235 Parce qu'en fait je te raconte vraiment un truc par rapport à... Enfin, je le dis par rapport
236 à, quand les souvenirs en fait me reviennent.

237 **Hm hm.**

238 Je pense que tu sais cette période où t'as eu euh tous ces délires de ce gars qui a essayé
239 de prendre enfin, de enfin de ... soutirer des photos de moi parce qu'en gros ce qu'il a
240 fait c'est qu'il a menacé de...partager les photos avec ma famille et tout si je lui envoyais
241 pas d'autres photos, heureusement je l'ai bloqué. Mais honnêtement, je pense que cette
242 période, elle m'a pas mal euh...affectée aussi au niveau de ma confiance en moi, j'pense
243 que là où j'étais pas très bien avec mon corps avant, j'étais encore moins bien avec mon
244 corps après, parce que en plus de me sentir grosse, j'me sentais dégoûtante enfin salie.

245 **Hm hm.**

246 Et après ça enfin j'ai...j'ai une corpulence plus- j'ai une corpulence plutôt normale
247 pendant... jusqu'à mes 18 ans. J'dirais qu'à mes 18 ans il s'est pas passé genre grand
248 chose parce que au final euh j'suis allé au gymnase, enfin, j'ai changé de gymnase. Et
249 mes... j'crois, c'était à mes 17 ans, je sais plus en tout cas c'était... J'ai changé de
250 gymnase, je- mes parents ont déménagé depuis [nom de ville dans le canton de Vaud] à
251 [nom de ville dans le canton de Vaud]. Et là, ça allait parce qu'en soit euh... C'était
252 encore une période de ma vie où finalement je grignotais pas trop. Enfin, je grignotais
253 plus trop, plus du tout même. Je buvais plus de boissons sucrées. J'pense que c'est des
254 vieilles habitudes que j'ai dû garder de ma période, où j'essaye d'être hyper « healthy ».
255 Et aussi parce que chez moi y'a jamais eu trop de bonbons, de chocolat, etc. Et...aussi
256 j'avais pas forcément l'argent pour aller tout le temps au resto ou bien manger dehors
257 grignoter, etc. Mais là, ça allait et puis je suis sortie avec...j'suis sortie pendant après
258 presque 3 ans avec mon ex... Là, c'est assez important parce que... Quand je l'ai
259 rencontré, il était en surpoids, mais il est-il est passé d'obèse à surpoids en fait, il avait
260 perdu énormément de poids... Et je pense que... Ben je l'aimais énormément. Et pour
261 moi son poids ça a jamais été un problème et même je comprenais ce qu'il avait vécu.

262 **Hm hm.**

263 Et des fois mes parents ils se permettaient de me dire mais t'as pas essayé de le motiver
264 à perdre du poids comme si ça m'appartenait à moi parce que moi...

265 **Hmm.**

266 Parce que j'sais très bien enfin j'veux dire ça me mettait un peu hors de moi parce que
267 ma mère elle sait très bien à quel point c'était difficile de me faire perdre du poids. Elle

268 avait beau me donner des injonctions, préparer mes repas et tout ça changeait rien et...
269 en fait lui-même il a- il est clairement accro à la nourriture... Comme moi, un peu accro
270 au sucre. Et les 2 ensemble, je pense qu'on se validait dans nos... dans nos troubles du
271 comportement alimentaire. En gros, il faisait des énormes pertes de poids avec des
272 régimes.

273 **Hm hm.**

274 Où il mangeait que de la salade et moi, par respect pour sa diète, j'essayais de le suivre.
275 Et après ça, un jour, il pétait un câble et puis il disait, vas-y on va acheter de la glace, on
276 mangeait le pot de glace ensemble, on mangeait de la tourte en entier. Je me rappelle
277 d'une fois, on est parti en vacances à Amsterdam, ça c'était plutôt vers mes 18-19 ans.
278 Euh...on a fumé...enfin, on a fumé un joint ensemble, j'ai fait un black-out et on s'est
279 réveillé dans la chambre d'hôtel, y'avait juste des emballages de gâteaux, de glace, de
280 bonbons partout et on avait tout mangé à 2. Et jusqu'à la fin, enfin, c'était horrible parce
281 que c'était quand même une personne qui faisait son possible, mais en même temps,
282 j'pense qu'il avait ses addictions. Et à côté de ça, il y avait juste moi en couple avec cette
283 personne qui a été misérable avec elle-même. Mais en même lui il avait honte de moi...

284 **Hm.**

285 Et j'ai l'impression que c'est comme si il avait... en gros il me disait des trucs en mode
286 « oui si tu mangeais moins que ce que tu mangeais maintenant, comme t'as-, co-, le mê-
287 , métabolisme similaire à ton père, je pense que tu serais plus- tu serais assez fine. » Tu
288 vois, c'était vraiment des-, c'était bizarre, moi, je le soutenais, malgré son poids parce
289 que je le voyais pas pour ça, mais lui, j'avais l'impression que il voulait que j'aie un corps
290 différent.

291

292 **4. Et comment tu te sentais quand il disait ça ?**

293 4. Bah mal parce que en fait c'était accompagné d'autres choses. Je voyais qu'il avait
294 un peu honte de moi. Je sais pas, c'est genre...c'était à une époque où lui, il avait
295 tellement peu confiance en soi. À mon avis, il avait besoin d'avoir une meuf plus en
296 mode carte de visite et moi j'étais clairement pas la carte de visite euh qu'il voulait.
297 Mais en même temps, genre euh... Je sais pas, c'est...c'est absurde. Franchement, je
298 sais même pas... j'arriverai même pas en fait à mettre des mots dessus. C'est jusque
299 qu'à l'époque, je me rendais pas compte, j'étais un peu dans le déni. C'est plus des
300 réalisations que j'ai eu maintenant. Enfin, en gros, ça fait... Cette histoire elle s'est-
301 , j'ai 24 ans, cette histoire elle s'est terminée y'a... euh, 3 ans... ouais, y'a 3 ans du

302 coup, et c'était... C'était en fait, c'était un peu bizarre d'avoir une personne avec qui
303 on a le même vécu parce que aussi il a eu ces trucs euh diagnostic de surpoids, on
304 l'a envoyé chez le psy et tout. Et puis d'avoir une personne qui s' permet de dire des
305 choses comme ça alors que moi je la soutenais. Honnêtement, je l'ai un peu pris
306 comme une claque.

307 **Hmm.**

308 Parce que j'attendais quand même davantage de compréhension de sa part que moi,
309 j'avais de la compréhension vers lui et énormément de patience, parce que même s'il me
310 repoussait, même s'il me respectait pas forcément, j'étais quand même là pour lui et puis
311 je l'ai jamais forcé à quoi que ce soit.

312

313 **5. Est-ce que tu penses ça a eu des, des conséquences quand t'as entendu ça ?**

314 5. Hm, j'dirais que ça a pas eu des conséquences par rapport à ce qu'il a dit, parce que
315 au final, j'dirais que la personne la plus stricte et la plus méchante avec moi-même-
316 enfin, avec moi c'est moi-même. C'est juste ma voix intérieure, c'est le, c'est moi-
317 c'est ma pire ennemie en fait. Franchement, j'dirais que actuellement, je suis quand
318 même beaucoup plus susceptible par rapport à ce genre de truc. Parce que toute mon
319 enfance et toute ma vie, j'me suis forcée à rigoler avec les autres, à faire comme si
320 ça me blessait pas. Et actuellement, je suis arrivée à un point de ma vie où il y a tout
321 qui sort. Je ne peux plus entendre aucune remarque sur mon physique, négative. Je
322 ne veux plus de ça en fait, et surtout, je ne veux plus l'accepter. Et euh... encore
323 aujourd'hui, j'suis toujours pas fine. Et là, ben je suis au poids le plus lourd que j'ai
324 jamais été. Enfin, j'pèse 60 kilos, là, j'vais quand même à la salle et puis en soit,
325 j'sais que ce master actuellement il est génial mais il m'a extrêmement stressée. Et
326 là je vis seule du coup. Enfin, j'ai grignoté pas mal et tout Ubereat merci (rire). C'est
327 du poids je sais que je peux perdre facilement et tout en soit, je me mets moins la
328 pression qu'avant pour euh bien manger, etc., dans le sens où je mange sain. Mais
329 j'suis pas dans cette frénésie de perdre du poids vite etc. Moi, j'ai envie de faire des-
330 , actuellement, j'suis plus dans une mentalité où j'ai envie de faire des progrès vite.
331 Aussi de voir peut-être certaines figures du mouvement body positive... Et pas
332 forcément le body positive qui euh enfin, cette- cette enfin- cette partie- cette partie
333 du mouvement body positive, mais qui t'encourage quand même à vivre un mode de
334 vie plutôt sain, rester actif. Enfin pas dans le sens manger tout le temps sain, mais
335 quand même, manger sain puis de temps en temps, se faire plaisir, ça m'a aidé en

336 fait, à relativiser à me dire que... Même si j'avais pas encore atteint mes objectifs au
337 niveau physique, fallait quand même que j'apprenne à aimer le corps que j'ai
338 actuellement. Là, je suis en couple depuis 2 ans avec mon copain actuel. Et il est
339 adorable. À chaque fois quand je complexe, enfin parce que j'prends du poids etc.,
340 il est toujours en train de me dire « Ah j'ai jamais remarqué que t'avais pris du poids,
341 t'es très bien comme ça », que des injonctions positives, jamais il est en mode « Ah,
342 t'es vraiment sûre que tu vas manger ça » etc. J'me sens hyper en confiance avec lui.
343 Ma mère a arrêté récemment de me faire ces remarques après ça lui arrive de temps
344 en temps, mais j'pense que c'est un peu plus fort qu'elle. Et puis j'essaye de passer
345 au-dessus. Euh... Mon ancien poste de travail... Là, j'ai remarqué peut-être à quel
346 point j'étais affectée par euh mon enfance et mon adolescence, parce que... J'ai
347 remarqué que mes collègues de travail dans mon ancien poste me traitaient moins
348 bien alors que je faisais exactement la même chose que ma collègue et aussi, j'étais
349 davantage extravertie, j'parlais plus etc. Et en fait, ce qui m'a rendu triste, c'est que
350 je me suis rendue compte la raison pour laquelle ils me traitent moins bien, c'est
351 parce qu'ils me trouvaient moins belles qu'elle...

352 **[Et pourquoi-]**

353 [Et je leur ai] jamais demandé mais dans un sens, ça se voyait. Parce que en fait, les gars
354 étaient enfin les gars du bureau étaient gentils avec elle parce qu'ils voulaient un peu la
355 draguer et les filles du bureau étaient gentilles avec elle parce que c'était un peu cette
356 dynamique de qui se ressemble s'assemble enfin, si peut-être ça aidait pas que j'étais une
357 des seules personnes racisées du bureau. Mais je sentais qu'il y avait une différence de
358 traitement, ça certainement.

359

360 **6. Et pourquoi ça fait écho avec-**

361 6. Parce que j'ai ressenti la même chose que quand j'étais à l'école et qu'on me traitait
362 mal et qu'on me manquait de respect. Pour je sais pas quelle raison.

363 **OK... Moi j'aimerais bien revenir sur, sur quelques éléments, si ça t'embête pas ?**

364 Pas de soucis.

365

366 **7. Euh...Quelles étaient...les relations que tu pouvais entretenir avec tes parents...pen-**
367 **pendant que tu étais adolescente ?**

368 7. Euh... en fait c'était compliqué parce que... Mon père, j'ai l'impression que il faisait
369 tout son possible, mais en fait, mon père il a été adopté. Il a été adopté par sa.. il a

370 été abandonné par sa mère biologique. Ensuite, son père biologique l'a mis dans un
371 orphelinat. Et entre-temps, je crois que il a eu affaire à des belles-mères hyper
372 maltraitantes. Donc il a subi des violences, aux mains des femmes, plus des
373 abandons assez violents dans ses stades de développement. Mon père a toujours été
374 adorable avec moi. J'ai toujours été sa princesse, mais je pense que y a un fossé qui
375 s'est creusé entre nous quand je suis arrivée à l'adolescence, parce que moi j'étais
376 une ado en- j'ai jamais fait des bêtises, mais j'étais une ado, XXX en détresse, j'étais
377 en crise. J'étais vraiment en crise existentielle, je lui criais dessus et lui, il savait
378 juste pas quoi faire, donc il s'est écrasé. Et il osait pas forcément faire des activités
379 avec moi. Par exemple, il faisait beaucoup de trucs avec mon frère, mais moi il
380 m'invitait pas. Au début, je me suis demandé si c'est pas parce que j'étais une fille
381 parce qu'il avait pas d'activité garçon, mais avec du recul, j'pense que c'était surtout
382 parce que c'était une époque où il savait plus quoi faire de moi parce que je
383 l'intimidais trop. Ma mère elle était extrêmement stressée à cette époque-là. Euh...
384 elle est-, elle travaillait énormément. Et à ce moment-là, j'avais aussi de la peine-
385 c'est hyper con, mais j'avais pas de la peine à l'école, mais j'avais de la peine à me
386 concentrer à l'école alors que j'ai tou- alors que j'avais- j'avais de la facilité, mais en
387 même temps, j'avais de la peine à me concentrer parce que j'avais la flemme, parce
388 que j'avais autre chose en tête. J'avais pas de motivation d'aller en cours. Et...elle a
389 été très sévère avec moi, elle était très, très stricte. Je me souviens une fois, elle
390 m'a... Elle m'a pas parlé pendant 2 semaines parce que je l'ai croisée dans la rue, je
391 lui ai pas dit bonjour alors qu'en fait je l'avais juste pas vue. Du coup, pendant 2
392 semaines, elle m'a juste dit euh bah « t'es plus ma fille, je te traite plus comme ma
393 fille, je vais faire le minimum pour toi, mais genre tu me parles pas » donc pendant
394 2 semaines elle m'a pas parlé genre, pas de câlin, rien du tout. J'avais... 12 ans. Euh,
395 à une période où y'avait tout le harcèlement, etc. C'était dur. Je sais que une fois à
396 22h, enfin...j'arrivais pas à apprendre mes tables de multiplication. Et c'est horrible
397 parce que encore aujourd'hui, je sais pas si c'est... Un souvenir que j'ai reconstitué
398 dans ma tête ou si, c'est un truc qui est vraiment arrivé. J'sais-, honnêtement, je
399 saurais vraiment pas dire, mais j'me rappelle que ma mère, elle, m'a frappé...avec
400 l'embout de l'aspirateur. Moi, j'ai impression que c'est vrai parce que le souvenir, il
401 est tellement vif et c'est un truc que j'aurais pas pu inventer en fait. Genre j'ai essayé
402 de me tourner la chose dans tous les sens et je pense que c'est un truc dont j'aurais
403 pu me convaincre moi-même. C'est la seule fois que ... elle m'a frappé. Et même

404 elle, elle s'en souvenait pas. On en a parlé récemment et puis elle m'a dit qu'elle s'en
405 rappelait pas, mais que si c'était vraiment arrivé, elle était vraiment désolée. Et
406 j'avoue, quand elle m'a dit ça ... j'ai beau l'aimer énormément et nos relations ont
407 beaucoup changé entre deux. Comme XXX quand même un peu le cœur brisé de
408 me dire que... moi, toutes ces années, enfin, je me suis demandée si j'étais folle...
409 pour un truc dont elle se souvient même pas, alors que moi ça m'a marqué en
410 fait...euh...Ouais, elle était sévère. En fait, j'étais dans un, une dynamique où mon
411 père me faisait pas peur. J'étais insolente avec lui, mais ma mère elle m'effrayait au
412 plus haut point. Donc j'me permettais pas de faire ce genre de chose. J'sais que
413 jusqu'à mes 17-18 ans, dès que ma mère, elle s'approche de moi pour faire un câlin,
414 j'avais un mouvement de recul automatiquement. Enfin, je me rendais pas compte.
415 C'est ma mère, une fois qu'il m'a fait remarquer ça. Et j'ai dû énormément travailler
416 intérieurement pour... pas avoir ce moment de recul, ça me fait de la peine pour elle,
417 dans le sens où je devrais pas avoir peur de ma mère et puis elle, elle ressentait que
418 j'avais peur d'elle et puis ça lui faisait de la peine aussi. Donc ouais...

419

420 **8. Comment tu expliquerais que justement avec ta maman vos relations, sont un peu plus**
421 **mouvementées ? Ou étaient plus mouvementées lorsque t'étais adolescente ?**

422 8. Ça va être le cliché, hein. Ma mère, elle est... ma mère est coréenne, c'est une société
423 où finalement il y a toujours eu un certain culte de la maigreur. À mon avis... elle
424 projette sur moi ce que elle, elle a vécu et ce qu'elle aimerait pas vivre. Enfin, ce
425 qu'elle aimerait pas que je vive. Donc.. j'pense qu'elle a tellement peur que je
426 qu'elle... elle projette tout ça sur moi. Et puis même, je sais qu'elle est pas à l'aise
427 avec son poids actuel alors qu'elle est pas du tout en surpoids. Donc, elle projette
428 ses peurs et enfin elle projette vraiment sa peur et c'est de la projection. Elle projette
429 ses peurs, ses craintes, ses angoisses sur moi parce que je suis sa fille et parce que
430 je lui ressemble. Et euh... En fait, je pense que elle me dit ce que elle va dire à elle-
431 même. Elle est dure avec moi, mais j'ose même pas imaginer à quel point elle est
432 dure avec elle-même.

433 **Hm hm. Donc toi tu expliquerais ça...par rapport à la culture et [par rapport]**

434 [Et par rapport] à son vécu et son rapport au corps.

435 **Voilà. OK.**

436 Elle me parle peu de son adolescence. Le seul truc que je sais de l'adolescence de ma
437 mère, c'est qu'à 15 ans, elle a fait une tentative de suicide, donc... ouais.

438

439 **9. Mais est-ce que tu sais si ta maman était en surpoids pendant qu'elle était adolescente ?**

440 9. Ça elle me l'a jamais dit. De ce que je peux comprendre, oui.

441 **OK.**

442 Enfin à demi-mot.

443 **Hm hm.**

444 C'est vraiment un truc à demi-mot, on n'en parle pas. J'ai même jamais vu de photo d'elle
445 à cette époque-là donc... pour dire.

446

447 **10. Et est-ce que ton frère c'était la même chose pour lui avec ta maman ?**

448 10. Oui...oui, oui, c'était- enfin, non parce que, oui et non. Parce que à côté de ça, mon
449 frère, c'était le bébé de la famille, c'était le garçon. Du coup, elle était peut-être
450 sévère avec mon frère, mais...disons que le rôle de l'autorité de la relation entre mon
451 père et puis ma.. enfin et mon.. enfin, entre mes parents et mon frère, dans la
452 dynamique avec mon frère, c'était plus mon père, qui était figure d'autorité, et ma
453 maman, c'était vraiment la maman poule qui disait oui, les câlins etc. Elle était dur
454 envers moi (tousse). Parce que j'étais une fille. Par contre, elle et mon frère,... enfin,
455 c'était pas- c'était un bébé, il était chou, il avait une tête toute ronde. Et oui enfin
456 bien sûr, elle voulait qu'il soit un peu moins lourd, enfin qu'il soit un peu moins
457 lourd, qu'il perde du poids, etc. Mais en même temps, il était tellement mignon.
458 Enfin, on a tous un peu joué notre là-dedans. Enfin, c'est le petit, donc.

459 **Hm hm.**

460 C'est plus difficile de dire des choses à un petit comme ça.

461

462 **11. Ouais. Avant, tu m'as parlé que t'étais en crise. T'étais en période de crise lorsque**
463 **t'étais adolescente, pis que c'était un peu plus compliqué avec ton papa. Comment tu**
464 **caractérisés la crise, ça veut dire quoi « crise » pour toi ?**

465 11. C'était une crise intérieure. J'ai jamais fait de crise d'adolescence à proprement
466 parler. Dans le sens, j'ai pas fugué, j'ai pas fait des, j'ai jamais vandalisé de voiture
467 (rire). Enfin- j'ai pas, j'ai pas pris de la XXX (rire), tout va bien mais c'est plus... Je
468 me rappelle une fois j'étais tellement sous pression. En fait, j'étais hyper sous
469 pression et j'étais- dans ma famille, quand on avait des problèmes, on en parlait pas.
470 Et déjà petite, je culpabilisais énormément d'avoir des soucis à l'école parce que
471 j'avais l'impression que mes parents m'avaient tout donné pour que moi je sois inca-

472 que je sois même pas capable en fait de pas me faire harceler à l'école et ça, c'est
473 une réflexion que j'en peux porter toute ma vie encore aujourd'hui, je me dis :
474 « Attends mes parents m'ont tout donné et puis j'ai encore des problèmes au travail.
475 C'est quoi ça ? » (rire). Euh, du coup, j'ai énormément...pris sur moi parce que mes
476 parents ils prenaient énormément sur eux aussi. Et ça m'arrivait dans... mon
477 adolescence. Une fois en classe, j'ai tellement péché un câble. J'en pouvais tellement
478 plus, je sais plus quelqu'un m'a dit quelque chose, j'en sais rien. C'était vraiment
479 bête, j'ai pris la table, je l'ai juste renversée et puis je me suis barrée du cours.

480

481 **12. C'était en rapport, enfin la personne t'a dit quelque chose ? C'était en rapport avec**
482 **quoi ?**

483 12. Je sais même plus ce que c'était.

484 **OK.**

485 Je pense que c'était juste trop plein.

486 **Hm.**

487 J'avais énormément de brûlures d'estomac aussi, à ce moment-là, à cause du stress. Et
488 je parlais pas vraiment avec mes parents. J'essaie de faire genre que tout allait bien. Du
489 coup c'est, je gardais ça on va dire pendant un an et demi puis après j'ai explosé
490 évidemment. Suffisait que mon père il dise un truc, qui soit un peu plus désobligeant ou
491 que ma mère fasse une remarque sur mon poids, et là c'était l'explosion.

492

493 **13. Parce que cette crise, tu l'as... quelles sont les raisons selon toi ?**

494 13. Hmm...la pression à l'école, l'impression d'être une solitude extrême. Je me sentais
495 extrêmement seule. Que j'ai l'impression que personne me comprenait. Que j'étais
496 un peu condamnée à être comme ça, enfin à être un peu la bonne poire qui était là
497 pour les gens et personne ne serait jamais là pour moi. Quand j'étais plus petite,
498 enfin... Ouais, c'était le désert pour moi. Je pouvais parler de mes problèmes à
499 personne. Je me sentais un peu comme un alien.

500

501 **14. Et... Est-ce que là tu te comparais avec quelque chose ? Tu vois parce que tu me dis**
502 **que t'étais seule, que t'étais différente un peu des autres et ça. Mais par rapport à quoi**
503 **?**

504 14. Par rapport aux autres. Enfin...

505

506 **15. Donc, en quoi t'étais différente selon toi ?**

507 15. Déjà, j'avais l'impression que contrairement à mes amis, j'étais, ben déjà le surpoids.
508 J'ai toujours eu l'impression d'être une bouée comparée à elles. J'avais aussi
509 l'impression que mes potes elles- mes copines avaient des parents cools. Tu sais des
510 parents qu'ils étaient un peu plus... en mode, tu sais cette mentalité de jeune et qui...
511 Et alors qu'à côté j'avais des parents quand même assez stricts.

512 **Hm hm.**

513 Qui me laissaient pas énormément d'espace avec qui genre- enfin, entre eux, ça allait
514 pas dans leur mariage. Euh... Aussi le- j'avais l'impression qu'elles étaient plus, plus
515 cool que moi. Et je sais pas, j'avais tellement juste envie de rencontrer une personne qui
516 avait peut-être les, qui traversait les mêmes choses que moi, pour qu'on puisse en
517 discuter. Mais je pense que à ce moment-là... on avait tous des problèmes, c'est juste
518 qu'on en parlait pas. On mettait toute une façade, la vie va bien, tout va bien, c'est génial.

519 **Hm hm.**

520 Et du coup c'est déjà pas toi en fait. J'ai beaucoup trouvé sur euh... internet où j'avais
521 l'impression que... Il y avait des gens qui se sentaient misérables comme moi et qui
522 l'extériorisaient via leur blog... Mais même malgré ça, si j'avais l'impression d'avoir au
523 moins trouvé des gens sur Internet qui se sentaient comme moi. Ils avaient aussi les
524 mêmes problèmes d'images au niveau du corps que moi. Donc à force de traîner sur ce
525 genre de truc. Enfin, je suis tombée sur tous les contenus euh pro-anorexie, pro-boulimie
526 etc. Heureusement, je suis pas, j'ai jamais sauté le pas. Pour tout ce qui est boulimie,
527 avec purge, anorexie etc., parce que je suis tombée sur des conseils qui... ça m'ont
528 toujours paru absurdes, mais je vais pas mentir en disant que j'ai jamais été tentée. Par
529 exemple, tremper des boules de jus d'orange dans du, enfin dans du coton et puis les
530 avaler. C'était un truc, c'était en fait un... c'était juste un conseil que tu pouvais trouver
531 sur Tumblr qui était hyper courant, ou des régimes à 500 cal que j'ai essayé de suivre
532 par contre (rire). J'ai déjà pris de laxatif aussi (rire).

533

534 **16. Hm hm. Pour toi, cette période-là, alors c'est pas les mêmes réseaux sociaux**
535 **qu'aujourd'hui mais comment tu les utilisais justement ? C'était quoi leur but**
536 **derrière, pourquoi t'allais dessus ? Qu'est-ce que tu cherchais ?**

537 16. Pour trouver des gens comme moi. Enfin, je pense que c'était un moment de ma vie
538 où j'étais un peu dans ma phase... hyper euh ... « Je suis pas comme les autres
539 filles » (rire), j'ai honte, (rire). [Je me sentais]

540 **[Non.]**

541 Je me disais, je vais pas, je suis pas comme les autres filles, moi j'écoute du Lana Del
542 Rey et enfin on a... Ouais cette époque où quand j'allais sur Tumblr d'un coup, je
543 tombais dans un monde où « Ah il aime les mêmes dessins animés que moi, ils font les
544 mêmes trucs ». Après, j'avais quand même des, un groupe de potes, dont une copine,
545 enfin une bonne copine avec qui on est pote aujourd'hui, avec qui on avait des intérêts
546 communs, etc. C'est vrai qu'on parlait pas forcément de nos problèmes comme ça. Enfin
547 moi, à l'époque, j'osais pas trop en parler, parce que j'avais l'impression que j'étais un
548 peu la stabilité, la médiatrice et puis aussi le ciment du groupe... J'veux dire, quand
549 j'avais 17 ans, à côté de ça, j'avais des, j'avais déjà des potes qui étaient tombés dans des
550 trucs d'addiction à la drogue, des potes qui sniffait de la coke au gymnase. Enfin, ils
551 étaient en train de perdre pieds... Du coup, j'avais pas l'impression que j'étais légitime
552 pour parler de mes problèmes.

553 **Hm hm.**

554 Mais sur Internet, je voyais des gens un peu comme moi en mode, ils ont pas d'addiction
555 aux drogues ou ils ont pas ça, mais ils ont quand même... Des personnes qui intériorisent
556 énormément de choses. Et presque qui les vomissent sur les réseaux tellement ils en
557 peuvent plus, c'était un échappatoire. Et aussi peut-être l'occasion de créer une nouvelle
558 identité d'une personne un peu plus cool sur le web.

559 **Hm hm.**

560 Bon, c'est un truc que pas mal ont fait.

561

562 **17. Hm et comment t'es arrivée à, à trouver ces conseils que tu m'as dit avant au niveau**
563 **de, d'avalier des cotons imbibés de jus d'orange ?**

564 17. Enfin c'est même pas que XXX à l'époque c'est le hashtag. J'allais sur le hashtag
565 Euh, « tennis ball », enfin d'abord, ça commence par des trucs en wellness, fitness
566 Workout.

567 **[Que tu cherchais]**

568 [Diet], oui ça c'est un truc que je cherchais en mode « Weight loss diet » enfin et après
569 j'ai découvert les, les fameux hashtags « teenspo ». C'était juste des images, enfin de...
570 C'était juste en fait des photos de Kate Moss avec qui portent un t-shirt ou s'écrit genre
571 « nothing feels good »- ah c'est genre « Nothing feels good as skinny feels » par
572 exemple, des trucs en plus comme ça.

573 **Hm hm.**

574 Des injonctions horribles en plus à ce moment-là... Rien qu'au niveau de l'esthétique en
575 2012 c'était hyper hipster etc. Mais la fille Hipster quand elle portait ses leggings, elle
576 avait presque pas de cuisses

577 **Hm hm.**

578 Et elle portait des sweatshirts dans lesquels on avait l'impression que le sweatshirt de la
579 enfin la, enfin, la bouffait tellement il était grand pour elle. Et euh forcément, quand t'as
580 ce modèle-là esthétique à un âge où... à un âge où j'étais hyper influençable. J'avais
581 envie d'être comme cette fille, donc je cherchais des tips pour être comme elle, donc j'ai
582 commencé à suivre ces hashtags avec ces photos. Et là, sous ces mêmes hashtags, il y
583 avait énormément de postes où ils expliquaient comment... enfin, non, enfin, c'était
584 vraiment de la folie. Là où je me suis rendu compte que c'était beaucoup trop, où fallait
585 que j'arrête d'aller sur ce hashtag, c'est quand je suis tombée sur des postes qui
586 t'expliquaient pas à pas comment inviter- déjà ils personnifiaient l'anorexie, la boulimie.
587 Ils parlaient, enfin ils t'expliquaient comment inviter l'anorexie, la boulimie dans ton
588 corps. En mode ils t'expliquaient, genre pas par pas, par jour, ce que tu devais faire au
589 niveau des purges etc., comment mentir à tes parents pour cacher ton trouble du
590 comportement alimentaire. Donc tout ça c'est des trucs, j'le ferai jamais, mais en mode
591 si tu veux un tutoriel pour devenir anorexique, boulimie, je peux te le faire pas à pas
592 encore aujourd'hui tellement ça m'a marqué.

593 **Hm hm.**

594 Et franchement des fois c'est tentant. Enfin...

595

596 **18. Et comment tu expliques que, que toi justement t'as pas sauté le pas ?**

597 18. ...Je me suis rendue compte que... Je me suis dit, mais on a déjà assez de problèmes.
598 Mes parents ont déjà assez de problèmes. Si je devenais anorexique, en plus, ça
599 serait encore pire.

600

601 **19. Donc c'est par rapport à tes parents ?**

602 19. Ouais. Donc à ce moment-là, c'est aussi par rapport à mes parents.

603

604 **20. Et... Vu que t'étais surtout ces réseaux sociaux et que tu faisais ces recherches, euh...**

605 **Comment toi, en fait, tu considérais le surpoids ?**

606 20. Euh... Vraiment un fardeau. J'avais l'impression que... Je le considérais comme un
607 truc que, pas que je pas que je le méritais, mais presque en fait. Je crois, je me disais.

608 « Ah Ben normal que tu sois en surpoids si tu manges comme une truie » ou des
609 trucs comme ça, ou je me disais « Ben normal que les gens t'aient pas parce que
610 ton surpoids » ou « Tu mérites que les gens te traitent en fait, si tu étais peut-être un
611 peu plus jolie. Les gens ne seraient pas aussi méchants avec toi. ».

612 **Hm hm.**

613 Donc j'avais plus l'impression que c'était un genre de, enfin étrangement dit, j'avais plus
614 l'impression que comme j'étais en surpoids, je méritais tout le mal qui m'arrivait. Donc
615 fallait que je me détache pour que les gens commencent enfin à m'aimer...

616 **Hm hm.**

617 Pour qui je suis et commencent enfin à apprécier mes efforts. Et encore aujourd'hui, c'est
618 très difficile pour moi de me détacher de ça parce que... je trouve que, en tant qu'adulte,
619 je suis pas accomplie. Surtout que... j'ai commencé à bosser à 19 ans à côté des études.
620 Une grosse expérience professionnelle, je fais des, tout ce que j'ai dans ma vie, je l'ai
621 fait par moi-même. Enfin pas tout. Bien sûr, on a toujours euh toutes ces discussions sur
622 les privilèges, etc. Et ça, je suis tout à fait au courant et j'accepte totalement. Mais c'est
623 vrai que, par exemple, j'ai jamais demandé de l'aide à personne pour avoir tout ce que
624 j'ai. Et j'ai énormément d'accomplissements pour lesquels je pourrais être hyper fier.
625 Mais j'ai l'impression que... Tant que j'ai pas le corps que j'veux, jamais je serai
626 reconnue comme telle parce qu'au final... Qui en a quelque chose à foutre en fait des
627 progrès que j'fais, tant que je suis pas jolie, c'est un peu ça.

628

629 **21. Et comment t'expliques que t'as toutes ces... toutes ces injonctions qui te viennent en**
630 **tête quand tu étais adolescente ? Tu penses qu'elles venaient d'où ? Même par rapport**
631 **à ce que tu me dis maintenant, comment ça s'est construit selon toi ?**

632 21. Je pense que c'est un mélange entre ma mère et ce que les gens ont pu se dire, ont
633 pu dire pour se moquer de moi. Ce qu'on m'a toujours cataloguée comme la fille
634 intelligente et pas belle. Et... En fait, je me suis rendue compte que enfin, parce que
635 presque aussi j'avais intégré que dans la société dans laquelle on vit t'es une, si t'es
636 une femme tant que t'es pas belle, ça a aucune importance ce qu'il y a dedans et si
637 t'es intelligente ou pas en fait. J'en ai récemment, enfin c'est y a quand même 6 mois,
638 7 mois, euh, à la rentrée de master. C'était une période où enfin, je me suis fait plein
639 de nouveaux potes, etc. Enfin, je sortais du Bachelor et tout où enfin j'ai fermé un
640 chapitre derrière moi. Au bachelor, j'avais vraiment un groupe de potes et j'ai
641 l'impression que là, à ce moment-là, ce qui m'a sauvée, c'est que même si je sortais

642 avec mon ex, là, qui avait ses problèmes, en fait, j'étais dans un groupe de potes...
643 que je considère, enfin à l'uni, que je considère un peu comme des sœurs qui
644 justement elles, elles sont hyper... elles sont absolument pas axées sur le physique
645 en fait. Enfin dans le sens où bien sûr elles aiment se maquiller etc., mais le
646 physique, c'est jamais un truc dont on parlait. Par exemple c'est pas avec elles que,
647 genre, je vais parler de sport, de régime, de workout, etc., elles en ont rien à foutre.
648 On est allée au restaurant ensemble, on mangeait- en fait on avait, on a toutes des
649 types de corps différents, on mange toutes ensemble et puis on est hyper heureuse
650 et ça, ça m'a grave aidé en fait, à relativiser. Mais maintenant que je les vois moins,
651 tout simplement parce qu'on est parti dans plein de... on a pas- on a pris des chemins
652 différents dans un sens, on est toujours hyper proche, c'est juste qu'on se voit
653 beaucoup moins parce qu'elles sont à [nom de ville dans le canton de Genève], moi,
654 je suis à [nom de ville dans le canton de Vaud], y'en a une Norvège, et tout. J'ai
655 l'impression que j'ai recommencé à traîner avec des personnes pour qui ça va être
656 un peu plus important. Par exemple, je suis partie récemment à Marseille avec des
657 potes de master. Et je me rendais compte que je me retenais de manger alors que
658 j'aimerais manger. Je voudrais manger d'habitude parce que j'ai hyper peur du
659 jugement. Alors que je suis pas partie avec des personnes qui sont jugeantes, au
660 contraire...

661 **Hm hm.**

662 Mais j'ai plus XXX que c'est des personnes pour qui, le physique c'est pas, un peu moins
663 au centre de leur- enfin pas qu'ils sont centrés sur ça, ils sont pas du tout superficiels ou
664 quoi. J'ai plus l'impression que c'est même, que ça a peut-être une plus grosse
665 importance pour eux

666 **Hm hm.**

667 Ah oui, je reviens sur la rentrée de cette année. En fait, j'avais perdu énormément de
668 poids en peu de temps parce que comme je sortais beaucoup et que.... J'rentrais presque
669 tous les soirs avant 3h, minuit. Et souvent, mon seul repas que je mangeais pas, je sautais
670 le petit déj. Je mange pas mon petit déj et puis mon seul repas c'est à midi et souvent
671 c'était des salades et tout gros j'ai pendant 2-3 semaines, j'ai un repas par jour léger.
672 Donc j'ai perdu 5 kilos. On va au resto et puis directement ma mère, elle m'a dit « Ah
673 mais c'est génial, t'as perdu du poids, ça se voit franchement, y a tout qui te réussit, t'as
674 perdu du poids, t'as retrouvé un travail et tout. » Ce truc que j'ai retenu, c'était genre il y

675 a tout qui me réussit, maintenant que j'ai perdu du poids. Par contre le fait que j'ai
676 retrouvé un travail et tout, c'est hyper secondaire.

677 **Hm hm.**

678 Le fait que j'ai passé mon semestre avec des supers notes et tout, c'est secondaire. Ça
679 vient après « Ah t'as perdu 5 kilos, c'est bien ». Et moi, ça m'avait fait du mal parce qu'en
680 plus j'ai, je savais que j'avais même pas fait exprès de m'affamer, c'était pas mon but de
681 perdre du poids. C'est juste parce que j'ai oublié de manger quoi et là, je me suis rendue
682 compte en fait. Pour que les gens, me voient à ma juste valeur, faut que je mange un
683 repas par jour en fait.

684 **Hm.**

685 Là, je pense que ça m'a vraiment... Ça m'a vraiment pas fait vriller, mais... C'est des
686 trucs que j'avais pas ressentis depuis mon adolescence, qui sont ressorties.

687 **Hm hm.**

688 Plus le fait qu'on me traite différemment au travail.

689 **Ouais.**

690 C'était trop.

691 **Ouais je comprends, je comprends en tout cas je peux- imaginer.**

692 Ouais, tu peux...

693

694 **22. J'aimerais bien revenir sur quelque chose car tu as mentionné à plusieurs reprises la**
695 **notion de harcèlement, est-ce que t'arrives à m'expliquer ? C'est quoi ce harcèlement,**
696 **comment il s'est manifesté ?**

697 22. C'est plus des insultes. C'était plus euh... en gros on trainait, on m'utilisait un peu
698 comme, un genre de larbin mais dès que les gens avaient besoin de moi, ils me
699 laissaient tomber, puis c'était beaucoup de moqueries. Heureusement, c'est pas des..
700 c'était pas genre de la violence physique. Mais je dirais que c'était... soit euh
701 certaines personnes qui avaient la décence de pas me harceler, mais ils m'ignoraient
702 juste. Soit c'était carrément des coups bas. J'me rappelle une fois, une de ces filles
703 qui m'a harcelée, a écrit avec deux de ses copines, une lettre qu'elle a mis dans la
704 boîte de mes parents. Pour leur dire que, en fait, j'étais que c'était moi, la méchante,
705 que j'étais cruelle, que genre ils devraient avoir honte d'avoir élevé une fille comme
706 moi etc. On avait, du coup, le pire c'est que c'était, c'était une fille qui, avec qui
707 enfin, qui m'avait harcelé quand j'étais en 3-4e, quand j'avais 10, enfin, quand j'avais
708 10 ans. Et que j'avais pas vu depuis 3 ans, et puis même 3 ans après elle me

709 tourmentait comme ça alors que on s'était pas vues depuis 3 ans. Ma mère, elle a vu
710 ça et ça l'a fait sortir de ses gonds. Elle est allée sonner chez, enfin, chez les 3 filles
711 là parce qu'elles les connaissaient, c'étaient des filles du quartier. Et enfin, elle a
712 commencé à leur crier dessus et tout, enfin. Je pense que si elle avait pu, elles les
713 auraient frappées. Le plus drôle, c'est que actuellement, je suis hyper amie avec une
714 des 3 filles qui était dans ce coup-là.

715 **OK.**

716 Comme quoi, elle je reconnais que c'était une erreur d'enfant mais clairement venant
717 d'eux c'était vraiment de la... C'était juste enfin, c'était juste euh, c'était juste la
718 méchanceté gratuite, ça se, ça s'exprimait plus comme ça en fait, le harcèlement.

719

720 **23. Et... tu penses que c'était enfin, c'était lié à quoi selon toi ? Pourquoi les gens, enfin,**
721 **ces filles-là te harcelaient ?**

722 23. Alors j'pense que la fille en question, elle, a toujours été... Elle...C'était un peu
723 bizarre parce que elle instaurait un climat malsain. C'était un peu la... la leadeuse
724 de groupe. Et chaque semaine, elle faisait un classement en mode « ouais, moi je
725 vais faire un classement, on va faire le classement des filles plus jolie de la classe. »
726 Elle mettait une autre fille, qu'elle trouvait plus jolie en premier. Elle se met toujours
727 en 2e, hein. Et après, enfin, elle me mettait toujours en dernier. À chaque fois, elle
728 était en mode « Ouais Ben t'es un peu grosse quoi. »

729 **OK.**

730 C'était un peu des, c'est pas du harcèlement en mode je me fais frapper, mais c'était plus
731 insidieux.

732 **Hm hm.**

733 Genre de la manipulation et...

734 **Ouais.**

735 Un peu, tu sais, c'est juste XXX du chaud et du froid. J'avais besoin aussi de
736 reconnaissance. Des fois, elle me tend un peu le bâton puis ensuite elle me retire direct,
737 c'était...

738

739 **24. Et ce harcèlement, tu le vivais principalement à cause des filles ou des garçons ?**

740 24. Non les garçons aussi hein. En fait, j'pense qu'ils étaient eux aussi influencés par
741 cette fille. Et du coup, comme il voyait que j'avais aucune protection venant de la
742 part des filles, eux, ils se permettaient de me harceler aussi. J'me souviens, il y a...

743 en fait ils arrêtaient pas de me, ils me tourmentaient, ils se moquaient de moi à la
744 récré et tout. Je m'appelle, j'étais amoureuse d'un gars qui était dans ma classe. Et
745 sa mère, c'est ma maman du jour et quand il a appris que j'étais amoureuse de lui
746 directement, il m'a dit « t'as cru, je voulais toi t'es grosse- t'es trop moche » et tout
747 quoi. Ouais.

748 **Voilà donc c'était plutôt des insultes, ce harcèlement plutôt pas manifeste mais-**

749 Oui, c'était hyper insidieux.

750 **Voilà.**

751 En fait, ça empoisonnait, toutes les interactions que j'avais avec ces personnes-là.

752

753 **25. Et donc là, au début de l'entretien, quand tu penses à tes relations amicales avec des**
754 **filles, c'est le trou noir. Est-ce que maintenant, à ce stade de l'entretien, tu pourrais**
755 **m'en dire un peu plus ?**

756 25. (pause) Là, tout de suite-

757 **Dans le sens, est-ce que tu avais, là tu m'as parlé que t'étais, enfin que tu avais été leader**
758 **d'un. Enfin t'étais un peu celle qui rabibochait tout le monde dans le groupe de filles,**
759 **[etc.].**

760 [Ah après ! Plus tard dans ma vie, tu veux dire ? Vers le gymnase ?]

761 **Alors-**

762 Ça, c'était plutôt gymnase, en fait.

763 **OK.**

764 Parce que quand j'étais plus petite euh non, j'étais plutôt celle qu'on mettait de côté.

765

766 **26. T'as pas le souvenir d'avoir un cercle d'amis ou quelques amis comme ça quand t'étais**
767 **plus petite ?**

768 26. Jusqu'à mes, j'ai commencé à avoir mes vrais premiers potes quand j'avais 14 ans,
769 mais c'était des gens qui étaient dans un autre collège. Du coup, je les voyais moins.

770 **Hm hm.**

771 Et c'est après, au gymnase, que j'ai commencé à les- enfin, je les- en fait, les gens de ma
772 classe quand j'étais avant le cycle. C'est pas des gens avec qui je traînais beaucoup, je
773 traînais plus avec des gens d'autres classes, etc., mais en fait, j'ai l'impression que malgré
774 tout, je me sentais hyper seule.

775 **Hm hm.**

776 J'avais l'impression que, bien sûr, j'voyais mes copains copines enfin mes bons potes de
777 temps en temps parce que c'était des gens du quartier avec qui enfin. Ma meilleure amie
778 elle habitait dans le bâtiment en face du mien. Du coup, je traversais la forêt pour aller
779 la voir, mais, ouais, c'est pas des gens que je vais souvent, enfin aussi souvent que...
780 enfin le groupe de personnes que je voyais tout le temps à l'école, et c'était pas vraiment
781 mes amis...

782

783 **27. Hm, ok. Tu as pas mal parlé en fait de...aussi de l'alimentation. À cette période-là,**
784 **c'était quoi ton, ton rapport à l'alimentation ? ... Pendant ton adolescence en général.**

785 27. C'est, c'était cyclique. C'était des bails de privation, puis des périodes de... Je me
786 défoulais sur la nourriture. Après, j'ai eu une longue période de temps entre mes...
787 enfin, c'est entre mes 16-17. Enfin, enfin là, l'année entre, enfin les 2 ans entre mes
788 16 ans, 17 enfin, mes 17 ans, ça allait bien. Je dirais que c'est la seule période dans
789 mes souvenirs où j'ai eu une alimentation plutôt normale. Je sais pas ce qui s'est
790 passé dans ma vie à ce moment-là pour que je fasse pas une obsession dessus. Mais
791 j'ai l'impression que c'est un peu la seule parenthèse, je dirais que j'avais, j'ai
792 toujours eu un rapport un peu obsessif avec la nourriture. Truc, auquel, je vais penser
793 automatiquement à mon prochain repas même quand je viens de finir mon repas.

794 **Hm hm.**

795 Et... euh j'ai eu des périodes où je me privais de chocolat et du coup je mangeais que ça.
796 D'où, par exemple, j'essayais pas de manger trop de féculent parce que ça fait grossir,
797 après ben je me jetais sur ça.

798

799 **28. Ça, c'était quand tu étais adolescente, ou maintenant ?**

800 28. Adolescente aussi.

801 **... Et hors de l'entretien, tu m'as parlé du médecin qui,**

802 [Qui], hm hm oui.

803

804 **29. Donc est-ce que tu pourrais me redire ce que tu m'as dit ?**

805 29. Alors euh quand j'ai eu 10 ans euh le médecin qui m'a diagnostiqué en fait pour le
806 surpoids. En gros dans mes souvenirs, il a beaucoup rejeté la faute sur ma mère en
807 lui disant « Ah mais faut que vous l'amenez faire plus de sport, il faut que vous
808 vous occupiez de son alimentation, faut que vous contrôliez sa perte de poids. » Et
809 à aucun moment il n'a pensé à lui demander si... comment était le climat à la maison

810 ? Si j'allais voir un psychologue, si j'avais de l'aide, en fait, c'est comme si il associait
811 euh la perte de poids à la volonté plutôt qu'à mon environnement et puis toutes ces
812 choses que j'avais autour de moi.

813 **Hm hm.**

814 Et là où j'me suis rendue compte que c'était pas normal, c'est que une même amie a
815 justement ce passé de personne en surpoids. Et elle, quand elle a été diagnostiquée à
816 l'adolescence directement, son pédiatre a recommandé en fait d'aller voir un psy.

817 **Hm hm.**

818 Pour aussi, un peu regarder s'il y avait pas des pistes au niveau psychologique à étudier
819 en amont.

820 **Ce qui n'a pas été le cas pour toi ?**

821 Non, moi, c'était que de la culpabilité. Enfin, il avait un discours très culpabilisant à
822 chaque fois, je détestais aller chez le médecin parce que juste me faire peser par le type,
823 c'était une angoisse. Et je sais pas pour moi, c'était d'autant plus offensant. Que lui-
824 même était surpoids et il me pourrissait la vie. Parce qu'en fait tout ce qu'il disait à ma
825 mère, ça avait des impacts après. Parce que après ma mère, elle commençait à plus
826 restreindre ce que je mangeais, elle commençait à plus me contrôler. Elle allait fouiller
827 dans les coins pour voir si j'avais pas grignoté et s'il restait pas les emballages. Et, elle
828 voulait plus aller courir avec moi alors que je détestais faire de la course et le jogging.

829 **Ouais donc un rapport avec le médical plutôt, plutôt complexe.**

830 Avec ce médecin en particulier.

831 **Avec ce médecin.**

832 Sinon j'ai jamais eu de problème avec les autres médecins.

833 **D'accord.**

834 C'était vraiment lui.

835 **D'accord. Et c'est vrai que bah voilà, on sait que pendant l'adolescence, notre corps, il
836 change.**

837 Hm hm.

838

839 **30. Comment toi, t'as vécu ces changements ?**

840 La transition de avant le surpoids, après surpoids, ou ?

841 **Bah, quand la puberté vient qu'on commence à avoir certaines formes en tant que femme,**

842 **[XXX]**

843 30. Je l'ai vécu hyper mal. Parce que contrairement à mes copines qui commençaient à
844 avoir des formes, j'en avais pas. Parce que ça se développait plus tard chez moi ou
845 je sais pas, enfin, des fois, c'est juste comme ça.

846 **Hm hm.**

847 Du coup, j'avais l'impression d'être coincée dans ce corps d'enfant... Et que ces filles,
848 qu'elles avaient déjà un corps de femmes, elles étaient quand même mieux traitées que
849 moi. J'me suis sentie... euh là où j'allais chercher de, j'allais chercher un peu de
850 l'approbation de la part d'autres personnes externes. Et... Tu passes, c'est horrible à dire
851 mais... Déjà qu'on... T'es ronde mais pas aux bons endroits, ça fait un peu mal à l'ego.
852 Et je sais pas, enfin, j'avais un corps d'enfant plus longtemps en fait.

853 **OK.**

854 Du coup j'ai un peu mal vécu et après le pire c'est que avec ça à côté, je prenais du poids.
855 Un truc qui ne fait absolument pas partie intégrante de la puberté des personnes autour
856 de moi à ce moment-là donc euh. Ouais, j'avais l'impression d'être, la seule qui pour qui
857 la puberté, c'était pas un glow up, mais plutôt genre, une horreur, tu sais.

858 **Hm.**

859 Mon acné qui apparaît, enfin, je me sentais comme un crapaud (rire).

860 **OK. C'est fort quand même.**

861 Ouais. Et c'est hyper triste. Parce que encore aujourd'hui, j'ai de la peine à regarder des
862 photos de moi à cette époque-là. Et pourtant, et le pire, c'est que avant mes 15-16 ans,
863 j'avais de la peine à regarder. Mais j'ai revu des photos de moi quand j'avais 15-16 et
864 parce que pour moi, c'est normal en fait, parce qu'avec du recul quand j'y pense, quand
865 je regarde les photos de nous enfants, on était tous moches. Enfin, c'est normal d'être
866 moche quand t'es un gamin et, moi je revois des fois des photos de moi quand j'avais
867 15-16-17 ans. Enfin, plutôt qu'entre 15-16, la période où franchement, c'était la-
868 l'accumulation et tout, je me détestais le plus et j'vois juste cette photo de cette fille sur
869 la plage en maillot de bain. C'est le plus mince que j'ai jamais été... Et pourtant je me
870 détestais. Alors qu'à l'heure actuelle, si c'est ce que j'avais je serais contente (rire).

871 **Hm hm.**

872 Et même avec le corps que j'ai actuellement, ça va, y a des jours avec, des jours sans
873 mais je me sens relativement bien. Et juste, ça me fait de la peine en fait, pour, ben, ben
874 la Julie de 15-16 ans, qui pensait être juste moche, horrible et tout alors que quand je
875 vois ces photos, je me dis en fait, c'était enfin, ça allait bien.

876

877 **31. Est-ce que ce que tu as l'impression que ton adolescence était régie par rapport à ton**
878 **poids et ton corps ?**

879 31. En fait je sais pas trop parce que je dirais que c'est un... Juste une boucle qui se
880 nourrit d'elle-même. Tu sais le surpoids, c'est, j'dirai plutôt que, elle a été régie par
881 les événements un peu traumatisants que j'ai vécu. Et le surpoids en même temps,
882 c'est un symptôme de tout ça. Mais ce symptôme, là, il a quand même influencé-
883 (bruit). Et ce symptôme-là vient quand même influencer tout le reste. Ouais, du coup
884 c'est comme si ça m'enfonçait encore plus dans ce sentiment... de, c'était vraiment
885 de la noirceur. Je pense que j'ai pris le goût vraiment à la vie que... en fin de
886 gymnase, début de Bachelor. Parce que déjà, je suis partie en Allemagne, meilleure
887 expérience de ma vie (rire). Non franchement, ça fait partie, vraiment du Top 5 de
888 mes meilleurs souvenirs. Je suis partie à 19 ans en Allemagne. Et puis. À partir de
889 ce moment-là, je sais pas, ça m'a redonné un peu espoir. Et j'ai recommencé à, parce
890 que en fait, je dirais que jusqu'à mes, c'est pas que j'avais des pensées suicidaires ou
891 quoi, enfin j'en ai eu peut-être quand j'avais 13 ans, mais pas que j'avais des pensées
892 suicidaires ou quoi jusqu'à là, mais c'est plus qu'en mode, j'me disais en vrai, je me
893 fais écraser par un camion, j'en aurais un peu rien à foutre. Tu vois, c'est pas comme
894 si c'était une grosse perte. Alors que, à partir de, tout ce tournant-là, arriver à l'uni,
895 j'ai toujours eu des amis, mais vraiment trouver un groupe dans lequel je me suis
896 sentie hyper, enfin hyper en phase avec toutes les personnes avec qui que je traînais,
897 etc. Puis maintenant le master où je suis hyper comme épanouie et tout. Par exemple,
898 maintenant, si tu me demandes si demain je me fais écraser par un camion, comment
899 je me sentirais ? Je me dirais « mais mon Dieu, non, non. Pourquoi, pourquoi
900 maintenant ? » alors qu'à 18 ans, je te dirai juste « bah c'est la vie. ».

901
902 **32. Et ça, ce genre de pensées-là tu pouvais les avoir aussi quand t'étais un peu plus jeune**
903 **encore.**

904 32. Ouais. Je pense que j'avais pas très envie de vivre. Euh c'était peut-être à partir de
905 mes 11-12 ans. J'avais l'impression d'avoir perdu tout ce qui était vraiment cool dans
906 ma vie. Ma, ma, ma, bah ma grand-mère, elle était plus là. Du coup c'est pas comme
907 si je pouvais aller chez elle le week-end pour oublier enfin, dans la grande maison
908 pour oublier tout ça, et puis juste sauter sur le lit. Et puis vivre comme une enfant
909 parce que [XXX]

910 **[Tout ça], excuse-moi, c'était quoi ?**

911 Ben tout le harcèlement, la tourmente, les disputes de mes parents, ...le poids...les
912 sentiments, enfin, en mode, j'pouvais plus mettre en fait ce que je ressentais sur off.
913 Mais pour moi, aller chez mes grands-parents, c'était quand même, tu sais tu vas dans
914 une, dans un endroit où, comme si le temps arrêta de tourner et puis que tout était
915 super. Et ça l'était vraiment. Enfin j'avais plus de problème quand j'étais chez eux là-
916 bas et... Déjà, j'avais perdu ça. Plus mes parents enfin j'les avais jamais connu dans une
917 période de conflit pareil. J'avais l'impression que aussi à ce moment-là, ils avaient un
918 peu un stress par rapport à l'argent. Alors que ça allait, je pense, c'est bah juste le
919 problème d'anxiété de ma mère par rapport à l'argent qu'ils ont fait, qu'elle avait des
920 réactions. Puis mon père était presque en burn-out à ce moment-là aussi. Enfin. Je sais
921 pas, j'ai l'impre- en fait, j'avais impression de mon enfance elle s'est terminée quand j'ai
922 eu 10 ans. Et après ça, c'était... Juste pas ouf. Pas horrible mais pas ouf.

923
924

925 **33. Hm hm. Et avec, avec le recul, qu'est-ce que tu dirais aujourd'hui à, à l'adolescente**
926 **que tu étais ?**

927 33. D'être moins dur. Avec moi-même, de communiquer quand ça va pas. Mes parents
928 vont pas se sentir plus mal si je leur dis ce que je ressens. Prendre une cagoule et
929 une batte de baseball pour péter certains genoux aussi euh, pas trop s'inquiéter par
930 rapport à la nourriture parce que en soi, la pire chose à faire, pour le poids, c'est de
931 trop s'en préoccuper, surtout quand il y a pas trop de besoin de s'alarmer. Je dirais
932 que j'étais hyper bien physiquement à l'époque. Que en soit, c'est pas grave d'avoir
933 une puberté différente de celle des autres. Que même si c'était dur sur le moment-là,
934 plus tard dans ma vie, j'allais me sentir hyper aimée, épanouie. Et que, bien sûr,
935 j'allais traverser des moments durs, mais que, fallait pas que enfin, un peu avoir goût
936 à la vie quoi. Et peut-être aussi d'essayer de faire des bêtises, plus de bêtises. J'en ai
937 pas fait assez.

938 **(rire).**

939 C'est tout.

940

941 **34. OK super. Ma dernière question. Donc, pour clôturer cet entretien, c'est qu'est-ce que**
942 **tu as appris de toi de positif durant ton adolescence ?**

943 34. J'ai tellement été jugée dans ma vie que maintenant je dirais que j'en ai plus rien à
944 foutre. J'ai appris à ne pas trop faire attention à l'avis des autres parce que en fait,

945 quoi que je fasse, en fait, peu importe les états dans lesquels physiquement j'étais
946 etc. y'a toujours, j'ai toujours eu des gens qui ont trouvé des trucs à me redire.
947 Actuellement, si on me dit des trucs, en fait, j'en ai, j'en ai plus rien à faire. C'est leur
948 problème. Bien sûr, c'est pas facile tous les jours, des fois tu te laisses affecter mais
949 après je me rends compte juste que j'ai, j'ai le droit en fait de me sentir affectée sur
950 moi, mais j'ai, mais faut pas que je laisse ça en fait m'affecter pendant une longue
951 période de temps. Une autre leçon, c'est que en fait mon corps, il va fluctuer. Il a
952 fluctué, puis il va fluctuer toute ma vie et en soit, tant que c'est, je me mets pas de
953 position où je risque la mort, etc., c'est pas grave. Il faut que je sois beaucoup plus
954 gentille avec mon corps parce que c'est grâce à mon corps que j'étudie, enfin, je veux
955 dire, c'est grâce à mon corps que je fais du sport, que je marche, que je respire, que
956 je fais les trucs que j'aime bien. Et jusque là je m'en occupe pas assez bien. Sinon,
957 d'autres trucs, c'est... Ça je l'ai, j'ai beaucoup plus appris grâce à tout ce qui est en
958 féminisme, au body positive et tout. Que, en fait, je me regardais beaucoup au travers
959 du regard masculin, tout ce qui est male gaze, et que maintenant, j'essaie de me
960 regarder d'un point de vue différent. Peut-être que je suis moins attirante aux yeux
961 des hommes, mais au final, je veux dire mon copain, il m'aime quand même, il m'a
962 quand même trouvé jolie et surtout euh j'ai envie d'être belle pour moi, en mes
963 termes et plus pour les hommes. Et ça, c'est, comme une libération. J'ai moins honte
964 de moi, de mon corps et tout ce que j'ai pu vivre par le passé avec les hommes.

965 **D'accord.**

966 Je sais pas, bah c'est mais j'en ai pas trop... trouvé plus.

967

968 **35. C'est très bien. Euh, est-ce que t'as envie d'ajouter quelque chose ou est-ce que t'as**
969 **envie de dire quelque chose en plus ?**

970 35. Je sais pas trop ce que je peux ajouter mais, j'pense, c'est quand même important
971 que... ce genre d'étude, enfin ce genre de, d'analyse que tu fais enfin, elles sont
972 hyper importantes parce que actuellement, moi, avant, j'avais Tumblr, les jeunes
973 filles, aujourd'hui, elles ont TikTok. Et j'ai vu qu'il y avait une énorme grosse
974 urgence en fait de tout ce qui est trouble du comportement alimentaire. Enfin,
975 glorification du trouble du comportement, enfin romanisation, glorification des
976 TCA. Et en plus de ça, tous les hashtags que je retrouvais avant moi qui m'étaient
977 hyper accessibles quand j'avais 13-14 ans, c'était des trucs que je retrouve sur
978 TikTok, tout ce qu'il y a des tendances, du body checking donc c'est des filles

979 extrêmement maigres qui vont filmer leurs progrès. Donc je pense que aujourd'hui,
980 plus que jamais, c'est hyper important qu'on apprenne aux jeunes filles, à, enfin, à
981 aimer leur corps, en fait, et puis à ne pas le voir uniquement comme un objet de désir
982 masculin ou bien un élément dans sa vie qu'on peut contrôler, comme qu'on vient
983 de voir en fait autour

984

985 **Je te remercie donc pour, pour ton authenticité, pour tous les éléments que t'as apporté**
986 **et aussi pour ta confiance. C'était un, un entretien très riche.**

987 Hm hm. J'aimerais bien le lire à part ça, ton mémoire, une fois que c'est fini.

Mathilde

Mathilde_MaurineEstoppey_F_24ans_Surpoids_France_1h16mn17sec

1 **1. ME : Alors, euh, notre première question c'est : pourrais-tu me parler de la période**
2 **de ton adolescence et de comment elle s'est déroulée pour toi ?**

3 1. M : Euh...alors moi, moi, moi j'ai pas trop aimé mon adolescence. Euh, c'était pas
4 une période hyper cool. Euh, j'ai pas des hyper bons souvenirs, parce qu'en plus c'est
5 le moment où j'ai commencé à développer des TCA...donc, vraiment c'était pas, c'était
6 réellement pas fun du tout. Euh, je...je savais pas du tout en plus comment gérer l'image
7 que j'avais de moi, euh, mon corps qui, qui changeait et...et j'étais, j'étais paumée en
8 fait totalement. Euhm...et en plus, j'étais perçue, j'étais perçue comme grosse alors que
9 je l'étais pas. Et euhm, et ça m'a...j'sais pas, j'pense que ça m'a un peu, ça m'a un peu
10 défoncé euh la gueule, j'suis, j'vais être hyper crue hein, j'suis désolée (rires), ça m'a
11 un peu défoncé la gueule et euh...c'est là où j'ai commencé à faire des crises d'angoisse,
12 euhm...j'étais euh, j'me sentais rejetée beaucoup. Euhm, et du coup euhm, et du coup
13 j'avais l'impression d'être, d'être la pire personne au monde. Euhm, alors que c'était
14 pas le cas, bien sûr. Et euhm, et ouais, pas ouf l'adolescence, vraiment pas dingue euh
15 du tout. J'suis désolée, est-ce qu'il faut que j'rentre dans les détails, je sais pas comment
16 (sourire) (**sourire**), comment amener le truc (sourire)...

17
18 **2. Euhm, bah tu disais que t'avais ce sentiment euh d'être rejetée, comment en fait les**
19 **autres ils te faisaient ressentir ça ?**

20 2. (Soupir) Bah, c'était au collège, c'était euh, c'était des regards, c'était...en fait moi
21 ce qu'il faut savoir c'est que euhm, collège/début collège, j'ai fait ça dans un collège en
22 France euhm...dans une ville un peu prout-prout, où tout le monde est bien blanc, bien
23 riche, bien privilégié, bien mince aussi et euhm, tout le monde va faire ses vacances
24 euhm à [ville française] ou Saint Tropez quoi et euhm...et du coup déjà, j'me sentais
25 pas hyper à l'aise et ce qui s'est passé, c'est que je suis partie en expatriation euhm à, à
26 12 ans euh au [lieu]. Et donc j'me suis retrouvée dans un lycée français et dans ce lycée
27 français-là euhm...c'est là où ça a commencé en plus les, là, là c'était le, les remarques
28 euh...c'est, c'est seulement, c'est rarement en France que j'avais des remarques euh
29 directes...euhm, mais là on m'disait un truc, j'avais douze ans hein, et j'avais fait une
30 roue en cours de sport, ça faisait une semaine que j'étais là et euh, y'a un mec qui m'a

31 regardé, il a fait « Mais...t'es trop grosse pour faire ça ». Donc, déjà là mmh...tout de
32 suite euh, pas du tout, pas du tout, euh (rires). Là, en plus moi je savais pas du tout
33 comment réagir en plus. J'avais jamais vécu ça aussi frontalement. Y'avait les trucs de
34 euh « Mange ça, c'est bon pour toi » euhm, euh « Tu devrais plutôt mettre ça que ça,
35 parce que tu vois là ça, on va plus voir tes formes », une comme « Peut-être que c'est
36 mieux de faire ça comme ça » ok d'accord. Et du coup, là, tout de suite, ça a été un peu
37 plus, euhm...un peu plus frontal que les regards, mais après quand je suis revenue euh,
38 à, à, en France, donc un an et demi après, j'avais 14 ans et euh...et là c'était, euh j'étais
39 la copine bizarre, parce qu'en plus évidemment je, j'étais amie avec une fille qui était
40 devenue un peu populaire et euh, et donc la popularité dans les trucs comme ça euh, tout
41 de suite, euh j'sais pas y'a un truc qui se passe dans les collèges, euh...dans les collèges
42 de riches et du coup euh...là c'était, j'étais la copine bizarre à qui on n'osait pas trop
43 dire que j'étais bizarre et que j'étais pas hyper appréciée et en plus, euhm...elle, elle
44 traînait avec les garçons, moi pas du tout. Euh...et les garçons, ils m'aimaient pas.
45 Pourquoi ? Aucune idée. Euh, mais ils m'aimaient pas et euh, et j'le sentais. J'le sentais
46 et ça voulait pas traîner avec moi, ça ne me parlait pas, hein vraiment ça m'ignorait en
47 fait. Les gens m'ignoraient principalement. Euhm, on ne la voit pas, on ne lui parle pas,
48 du coup elle n'existe pas super. Donc là aussi on se sent rejeté quand on n'est pas
49 considéré et, et après au lycée j'ai trouvé une bande de potes avec qui bein j'suis toujours
50 amies. Mais euh, c'était tout de suite les gens bizarres aussi. Donc, on s'est retrouvé
51 entre gens bizarres. En plus, on faisait du théâtre, donc euh voilà, on était un peu les
52 parias, on faisait littéraire, littérat- fin, bac littéraire-théâtre. Et donc euh...là c'est pareil,
53 ça va être des...eux, ils m'ont appris à du coup beaucoup moins m'excuser...euh, parce
54 que du coup en plus c'était dans un, là le collège -fin le lycée dans lequel j'suis allée,
55 c'était beaucoup moins privilégié, c'était une ancienne ZEP et tout, donc...donc ça
56 y'allait un peu plus. On était 1800 élèves, tout de suite là euh, on ressent moins le fait
57 d'être rejeté parce qu'on peut pas connaître tout le monde et du coup euhm...c'était, là
58 c'était des regards...c'était des regards aussi, mais c'était des trucs à la cantine genre on
59 arrivait et on entendait « Oh non pas eux ». Voilà. C'est des petits trucs, c'était pas,
60 c'était pas euh lourd, c'était pas du harcèlement tout de suite quoi mais, mais c'était des
61 petites remarques comme ça qu'on entendait euh...c'était des regards qu'on avait sur
62 nous parce que on parlait fort, parce que on voulait pas s'excuser d'être là euh...et, et
63 du coup...c'est là où on se sent rejeté, et euh, et moi euh -fin c'est là aussi en
64 grandissant...je m'en rends compte, évidemment que euh j'étais euh, j'étais presque

65 obsédée par le regard des hommes et des garçons autour de moi. Et euh...tout de suite,
66 comme j'étais perçue comme grosse, je n'avais aucune valeur et donc je n'étais pas
67 intéressante et j'étais rejetée, j'me sentais, j'me sentais rejetée par les hommes et
68 euhm...comme je basais ma valeur sur euh la considération qu'ils m'apportaient, je n'en
69 avais absolument aucune. Donc euh, voilà. [mmh mmh]

70

71 **3. Ouais. Et euhm, au début tu parlais de l'image de ton corps...euhm, du coup, comment**
72 **toi tu te percevais à ce moment-là, -fin au moment de l'adolescence ?**

73 3. Euh...j'me percevais grosse. Mais même avant. Parce que moi, ça a commencé avant
74 en fait euh...ça a commencé, euh j'avais 8 ans, un truc comme ça et euh et en fait y'a
75 un jour euh à l'école, on m'avait dit « Et bah toi tu joueras la maman, parce que t'as un
76 gros ventre. » Mais j'étais une enfant en fait. J'étais une enfant...et j'avais un ventre
77 d'enfant, surtout. Et, et c'est là que ça a commencé, et c'est là où j'suis allée voir ma
78 mère en disant « Bah Maman, euh, -fin je suis grosse quoi. Faut faire quelque chose. »
79 Et c'est là où euh, j'ai commencé à voir des nutritionnistes et des, et des
80 diététiciens/diététiciennes euh...et c'est là où ça a commencé à me défoncer euh...-fin,
81 déjà j'me percevais grosse, alors que je l'étais pas. Euhm, et c'est assez marrant parce
82 qu'il y a quelques années euh avec ma mère, on regardait des photos...et, et elle s'est
83 excusée, où elle m'a dit : « Mais j'suis désolée Mathilde » euh, elle pleurait et tout
84 « J'suis désolée de...d'avoir cru les autres...parce qu'en fait, t'étais pas grosse. » Bah
85 non, bah non j'étais pas grosse du tout euhm, mais ouais j'me percevais énorme et
86 j'pense que j'faisais de la dysmorphophobie. Euhm, j'me percevais grosse comme j'suis
87 maintenant quoi. Alors que j'faisais euh, j'crois que, c'est au lycée ou euh j'avais envoyé
88 un message à une de mes amies en disant « Je fais 70 kilos. Je suis énorme. » J'en fais
89 plus de 100 aujourd'hui (rires). C'est...et j'avais besoin qu'on me dise « Mais non en
90 fait, mais non Mathilde, tu ne l'es pas. Ce n'est pas vrai. Tu n'es pas grosse. Clairement
91 pas...Non. » Mais comme j'étais perçue comme grosse en plus, ça ça n'avait aucun
92 sens. Et on m'disait « Mais y'a pas de soucis, est-ce que tu veux qu'on aille faire du
93 sport ensemble ? »...NON ! (rires) Je veux que tu m'dises que je ne suis pas grosse.
94 J'avais besoin d'être rassurée là-dessus mais en fait tout le monde me mettait dans ce
95 truc-là de tu es grosse, tu es grosse, tu es grosse. Et euhm...et j'étais, -fin mon image de
96 moi était complètement déformée quoi...et en plus, j'étais, -fin j'étais trop mal dans ma
97 peau. (raclement de gorge) Et en plus, euh les TCA se sont développés quoi, euh, voilà
98 c'était un peu le...c'était que des enchaînements un peu nuls [mmh mmh] et euh, et du

99 coup, ouais mon image de moi, genre euh, mais -fin j'me détestais quoi. Clairement.
100 (rires) J'me détestais de ouf. Euh, ouais voilà.

101

102 **4. Et donc ces, -fin les TCA dont tu parles comment ils se sont développés ?**

103 4. Bein, ça s'est développé quand en fait du coup euh à partir de mes 8 ans, voilà ma
104 mère, elle a, elle a commencé à peser ma nourriture, euh, à interdire des aliments, euh
105 et euh...et du coup, tout de suite euh, mais vraiment très rapidement euh...j'ai du coup,
106 j'ai commencé à culpabiliser quand je mangeais et donc à euh, à me cacher pour manger
107 (raclement de gorge). Et c'est là où en fait a commencé l'hyperphagie, après, -fin ça a
108 commen-, c'était un peu plus tard, mais d'abord c'était un peu des crises, -fin c'était, ça
109 avait rien de crises plutôt au contraire. Ça a commencé où j'allais un peu mangé dans
110 les tiroirs comme ça quand ma mère elle partait. Et ça a fini où, au lycée euhm...donc
111 j'avais 16/17 ans, je, j'avais mes sous à moi et donc je, tous les jours presque, je rentrais
112 du lycée et euh et j'achetais toujours les mêmes aliments. Et je rentrais chez moi et je
113 faisais bien attention à ce que mon sac ne fasse pas de bruit, parce que les paquets de
114 bonbons, les paquets de chips et tout et j'étais là « Bonjour ! » Je monte dans ma
115 chambre direct et là je mangeais toujours dans le même ordre tout...et euhm, et donc je
116 faisais des crises d'hyperphagie voilà euh...je, j'arrivais pas à me faire, -fin j'voulais
117 pas m'faire vomir. Mais euh...mais euh, mais je savais pas aussi ce que c'était, j'pensais
118 que j'étais, j'étais boulimique, bein j'osais pas en parler, j'avais hyper honte aussi en
119 fait euhm...y'a personne qu'était au courant de ça. Euhm... et euh...et un jour, ma mère
120 elle a trouvé la boîte où j'mettais tous les papiers...euhm...de bouffe, sous mon lit, et
121 euh...et la honte ultime quoi. Qu'est-ce qu'on fait ? Qu'est-ce qu'on dit ? Euh je me
122 retrouve face à mon truc, mon secret qui, qui me, qui m'fait mal en plus et euhm...et je
123 savais, -fin je savais...je savais plus quoi faire, euh, j'crois que j'ai évité le truc et je
124 faisais oui, oui, bon, tu veux en parler « Non, non, c'est bon, je... » comme ça et j'étais
125 partie et c'était pas du tout arrêté et euhm...et ça a continué pendant longtemps en plus.
126 Ça continue, aujourd'hui j'vais avoir 25 ans, ça a
127 continué...(respiration/soupir)...encore aujourd'hui hein, encore aujourd'hui. C'est pas
128 les mêmes crises que j'peux avoir, mais euh, mais j'en sens toujours les effets quoi. Et
129 c'est toujours ancré et euh...et voilà. J'sais plus ce que c'était la question de base (rires).
130 J'suis désolée (rires).

131

132 **5. Non, pas de soucis. Et euhm...et ouais, au niveau familial, parce que tu m'parles de ta**
133 **mère, mais comment l'ensemble de ta famille agissait avec toi par rapport au paramètre**
134 **du poids ? Est-ce qu'ils en parlaient, ou c'était pas un sujet, ou les gens voyaient pas ta**
135 **souffrance ?**

136 5. Euh, alors...dans ma, donc nous on est, -fin j'ai mes deux parents et j'ai mon frère,
137 mon petit frère qui a 11 ans d'écart avec moi. Donc lui [mmh mmh] on en a jamais
138 vraiment parlé. Euhm, mais un truc qu'il aimait bien me sortir quand il a commencé à
139 grandir en plus c'est que il était pas content et que il savait plus comment réagir, c'était
140 « Et pis toi, t'es grosse » voilà [mmh mmh] c'était le truc, voilà j'veux te faire mal donc
141 il m'attaquait là-dessus. Et ma sœur par contre ça a toujours été, on en parlait pas avec
142 ma sœur. Ou alors, très peu, mais ça a toujours été une alliée. Euhm, parce que euhm
143 justement elle a pu voir en fait la souffrance que, que j'avais face aux autres membres
144 de ma famille, euh...mon père, lui c'était des remarques, genre euh, bein ça ça avait
145 commencé avant, c'était des trucs à 12 ans, où on me sortait des trucs, euh voilà j'avais
146 ma copine Marion qui faisait euh vingt centimètres de moins que moi...et euh, et qui
147 sortait pas de la journée, qui était blanche comme un...comme un drap, qui avait mangé
148 deux parts de pizza et moi j'en avais mangé quatre, il m'a dit « Mais tu peux pas faire
149 comme Marion ?...Tu peux pas mangé deux parts de pizza, arrêter... » (inspire) OUFF !
150 Donc bon, t'as 12 ans, tu fais quoi (rires). C'est hyper dur, c'est, c'est douloureux quoi
151 et euhm, et lui il comprenait pas en fait, il essayait de m'dire « Mais...C'est quoi ça ? »
152 -Fin et pareil, il m'avait fait un truc où euhm, on avait un chien et euh, et le chien griffait
153 comme ça de temps en temps, sans faire exprès, et euhm, et moi j'avais commencé à
154 avoir des vergetures sur les bras, parce que je grossissais, et euh...et il m'avait dit euh
155 « Tu t'es fait griffée ? Le chien t'a griffée ? » Et tout et j'fais « Non, non, c'est des
156 vergetures »... [mmh mmh] « Ah ouais... » HEU ! Voilà. Donc c'était des trucs où en
157 fait lui, il réalisait, il comprenait pas. Euhm, mais c'était pas frontal. Euhm, ma mère
158 c'était des trucs genre « Mathilde, tu sais que ça c'est pas bien ». Donc elle, c'était
159 beaucoup plus dans la culpabilisation...mais, mais en même temps elle comprenait ce
160 que je vivais, donc « Mais, Mathilde...je comprends pas, -fin tu veux perdre du poids et
161 en même temps tu, c'est pas normal...moi, c'est pour toi que j'fais ça hein. » Ok. Et
162 après y'avait ma famille euh...ma famille un peu plus, -fin moins proche donc oncles,
163 tantes, cousins, cousines et du côté de mon père euh...donc, du côté de mon père c'est
164 très blanc, c'est très privilégié, c'est très riche et c'est très, c'est très mince, mais genre
165 vraiment très, très, très, très mince. En plus, toutes les femmes sont très grandes. Euh,

166 elles ont, elles ont pas de formes, elles ont pas de hanches... euhm. Et euh, et ma grand-
167 mère, elle, elle disait des trucs à sa fille, type « Regarde, t'as de la cellulite et moi j'en
168 ai pas. » -Fin, des trucs bien durs et euhm, et, et donc euh...là, j'pense que, -fin pour
169 moi c'est sûr, toutes les filles de ma famille du côté de mon père ont développé des
170 TCA, même un des mecs... euhm, un de mes cousins et euh, et du coup, elles sont toutes,
171 mais toutes, obsédées par leur poids. Et donc, pareil, c'était des trucs où, on parlait et le
172 premier truc quand on se voyait, c'était « (inspiration) T'as perdu ou (inspiration) t'as
173 pris. » Mmh, ou genre euh « J'suis trop contente, j'ai perdu du poids. » Mmh, on en
174 parlait pas quand j'avais pris du poids, parce que fff, dur quoi. Tout de suite, tout de
175 suite, j'étais pas belle, tout de suite ça n'allait pas, tout de suite...mon bourrelet
176 dépassait de mon jeans, ça n'allait pas du tout. Et donc, c'était des trucs, genre on fait,
177 on parle que de nourriture tout le temps, tout le temps, tout le temps, tout le temps.
178 Euhm...on parle, on parle de sport, on parle de mmh que ça en fait. Et c'était LE truc
179 dont il fallait parler et aujourd'hui encore, c'est toujours le cas. Même, une de mes
180 cousines elle a, elle est anorexique, mais anorexique à mort. Euh, elle a été, elle a eu la
181 sonde, euh elle a été hospitalisée pendant plusieurs mois, euhm et aujourd'hui elle est
182 encore malade hein. Euh, mais sa mère la fait culpabiliser et euh...et c'est, et de voir ça
183 aussi, de voir ce que j'ai pu subir aussi parce que du coup c'est des réflexions constantes.
184 Euhm...et euh, et des trucs euh, type quand on mange quoi. « Mange de ça. Non mais
185 mange de ça, c'est mieux quand même » « Mmmh pas ça, pas ça. » Et en fait, c'est des
186 trucs, c'est un truc qui du coup est tout le temps derrière toi et vient te faire des réflexions
187 et euhm...et une de mes cousines qu'est un petit peu plus vieille, qui a euh 28, un truc
188 comme ça euh...où elle, donc elle, elle est enceinte en plus, là en ce moment et un des
189 premiers trucs, un des premiers trucs que j'ai entendu et ça, c'est souvent ça, c'est un
190 des premiers trucs qu'on entend, c'est « (inspiration) J'ai perdu du poids » ET SA
191 MÈRE QUI EST LÀ DERRIÈRE et qui fait « Mais oui, absolument, mais c'est super !
192 Tu es galbée, regarde toi et gnagnagna. » Et j'suis là mais...ça va, peut-être, d'abord
193 bonjour non, je sais pas...bonjour d'abord. Et en fait, c'était que ça. C'était tout le temps
194 des trucs comme ça, ma famille. Derrière moi, c'était euh, c'était aussi du côté de ma
195 mère, c'était...c'était une de mes tantes qui m'filait, j'crois que je l'ai toujours le
196 bouquin d'ailleurs, je l'ai peut-être jeté remarque... euh, c'était un livre de sport pour les
197 flemmardes. Voilà. Parce que j'étais considérée comme une flemmarde. Voilà. Et, un
198 des trucs aussi qui m'a pas aidé j'pense, c'est que en fait moi j'avais une petite sœur,
199 j'suis adoptée, donc physiquement on se ressemble pas du tout. Mes frères et sœurs on

200 est tous adoptés, on se ressemble pas. Et ma sœur donc elle a quatre ans de moins que
201 moi, elle est blonde, elle fait 1 mètre 72, euhm, elle est mince, elle est très mince. Euh,
202 elle a un métabolisme hyper rapide, elle peut manger une quantité astronomique de
203 nourriture, elle ne prendra pas de poids et en plus elle était hyper sportive (**sourire**),
204 comparée à moi qui euh, moi j'suis la littéraire, moi je lis des bouquins, euh j'ai des
205 discussions un peu chiantes et euh et aujourd'hui je fais chier parce que je fais des
206 remarques, justement en disant « Ça c'est raciste les gars, on peut pas dire ça en fait »
207 ou « Ça, euh, vous vous rendez bien compte qu'on est privilégiés » et je fais chier euhm,
208 mais ma sœur c'est celle qu'est plus accommodante. Et aussi ma sœur c'est, elle
209 s'entend bien avec tout le monde et, mais elle a vu aussi que ça, ça m'faisait souffrir
210 justement. Et euh, c'était des trucs qui euh, ma grand-mère du côté de mon père avait
211 tendance du coup à faire des réflexions. Ça c'est une fois aussi, ça ça m'avait choqué et
212 j'en avais parlé à mon père, j'avais fini par en parler à mon père, parce qu'en fait je, je
213 pouvais plus supporter les réflexions, ça me faisait trop mal et euhm...et une fois je
214 m'étais retrouvée en face de ma grand-mère et euh j'avais dit « Regardez, j'suis hyper
215 musclée de la jambe, euh, on peut sentir le muscle là comme ça et tout. » Et ma grand-
216 mère qui, qui s'était mise en face de moi et qui se baisse comme ça à mes cuisses et qui,
217 et qui tape sur mes cuisses comme ça et qui m'dit : « Mais, y'a plus de place dans ton
218 jeans, Y'A PLUS DE PLACE, ALORS, MAIS COMMENT C'EST... » J'étais
219 tellement choquée que je, j'étais sidérée là, j'pouvais même plus réagir et y'a eu ce
220 grand silence où elle continuait à taper sur mon jeans en disant « Mais y'a plus de place,
221 y'a plus de place, dis donc ! » Et c'est là où, mais vraiment ce silence, j'ai l'impression
222 qu'il a duré six ans, euhm. Et mon père a fait « Là c'est bon, là ça va. » Ça, ça a été
223 hyper douloureux. Et en fait, c'est (soupir) c'est que des petites réflexions qui sont
224 comme ça quoi, continuelles et tout le temps, tout le temps...et euh, et j'étais euh, et en
225 plus, le truc c'est que moi en plus, j'ai dit, mais mes tantes sont très maigres du côté de
226 mon père et euh, et en plus moi j'avais de la poitrine, et une de mes tantes c'était un truc
227 où, déjà j'étais une salope parce que j'portais, j'portais des trucs comme ça, et donc on
228 voyait mes seins, et donc j'étais une salope. « MAIS ARRÊTE QUOI ! Tout le temps
229 tes seins on les voit, fais un effort, merde ! » Et je, j'remettais mon soutien-gorge,
230 comme ça. « Ah, mais putain mais fff...vraiment, mais tu fais un peu pute quoi » pfff,
231 bah écoute, non mais dis-le, c'est juste ta haine parce que t'as pas de seins, -fin c'est pas
232 grave quoi. T'es toute plate et toi on va rien te dire quand tu fais du topless à la plage de
233 [lieu en France], d'accord ok pas de soucis, -fin...mais moi comme j'ai des gros seins,

234 bah oui, c'est tout de suite c'est...bein j'suis une salope, ça fait plaisir (sourire). Donc,
235 voilà c'est QUE des trucs comme ça quoi, c'est que des trucs de...pfff qui m'ont défoncé
236 mon image de moi et qui m'ont fait comprendre que le gros c'était pas quelque chose
237 de beau, que c'était pas quelque chose, que le corps était hyper important aussi, euhm
238 et euh, et après on m'disait toujours « C'est pour ton bien. C'est pour ta santé. »
239 Euhm...et euh, et c'était que ça quoi. C'était que ça, tout le temps...voilà. [mmh
240 mmh](soupir)

241

242 **6. Et donc t'avais ce sentiment de, qu'on te comparais en fait à, aux autres membres de ta**
243 **famille ?**

244 6. Ah oui [mmh mmh]. Ah bein ils comparaient beaucoup et euhm, et euh, mais en
245 même temps, ils le disaient pas quoi. C'étaient des trucs ...après peut-être que c'était
246 moi aussi qui me sentais comparée euh et qui me comparais intérieurement.
247 Euhm...mais oui. Pis j'avais l'impression qu'on basait, dans la famille on basait notre
248 valeur sur, sur qui était mince ou non. [mmh mmh] Ma sœur, elle, elle, elle pouvait tout
249 faire de tout manière, vu qu'elle était mince, y'avait pas de soucis. Mais euh, et puis, et
250 puis le truc c'est que du coup moi j'ai commencé à plus vouloir du tout passer du temps
251 avec eux. Donc euh, c'est des trucs qui, ils me proposaient des sorties quand on était en
252 vacances, ils me proposaient des sorties et tout, moi j'étais là « Mmh, non j'vais rester. »
253 Parce que moi j'avais pas envie de passer du temps avec eux. Mais du coup j'passais
254 encore pour la flemmarde, la meuf qui bougeait pas, la meuf qui voulait pas sortir en
255 bateau euh [mmh mmh]. « Allez, tu mets ta petite polaire, ta crème solaire, on y va ! »
256 « Euh, non, -fin vraiment j'ai pas envie d'être sur un bateau où vous allez gueuler toutes
257 les cinq minutes parce que vous arrivez pas à communiquer normalement. » -Fin, c'était
258 juste, c'était juste euh ouais violent de...et pis ouais, c'est vrai qu'on se comparait
259 beaucoup quoi, mais tout le temps...(inspiration) Voilà (expiration/soupir).

260

261 **7. Et euhm, est-ce que y'avait d'autres contextes où t'avais l'impression d'avoir un**
262 **soutien ?**

263 7. (Silence) Euhm...j'avais euh...mais toujours mes amis m'ont dit, euh, -fin si, j'avais
264 une amie qui m'disait que j'étais pas...que j'étais pas grosse, mais que j'étais belle.
265 « Non, mais t'es pas grosse, t'es belle » et tout. J'avais ça, et après j'avais euh mes potes
266 de lycée avec qui on était, on était très proches...c'est eux, c'est eux qui m'ont parlé en
267 premier des, des troubles alimentaires...et, justement de l'hyperphagie...euh et j'avais,

268 et mes potes écrivaient un peu et donc ils écrivaient des textes mais pfff [mmh mmh]
269 genre j'pense que je les relis aujourd'hui, j'me dis, « mais -fin un psy s'il-te-plaît quoi. »
270 S'il-te-plaît, que quand j'me dis qu'on est TELLEMENT pas encadré là-dedans...c'est
271 monstrueux. Parce que on, -fin la, LA DOULEUR qu'on sent dans, dans les textes
272 comme ça qu'on écrivait, mais c'est...c'est, en plus c'est hyper violent, c'est, on est
273 méchant envers nous-mêmes, mais à un point, et, et le soutien il était là, on s'était
274 retrouvés en fait dans nos, dans nos effluves de mal-être et euh, et on arrivait à en parler
275 là, euhm...et du coup, juste on détestait nos familles, on se détestait nous, euhm...mais,
276 on se soutenait quand même les uns les autres dans notre noirceur, euh, terrible. On était,
277 on était là les uns les autres euh...mais euh, mais c'est tout quoi. C'est tout, après ma
278 mère avait essayé de me faire voir, me faire voir une psy, où justement j'avais, vraiment
279 j'ai tout fait : j'ai fait les pys, j'ai fait les, elle m'a fait faire quoi...de l'acuponcture
280 aussi...pour me faire perdre du poids. Ok...euh mais la psy, pépité. Je lui avais lu
281 justement une des, un des textes qu'avait écrit un de mes potes euhm...et, et qu'est
282 horrible hein sur le, le, le, lui il appelait ça le *craving*, euh, il avait trouvé ça sur internet,
283 il s'était renseigné et tout, moi je savais pas du tout ce que c'était à l'époque (inspiration)
284 et euhm...et ça, je lui avais lu à cette dame et vraiment, euh je pleurais quoi, j'étais trop
285 mal, je pleurais, je, je, j'en pouvais plus, je, je sortais en fait toute ma douleur...et la
286 dame s'est mise à pleurer avec moi. Et euhm...et euh, et là elle m'a dit XXX « Mais
287 Mathilde, super, j'peux vous faire un câlin. »(sourire) J'avais dit oui, parce que
288 j'arrivais pas à dire non à l'époque euhm et euh...et je, j'lai plus jamais revue, parce
289 qu'en fait j'avais pas du tout besoin d'une femme qui...j'avais besoin, j'avais pas besoin
290 de ça, j'avais besoin de, -fin, non j'avais besoin d'un truc (tape dans ses mains) qui, qui
291 m'tienne en fait. C'était et la, cette genre de type bienveillance-là et de compréhension
292 là, à cette époque-là...je...je, je, je pouvais pas quoi, en fait aussi, je pouvais pas parce
293 que j'me rends compte en fait aujourd'hui moi ma psy que j'ai qui est, que je trouve
294 exceptionnelle, elle me sort des trucs comme ça un peu aussi où elle me dit « Mathilde,
295 est-ce que j'peux vous faire un câlin ? », bon après elle pleure pas non plus, euh mais
296 elle me dit « est-ce que je peux vous faire un câlin ? » et là par contre, j'arrive à dire non
297 quand euh, quand y'a des trucs qui sortent euh...-fin, quand, quand c'est des trucs que,
298 des choses très très fortes qui sortent, mais...Je, ouais j'me souviens plus de la question
299 (rires) (rires).

300

301 **8. Pas de soucis. Euh, et tu parlais justement de cette douleur, et du coup au niveau de**
302 **ton état émotionnel, comment tu le décrirais pendant ton adolescence ?**

303 8. Euh, j’pense que mon état émotionnel, il a...juste il est allé se, se crasher euh...dans
304 les tréfonds de, du mal-être quoi. Euhm...y’a un moment où j’ai vécu chez mes grands-
305 parents du côté de mon père, qu’étaient extrêmement grossophobes. Euhm...où, où là
306 aussi l’hyperphagie s’est, a pris beaucoup plus d’ampleur, parce que en fait déjà on
307 existait pas quand on était des enfants. Euh -fin moi j’étais, j’avais 16 ans j’crois. Alors,
308 on existait pas, c’est à dire que...les, on se retrouvait pour le repas et euh, les enfants
309 étaient d’un côté, les adultes de l’autre et on nous adressait pas la parole [mmh mmh].
310 Et donc déjà qu’on existe pas, tout de suite, on est, on n’est pas intéressants, on n’est
311 rien...et euh, et en plus euh, on bouffait de la merde quoi. On bouffait de la merde,
312 c’était dégueulasse ce qu’on mangeait franchement et on mangeait RIEN, moi j’avais la
313 dalle. Euh...parce qu’on est encore en croissance à cet âge-là, -fin...et, et du coup je me
314 retrouvais et en plus comme on m’ignorait et tout, je me retrouvais, pareil à cacher de,
315 des bols de céréales sous mon, sous mon lit pour, pour pouvoir manger un peu et tout.
316 Et euhm...et c’est là où j’ai commencé à...à me coucher très, très tard...et euh, et à...à
317 un, pour en fait ne pas me réveiller le lendemain matin, pour pas aller en cours. Parce
318 que j’avais plus la force, j’avais plus l’envie, j’avais-fin moi j’avais pas envie de me
319 lever, j’avais qu’une envie c’était de disparaître et d’arrêter d’exister et euh...et euh, et
320 c’est là où j’ai commencé à me faire mal, mais pas mal -fin...c’était du mal physique,
321 mais en fait ce que je faisais c’était que je mettais de la musique très fort. Et je, je criais
322 sans bruit et j’m tapais...c’est horrible. C’est HORRIBLE. Et euh...et j’étais, -fin et
323 j’pense que aujourd’hui encore j’pense qu’il faudrait que j’en parle avec ma psy parce
324 que ça à mon avis y’a, à déconstruire ça doit être bien intéressant, mais le truc c’est que
325 en fait j’ai très peu de souvenirs de cette époque-là, parce que je ne veux pas m’en
326 souvenir, parce que justement j’pense que ça a été un peu, c’est horrible pour moi et
327 euhm...et ouais j’voulais pas me lever quoi. Je voulais pas me lever, je je je pouvais
328 plus, j’étais hyper agressive avec les gens parce que j’étais trop MAL intérieurement. Et
329 euh, et après on a déménagé ensuite dans une maison où on était que tous les cinq
330 ensemble et j’habitais plus chez mes grands-parents, et là euh je pleurais tout le temps,
331 je pleurais tous les soirs...euhm, les crises d’hyperphagie s’intensifiaient euh et j’étais
332 euh...pff, j’étais trop mal. Je culpabilisais aussi parce que y’a un soir où justement, on
333 venait de déménager...j’avais même pas de lit encore, j’avais juste un matelas dans ma
334 chambre et euh...et je pleurais tellement fort que mes parents étaient arrivés. Et ils

335 comprenaient pas quoi. Ils ne comprenaient pas et ils ne savaient pas quoi faire. Et moi
336 je pleurais, je pleurais, j'étais juste là « En fait, j'veux arrêter d'exister s'il-vous-plaît,
337 genre juste s'il-vous-plaît arrêter. » Et euhm...et euh, et mes parents, -fin mon père
338 qu'était debout comme ça, il savait pas quoi faire. Ma mère qu'était là qui pleurait avec
339 moi et tout...et jusqu'au moment où, pff j'étais là en fait il faut que je parte quoi, faut
340 que je parte, je, je peux plus et euh, et c'est là où on a été des supers soutiens avec des
341 potes, où on s'est retrouvé, -fin euh...j'ai un pote qui m'a accueilli chez lui, sa mère qui
342 pose pas de question...euh, il était 22h, hein, il était 22h un soir en semaine et tout, sa
343 mère elle pose pas de question, j'arrive les yeux COMME ÇA, j'ai jamais autant pleuré
344 de ma vie j'pense. J'avais les yeux gonflés, ROUGES, j'avais l'air d'une malade
345 mentale, vraiment j'suis arrivée j'étais comme ça...Heinhein. Et, et finalement, nous
346 tout ce qu'on a trouvé pour, pour réussir à parer la douleur et, et l'agressivité qu'on avait
347 envers nous et tout, c'était L'HUMOUR. Donc juste, on déconnait (tape dans ses mains)
348 tout le temps, tout le temps, tout le temps, parce que...on avait besoin de...de
349 transformer les situations qu'on arrivait pas du tout à gérer quoi, et donc on a beaucoup
350 rigolé pendant les périodes de lycée... (rires) Et, et c'est là où le soutien était là euh,
351 mais euh, mais la santé mentale n'était pas là du tout par contre, vraiment ça a été, ça a
352 été un enfer pendant très longtemps. Et euh, et ça a continué en, en école sup, moi j'ai
353 fait une école de cinéma euhm...et euh, et là c'est pareil, y'a eu des réflexions et pis en
354 plus dans le théâtre...une meuf grosse dans le théâtre, mais -fin...pff qu'est-ce que
355 j'avais, -fin qu'est-ce que je faisais là-dedans quoi et euh aujourd'hui je me pose
356 toujours la question (sourire)...euhm...mais ça c'est, c'est un autre sujet, euhm, mais là
357 aussi, les commentaires continuaient où il y'avait des trucs, y'avait un mec je le
358 connaissais depuis un mois, on était en train de fumer une clope à un balcon, il m'avait
359 regardé, il m'avait fait « Mathilde...c'est fou, mais je comprends pas, mais tu manges
360 tout le temps quoi, moi je pourrais pas faire ça. » MMMMMh, AH YES, TROP BIEN !
361 Merci, Monsieur ! Et euh, et ils me filaient que des rôles de, de MÈRE en fait. Parce
362 que euh...mais pareil, au lycée aussi hein et j'ai...ça a été, j'étais QUE la mère...j'étais
363 la mère, j'étais la reine, j'étais la grande dame, parce que mmh, parce que
364 j'avais...j'avais un...comment...parce que j'avais un corps de, de femme déjà, j'avais
365 un corps qui ne pouvait pas être sexualisé, j'avais un corps qui euh, qui mmh...j'pouvais
366 pas être une jeune première : MOI JULIETTE ? « Bah non, copine, euh à côté de toi,
367 t'as des meufs qui font 50 kilos, c'est normal que tu, j'suis désolée, hein ! Non, non, tu
368 vas faire la, la méchante belle-mère de Cendrillon, bein voilà, bah ça c'est plus logique !

369 Non, non tu vas aller faire Jocaste, la mère de Antigone, mais voilà non c'est tout. »
370 [mmh mmh] Mais, ça a été que ça quoi.

371

372 **9. Mais euhm...donc ouais l'impression que ça te donnait, tu disais que ton corps pouvait**
373 **pas être sexualisé ?**

374 9. Ouais. [ok] Absolument pas. (Insoire) J'ai eu euh...déjà c'est un truc où j'pense
375 qu'aujourd'hui toujours j'ai du mal euhm...et peut-être que du coup aujourd'hui je, j'ai
376 tendance à...à parfois le, le sur-sexualiser parce que justement je veux...je veux dire
377 « ok, nique, on s'en fout quoi...on s'en fout tant pis, regardez ! » Parce qu'en plus, il y
378 a ce truc-là aussi où tout de suite quand on est une meuf grosse, c'est vulgaire quand on
379 met des jupes courtes, ou des décolletés, tout ça...ou des crops tops...Stop ! Et euhm,
380 et du coup oui je pense que j'arrivais pas du tout, -fin...j'étais pas, -fin les garçons
381 n'étaient pas attirés par moi quoi. Et je me sentais pas attirée, je me sentais pas attirante
382 non plus euhm, je, j'pense que...ces, ces trucs-là en grandissant ça m'a, ça m'a fermé à
383 quelque chose, -fin je suis jamais tombée amoureuse quoi, parce que euh...je...j'me
384 disais c'est pas possible aussi que quelqu'un me, puisse m'aimer, en fait. Parce que tout
385 de suite évidemment, la valeur de mon corps c'était la valeur de tout mon être...Je ne
386 pouvais pas avoir de personnalité, euh, non -fin j'aurais pu avoir une super personnalité,
387 mais ça comptait pas, parce que mon corps c'était NUL, DE LA MERDE. Donc, tout
388 de suite, j'étais pas attirante, j'étais pas euh...j'étais pas, soit j'étais pas sexualisée, soit
389 j'étais hyper-sexualisée, ou on me disait...j'avais 14 ans, on me disait que j'en avais 20
390 quoi. Parce que j'avais des seins. Donc euh...ça dépendait. Et c'était, et c'était toujours
391 des mecs plus vieux. Quand, quand on, c'était toujours les mecs plus vieux qui venaient
392 me parler dans la rue et tout euh...c'était pas les gens de mon âge...bah non. Donc, voilà
393 (soupir).

394

395 **10. Et euhm, et comment les, justement les garçons de ton âge quand t'étais adolescente,**
396 **-fin quels étaient tes rapports avec eux ?**

397 10. Euh, bein j'en avais pratiquement pas. J'en avais pratiquement pas, parce que j'pense
398 que...euh les hommes m'ont toujours fait peur. Euhm...j'ai jamais euh...j'ai jamais
399 réussi à être amie vraiment avec des garçons. Euhm...cis et euh, et hétéros, ça je n'ai
400 pas ça. Des potes trans, gays, j'en ai mais PLEINS. Euh, vraiment, j'en ai plein, je n'ai
401 que ça. Mais, les hommes cis-hét j'en ai pas, parce que j'arrive pas euhm, à trouver de
402 connexion avec eux. J'ai l'impression que tout de suite, il y a quelque chose de gênant

403 quand je leur parle. Je, j'ai l'impression d'être gênante. J'ai l'impression que c'est la
404 honte de me voir avec eux. Mais encore aujourd'hui, hein, euh, alors que je vais avoir
405 25 ans quand même et que je...j'suis beaucoup plus entourée qu'avant de d'hommes,
406 mais euh pff...j'suis...j'avais pas du tout de rapport avec eux, j'avais pas de, j'avais pas
407 de, -fin moi j'étais, moi j'avais une vie sexuelle toute seule et tout, mais une vie sexuelle
408 en dehors de moi-même...ah, non non. J'ai perdu ma virginité très très tard, parce que
409 je...je, -fin j'ai eu mon premier rapport euh sexuel avec un mec très tard, parce que euh
410 je...je pensais pas que c'était possible que quelqu'un soit attiré par moi, euhm...et en
411 même temps, on me le faisait pas remarquer quoi. Soit, y'avait ce truc de corps, genre
412 « Pff, t'es trop bonne, meuf, t'as des seins incroyable, c'est génial...un cul énorme
413 zouzou, on adore. » MAIS, le fait d'être amoureux de moi?...Non, c'était pas euh,
414 c'était pas...on pouvait pas avoir des sentiments, que, c'était que de la luxure, c'était
415 que du, du truc superficiel, c'était que sexuel. C'était pas possible, voilà, d'avoir de
416 sentiments pour, pour la meuf grosse, la meuf perçue grosse, euh...Non, ça existait pas.
417 C'est, c'est triste euh quand j'y repense en vrai. Parce qu'en plus euhm...je me suis
418 rendue compte très, très tard, mais il y'avait un mec sur qui j'avais un crush au lycée,
419 pendant tout mon lycée pratiquement. Et euh...et mes potes à la fin du lycée m'ont, -fin
420 m'avaient fait des petits trucs toute l'année en me disant : « Mais c'est sûr, Mathilde,
421 toi par contre t'as un crush sur lui nana et tout. » Et, à la fin du lycée, ils m'ont dit :
422 « Mais, Mathilde, t'sais qu'il crushait sur toi aussi. » Et j'étais là : « Ah, bon ? » (pause)
423 ah bon...ok. (pause) Mais...on a jamais réussi à...-fin moi j'pouvais pas, quoi, pour moi
424 c'était impossible. (pause) Et c'est...et aujourd'hui encore quoi...aujourd'hui encore,
425 j'pense que...je travaille là-dessus avec ma super super psy, mais ça, les répercussions
426 que ça a aujourd'hui...elles sont énormissimes quoi, où j'pense toujours que je suis, que
427 je suis pas quelqu'un d'aimable, que je suis une mauvaise personne...que, aujourd'hui,
428 là, en ce moment en plus, j'ai des, j'ai des retours de TCA qui reviennent, mais j'pense
429 que parce que justement j'suis hyper bien accompagnée avec la psy et que...j'pense
430 qu'enfin euh...mon esprit, euh, est apte à gérer ça. Et donc j'pense que c'est pour ça que
431 ça revient. Parce que, justement, je peux me mettre face à ça aujourd'hui et comprendre
432 pourquoi, qu'est-ce qui, qu'est-ce qui déclenche tout ça, mais euhm...mais ça fait que,
433 -fin j'pense que mon adolescence et mon enfance, euh, elles, elles ont été euh écartelées
434 à cause de l'image que, que j'avais de moi, euhm, à cause des autres...parce que, -fin
435 tout vient d'une phrase « Tu vas jouer la maman, parce que t'as un gros ventre. » Et
436 peut-être que y'a eu des trucs avant, mais...mais ça vient de là quoi. Et ça a DÉFONCÉ

437 mon enfance, euhm, donc j'arrive, aujourd'hui j'arrive rarement à me, à avoir des bons
438 souvenirs, ça a défoncé ma relation avec ma famille, parce qu'aujourd'hui j'me,
439 aujourd'hui je peux plus les voir, quoi. Je ne peux PLUS, parce que c'est, c'est juste des
440 conversations grossophobes, mais TOUT LE TEMPS. Et, et aujourd'hui j'arrive plus
441 non plus à, à supporter la grossophobie...mais euh, mais à tel point que...j'crois que
442 j'vais faire un gros tris avec tous mes potes et j'vais avoir la conversation avec tous mes
443 potes de (tape sur la table) « On va parler de grossophobie » parce que c'est super, moi
444 je, le truc c'est ça aussi, c'est que j'pense que, euhm, on m'a tellement appris que, que
445 moi j'avais pas, j'avais pas de valeur, j'étais pas importante, euh, tout en, en grandissant,
446 que du coup j'suis allée me mettre dans les autres et dans les problèmes des autres et
447 donc j'suis hyper politisée, j'suis hyper militante, je vais me renseigner sur tous les
448 sujets possibles et inimaginables. Mais le problème c'est que la grossophobie...y'a
449 TRÈS peu de personnes qui se renseignent...mais vraiment très peu. Et je suis la
450 première à partager mes trucs sur insta. Les gars, c'est rien tu vas checker, tu vas checker
451 sur ton, si t'as une petite story de Mathilde, bein tu cliques, voilà y'a un petit poste, ok
452 j'vais regarder, euh, j'suis, je j'fais de la pédagogie quoi. Pour apprendre aux gens à pas
453 me faire du mal ! Pourquoi, moi j'apprends aux autres à pas, -fin j'apprends à à mes, je
454 m'apprends à moi, je me renseigne...pour pas faire du mal aux autres et à moi, mais les
455 autres sont pas capables de le faire ! C'est...et du coup on, on repart toujours sur ce truc
456 de valeur, et la grossophobie c'est tellement...intrinsèque à la société, c'est tellement
457 lié, c'est tellement en dessous que c'est super dur de...de, d'en sortir, parce que toute
458 mon enfance et toute mon adolescence on m'a toujours dit « C'est ta santé. » MAIS...on
459 se dit pas que peut-être que y'a un PROBLÈME avec ce qu'on appelle la santé, genre.
460 Non, non c'est de ma faute, -fin on parle pas du tout du fait que l'IMC, l'IMC c'est moi
461 qui doit apprendre aux gens que « les gars l'IMC, ça n'a aucune valeur ! » S'il-vous-
462 plaît, ça n'a aucune valeur, c'est ridicule. Euh, je, et j'ai dû, j'ai dû apprendre ça toute
463 seule. Personne ne me l'a dit quoi ! J'ai dû aller faire les recherches moi. Euhm, y'a
464 personne qui m'a dit « Mais, Mathilde, -fin on s'en fout, on s'en fou ! » J'AI DÛ Y
465 ALLER TOUTE SEULE ! Et je continue, je continue, mais, -fin c'est, c'est un travail
466 qui est épuisant en fait, à la longue et euh, et de réussir à déconstruire toutes les
467 pensées...tout ce qu'on m'a appris, en étant enfant...sur justement la santé...le fait que,
468 que les, -fin les nutritionnistes, euh et euh, et compagnie, c'est de la MERDE, quoi !
469 Pour moi, c'est de la merde aujourd'hui, parce qu'en fait, juste ils vont te, ils vont te...ils
470 vont te dire de...dès le moment où on va t'obliger à enlever des aliments de ton

471 alimentation, pour moi y'a un problème, tu vois. Euhm, ça fait que aujourd'hui, en tant
472 qu'adulte, euh, y'a une, je subis de la grossophobie médicale. Y'a une, j'suis allée voir
473 ma première gynéco y'a un an et demi de ça, qui était aussi médecin généraliste...et je
474 vais la voir, et je lui parle de ma vie, tout ça, je lui dit que je suis comédienne gnagnagna,
475 -fin je lui dis, oui je lui dit que je suis comédienne, elle me regarde, c'était en plein...je
476 digresse hein, je m'excuse. (rires) J'étais en, en plein, euhm, en couvre-feu et tout,
477 Covid, l'enfer. Et donc, (commence à taper sur son clavier pour imiter le bruit de la
478 médecin), elle fait nanana, et comme ça sur son ordinateur, elle note et tout, et donc où
479 je fais « Je suis comédienne. » Elle relève la tête, elle fait « ça va ? »...« oui » Euhm,
480 elle était là « D'accord, ok, non mais parce que je sais que c'est compliqué pour les
481 comédiens, d'accord, vous avez toujours des activités, qu'est-ce que vous faites et tout
482 gnagnagna... » Je lui fais « Bein j'ai toujours un cours, un peu, voilà...je fais de la
483 danse, ouais euh » « Ok, très bien » comme ça gnagnagna (tape toujours sur le clavier).
484 Et elle me dit « Bon euh, ce serait bien quand même que, de faire un petit régime,
485 rééquilibrage alimentaire. » (Silence) Et là, mais -fin panique totale...et elle m'a
486 auscultée, tout le temps où elle m'a auscultée, j'étais, j'étais en panique en fait, j'étais
487 en crise d'angoisse, euhm, je lui dis « Vous savez, euh moi je, je sors des TCA là, donc
488 le rééquilibrage alimentaire c'est pas euh, c'est pas pour moi euh tout de suite, je vais
489 pas pouvoir quoi. » Et euhm...et elle me dit « Non, non, mais alors attention hein, c'est
490 pas un régime...euhm, c'est juste bein voilà, si vous avez faim, vous prenez des
491 amandes, vous évitez de grignoter, euh. » Et j'étais là Waou, copine...j'en ai vu des
492 nutritionnistes hein, toute ma vie. Je sais qu'il faut manger des amandes, je sais que il
493 faut, il faut pas grignoter entre les repas, je sais que...le, c'est mieux le matin de prendre
494 des matières grasses et le soir du sucré euh...je sais hein, vraiment je sais copine, c'est
495 bon, arrête, stop. Et elle continuait comme ça et moi j'étais en panique, je savais pas
496 quoi dire, j'étais là « heinhein ». Elle a pris six fois ma tension. Six fois ma tension, et
497 j'étais là « j'crois que mon cœur va exploser dans ma poitrine, s'il-vous-plaît, vous
498 pouvez arrêter quoi. » Et euh...et juste, j'suis sortie de ce rendez-vous...et en plus elle
499 m'a sorti des trucs, mais genre j'lui fais « Non, mais je veux pas prendre la pilule. » -
500 Fin elle m'a dit : « Puisque vous pouvez pas prendre la pilule, j'vais vous prescrire des,
501 des, des préservatifs. » Et je lui dis « mais je veux pas de, de pilule, -fin moi ça
502 m'intéresse pas » elle me dit « oh de toute façon vous pouvez pas la prendre, hein. » Et
503 elle continue à taper sur son ordinateur, comme ça et mmh...et c'est là où, j'me rends
504 compte que je, je subissais de la grossophobie euh...enfant et adolescente, mais

505 aujourd'hui, c'est pire. Parce que aujourd'hui, j'suis vraiment grosse. Après, euh, j'allais
506 dire ce qui est bien, c'est que les gens euh n'osent pas me dire que j'suis grosse. Voilà,
507 mais le regard est toujours différent. [mmh mmh] Le regard est différent, je suis pas,
508 on me parle pas, toujours. Ces trucs quand j'étais adolescente, début d'adulte, où je, où
509 je sortais avec des copines en boîte, euh, et vraiment on ne m'adressait pas la parole. On
510 ne me regardait pas. Elles, elles avaient cinq mecs qui leur tournaient autour, moi...que
511 dalle...rien, mais vraiment on ne me parlait même pas quoi. Et moi j'essayais de faire
512 une blague, j'étais là HaHa vas-y on est quatre là, vas-y on discute, j'suis là peut-être
513 aussi...NON, y'avait ce, on parle.(exclamation)...MAIS JE SUIS LÀ, en fait, et c'est
514 de l'invisibilisation constante et j'ai l'impression d'avoir été aussi invisibilisée toute
515 mon enfance et mon adolescence, quoi...(exclamation/soupir) voilà (rires).

516

517 **11. Euhm, y'a...ouais, y'a un petit temps t'as parlé de, -fin en fait qu'on mettait beaucoup**
518 **ça sur la santé, -fin que c'était un peu l'argument qui revenait de « c'est pour ta santé »,**
519 **mais du, et ensuite t'as parlé du corps médical, mais pendant ton adolescence comment**
520 **justement au niveau du corps médical ça se passait ?**

521 11. Euhm...bah, on me disait euh...tu, que j'étais voilà légèrement en surpoids et qu'il
522 fallait que je fasse un peu attention, mais euh...parce que j'ai arrêté au bout d'un
523 moment de voir des nutritionnistes et des diététiciens, des diététiciennes, donc ouais
524 plus, j'étais là stop, -fin. Surtout pendant mon adolescence quand je suis revenue en
525 France, après l'expatriation, euh...je euh...je pouvais plus voir ce genre de
526 professionnels-là. [mmh mmh] Et euh...et on m'a pas euh, en vrai j'pense qu'on m'a
527 pas fait tant chier que ça, parce que les médecins, en vrai ils savaient à peu près que
528 j'étais pas vraiment grosse. Euhm, c'était juste euh, voilà « Fais attention. » Euh...et on
529 m'en parlait vraiment, pratiquement jamais. J'ai pas de souvenir de ça, en tout cas, c'est
530 les autres qui me disaient « C'est pour ta santé. » [mmh...] Voilà. J'ai pas trop de
531 souvenirs là-dessus.

532

533 **12. Ouais, et avec le recul, qu'est-ce que tu dirais aujourd'hui à l'adolescente que t'étais ?**

534 12. (Silence) Courage ! (rires) Vraiment, courage, parce que, parce que c'est que le
535 début quoi. C'est que le début euh...c'est, ça va être pire...euh...et euh, et le soutien
536 émotionnel des amis c'est un truc, -fin moi je sais que je me base là-dessus
537 complètement et euh, et c'est le truc le plus important quoi. C'est ça qui t'aide à
538 surmonter absolument tout et euh...et, -fin c'est...même s'ils comprennent pas, parce

539 qu'aujourd'hui j'ai très peu d'amis gros et grosses...mais y'en a quand même qui font
540 des efforts, bah mes potes de lycée, justement...qui, qui, bon c'est des personnes
541 minces, très minces aujourd'hui, mais euh...mais qui sont, mais qui se renseignent et
542 qui font attention et qui sont militants/militantes et, et clairement anti-grossophobie
543 euhm...mais euh, ouais, le soutien des potes et vraiment courage ! Courage, parce qu'en
544 même temps, -fin...on est très seul dans ce combat, je trouve, en grandissant et euh, et
545 y'a un truc aussi où on peut compter que sur soi, et ça fait qu'aujourd'hui, bah, je trouve
546 que les personnes grosses...sont...très forts et fortes, mais vraiment. Où j'y pense parce
547 que justement j'ai décidé de, de me, de me, de rentrer un peu plus dans la communauté
548 gros.grosses et euh, et de, et de me renseigner, j'voulais, j'voulais aussi euh participer
549 en fait, et euh, et donc j'ai fait un...un pic-nic avec Gras Politique qu'ils ont organisé à
550 Paris. Et euh, et juste -fin je me rends compte de la souffrance dans laquelle les gros et
551 les grosses sont. C'est, c'est HYPER triste, en fait, je trouve. On est vraiment dans une,
552 dans une douleur constante, j'ai l'impression euh, le regard, -fin juste on était sur les
553 quais de Seine et les gens nous regardaient parce qu'on était que des gros et des grosses.
554 Et on est là waouff...on est vu comme des bêtes de cirque et tout euh...et je sais pas si
555 c'est parce que je...je, j'ai grandi en étant pas sûre de moi ou quoi, mais, -fin j'suis
556 arrivée et je m'suis dit « J'crois que j'suis pas assez grosse, en fait, pour être là. » Et
557 donc y'a ce truc comme j'appartiens nulle part, mais si après j'suis assez grosse hein, je
558 le sais quand même (sourire) mais, mais j'étais pas aussi grosse que les autres, et après
559 y'en a d'autres qui sont arrivés heureusement, enfin heureusement non. Et y'en a
560 d'autres qui sont arrivés et je me suis dit « Ok, non j'ai ma place ici quand même. »
561 Mais euhm...le travail à faire est immensissime et euh...et euh, et la. (Silence) Et
562 encadrer les jeunes en fait, encadrer les jeunes et leur apprendre que ce qu'on voit sur
563 les réseaux sociaux, dans les films, c'est pas la vérité. Que, on a besoin tellement de plus
564 de représentations de personnes gros et grosses, c'est TELLEMENT IMPORTANT,
565 mais ça vraiment -fin. Je vois ça, j'aime bien, les réseaux sociaux c'est un peu ma
566 passion et tout euh, j'adore tiktok c'est super et y'a toute une vidéo euhm que j'ai vu où
567 y'a des petites filles qui regardaient le nouveau film Disney, la nouvelle bande annonce
568 avec Ariel qui est euh noire...et elles sont là devant la télé en disant « Mais c'est
569 GÉNIAL, elle me ressemble » et tout. Et -fin qu'une envie de pleurer. Si seulement, à
570 leur âge, moi aussi j'avais pu avoir des princesses Disney qu'étaient gros et grosses et
571 pas juste les méchants et les méchantes...hein, parce que Ursula dans la petite sirène
572 euh super, super exemple quoi.[mmh mmh] Ou alors, c'est des personnes voilà qui

573 sont, ça va être genre les, les trois, les trois bonnes fées qui sont bien dodues de...de
574 euh, comment ça s'appelle là...pfff, la belle au bois dormant. C'est, la représentation
575 elle est tellement importante, mais vraiment tellement importante et...et merci aussi du
576 travail que tu fais quoi, parce qu'on a besoin de, d'aller creuser plus, il faut absolument
577 creuser plus. Et qu'on se renseigne plus, et qu'on travaille plus là-dessus, parce que
578 putain quoi, c'est...c'est TELLEMENT important que les jeunes, les jeunes adolescents,
579 les jeunes enfants ne souffrent pas comme nous on a pu SOUFFRIR putain parce que...-
580 fin c'est...X c'est normal, tu grandis, euh les réflexions que les gens font sur ton corps
581 ne doivent, ne devraient pas exister, -fin apprendre ça quoi...apprendre ça, c'est hyper
582 important...voilà, c'est fini (rires).

583

584 **13. Mais euhm, tu parlais avant de, ouais de cette invisibilisation que tu ressentais, bon**
585 **beaucoup de la part des hommes [ouais] euh, mais euh, -fin c'est quelque chose de plus**
586 **général, -fin t'as l'impression que c'est au niveau de la société [oui] cette invisibilisation?**
587 **Déjà à l'adolescence tu ressentais, tu ressentais ça ?**

588 13. À l'adolescence euhm...à l'adolescence bah comme, moi je pense que j'étais perçue
589 comme...la bonne copine de toute façon par les filles minces, euhm, parce que j'étais
590 drôle, j'étais fun, euh j'étais tout de suite euh...je réagissais tout de suite, j'étais là quoi.
591 Et euh...et en même temps, je pense que je leur faisais pas d'ombre. Euhm, à ces
592 personnes...(soupir) à ces, à ces meufs-là, parce que voilà, j'étais, j'étais perçue comme
593 grosse et...et de toute façon oui, on me parlait pas en fait, -fin juste on me parlait pas
594 quoi. On me parlait pas, on me regardait pas, j'avais pas d'importance et c'était tout,
595 c'était comme ça. Y'a vraiment, y'a jamais eu besoin de chercher un peu plus loin que
596 ça quoi. C'était vraiment, j'étais littéralement invisibilisée, on ne me parlait pas.
597 (Silence) C'est tout, voilà.

598

599 **14. Et ce, ce truc de, du rôle de la bonne copine, euhm...t'avais l'impression que tu pouvais**
600 **être que ça ? -Fin tu pouvais avoir un peu que ce rôle-là quoi, sinon t'avais aucune autre**
601 **place ?**

602 14. Oui [ouais] mais aujourd'hui encore [ouais] aujourd'hui encore, je suis la bonne
603 copine arrangeante. [mmh mmh] Je suis la bonne copine qui prend soin. Je suis euh, je
604 suis la...je suis la, la, la copine maman un peu. Parce que « Mais quand même t'es hyper
605 maternelle Mathilde, c'est pour ça. » Mais va te faire foutre en fait avec ta maternité,
606 moi je, je, bein écoute voilà. Et donc aujourd'hui je me retrouve à essayer de me battre

607 contre ce truc-là, euhm... parce que justement j'ai un instinct où je dois prendre soin des
608 autres... prendre soin de moi, non merci, des autres, yes ! Et euhm, et du coup je, ouais
609 c'est, j'suis toujours arrangeante. Et encore, voilà encore aujourd'hui où vraiment la, la
610 SEMAINE DERNIÈRE j'ai eu une conversation sur la grossophobie avec une de mes
611 potes, que j'avais pas vue depuis très longtemps, qui elle est très, très mince et euhm, et
612 qui, et où je lui disais « Mais en fait juste tu ne sais pas ce que c'est la grossophobie. Tu
613 ne sais pas, tu ne peux pas en parler, c'est pas possible, euhm, tu, tu ne sais pas en fait
614 ce que c'est le regard dans le métro de euh je dépasse du strapontin, y'a quelqu'un qui
615 va baisser le strapontin et la personne va te regarder en mode... » Et t'es là, ALLEZ, je
616 prends trop d'espace public. Et qui me sort un truc genre « Euh, franchement, mais moi
617 je suis d'accord avec les gens, y'en a qui font pas attention, y'en a ils mettent leur veste
618 sur, sur les sièges et tout. » Et j'étais avec un de mes potes qui est justement gros qui
619 fait « Mais une veste, c'est pas un corps, en fait. » Et euhm, elle était là « OUI, MAIS
620 Y'EN A DANS L'ESPACE PUBLIC gnagnagna, ils font pas attention, ils PRENNENT
621 de l'espace. » Et juste j'étais tellement choquée... (la participante disparaît du zoom,
622 bug technique de 57min53sec à 59min04sec) Je suis désolée, ça a bugué, c'est moi.

623

624 **15. Pas de soucis.**

625 15. Pardon, euhm, où je, j'ai été arrangeante directement en lui disant, euh
626 « Effectivement, tu m'as blessée, mais euh, mais c'est pas grave, je ne t'en veux pas. »
627 Parce que, y'a ce truc-là de ouais...-fin, je, je, je peux pas trouver d'autres meilleurs
628 potes en fait, je peux pas trouver d'autres potes qui eux sont pas...non, il faut que je sois
629 la bonne copine, tout le temps. [mmh mmh] Bon, voilà. (soupir/rires) [mais] Je
630 m'énerve sur chaque truc, j'me rends compte. (rires)

631

632 **16. Pas de soucis. Euhm...mais du coup, j'ai un peu perdu le fil, parce que je crois ça a**
633 **bugué entre quand tu parlais de ces gens dans le métro qui disent « Ouais, vous prenez**
634 **trop l'espace public, -fin » [ouais] Qui ont fait un commentaire à ton ami, entre ça et cette**
635 **amie avec qui t'as dû être arrangeante...**

636 16. Oui, où en fait je, je disais « Mais en fait, Laurence, par exemple, donc t'es en train
637 de dire que c'est la faute des personnes grosses, en fait, qui, qui prennent de l'espace. »
638 Mais elle était là « Bah, non, mais c'est juste que y'a des gens voilà, qui font pas
639 attention à l'espace qu'ils prennent en fait. » [mmh] Et j'étais là « Mais tu ne t'entends
640 pas en fait. Tu ne t'entends pas du tout. » Et euhm, et je lui dis par exemple je sais pas,

641 tu te poses pas la question par contre pour les personnes non-valides. Les personnes
642 non-valides...elle était là « Mais oui, c'est vrai, l'espace public n'est pas fait pour les
643 personnes non-valides. » Et j'étais là « Et l'espace public n'est pas fait non plus pour
644 les personnes grosses. » Et donc j'étais, j'étais vraiment euh, et t'avais une copine en
645 face qui était là « Mais si tu veux Mathilde, on peut arrêter d'en parler. » NON...non,
646 d'accord, j'ai commencé la conversation en disant que c'était un sujet qui me
647 touchait...(2^{ème} coupure de 1h00 à 1h02) Hyper désolée, hyper désolée, y'a plein de
648 trucs qui se passent. (rires) Euhm, et du coup je disais que...oui, c'était pas normal et
649 que j'avais, oui, j'avais commencé la conversation en disant « C'est un sujet qui me
650 touche et qui me fait mal, MAIS je veux en parler en fait, parce que vous êtes censés
651 être mes amis et que je, je, je dois pouvoir en parler. » Et euhm, et la copine qui me
652 disait « Non mais si tu veux on arrête d'en parler et tout si ça te fait trop mal. » Parce
653 qu'elle voyait bien que je m'énervais et j'étais là « Non ! Non, en fait. » Faut qu'on
654 continue à en parler, parce que justement c'est un sujet...qui est dérangeant pour les
655 gens. Et en fait ce qui se passe c'est que la copine qui me dit « Oui, mais euh, les
656 personnes prennent de la place gnagnagna. » C'EST PARCE QU'ELLE
657 CULPABILISE, elle culpabilise et elle s'en rend pas compte qu'elle est grossophobe et
658 moi je veux (tape dans ses mains) qu'on fasse comprendre aux gens aussi que...on est
659 et on évolue dans une société qui est grossophobe, raciste, homophobe, euh tout, qui est
660 tout, donc forcément on l'est...donc forcément on doit déconstruire des trucs...et les
661 gens ne veulent pas comprendre ça. Parce qu'ils se disent, non mais...et j'étais là « Non,
662 mais stop, attends, c'est pas parce que, euh moi je suis grosse, que je suis pas
663 grossophobe, hein, attention» Et elle était là « Ah bon ? »...bah oui, et c'est comme il
664 y'a des personnes racisées qui sont racistes...c'est...c'est juste qu'on évolue dans une
665 société comme ça. Et elle était là « Ah ouais, d'accord. » Et voilà. Après euh, donc le
666 soir, euhm, le soir où évidemment euh justement, j'suis rentrée chez moi euh, en me
667 faisant mal sur mon vélo, tout était en montée, j'étais là « Mais FAUT QUE TU
668 SOUFFRES, MATHILDE gnagnagna ! » Pourquoi ? Pourquoi ? Parce que je suis
669 grosse, voilà. Donc, il faut que tu souffres, donc j'me fais mal aux cuisses dans la montée
670 et je suis là « Allez, tant pis, aies mal. » Je reviens chez moi, euh, j'suis limite en train
671 de me flageller parce que j'ai transpiré et que j'étais essoufflée. Et après, j'ai mis une
672 demi-heure avant de pouvoir réussir à manger quoi. À cause de cette putain de
673 conversation. À cause de, -fin au fait du, j'arrive, je et je m'en veux après d'avoir amené
674 le sujet parce que c'est un sujet qui dérange. Et elle m'envoie son message, alors que

675 j'ai réussi à commencer à manger, elle m'envie son message et elle s'excuse et je lui dis
676 « Mais t'inquiète, c'est pas grave...je ne t'en veux pas. » Et je lui en veux, je lui en veux
677 en fait, je lui en veux et j'vais le dire, voilà ! Je vais le dire et on verra quand est-ce que
678 je pourrai la revoir, mais en fait ça a été ça tout le temps. J'ai toujours été la copine qui
679 voulait pas, qui voulait pas créer de problèmes, qui était là « Tu veux faire ça, bein fais
680 ça. Moi, de toute façon je te soutiendrai quoique tu fasses. » Allez, du love ! NON !
681 C'est ok d'avoir une opinion, je...et donc déjà euh, euh on m'avait appris que je prenais
682 trop de place euh...dans la vie, parce que je parle fort, parce que je rigole fort, ça c'est
683 un truc aussi. Euh, toute mon adolescence et mon enfance, je prenais de l'espace (tape
684 dans ses mains), je ne m'excusais pas d'être là. Euhm, et, et tout de suite on m'disait
685 « Waou, Mathilde, pas ouf. Calme toi. On redescend. » Parce que euh...voilà une enfant
686 qui danse sur les tables c'est pas dingue. Bon. Pourquoi pas, euh, mais on a appris
687 tellement ça et aujourd'hui en plus l'espace me dire « non, non, tu prends, je prends trop
688 d'espace physiquement, trop d'espace avec ma personnalité, je, tout est trop quoi. » Tout
689 est trop. Et j'ai eu cette impression-là en grandissant toute ma vie en fait. Que j'étais
690 tout le temps trop...ou alors, pas assez. Mais j'étais jamais au bon endroit...Plaisir. Je
691 digresse TELLEMENT, je suis désolée. (rires) Je te raconte, je te raconte toute ma vie
692 (rires).

693

694 **17. Euhm, bah on arrive gentiment au bout. Euhm, du coup d'abord je vais juste résumer**
695 **un peu brièvement les points qu'on a abordés, on a parlé des relations f-, l'aspect des**
696 **relations familiales, [ouais] au niveau de tout ce qui était plus sexualité ou avec les, les**
697 **garçons que c'était compliqué, euhm cet aspect de TCA, t'as parlé aussi de tes amis, de la**
698 **période lycée où tu avais eu ce soutien en allant justement habiter en fait chez un ami**
699 **pendant un moment, euhm après on a parlé plus au niveau société, euhm. Est-ce que toi,**
700 **tu as quelque chose à ajouter par rapport aux points que tu as abordés, ou un aspect que**
701 **t'aimerais développer plus ?**

702 17. (Silence) Bein, un aspect, un aspect qui aujourd'hui euh, en tant que militante et
703 comédienne, c'est euh, c'est, ça rentre avec l'invisibilisation euhm et du fait que, bein
704 voilà aujourd'hui euh j'vais galérer à trouver des rôles, quoi. Euh, parce que...dans le
705 théâtre ou dans le ciné euh, mon corps n'est pas le bienvenu. Et euh, et ça c'est terrible.
706 Et euh, et où encore en tant que, -fin moi j'ai passé, j'ai tenté les concours des écoles
707 nationales de théâtre et euhm...et euh, et je me dis toujours que je suis une merde, que
708 je joue pas bien et tout. Et euhm, et j'suis allée regarder les, les anciennes promotions

709 des écoles...Où sont les personnes grosses ? (inspiration/exclamation) Waou, où sont-
710 elles ? y'en a une tous les trois ans et généralement c'est un mec. [mmh mmh] Donc, -
711 fin, j'suis, moi ça me sidère et, et je trouve ça dingue qu'on en parle pas du tout. Euhm,
712 et, ça c'est un truc, ça c'est un truc, je le dis mais parce qu'en fait je l'ai remarqué et
713 qu'il faut que je le sorte... [mmh mmh] Et, et sinon sur tous les points qu'on a évoqués
714 euh, c'est...(soupir) qu'est-ce que ça peut être ? (Silence) C'est que je pense que ça
715 défonce la gueule et la santé mentale de, euh...de, la grossophobie en fait. On dit la
716 grossophobie tue et bah oui. Oui, ça tue. Ça tue des gens, alors vraiment, -
717 fin...c'est...c'est la naissance de TELLEMENT de mal-être...chez les personnes
718 minces, comme chez les personnes grosses d'ailleurs, ça...mais je pense qu'on a assez
719 parlé des personnes minces pour l'instant dans l'histoire et parlons un peu des personnes
720 grosses, quoi. Euh...OUVRONS, OUVRONS nos yeux absolument, je -fin pff. Qu'est-
721 ce que, qu'est-ce que je voudrais dire (tape des mains) pour appuyer tous ces points,
722 mais c'est...c'est...je sais pas, je sais pas, IL FAUT, IL FAUT QUOI (rires). Il faut, il
723 faut la santé, -fin la santé pour moi il y'a vraiment un problème à, à gérer et mmh, et je
724 le vois bien, en plus ma sœur qui est en train de devenir kiné, dans son école de kiné...où
725 moi j'étais là « Mais tu sais très bien qu'on va pas traiter un patient gros et un patient
726 pas gros pareil. » Et euh, elle était là « Oui, mais c'est normal, c'est parce que y'a des
727 trucs, par exemple nous on apprend que...euh les diabètes » Parce que j'avais parlé de
728 diabète, en disant « Tu vas beaucoup plus rechercher le diabète chez certaines
729 personnes, comme les personnes grosses, par exemple. » Elle me dit « Non, parce qu'en
730 fait, regarde, il y'a des personnes non-grosses aussi, qui euh, sont diabétiques, comme
731 par exemple les adolescents qui perdent du poids, euh très vite, d'un coup. » Euhm,
732 j'étais là « Oui, d'accord, mais par exemple c'est pareil, on va dire les, les, tu risques
733 beaucoup plus de maladies cardio-vasculaires quand t'es gros. » Et euh, elle dit « Mais,
734 c'est un fait Mathilde. » Et j'étais là « Bah, peut-être que, on les observe beaucoup plus
735 chez LES GROS. Et peut-être qu'on devrait j'sais pas faire des, faire des tests chez les
736 personnes non-grosses qui ont aussi des risques, non, je sais pas, on pourrait tester tout
737 le monde pareil. » Non ! Parce qu'en vrai, y'a personne qui est mort parce qu'il était
738 gros, quoi...bein, à ma connaissance, [mmh mmh] peut-être que je dis n'importe quoi,
739 mais...j'sais pas, j'pense qu'il faudrait que, y'a, y'a un œil à mon avis social sur la,
740 social et psychologique sur la, sur la grossophobie, sur la grosseur qui faut qu'on aille
741 ouvrir un peu. Voilà. Je crois que je me suis un peu pffff, je M'ÉPARPILLE
742 TELLEMENT, c'est terrible, j'suis désolée. (rires)

743

744 **18. Bah, c'est parce qu'il y a beaucoup de choses à dire (rires)**

745 18. Y'a beaucoup de choses à dire, ça c'est vrai. Y'a beaucoup de choses à dire et,
746 l'individuel, -fin l'individu est hyper intéressant, mais j'pense que le, [mmh mmh] le
747 truc global aussi est, est à regarder euh. Et faut se battre, quoi, faut se battre, il faut
748 ouvrir les yeux, il faut qu'on, il faut qu'on réussisse à, à...(soupir) à ce que les gens
749 soient intéressés par autre chose que, que les personnes minces quoi. On a de la valeur
750 aussi, on est intéressant, on est intéressante et il faut qu'on soit, il faut qu'on soit mis en
751 lumière, [mmh mmh] absolument, voilà. Je crois que j'ai fini, j'ai peur de dire des
752 bêtises après (rires).

753

754 **19. Du coup la toute dernière question, c'est : qu'as-tu appris de toi-même de positif dans**
755 **ton adolescence ?**

756 19. Euhm, bah c'est que je suis putain de forte. C'est que justement, après avoir subi
757 tout ça...euh j'suis toujours là aujourd'hui...et même si bah, malheureusement, euh ma
758 santé mentale...en a pris un énorme coup et que bah...aujourd'hui, je...je, j'ai des
759 phases dépressives euhm assez costaud, euhm, et que bah...je doute toujours de, de ma
760 légitimité dans mon milieu et tout...euhm, quand j'arrive à faire les trucs, et bah je les
761 fais bien et j'ai du putain de talent en fait, et euhm, et les gens me le disent. Et...et que
762 à travers mon art, je peux...je peux montrer...je peux montrer des trucs en fait...comme
763 par exemple, euh, j'ai eu une, oh lala, c'est terrible, il me dit batterie faible. Euhm, ahhh,
764 j'ai eu là, en fin d'année, je devais, j'avais un examen et je devais monter une demi-
765 heure d'une pièce...et euh, et j'ai choisi de, de parler d'une peintre, -fin d'une pièce qui,
766 qui parle d'une peintre. Et euh, la première scène c'est elle et son amant...qui
767 s'embrouillent un peu et ils sont un peu tous les deux à poils et euh, ils s'embrassent,
768 pis ils s'engueulent et tout gnagna. Et euh...et j'ai décidé, et c'est moi qui jouais le rôle
769 principal...et j'ai décidé de me mettre en sous-vêtements. Et, j'me suis rendue compte,
770 qu'en fait, c'était la première fois que je voyais une meuf grosse désirée et désirable qui
771 n'était pas tournée au ridicule. Et je me suis dit tu sais quoi avec ton art, tu peux faire
772 des trucs, tu peux montrer des choses...euhm...qui sont importantes et, et aujourd'hui,
773 grâce à tout ce que j'ai subi, je peux ouvrir les yeux et je peux me dire « Tu peux ouvrir
774 les yeux d'autres personnes, aussi. » Et, et voilà, ça c'est, ça c'est le point positif, c'est
775 qu'aujourd'hui je serais pas qui je suis, sans tout ce que j'ai vécu...euhm, même si
776 c'était pas fun...et que y'a des jours où j'aimerais bien, hein, me réveiller et me dire

777 (soupir et claque des doigts) « Je n'ai jamais vécu les troubles alimentaires, euh j'ai une
778 relation hyper saine avec la nourriture, tout va bien. » Euhm, j'aimerais bien, j'aimerais
779 bien, y'a des jours où c'est vrai j'aimerais bien. Euhm, où j'aimerais bien être mince,
780 où j'aimerais bien ne pas galérer à trouver des vêtements, euh...où, je, je n'ai pas à
781 m'inquiéter justement quand je prends le métro et que ma cuisse dépasse du strapontin,
782 euh...où je n'ai pas à m'inquiéter quand je vais chez une médecin qu'une amie m'a
783 conseillée, euh...c'est vrai, y'a des jours où j'aimerais bien. Mais en même temps, ça
784 fait que...que, quand on est, quand on subit ce genre de discrimination et bien on ouvre
785 les yeux sur beaucoup de choses, soit on se renferme sur soi et euhm, parce que parfois
786 aussi c'est trop dur quoi, mais soit justement on s'ouvre à plein de belles choses et...et
787 euh...et y'a des gens qui sont invisibilisés aussi...et euh, et je crois que c'est ça...c'est
788 ça qui me permet aujourd'hui de continuer, c'est que j'me dis... « J'ai subi tout ça, c'est
789 pour que il y aient des gens qui le subissent pas après. » [mmh mmh] C'est pour que
790 j'ai un impact dans la vie des enfants qui grandissent dans ma famille encore...pour
791 pouvoir leur dire « C'est ok, tu peux être comme tu es, comme tu veux, on s'en
792 fout...T'es parfait ! T'es parfait, t'es parfaite...on s'en fiche. » C'est pour les, les
793 enfants de mes amis, c'est pour les enfants que je garde de temps en temps, c'est pour
794 les enfants en fait aussi. Et je pense que ce sera pas pour les miens, puisque justement
795 je me bats À FONDS contre cette image maternelle que je peux avoir...mais
796 c'est...c'est pour le bien-être en fait. Moi je galère, mais au moins y'en a qui en auront
797 et qui subiront pas ça. Je pense que c'est hyper important d'ouvrir les yeux là-dessus,
798 mais si fort. (inspire) J'ai fini (rires).

799

800 **20. Merci beaucoup [avec plaisir] euhm, ouais merci pour le temps, pour ta confiance, tout**
801 **ce que tu as pu apporter, bah pour nous, c'est riche. Et voilà, tout ça c'est, nous on va**
802 **devoir l'analyser, (rires) donc ça va nous prendre du temps, mais [et oui] ça va donner**
803 **quelque chose de, de super intéressant. Et ouais, on espère que ça aura un impact.**
804 **[j'espère] Ouais, que ça pourra traduire les vécus de différentes personnes.**

805 20. C'est un sacré taffé. [oui] Franchement, bon courage [merci] (rires).

Léa

Léa_NoémieCreteigny_F_25ans_Surpoids/Obésité_France_1h11min30sec

1 **1. NC : Alors ma première question pour toi, c'est avec quel terme tu es le plus à l'aise**
2 **pour caractériser le poids : plutôt surpoids, obésité ou grosse ?**

3 1. L : Bah franchement surpoids et grosse parce que obésité, c'est...ça, c'est quand
4 même dans, dans la vision de la société, l'obésité, c'est vraiment, on va dire peut-
5 être au-dessus de 150 kilos, 100-XXX kilos et je- si j'étais pas arrivée en gros à ce
6 stade, mais c'était plutôt surpoids, grosse. Grosse, parce que c'est le terme qu'on
7 utilisait pour moi et surpoids c'était le terme, on va dire médical euh qu'on utilisait
8 pour moi.

9 **OK.**

10 Euphémisme, pour ne pas dire une grosse à l'époque.

11

12 **2. OK, alors j'veais naviguer entre les deux. Euh mais n'hésite pas à me dire, si tout d'un**
13 **coup tu te sens pas à l'aise avec un terme que j'utilise, OK ? OK, alors Léa, pourrais-**
14 **tu bah me parler de la période de ton adolescence et comment elle s'est déroulée pour**
15 **toi ?**

16 2. Euh alors l'adolescence, bah moi j'me souviens que par rapport à mon corps, j'ai
17 toujours été assez super à l'aise en primaire, j'ai toujours été assez bonne en sport.
18 J'étais super, très active. Et donc j'me suis jamais vraiment soucié de mon, de mon
19 poids ou quoi que ce soit. C'est peut-être qu'en, en entrant en 6e, je sais que avant la
20 rentrée, à la fin de l'été, il y avait toujours un moment pendant quelques temps
21 j'arrêtais de manger pour perdre un peu de poids sur la balance. Je sais pas pourquoi
22 c'était vraiment instinctif, on va dire, peut-être euh que j'étais déjà un peu influencée
23 par ça. Il faut savoir que dans ma famille, bon, ma mère était en surpoids, comme,
24 comme toutes les mères au final et ma grande sœur a toujours eu pareil, pareil, des,
25 des à priori par rapport au poids. Elle avait des, des réflexions et en plus elle était
26 grande, on était à 1m72, ce qui fait que, selon ma mère, ça se voyait en fait un peu
27 plus ce qu'elle était euh bah qu'elle était ronde, qu'elle est grosse et en fait en entrant
28 en 6e avec la puberté, petit à petit, j'ai commencé à prendre du poids. Et euh, et en
29 fait, je voyais mes camarades de classe qui ont toujours été plus minces que moi,
30 donc j'étais une enfant on va dire vraiment normale, mais vu que j'étais musclée, je

31 pesais plus lourd et il y avait ce côté aussi où mes camarades étaient beaucoup plus
32 minces. Et en fait je grossissais, je grossissais, puis en fait petit à petit, je- j'étais de
33 moins en moins sportive. Euh, en fait, je faisais que de l'activité sportive à l'école et
34 en fait en rentrant au collège, on en faisait beaucoup moins et en fait j'pense qu'avec
35 pareil, la puberté, les hormones et autres, j'ai commencé à prendre un peu plus de
36 poids. Mais j'me rendais pas spécialement compte de ça. Pour moi c'était juste mon
37 corps qui grandissait. Et donc j'me souv-, je me trouvais pas grosse, vraiment je me
38 trouvais bah je me disais « bon bah j'ai pris, j'ai pris des cuisses, j'ai pris des seins ». C'était pas quelque chose d'incroyable et c'est vraiment peut-être à partir de la 5^e, 4^e
39 que les que les gens ont commencé à me dire le mot « grosse ». Et en fait, à force,
40 même moi j'me trouvais pas spécialement grosse ... mais vu qu'on me le disait tout
41 le temps, j'ai commencé à m'auto-convaincre qu'en effet que bah j'étais grosse parce
42 que même si moi je me trouvais pas grosse et bien je me dis « Bon ben OK ben ça
43 veut dire que je suis grosse » et allié à grosse c'est rajouter le mot « moche ». Donc,
44 en fait pareil, moi j'me trouvais pas moche non plus mais vu que tout le monde me
45 disait que j'étais moche et je me souviens pareil de ce, de ce cours où je sais pas, y
46 a un garçon de ma classe que j'appréciais en plus qui m'a regardée d'un coup et qui
47 m'a dit « mais Léa tu te trouves belle ? ». Mais en fait, la réponse était déjà la
48 question encore en mode « mais tu trouves belle ? » et donc pareil, j'ai dû aussi
49 associer grosse-moche et, et en fait tout, tout le long, j'crois vraiment jusqu'au en
50 Seconde, ça s'associait à ça, c'est grosse moche. Euh, énormément sur le physique,
51 en Seconde aussi. Après en Seconde j'ai essayé plus ou moins de perdre du poids.
52 C'est quand j'oublie de- ma carte pour, pour manger bah je mangeais pas le midi.
53 Euh ensuite, je mangeais que le soir et en fait petit à petit, je crois vers la ... fin se-
54 fin, Seconde-Première, j'me suis rendu compte que je pouvais me faire vomir. Donc
55 en fait j'ai petit à petit commencé à perdre du poids. J'voyais que les gens me
56 félicitaient de temps en temps, sauf que c'était des périodes yoyo. Puis après il y a
57 le stress de la terminale et en fait, quand je perdais du poids, les gens ils me faisaient
58 des réflexions un peu positives. Et euh, et aussi, il y a un gros facteur, je me suis
59 mise à apprécier la Korean pop. Et en fait, j'ai commencé à avoir en fait tous ces
60 petits modèles de gens extrêmement minces, avec le côté où les, les idols sont très
61 minces, ils font tous des régimes, ils font énormément de sport et petit à petit je me
62 dis mais en fait c'est pas normal que je fasse euh- ah oui c'est ça, c'est que vers la 4e,
63 3e je faisais 78, jusqu'à 83 kilos pour à peu près 1m65. Mais étant donné que j'ai
64

65 beaucoup de muscles, ça se voyait pas tant que ça. Moi je trouvais que ça se voyait
66 pas tant que ça donc j'en avait qui disaient « ça va », d'autres qui disaient « c'est
67 horrible ». Et en fait, j'ai réussi à perdre jusqu'à 74 kilos en Seconde et je me disais
68 « ouais, trop bien, il faut que j'aïlle jusqu'au 50 kilos » et en fait, ça a continué
69 jusque, jusqu'en première année de fac parce que moi je compte encore ça dans
70 l'adolescence et euh où pareil en fait, c'était des périodes où j'allais manger plus, pas
71 manger, et en fait vraiment si la boulimie vomitive m'a un petit peu suivie par
72 rapport à ça. Et je crois que c'est vraiment vers peut-être mes 20 ans au bout d'un
73 moment, je me dis « Bon bah j'en ai un petit peu marre de, de (Rires), de me faire
74 du mal » et aussi parce que j'avais de moins en moins de remarques par rapport au
75 fait que je sois grosse et moche. Euh, j'ai, puis j'ai commencé à un peu plus me
76 renseigner et avoir plus d'amis qui étaient un peu plus engagé dans la cause
77 féministe. Ma grosse, là, tout ce qui était grossophobie aussi, tout ce qui était racisme
78 en fait, on se rend pas compte. C'est que, quand j'étais au collège, au bout d'un
79 moment, il y a des camarades de classe qui m'ont dit que ils étaient dans la voiture
80 et qui avait la mère qui conduisait, qui m'avait vue. Et qui aurait dit que je
81 ressemblais à un gros pot de Nutella (Rires).

82 **Hm.**

83 Donc je m'étais dit « alors, pourquoi est-ce que je ressemble à un gros pot de Nutella
84 ? » Telle est la question (Rires).

85 **Hm.**

86 Et en fait, ce petit à petit, je me suis rendu compte que bah déjà je ferai jamais un
87 36, faut, faut pas se leurrer, au bout d'un moment. Et euh, et en fait ce, cet
88 avancement aussi avançait un peu en parallèle avec celui de ma grande sœur qui elle
89 aussi ben s'est in- s'est infligée des régimes incroyables pour reprendre derrière.
90 Donc ce qu'il faisait que, à Noël, on avait la belle-famille qui disait « Ah, t'as maigri
91 ? Ah ta grossi. Ah... » et en fait, chaque année, c'était en yoyo permanent par rapport
92 à ça. Donc pour moi, l'adolescence c'était vraiment bah, ces adjectifs qu'on m'avait
93 collés, c'était grosse, moche. Grosse et moche et il fallait que je que, j'me concentre
94 sur le fait que j'étais grosse et que j'étais moche et que si j'étais plus grosse, ben je
95 serais plus moche, voilà. Et beaucoup de dévalorisation aussi, de ce fait... Parce qu'il
96 y avait ce mécanisme de me dire, bah les gens, quand ils me font des réflexions aussi
97 violentes par rapport au fait que bah personne ne veut de moi, que j'attire personne,
98 que ma valeur est basée sur ça ou si la famille, hein ma mère qui me voit manger un

99 yaourt qui me dit « pourquoi tu manges un yaourt ? » ou une fois que je commence
100 à plus rentrer dans un de mes pantalons, elle hurle dessus en criant « maigris ». Ou
101 mon frère qui me dit, euh il avait senti que j'avais mangé du chocolat, il m'a dit
102 « Mais t'as pas pitié de toi même ? » Toutes ces choses assez violentes qui, qui
103 faisaient, qu'en fait ben j'me souviens que j'me décrivais comme un mélange, oh
104 mais je l'avais écrit dans un de mes journal : Aux autres, je mélangeais-j'me
105 décrivais comme un mélange de déjection d'éléphant, de chiens et (Rires) de souris.
106 Voilà, pendant euh toute cette période-là... Et euh, et c'est fou parce que récemment
107 en plus j'ai un vieux compte qui traîne, que auquel je n'ai plus accès, donc j'arrive
108 pas à le supprimer mais j'ai revu des photos, où on voit des photos de moi en entier
109 parce la plupart de mes photos sont cadrées comme ceci. Ben on voit des photos de
110 moi où je suis entière et je me trouve pas euh, je me trouve pas grosse euh (Rires)
111 en fait. Et j'me trouve pas horrible et même des amies qui étaient avec moi au
112 collègue, elles me disent « mais t'étais pas, t'étais pas si horrible, je comprends pas »...

113 **Hm.**

114 Voilà.

115 **...Et donc tu m'as pas mal parlé de, de ta famille.**

116 Oui.

117

118 **3. C'était quoi ton, ton rapport avec, avec eux pendant ton adolescence ?**

119 3. Euh alors ma mère, il faut savoir qu'elle travaillait beaucoup à une période, donc ma
120 mère était femme de ménage. Euh donc en fait, c'est le matin, elle partait à 4h du
121 matin faire des ménages dans, dans la- j'crois que c'est une petite agglomération. Je-
122 j'ai grandi à [ville en France] donc euh, c'est en même temps un endroit un peu loin,
123 donc elle partait à 4h du matin, donc le matin je la voyais pas et je la voyais parfois
124 que le soir et parfois le midi, mais c'est, on se voyait très peu souvent et le week-end
125 pareil elle travaillait. Ce qui fait que euh on se voyait très peu. Il faut savoir que
126 chez nous, on n'est pas très démonstration d'affection. On se dit pas « je t'aime », y
127 a pas de, si, je pense que c'est la façon dont elle a été élevée et donc elle a voulu
128 nous élever aussi, ce côté de se dire que le monde est dur, donc je vais vous élever
129 à la dure pour être sûr que vous soyez pas faibles quoi. C'qui fait qu'il y avait pas
130 trop de démonstrations d'affection, donc on savait qu'on s'aimait hein, parce qu'on
131 est des membres de la famille et autres, mais il y avait ce truc de « je suis dur avec
132 toi pour ton bien ». Donc j'pense qu'il y avait un peu ce, ce truc de me dire « oui

133 mais c'est, tu devrais pas manger, ça arrête de manger, maigris, regarde-toi » et
134 pareil, s'il y avait une femme mince qui passait à la télé, qui, ça se voyait qu'elle
135 allait à la salle 4h par semaine, d'un coup, elle regardait « pourquoi est-ce que tu
136 peux pas être comme elle » ou « est-ce que tu peux être comme tes copines, pourquoi
137 est-ce que tu peux être si-» toujours ce truc où y- montrer qu'on est pas assez bien
138 par rapport à ça et donc euh ma grande sœur par rapport au poids c'était bah vu
139 qu'elle était très souvent dans des régimes, c'était par exemple si je mangeais, si je
140 prenais un verre de soda, elle me dit « mais tu te rends compte de tout le sucre qu'il
141 y a dans un verre ? » Et donc elle prenait 4-5-6 carrés de sucre me dit « regarde, c'est
142 que ça, c'est ce que t'as pris d'un coup » et en fait ça c'est que c'est ce mécanisme,
143 c'est que l'exigence est tellement forte sur eux, qu'ils la reproduisent sur les autres.
144 Et donc mon frère, lui, il se rendait pas compte de certaines choses parce que lui
145 bon, c'était un garçon. Il était très maigre, ce qui fait que c'était l'inverse, le problème
146 c'est qu'il était très maigre. Il arrivait pas à grossir. Donc ma mère avait du mal à le
147 faire grossir. Euh ce qui fait que lui, il avait ce truc plutôt d'être, de manger plus. Il
148 faisait de la musculation, ce qui fait qu'il était moins maigre. On va dire. il était
149 svelte. Ce qui fait qu'il avait ce côté un peu plus bah puis en plus c'était le grand
150 frère un peu euh « oui mais regarde toi » ou pareil... c'est, on n'avait pas beaucoup
151 d'argent, donc ce qui fait que quand j'ai besoin de vêtements, que mon frère a
152 commencé à travailler si lui qui m'emmenait dans les magasins pour m'acheter des
153 paires de chaussures ou un peu de vêtements, et bah pareil quand je rentrais pas dans
154 un vêtement dans le, dans la cabine, c'était un regard un peu de, ouais, « fais un
155 effort » ou quand il me demandait ma taille je dis « bah je sais pas, entre le 42 et
156 44 », « Bah comment ça faut savoir ». Enfin, c'était assez, par rapport au poids,
157 ouais, c'était vraiment très, très, très très très dur par rapport au physique et ma sœur
158 crois que c'était quand j'ai eu mes- en terminale. J'étais partie la voir parce qu'il
159 faisait, elle faisait son travail en Belgique et je n'avais jamais eu de copains donc
160 j'lui dit « j'ai jamais eu de copain » et elle m'a dit « Bah, c'est parce que tu négliges ».
161 Bah j'me dis bon, je lisais, j'avais pas l'impression d'être négligée et donc elle m'a
162 fait rappeler le fait que ben je me maquillais pas, que je prenais pas soin de mon
163 corps vu que je, j'étais en surpoids donc c'est vraiment beaucoup par rapport à
164 l'exigence ça. Après, c'est ... ma, ma grande sœur, sinon c'était par phase, parce que
165 elle-même elle faisait énormément de régimes donc je pense qu'elle se matrixait
166 dessus et elle le reproduisait sur moi. Mon frère c'était un peu plus de la « jugeance ».

167 Mais c'est vrai qu'au bout d'un m-, aujo-, enfin, je crois que l'année dernière, je
168 l'avais reparlé de ce jour-là je lui ai dit « mais tu sais, tu te souviens qu'un jour, tu
169 m'avais sorti ça, enfin t'as pitié de toi-même », il s'en souvient même pas. Parce que
170 j'pense que ... ben aujourd'hui, enfin, une fois qu'on était au pays, on mangeait, il
171 m'a dit « oui, regarde tout ce que tu manges et après tu vas te plaindre que t'as
172 grossi » et maintenant je lui réponds, je lui dis « mais à quel moment je suis venue
173 me plaindre auprès de toi que j'avais grossi ». Donc euh c'est vrai que c'est le genre
174 de chose, j'pense qu'aujourd'hui je leur dis ça, ils s'en souviendraient, pas, ils s'en
175 rendraient pas compte parce que je pense qu'aujourd'hui, ils ont grandi, ils se rendent
176 compte un peu de, de cette méchanceté, on va dire, même s'ils se rendaient pas
177 compte sur le coup. Et ma mère bon bah ma mère maintenant, non, c'est une vieille
178 maman quoi donc c'était des « moi à ton âge, je faisais 50 kilos », je dis « Bah oui
179 d'accord très bien, mais quel est, quel est le rapport ? » Et, et en fait, il faut savoir
180 qu'elle a eu un AVC, ce qui fait que ça lui a un peu changé son caractère, donc c'est
181 un peu devenu un peu une maman gâteuse donc elle commence à dire des phrases
182 comme « je t'aime ma chérie ». Chose qui n'avait jamais existé et ça a un peu
183 beaucoup joué aussi dans mon rapport à moi, c'est qu'elle m'a dit que j'étais belle
184 avant quand j'avais, quand j'ai 21 ans. Donc ça aussi, incroyable. Alors qu'avant
185 c'était on me regardait, on disait « mais je sais pas si t'es belle ou t'es moche ». Ou
186 pareil, une fois on m'a dit, « mais en fait t'es moche » et je me souviens que je m'étais
187 mise à pleurer. Et donc ils avaient dit « non, mais on plaisante. On plaisante » mais
188 pareil, c'est vrai que c'est des... c'est par rapport au physique, la famille, c'était, c'était
189 pas très encourageant. Après, de l'autre côté, tout ce qui était études, ils ont toujours
190 été très soutenant. Quand j'ai dit que je voulais partir de [ville en France], ils m'ont
191 toujours soutenu. Bah financièrement, ils m'ont toujours un peu, on va dire
192 encouragée à quitter le quartier, la cité et autre. Mais c'est vrai que de ce côté-là, il
193 y avait un peu moins ça, mais disons que ... vu qu'il y avait pas ce côté, on va dire
194 euh affectueux, bienveillant, ça se montrait sous d'autres formes.

195

196 **4. Hm hm. Et tu m'as parlé de ta, de ta maman qui justement était assez stricte**
197 **concernant ton poids bien qu'elle, tu m'as aussi dit au début de l'entretien qu'elle était**
198 **en surpoids. Comment tu expliques, en fait, euh, qu'elle te fasse, enfin qu'elle t'ait fait**
199 **ce genre de remarques quand tu étais adolescente ?**

200 4. ... Hum ... Bah j'ai remarqué ce, ce comportement chez beaucoup de mères en
201 général. Après, et au final, enfin, parce que j'ai des amis qui sont de, de l'Afrique-
202 qui sont d'origine d'Afrique du Nord, même en France, au final, je pense que c'est,
203 toutes les injonctions qu'elle a eues et intégrées elle-même quand elle était plus
204 jeune. J'crois que j'ai la batterie, attende, je vais brancher mon ordi.

205 **Pas de souci.**

206 (pause) (bruit) Par rapport ... dans sa jeunesse pareil, elle disait qu'elle faisait 50, elle
207 avait jamais dépassé les 50 kilos, donc ça veut dire qu'elle a passé presque toute sa vie
208 au régime et pareil mes tante, donc les copines de ma mère, donc je les appelle mes
209 tantes. Mais oui, c'est les copines de ma mère pareil, je vois des photos d'elles. Elles
210 étaient toutes très minces sveltes, ça se voyait que même si elles faisaient pas
211 spécialement de sport, elles avaient toujours ce truc de faire attention à elles. Toujours
212 très coquettes et au final bon parce que je la voyais le plus souvent à la maison, mais je
213 je voyais que ma mère, quand elle devait sortir, elle se maquillait, elle s'apprêtait, elle
214 mettait ses petites perruques. Il y avait toujours ce truc de, à garder ce, ces réflexes de
215 coquetterie.

216 **Hm hm.**

217 Mais je pense que si c'était par rapport, oui c'est pas- c'est beaucoup d'injonctions quoi,
218 c'était par rapport à ça. Et puis il y avait toujours ce rapport aux hommes. Euh, ah oui,
219 pareil aussi, c'est que j'ai, j'ai les seins en forme de poire et nous on a, je, je, quand je,
220 on avait une salle de bain, donc ma mère rentrait quand je prenais ma douche. Des fois,
221 je prenais ma douche avec ma sœur pour p-, pour pas perdre de temps et donc elle
222 m'avait fait une réflexion sur le fait que mes seins tombaient et en fait ça par contre
223 c'est...c'est très, très Centrafrique, c'est que vu que j'ai pris du poids très vite, c'est très
224 vite mon corps s'est développé. Elle m'a, elle m'avait dit pour beaucoup de, de shame
225 par rapport à ça aussi. Elle m'avait dit que euh au pays, pour voir si une jeune fille avait
226 eu des rapports avec un homme, ils regardaient si ses seins tombaient ou pas. À ce
227 moment-là, j'avais 13 ans, je passais le plus clair de mon temps à l'école ou à la maison.
228 Je risquais pas de et donc c'était beaucoup par rapport à ça et ce, ce truc aussi, c'est oui,
229 c'est « t'es trop grosse. Les hommes ne t'aimeront pas », c'est un espèce de truc de se
230 dire que ben je trouverai pas d'homme ou donc je pense que c'est un mélange de tout
231 dans le patriarcat, c'est que c'est, je pense que vraiment, elle a tout mis on va dire sur,
232 sur moi et ma sœur aussi. Et ma sœur aussi, c'est que ben, il faisait des réflexions, par
233 exemple en disant que alors, quand elle était assise, ça se voyait pas qu'elle était grosse.

234 Enfin c'est, j'pense que c'est vraiment un mélange de tout, mais c'est vrai que les mères
235 jouent un rôle énorme dans, dans ce genre de situation, parce que c'est, même si quand
236 j'étais petite me dit « oui, je serai jamais comme ma mère », ce sont nos modèles en fait,
237 on va dire, de femmes les premiers modèles de femmes qu'on a, donc forcément avoir
238 quelqu'un qui te dit que « bah moi, à ton âge, je faisais 50 kilos » quand toi t'en fais 80-
239 83 tu te dis « bah c'est que je suis pas normale », comment- souvent en plus, bah je me
240 dis bah si ma mère elle faisait 50 kilos, pourquoi est-ce que moi je fais pas 50 kilos ?
241 (Rires). C'est ça, c'est que autant je voyais que mes camarades asiatiques étaient plus
242 fines que moi, je me disais « bon, bah c'est parce qu'ils sont asiatiques », mais si ma
243 mère qui est aussi noire en faisait 50, pourquoi est-ce moi j'en fais pas ? Et ça... mais
244 je pense que c'est surtout parce qu'elles ont, elles ont baigné dedans dans cette espèce
245 de grossophobie, dans cette misogynie et que, d'une certaine inquiétude de mère, elles
246 essaient de, entre guillemets, nous sauver de ça, en étant elles-mêmes là-dedans.

247

248 **5. Et toi, comment tu, tu te sentais quand tu recevais ce genre de remarque ? Soit de ta**
249 **mère, de ta sœur ou de ton frère ?**

250 5. Ah, je me sentais super, super mal. Vraiment pour moi, le, le collègue, le collègue,
251 c'était ... très horrible comme période. C'est ça, c'est que c'était le fait que ben on
252 me dise que je suis grosse, que je suis moche. Pareil, j'avais des problèmes de dents
253 qui faisaient que ben j'avais des tâches jaunes sur les dents. En plus, au collège, c'est
254 un peu des sauvages, c'est vraiment le mal-être, c'est à celui qui fera le- qui
255 rabaissera l'autre pour se sentir le mieux. Et oui donc, et en plus que le fait que ça
256 continuait à la maison et je me sentais, je me sentais vraiment mal, quoi. C'est ...
257 j'ai, j'étais dans une espèce de bulle, alors ce qui fait que, j'me mettais un peu dans,
258 dans mon monde à moi, je me plongeais dans mes livres. Au lycée, je me plongeais
259 dans mon petit monde de K-pop, de mangas et je, et en fait, c'est ça, c'était mon
260 échappatoire et j'me souviens vraiment que je me sentais pas bien pour d'autres
261 raisons à la maison du coup, parce qu'il y avait pas que le, le traitement par rapport
262 au corps, parce que voilà, c'est, y avait des problèmes dans la famille et autres, mais
263 je me souviens que quand je finissais à 15h au collège, j'allais à la bibliothèque le
264 plus tard possible pour que ma mère pense que j'aie fini à 17h. Il y avait plein de
265 gens qui disaient « mais tu, tu rentres pas chez toi ? ». Je disais « non, non, je reste
266 à la bibliothèque », ou je restais au CDI parce que c'étaient mes endroits où j'me

267 sentais bah juste en sécurité. Et pendant tout mon collège lycée, c'était la
268 bibliothèque ou le CDI. Et, et rien de plus.

269 **... Donc que ta famille te fasse des, des, des remarques, bah ça a joué un rôle sur, enfin**
270 **ton mal-être entre guillemets... Alors je sais pas si on peut mettre des entre guillemets**
271 **ou pas.**

272 (Rires).

273

274 **6. Mais tu vois ce que je veux dire. Euh et puis ta relation avec les pairs ? Donc les gens**
275 **de, de ton âge comment ça se passait ?**

276 6. Euh (Rires) bah les gens de mon âge, bah au collège, j'me souviens que je suis arrivé
277 au lycée, j'avais pas beaucoup d'amis du primaire au final parce qu'elles ont
278 commencé à traîner avec d'autres gens que je connaissais pas spécialement. Euh je
279 me souviens qu'au début, je m'étais fait une super bonne amie en classe d'allemand
280 et en fait, je sais pas, j'pense que j'étais un petit peu trop collante ou j'aimais trop les
281 gens à cette période, donc au bout d'un moment il y en a une qui m'a regardée, elle
282 m'a dit « mais en fait, t'es un pot de colle » et en fait ça m'a tellement blessée qu'à
283 partir de ce moment en fait je me suis totalement coupée des, des autres et en fait
284 bah j'étais tout le temps toute seule avec mon petit livre. Euh j'me souviens que
285 c'était la sœur de ma, de ma belle-sœur, je lui rappelle une fois c'est que quand on
286 me voyait manger seule à la cantine, elle me faisait manger à sa table parce qu'elle
287 avait 2-3 ans de plus. Mais j'étais toujours du coup avec mon livre dans un coin et
288 euh, et aussi bah je faisais semblant d'être idiot. Je faisais vraiment, je fais, je disais
289 le plus de bêtises possibles pour qu'en fait les gens ne restent pas avec moi. Je crois
290 que c'était ma façon de me protéger et je me disais que en fait, les gens qui voulaient
291 rester avec moi et qui voulaient rigoler avec moi, qui voulaient être ami avec moi
292 ben en fait, c'était des gens qui avaient compris que c'était juste un, un personnage
293 et que puis- c'était des en fait, c'était des gens de confiance. En fait, c'est ma façon
294 de filtrer. Ce qui fait que j'avais très peu d'amis, mais c'était des très bonnes amies.
295 J'étais très contente. Et puis ça, en 5e, je me suis fait mon amie- on est toujours
296 amies. Du coup, c'était un peu ma voisine et euh mais en fait, tout le reste des autres
297 amis, copains, copines, ça a évolué. Donc en fait avec l'âge, au début on était super
298 amies, on se faisait toujours dans des câlins, et en fait avec l'âge, peut-être vers la
299 3e, c'était un peu plus euh des remarques un peu sur le physique, pour dire les
300 garçons qui disaient « oui, comment on fait pour traîner avec Léa alors qu'elle est

301 moche » ou et après, quand on arrive en Seconde « Ah Salut comment tu vas ? »
302 « Pourquoi tu me dis Bonjour » à la- on switch totalement, donc on n'est plus du tout
303 cool. Elles, elles veulent devenir cool, mais moi je ne le suis pas donc enfin je perds
304 des amies. Et donc il y a que les on va dire ceux qui sont pas considérés cools qui
305 restent avec moi. Bon moi je continue un petit peu mon bout de chemin. Et par
306 rapport aux garçons. J'étais effrayée des garçons (Rires). J'étais vraiment effrayée
307 des garçons, en fait, ce que je dis, c'est que j'ai l'impression que même à cet âge-là,
308 les garçons avaient le contrôle. Mais vraiment, c'est, en, en 5e, il y avait une fille,
309 par exemple, qui avait beaucoup de formes, qui avait une sorte de poitrine. Et en
310 fait, elle avait, elle était, j'me souviens en début d'année, elle était juste, elle avait
311 l'air sympathique, elle avait, elle aimait les couleurs et en fait les garçons, un garçon
312 avait décrété que ce serait le sex symbol, ce qui fait que son corps appartenait, à la
313 limite, à tous les garçons, qu'elle marche dans la cour bah hop, on lui attrapait le
314 sein, on lui met une main aux fesses et en fait petit à petit, bah elle, elle a fini par
315 abandonner. Elle s'est dit « Ben en fait vu qu'on me traite comme ça autant, autant
316 continuer tel quel » et en fait j'avais l'impression que les garçons disent « Bah toi
317 t'es belle du coup tu as de la valeur. Toi, bah t'as des gros seins, du coup ça passe.
318 Toi t'es gros, t'es moche, du coup ça sert à rien qu'on se parle » et en fait du coup ce
319 qui fait que je, j'étais vraiment effrayée d'eux. Euh donc je communiquais pas trop,
320 beaucoup avec eux et en fait, j'étais la pote, c'est ça le truc. C'était dès qu'on avait
321 commencé à avoir des téléphones, j'étais la pote, avec qui ils parlaient de temps en
322 temps, ceux qui étaient gentils. Je me souviens que mon crush, j'avais réussi à avoir
323 son numéro, on parlait tout le temps, tout le temps, tout le temps. Et pareil, c'était,
324 on se parlait beaucoup par téléphone, mais dès qu'on arrivait au collège, c'était
325 comme si on se connaissait pas. Et donc en fait, ce- j'en- j'parlais avec beaucoup de
326 garçons de façon amicale, mais jamais plus parce que, je savais que si je restais du
327 côté amical, je n'allais pas être jugée on va dire sous le prisme de « est-ce que tu es
328 une belle femme ou autre ? ». Je voulais pas avoir ce, ce truc de me dire, je voulais
329 pas être jugée donc je me disais, c'est soit je les évite, soit je reste la bonne pote et
330 je reste un peu on va dire du, du, du bon côté du prisme. Et donc côté garçon ouais
331 c'était beaucoup de, beaucoup de, de, de peurs. Et des filles, ben, c'est un peu, je suis
332 restée avec mon filtre, je suis restée un peu avec mes amies. Mais, et puis pareil,
333 celle avec qui j'étais très, très amie, au bout d'un moment, a voulu basculer du côté,
334 ben du côté obscur à l'époque, mais du côté cool, et on s'est perdues de vue pendant

335 un moment. Puis après on s'est retrouvées. Mais par rapport à ça, c'est vrai que par
336 rapport au poids et à la vision des gens, c'était très (bruit de mains). Ah oui, c'était,
337 et c'est, c'est pour ça, je- même encore aujourd'hui, je me dis mais en fait, c'était une
338 mini société quoi. C'est les garçons disaient « Bah toi t'es belle toi, t'es moche, Ah
339 toi t'es éclaté hop, toi, t'as ->, Ils étaient, puis les garçons, ils pouvaient dire ce qu'ils
340 voulaient, hein. Ils te croisent dans la, la cour « Ah, tu ressembles à rien où, hein,
341 t'es desséché. Ah pourquoi tu fais pas un régime » ou « Faudrait peut-être arrêter
342 d'aller au McDo » Je dis, mais je suis trop pauvre pour aller au McDo, ça va pas
343 (Rires) ! Mais c'était. Ah oui, un autre monde.

344

345 **7. Et tu m'as, t'as parlé avant d'être cool et être pas cool, à cette époque-là, c'était quoi,**
346 **ça voulait dire quoi ?**

347 7. Alors euh, être cool, c'était déjà être bien habillé... Et c'était 100% sur le physique
348 parce que ben mon amie Cléo qui pareil, se faisait, au début, elle faisait que clacher
349 parce qu'elle était, bah elle avait la peau très laiteuse, elle était toute blanche, elle
350 avait des cernes, elle avait des- elle portait des vêtements Hello Kitty, donc tout le
351 monde était extrêmement méchant avec elle. Puis pendant un été en fait elle a-
352 j'crois qu'elle avait feuilleté des magazines, elle a changé de, de garde-robe. Elle a
353 enlevé son...serre-tête, elle s'est mis un petit peu à se maquiller et d'un coup waouh !
354 (Rires). Les gens ont totalement- même les garçons, ont totalement commencé à la
355 traiter différemment. C'était plus le cachet d'aspirine, c'était plus moustache. Et
356 pareil, il y avait une jeune fille qui était plus, qui avait 18 ans, qui était avec nous en
357 4e. Et donc bah elle avait, elle avait 10 ans donc elle était déjà très coquette, etc.
358 Donc j'pense que c'est une jeune femme qui était arrivée, qui doit arriver de
359 Centrafrique, je sais plus quel pays et qui devait peut-être faire en sorte d'avoir le
360 brevet pour son CAP. Et elle m'avait dit, « mais tu sais, Léa, Léa, sur les photos sur
361 Facebook, t'es belle mais alors qu'on quand on te voit en vrai t'es moche » et je dit
362 OK et elle m'avait expliqué, « tu sais Léa, pourquoi est-ce qu'on te clash toi ? Parce
363 que c'est pas juste parce que t'es grosse mais parce que déjà tu t'habilles mal » et
364 j'étais là bon OK. Et qu'apparemment aussi qu'il y avait une autre fille qui était
365 grosse, plus grosse que moi, mais vu qu'elle s'habillait bien, ben les gens ne
366 l'attaquaient pas. Alors je me souviens d'avoir regardé cette jeune femme et de me
367 dire bah en quoi elle s'habille bien, elle porte juste un jean et un t-shirt. Mais bon,
368 oui c'est ça, on avait le côté aussi un peu classiste c'est que euh bah on était pauvre,

369 ce qui fait que j'ai eu j'avais parfois j'avais des chaussures qui étaient trouées. Alors
370 ça, c'était aussi le l'hypocrisie, c'est que ma mère m'embêtait parce que mes
371 chaussures étaient trouées, j'ai dit « mais achète-moi des chaussures » (Rires.), tout
372 simplement. Et aussi parce que j'avais beaucoup c'était beaucoup des vêtements
373 donnés. Donc en fait je choisissais pas vraiment comment je m'habillais, ce qui fait
374 que bah des fois j'arrive avec des tenues les gens ils étaient en mode « ah mais tu
375 t'habilles pas bien, tu t'habilles mal, il faut que tu t'habilles chez Zara, faut que
376 t'aïlles chez HM » sauf qu'en fait, nan je m'habillais chez C&A et je trouvai ça fou
377 et euh donc c'était ah, c'était c'était ça, c'était avoir des beaux vêtements, déjà. Donc
378 je crois, être bien habillé ça montait d'un petit grade. Ensuite, être mince, ça remonte
379 à un petit grade et être jolie, ça remontait encore un autre grade. Mais j'ai découvert
380 en Seconde, c'est que on pouvait encore switcher ça en trainant avec des gens cool,
381 mais pour trainer avec ces gens cool, il fallait avoir des chaussures de marque
382 (Rires), avoir des intérêts, avoir- à faire des soirées aussi. Et faire des soirées, je
383 n'avais pas le droit de faire ça. Donc ce qui fait que, c'était vraiment, déjà, c'était
384 beaucoup sur le physique, avec qui tu trainais et si tu pouvais faire des soirées...
385 Donc, ce qui fait que en arrivant en Seconde, y a eu un glow up, euh il y avait déjà
386 cette culture en fait de transformation qui faisait que ben si toi tu suivais pas derrière
387 bon bah, t'es naze et quand on te voit à la cantine, on met un cartable sur la chaise
388 pour pas que tu t'assois à côté de nous pour pas qu'on croit qu'on te connaît quoi,
389 alors que on s'connait depuis 5 ans (Rires).

390

391 8. C'est quelque chose que tu as vécu ?

392 8. Oui ouais. Alors ben voilà, c'était une amie. Celle qui m'a dit « Pourquoi tu me dis
393 bonjour ? » qui mangeait avec une autre amie, donc Alice. Et donc j'étais dans un
394 club de littérature en Seconde et donc je pars avec Marie, qui me dit « Oui, Alice
395 nous attend à la cantine », je dis « Bah trop bien ». Elle nous attend donc nous
396 prenons nos plateaux, on voit Alice et cette Pauline qui nous avait stoppées quelques
397 jours plus tôt et en fait elles avaient posé leur cartable sur la chaise à côté d'elles et
398 quand on est arrivées, on s'est dit peut-être qu'elles vont enlever leur cartable. Elles
399 n'ont pas enlevé le cartable, ce qui fait qu'on a, on s'est assise et on ne s'est pas
400 adressé la parole et voilà. Chose qui est quand même dingue, parce que je lui dis que
401 vraiment moi au lycée s'il y avait quelqu'un qui s'était assis avec sa team de potes à
402 côté de moi, j'aurais pas mis un cartable et j'pense que ça aussi, c'était, ça faisait

403 partie des trucs en plus de « pourquoi tu me parles ? Oui, elle est moche ». D'un
404 coup, on me parle plus, à vraiment poser un cartable avec des gens. Alors que j'étais
405 allée dans leur maison, on passait des soirées ensemble à, à discuter et on passait
406 des matinées entières à lire ses livres. Enfin (bruit de mains).

407 **Hm hm.**

408 C'est, c'est le « Je suis cool mais toi tu n'es pas, je ne veux pas qu'on soit ami, je ne
409 peux être associée à toi ».

410 **Hm.**

411 Ah et il fallait aussi fumer pour être cool. (bruit) XXX, c'est l'un des seuls trucs, je me
412 dis bon, je l'ai pas eu, mais d'un côté tant mieux...

413

414 **9. Oui, effectivement. Comment tu décrirais tes amitiés quand tu étais adolescente ?**

415 9. Hm...Bah c'est, c'est, c'était des amitiés, un peu de circonstances en fait, c'était des
416 amitiés, on va dire un peu plus simples parce que à cet âge-là, on traîne- on est tout
417 le temps à l'école, ça je m'en rends compte. C'est de 8h à 17h, on est tout le temps
418 au collège, à l'école, ce qui fait que on est un peu obligé, d'une certaine façon d'avoir
419 des amis. Et puis on a pas un peu ce mode de pensée de dire « Ah, t'es de gauche,
420 t'es de droite, T'es pas féministe, t'es féministe ». Moi, je pensais, je pense ça, ce qui
421 fait qu'on est beaucoup plus tolérant en fait, par rapport aux paroles de ses
422 camarades. Ce qui fait que, moi, perso j'ai toujours été assez sociable au final, donc
423 j'avais quand même des amis même si j'étais pas considérée comme très cool, ce qui
424 fait que j'avais quand même des amis et je trouvais que c'était beaucoup plus simple,
425 c'était « Ah bah t'aimes, t'aimes ce livre , ah ben moi aussi ». Donc vous allez parler
426 de ce livre pendant plein de temps et après vous allez découvrir d'autres points en
427 commun et que même si en fait ben euh, elle pense que c'est toujours les mêmes qui
428 font des bêtises ou autres phrases un peu limites, bah tu l'acceptes plus facilement,
429 ce qui fait que les amitiés au, au collège, bon bah c'est des amitiés qui sont assez euh
430 qui sont, qui sont bah c'est des amitiés de... bah de camarades de classe, on se rend
431 pas compte quoi...Mais c'est aussi des amitiés, assez euh (Rires) bah c'est des
432 amitiés marrantes mais en tout cas je, je garde un bon souvenir de mes amitiés. Pour
433 le coup... Et puis tu fais des bêtises au collège, sacrément.

434

435 **10. (Rires) D'accord, merci. Aujourd'hui, c'est vrai que on parle beaucoup de la notion de**
436 **harcèlement.**

437 [Oui.]

438 **[Chez] les enfants et les adolescents. Est-ce que toi à cette période-là, tu as pu vivre du**
439 **harcèlement ? Ou des expériences qui étaient compliquées ?**

440 10. En fait, c'est ça, c'est que parfois on en parle avec mon amie, c'est que on se pose la
441 question, est-ce que c'était du harcèlement ou est-ce que c'était des banales
442 moqueries ? Parce que, au final, le harcèlement, c'est répété. C'est répété, faut que
443 ça suive euh. Donc en fait je peux pas qualifier ça de harcèlement parce que final,
444 même si c'était assez souvent, c'était des moquerie assez euh... Au final, c'était pas,
445 c'était pas répété, c'était différentes personnes, on va dire dans la classe qui allaient
446 pas m'apprécier ou des fois j'allais leur parler sur Facebook pour leur demander un
447 truc qui me balançait « va te pendre ». Mais est-ce que c'était répété, c'est ça le truc.
448 C'est ça, c'est qu'en fait les, clairement, des gens ne m'aimaient pas, donc ils étaient
449 méchants avec moi. Mais final, quand je rentre à la maison, bah j'entendais plus trop
450 parler quoi. Des fois ils étaient pas cool, ils faisaient des trucs qui me parlaient super
451 mal et je me disais « bon OK » mais vu que je le voyais pas comme ça, je le voyais
452 juste en mode « bon bah toute façon je suis nulle, les gens ils m'aiment pas » enfin.
453 Et puis euh, et puis voilà bon, disons que ça me tapait dessus parce que ben j'étais
454 un peu le bouc émissaire quoi. C'était bah Léa la pas belle, Léa, on l'aime pas et bon.
455 Léa XXX, OK bon, bon, on va faire avec. Donc c'était, et puis je pense qu'il y a un
456 effet de groupe, c'était 2-3 qui étaient un peu à acharné et puis les autres qui disaient
457 « bon bah on suit un petit peu » mais c'était pas au point en classe, on balançait des
458 trucs, je sais pas. C'est ça qui est compliqué, c'est qu'on sait pas si on peut vraiment
459 dire ça comme du harcèlement au final, parce que je le vivais pas comme tel. Je le
460 vivais comme de la méchanceté et que les gens ne m'aimaient pas. Mais, je sais pas
461 si je pouvais mettre le mot « harcèlement » dessus au final. Parce que je pense que
462 c'était un peu trop de me dire « Bah en fait toute l'école, enfin, toute l'école m'a
463 harcelée ». Pour moi, c'était en fait les gens, ils s'aimaient pas, donc ils se sont dit
464 « Bah on va un peu se défouler sur elle de temps en temps puis un peu sur lui de
465 temps en temps ». Et puis moi aussi hein, c'est, vu que j'étais au collège, j'avais un
466 peu ce truc de me moquer des autres, de faire des mauvaises blagues. Enfin. C'est
467 ça, c'est que pareil, c'est que c'était un truc un peu vicieux, c'était de me dire, « Bon,
468 OK, je suis grosse et je suis moche, mais au moins je suis pas comme machin ». Et
469 pareil, je me souviens d'un, d'un moment, je parlais, bah quand je parlais beaucoup
470 avec un, un garçon qui est un très bon ami. Il m'a dit « c'est qui, machin ? Ah ouais,

471 machin, c'est, c'est Sarah la grosse ». J'me disait « mais c'est Sarah la grosse, mais
472 moi aussi on m'appelle la grosse », c'est ça le truc. C'était, c'est qu'en fait on baigne
473 dedans. On se dit c'est normal, donc c'est normal de le faire un petit peu aux autres
474 sans vraiment trop être euh ... Mais bien sûr que je- ouais, je pense que moi, j'étais
475 pas au point d'aller, de regarder l'autre et dire « Ouais t'es grosse, t'es moche, tu vaux
476 rien. Enfin regarde toi », mais c'était un dire, on était amis avec elle, et on disait
477 « Bah tiens, si tu veux, on peut se faire un petit makeover, on va te faire une petite
478 coiffure, on va te trouver une petite tenue » et après on prenait en photo en mode
479 « regardez ce superbe makeover, waouh, comment tu te sens ? », un peu comme
480 dans les émissions de télé et un peu nulle pour dire « mais c'est important que ce,
481 que ce que les gens pensent de toi, faut que tu fasses attention à toi et regarde en
482 plus tu peux être jolie, tu as un joli visage ». Un peu ce dédoublement aussi, hein.

483 **Hm hm.**

484 Mais après « harcèlement », je sais pas vraiment, je pourrais pas me prononcer dessus.
485 C'est encore un peu flou.

486

487 **11. Euh. Tu m'as dit que t'avais reçu, justement des remarques, qui étaient selon toi, pas**
488 **répétées. A quelle fréquence en fait ça se manifestait ?**

489 11. Hm ... bah étant donné qu'on était très, très souvent en classe. Ah, je pourrais
490 vraiment pas dire. Parce qu'en fait c'est ça, c'est qu'il y a des, c'est des fois je relisais
491 quelques journaux intimes, j'avais oublié des trucs, donc moi dans ma tête, je me
492 disais peut-être, c'était peut-être une fois une ou 2 fois par semaine. Mais vu qu'il y
493 avait peut-être des périodes où on allait, on allait plus en cours ou des fois on allait
494 faire des sorties de classes où ça allait être un peu plus... Hm j'dirais une à 2 fois
495 par semaine donc peut-être, mais après pareil y a aussi tous les trucs un peu insidieux
496 des autres pour qui les camarades qui disent « Ah ouais quand même, t'es pas t'es
497 pas Miss France non plus ». Je sais pas 2-3 ouais peut être 3 fois par semaine.

498

499 **12. Et c'était quel genre de remarques que tu recevais ? Enfin, tu pourrais me donner un**
500 **exemple concret.**

501 12. Alors en exemple, euh ? C'était beaucoup sur le poids. Des blagues du style « tu fais
502 1m80 », c'est à dire que je fais 1m et 80 kilos de large. C'était beaucoup me
503 demander beaucoup aussi, et si je pesais, il y en avait un il était obsédé, il me
504 demandait tout le temps si je pesais 70 kilos. Alors que vu que j'en pesais 80, je

505 disais « oui, oui, oui, je pèse 70 kilos » (Rires), on me demandait mon poids euh.
506 Pareil le truc de « comment on fait pour être ami avec Léa », ce que t'es pas- pareil,
507 c'est « t'es moche », euh, le McDo. Mais c'est vraiment le truc de pot de Nutella qui
508 m'a vraiment marquée, genre même quand je m'en suis souvenue, j'fais comment
509 tu peux être mère de famille, tu vas chercher tes gamins et tu fais ça, genre, qu'est-
510 ce qui va pas chez toi ? Bref donc pos de Nutella. Euh, oui, des remarques en sport
511 parce que bah j'avais du mal à courir, donc des moqueries.

512 **13. De la part de qui ?**

513 13. Euh, des garçons surtout (Rires). C'était en mode, mais en plus je me souviens que
514 je détestais le sport parce que très vite je me mettais à transpirer. Et je me souviens
515 d'une fois, on avait couru une minute et en fait, j'étais vraiment au bord de la crise
516 d'asthme parce qu'en fait je, je faisais pas beaucoup d'activités physiques non plus,
517 donc j'étais pas très habituée à ça et en fait je crois que à partir de ce moment-là,
518 c'est à partir de ce jour-là que j'ai commencé à mettre au running. Donc c'était le
519 samedi, j'allais sur mon petit stade et je, je tenais 5 min puis j'ai fait donc longtemps
520 donc maintenant je cours plus longtemps. Mais c'était ça, c'était des moqueries ou
521 par exemple, on faisait des, des espèces de tours du terrain, il y avait ma camarade
522 qui était toute mince, ils allaient la pousser en mode « allez vas-y plus vite », il disait,
523 « vas-y essaye de XXX », à Léa ils étaient en mode « beurk ». Bref, c'était beaucoup
524 sur un peu en mode bah tu dégoûtes quoi.

525

526 **14. Et comment les profs ils réagissaient ? Est-ce qu'ils étaient au courant ?**

527 14. Hm. Je n'ai pas de souvenir de prof qui avait l'air d'être au courant. Je pense que les
528 profs se doutent qu'il y a des méchancetés, mais... Mais enfin c'est, c'est très rare.
529 Enfin par exemple euh je crois que c'est en cours d'Anglais euh, y'en avait un qui
530 disait que je ressemblais à un ours. La prof a pas spécialement réagi (Rires) parce
531 qu'en fait c'était, on me disait les mots des animaux et il y en a il s'est retourné, il
532 fait, « bah tiens, toi, ça c'est de toi ça, tu ressembles à un ours ». Alors je vois pas
533 trop en quoi je ressemble à un ours, c'est parce que c'est un ours brun (Rires) mais,
534 mais sur le coup, c'était pas, des profs réagissent pas vraiment. Alors s'ils
535 entendaient, est-ce qu'ils réagissaient, non. Peut-être qu'il n'entendait pas, mais très
536 rares, très rares interventions de professeur honnêtement. De la part du corps
537 enseignant, je n'ai aucun souvenir de ça, aucun.

538

539 **15. Et est-ce que des profs t'ont déjà fait des, des remarques ou commentaires ?**

540 Hm.

541 **Sur ton apparence physique, hein ?**

542 15. Ah. Sur mon apparence physique. Non, vraiment- ah bah le seul truc où c'était
543 vraiment, mais c'était pas méchant, c'était en natation, c'était la prof de.. Ah si.
544 C'était pas vraiment, c'était indirect, c'était une professeure en, pareil du club de
545 littérature, on- y avait des pâtisseries, on était en train de manger et en fait, tout le
546 monde mangeait exactement comme moi. Il y a cette prof de français qui m'a
547 regardé, qui m'a dit « Léa, t'es gourmande, hein ? » (Rires). Pourquoi tu dis ça à
548 moi ? Et à la limite, en 6e en natation une, la prof qui m'avait expliqué que bah que
549 j'étais robuste et qu'il fallait que je fasse, fasse attention quand je nage. Mais c'est
550 tout.

551 **OK, donc on va dire que à l'école bah les camarades ne t'ont pas forcément épargnée.**

552 Non, pas du tout.

553 **D'une certaine manière, tu n'as pas non plus épargné les autres. C'était un peu un, un**
554 **système comme tu m'as expliqué avant, une mini société, pour reprendre ton terme.**

555 Oui.

556 **Et puis que les profs, ben s'il y avait des remarques, soit ils entendaient pas, soit ils ne**
557 **réagissaient pas.**

558 Ouais de ce côté-là je pourrais pas dire, non.

559

560 **16. D'accord. Et tu m'as parlé avant de crush, comment ça se passait pour toi les relations**
561 **amoureuses à l'adolescence ?**

562 16. Ben j'en ai eu qu'une seule du coup et donc c'était ce garçon dont j'étais folle, folle,
563 folle, folle. Alors je me souviens qu'en 6^e, je faisais une liste des garçons avec les
564 plus ou pour « Alors il est intelligent ». Et donc non, j'ai eu 2. Y'en a eu un, il
565 s'appelait Bastien. C'était un garçon avec un QI élevé et en fait c'est quelqu'un qui
566 déconnait beaucoup donc qui faisait énormément rire. Et Oh là là, je m'en souviens
567 encore, j'me souviens qu'un jour je l'avais attendu le mercredi, je lui avais déclaré
568 ma flamme (Rires). Et j'avais dit « Non, imagine je suis amoureuse de toi » et donc
569 en fait malaisance gênante pour lui le pauvre. Alors je sais pas ce qui s'est passé, il
570 m'avait demandé il m'avait demandé mon carnet. Il m'avait demandé ma moyenne
571 générale parce qu'il faut savoir que lui du coup il avait 10 de moyenne générale sans
572 rien faire. Donc ça c'était fini comme ça et puis après bon on avait de nouveau rigolé

573 et donc. J'étais, je le regardais de loin. Alors par contre ça se voyait quand j'étais en
574 amour sur quelqu'un. C'est que je le regardais. Il y en a 2 qui disaient « t'es
575 amoureuse de lui, » j'étais là « mais non », « mais tu l'aimes que pour son
576 intelligence ». Je me cachais pas du tout. Et pareil, il y en avait un autre, plutôt,
577 c'était en 3e, donc toute la classe savait que j'étais à fond de lui. Parce que on faisait
578 des délires avec mes potes, on donnait des surnoms, des noms de code « Oui, le lapin
579 il est mignon machin » et puis aussi nos agendas, qui n'étaient pas des agendas, mais
580 des journaux intimes collectifs (Rires) et des fois y a des petits mots qui se passaient,
581 etc. Et donc je pense qu'il savait très bien que j'avais un gros crush sur lui, puis y en
582 avait d'autres qui le faisaient, qui le qui le faisait, qui le disait. Mais en fait, on n'avait
583 jamais vraiment communiqué et j'avais réussi à avoir son numéro de téléphone. Je
584 sais pas comment et en fait j'avais envoyé un premier message, je ne sais plus ce que
585 c'était. Il avait répondu. (Rires.) Un jour plus tard, j'avais renvoyé un message
586 directement, il a répondu un jour plus tard, et en fait petit à petit les un jour se sont
587 transformés en 2h ce qui fait qu'en fait on s'envoyait tout le temps des messages
588 toute la journée, on explosait nos forfaits. C'était à mon avantage, ma maman était
589 pas quelqu'un qui regardait beaucoup ses relevés de compte vu qu'elle était toujours
590 en galère de sous. Mais un jour elle a vu et c'était les forfaits Free à 1 euros, 68€
591 hors forfait. Elle m'a un petit peu tuée mais je, j'ai un petit peu continué et en fait
592 c'est ça, c'est qu'on se parlait tout le temps, tout le temps, tout le temps et en fait
593 c'était, on se racontait nos histoires et puis après il y avait aussi le côté de
594 l'adolescence, donc c'est, on parlait un peu des questions sexuelles, je lui disais
595 quelle meuf il trouvait bonne. Ah oui, c'est ça, s'il me disait « Machin bidule, elle
596 est bonne » et je disais « c'est quoi une meuf bonne ? », c'est une meuf maigre avec
597 des gros seins, un gros cul, des gros seins donc maigre avec un gros- bon, c'est les
598 façons de voir des de collégiens, surtout à cette époque. Et je me souviens d'avoir
599 dit « et moi, tu me trouves comment ? », il me disait bah, il m'a juste répondu, « tes
600 boobs m'attirent ». Parce que du coup, j'avais une grosse poitrine, mais voilà. Et
601 euh, et qu'est-ce qui s'était passé ? Pareil, au bout d'un moment, il y avait des garçons
602 qui avaient dit « Oui, Léa, est-ce que tu, tu sortiras avec elle ? », je sais pas si c'était
603 lui ou son jumeau qui avait sorti ça, il a dit « Bah si elle perdait 30 kilos, si elle
604 perdait 30 kilos et qu'elle changeait de tête, pourquoi pas ? ». Je me suis dit, bon.
605 OK. Mais vu qu'il y a eu cet épisode, on se parlait énormément, bah pendant
606 vraiment tout l'été de la 3e à la Seconde, je m'étais dit « Ah trop bien ». Je m'étais,

607 donc il était, très évident qu'il savait que j'étais folle amoureuse de lui et je me disais
608 « Oh, trop bien » et tout donc arrive la rentrée en Seconde, on se croise, on s'envoie,
609 on s'échange quelques petits « Bonjour » et en fait, lui a commencé à vouloir aussi
610 aller du côté des cool. Et en fait, j'crois que moi je m'étais embrouillé avec une des
611 cool. C'est juste qu'elle avait des sous, c'est tout. Elle était pas cool, il avait juste des
612 sous. Bref. Je m'étais embrouillée avec une jeune fille et qui critiquait en fait le
613 quartier où je vivais parce que notre lycée était dans notre quartier, donc un quartier
614 réputé [nom du quartier] pas très- mais en fait, ils venaient dans notre lycée parce
615 que dans, dans les périphéries, les banlieues un peu huppées il y avait pas de lycée
616 général à cette époque. Donc ils étaient obligés de venir chez nous. Et donc elle avait
617 dit « oui, moi je me balade pas au [nom du quartier] » d'un air vraiment pédant et
618 donc moi je lui ai dit et j'ai dit bah même pas directement je dis « bah elle se prend
619 vraiment comme un gosse de riche » et donc effusion, tout le monde s'énerve contre
620 moi, elle prend de la moitié de la classe, du coup, du groupe d'Allemand, tout le
621 monde me crache dessus et donc j'avais un autre ami, donc Hugo qui j'ai demandé à
622 Hugo, je dis « mais qu'est-ce qu'ils ont dit sur moi ? », il m'a dit « Ben, écoute, moi,
623 je n'ai rien dit sur toi » mais il m'a rapporté en fait que ce garçon à qui je parlais tout
624 le temps avait dit que, il fait « ouais non mais c'est vrai. Léa, elle est chiante et elle
625 fait chier » et j'étais là en mode (bruit de surprise) et je me souviens, j'étais dans la
626 cantine, mon ami Cléo s'en souvient. C'était il y a longtemps et j'étais dans la cantine
627 et j'ai ressenti un gros coup de poing dans le ventre et j'étais dévastée. J'ai pleuré et
628 en fait ce que j'ai fait, c'est que j'ai, j'ai supprimé son numéro, j'ai arrêté de lui parler
629 et après en fait, vu que ma mère avait souvent des problèmes de sous, mes lignes
630 téléphoniques en soi, ont été coupées. Donc en fait j'ai perdu contact comme ça et
631 lui il a continué à faire son truc. Il a grandi d'un coup, il a commencé à s'habiller
632 différemment. Et en fait, ben on s'est plus reparlé, mais moi j'étais, je, je continue à
633 être folle amoureuse de lui, mais on se parlait plus parce qu'en fait je savais que j'me
634 suis rendue compte bah j'ai dit « mais en fait il il m'aimera jamais ? » et, et moi je
635 peux pas subitement devenir cool (Rires), j'ai dit « c'est hors de mes limites, je ne
636 peux pas faire ça ». Et euh, et voilà, c'est comme ça que ça s'est fini et je pense qu'en
637 fait aussi j'étais un peu baignée par les trucs, de, un peu nocifs là des adolescents,
638 « si il est pas jaloux, c'est qu'il t'aime pas vraiment », « c'est mon mec, c'est à moi,
639 tu regardes pas », patati patata puis je croyais un petit peu au prince charmant en

640 rentrant en licence donc ça a été vraiment euh voilà c'est 2 seules histoires de mon
641 adolescence vraiment... Oui.

642 **Ok.**

643 Du coup, j'ai, j'ai pareil, jamais eu vraiment de premier baiser. Et je me souviens qu'à
644 un espèce de jeu de vérité, il, il dev- j'crois que c'est quand même pas, c'était pareil, je-
645 on devait toujours jouer ensemble et il devait dire c'était quoi le truc qu'il regrettait le
646 plus et c'était moi qui lui posait la question et il m'avait regardé il a dit « Bah de t'avoir
647 adressé la parole ». Et là j'ai dit « OK ». Et à ce moment-là, j'ai dit « bon, c'est pas
648 grave ». (Rires)

649

650 **17. Et selon toi, pourquoi, t'avais pas de relation amoureuse avec un garçon ?**

651 17. Euh déjà parce que j'avais peur des garçons (Rires).

652 **Ouais.**

653 Déjà parce que j'avais peur des garçons et puis surtout euh je savais pas comment faire...
654 Vraiment, je ne savais pas comment faire parce que à cette période en plus, c'est
655 beaucoup d'hormones. C'est beaucoup sur sexe, sexe, donc je me disais, c'est soit il me
656 trouve jolie et puis il y avait surtout cette phrase, en mode « oui, je veux qu'il soit avec
657 moi pas pour mon cul », donc c'était soit je devenais bonne et j'me, j'me transformais
658 en espèce d'objet sexuel potentiellement pour eux, sans jam- sans jamais vraiment savoir
659 s'il m'aimait vraiment derrière. Soit j'étais la bonne pote... Mais j'ai préféré être la bonne
660 pote (Rires).

661 **Hm.**

662 Parce que j'avais vraiment, j'étais effrayée. En fait, j'étais effrayé des garçons parce que
663 je savais que, leur avis, leur regard pouvait me définir aux yeux des autres, mais pas
664 juste aux yeux des autres garçons, mais aux yeux des autres filles. Et donc vraiment
665 mon but, c'était de les éviter le plus possible...

666

667 **18. OK, Ouais. Et, et selon toi, pourquoi les garçons, euh ne, ne souhaitaient pas avoir de**
668 **relations amoureuses avec toi ?**

669 18. Parce que j'étais pas, bah clairement parce que j'étais pas cool (Rires).

670 **Hm.**

671 Donc j'étais pas cool. J'étais pas, cet enfin instinct grégaire, on va pas sortir avec la fille
672 que tout le monde, sur laquelle tout le monde crache dessus. Et puis il y avait ce côté un
673 peu, pas, pas aimable. Alors c'est ça aussi c'est que j'avais un, bah cet ami qui m'avait

674 raconté ce que, la personne dont j'étais amoureuse bah c'est qu'en fait on parlait
675 beaucoup, on parlait tout le temps, tout le temps. On avait beaucoup de, de délire
676 ensemble. Et vraiment, c'est une très bonne personne et apparemment genre y avait une
677 amie qui avait, qui était passée à leur table de garçons au bout d'un moment, qui avait
678 entendu une phrase style « t'es amoureux de Léa ? » et donc elle était arrivée en XXX
679 Léa, Hugo est amoureux de toi » et en fait, je pense qu'à ce moment-là, le pauvre garçon
680 (Rires) il a dû se dire, faut que je sauve ma peau (Rires) et moi, j'étais en mode « quoi,
681 quoi, quoi, quoi, quoi ? ». Et donc après on en a reparlé, et je dis « bah non, bah on est
682 très, très bon ami, on s'apprécie énormément » mais je pense que, c'était, il devait sauver
683 sa peau à ce moment-là le pauvre parce qu'on dit « mais attend mais t'es amoureux de
684 Léa, quoi qu'est-ce qui va pas chez toi ? » quoi, alors qu'il y a tout plein de jolis dans la,
685 dans l'école.

686 **Hm.**

687 Mais je pense que oui, c'est, c'est une question de réputation. Et puis à cet âge-là, c'est
688 beaucoup sur l'image et l'égo et, on tombe pas amoureux de la fille qui est moche et
689 grosse enfin (Rires).

690

691 **19. Ouais, OK. Je vais changer de sujet. Euh, merci pour toutes les informations que tu**
692 **m'as données. Il y a beaucoup, c'est, c'est riche. Maintenant par rapport à**
693 **l'alimentation, quel était ton rapport à l'alimentation quand tu étais adolescente ?**

694 19. Euh ... Bah. J'avais jamais eu de problème avec la nourriture parce qu'en fait c'est
695 ça aussi l'espèce de truc un peu vicieux, c'est que chez nous, un enfant en bonne
696 santé, c'est un enfant qui mange beaucoup. Ce qui fait que notre mère avait tendance
697 à beaucoup me servir. Et puis on mangeait beaucoup et bah ma grande sœur, elle se
698 resservait tout le temps, donc ma mère lui dit jamais non pour se resservir d'un côté
699 tant mieux et mon frère bah faisait des énormes- en bref, on mangeait beaucoup, on
700 mangeait beaucoup, mais pas forcément des aliments très sains. Donc c'était
701 beaucoup de trucs en boîte, des pizzas Carrefour etc. Des trucs du Secours populaire
702 donc d'un côté je suis extrêmement reconnaissante parce que ça m'a permis d'être
703 nourrie pendant toutes ces années. Mais ce qui fait que, euh ben, c'était, il y avait
704 des aliments qui font grossir donc... sauf que les aliments qui font grossir ben, moi
705 je les aimais bien. Donc au bout d'un moment, ben je me dis ben je m'en fiche, je les
706 aime, je mange en fait. Et donc petit à petit j'me- j'avais compris que quand j'arrêtais
707 de manger, je perdais du poids plus ou moins. Donc au bout d'un moment, bah je

708 m'étais dit, en, je vais, je vais pas manger. J'ai passé 2 jours sans manger et puis
709 après ma mère m'a hurlé dessus de manger, donc j'ai fini par manger. Donc je sais,
710 c'est ça, c'est qu'en fait je me suis rendue compte que c'était un environnement, on
711 faisait- on voulait que je, je maigrisse, mais je pouvais ne pas manger. Il fallait pas
712 que je ne mange pas parce que je me faisais gronder. Donc je pouvais même pas être
713 anorexique. Voilà parce que vraiment c'était et en fait euh, c'est ça, c'est quand bah
714 je- pour moi, c'était, je mangeais mon petit déjeuner, je mangeais le midi, je
715 mangeais le soir. J'avais pas ce truc de constamment penser à la nourriture et en fait
716 petit à petit, j'ai commencé à constamment penser à la nourriture. Bah, quand j'ai
717 voulu être un- ben en fait, j'ai vu un petit peu suivre le, le, le rythme de mes amis en
718 me disant « Bah vas-y faut que je perde du poids ». Et en fait, bah c'est penser à la
719 nourriture, c'est me dire « bah ce midi je mange pas », « Ah bah là j'ai pas mangé »
720 et le soir je rentrais, je mangeais mais, je mangeais principalement du pain. Et après,
721 ben, j'allais tout, j'allais tout redonner aux toilettes et c'était, c'est en fait vraiment,
722 c'est au fil du temps que ça s'est dégradé parce qu'en fait juste je mangeais je disais
723 « bah c'est bon et tout trop bien ». Et, et après, c'est forcément juste rendu compte
724 qu'en fait il y avait certains aliments, quand je les mangeais, j'avais plus envie de
725 vomir donc je commençais à arrêter de manger ces aliments. Je me suis rendue
726 compte que ben, on mangeait beaucoup, beaucoup, beaucoup de viande, le moins
727 cher, c'était le poulet et en plus j'ai eu un peu le côté un peu le racisme « oui t'es
728 noire, t'aime le poulet », qui est un peu- au bout d'un moment j'dis « bah en fait j'en
729 ai marre de manger du poulet » donc j'ai arrêté de manger du poulet, sauf que vu
730 que c'était la seule viande que je mangeais, bah je suis devenue végétarienne.
731 Concrètement. Et donc ça m'avait fait du bien un peu, c'est vraiment en, au lycée,
732 les troubles de l'alimentation, c'était vraiment, c'était ça, c'est que j'ai découvert que
733 je pouvais me faire vomir. J'ai découvert, je peux me faire vomir en silence. Ce qui
734 fait que ma mère était vraiment dans la chambre à côté, je pouvais le faire et, mais
735 je faisais des trucs, mais, de, de dingue quoi. Surtout qu'en plus, ça aidait pas
736 l'environnement à côté, parce que pareil y avait d'autres amies qui, qui avaient des
737 problèmes aussi avec la nourriture, donc il y en avait une à la- qui était mince comme
738 ça, hein, elle allait manger une barre de snickers d'un coup. Puis c'était très dans la
739 démonstration dramaqueen, elle était en mode « je me sens pas bien » et d'un coup
740 elle se mettait à courir pour aller vomir aux toilettes parce qu'il avait mangé sa barre
741 de snickers ou qu'elle avait dépassé les 500 cal. Enfin. Donc, en fait c'était un mood.

742 Bon, moi j'en parlais pas mais c'était un mood vraiment euh moi, la nourriture c'était
743 pas, c'était pas fun quoi. Pour moi, la nourriture c'était bah, il faut que j'en mange
744 moins, mais j'aime ça. Donc je mange et après bah je vomis.

745

746 **20. Et comment t'as découvert que tu pouvais vomir ?**

747 20. Ah (Rires), en allant sur des sites. Je m'en souviens parce que pareil- ah oui. Tumblr,
748 Tumblr a joué un énorme rôle là-dedans. C'était les périodes Tumblr, donc j'ai eu un
749 ordinateur. J'avais l'ordinateur de ma sœur au début, puis après il est mort, j'ai eu un
750 ordinateur en Seconde grâce à la région parce qu'il disait que ben on avait besoin
751 d'un ordinateur pour travailler. Donc j'ai un ordinateur. J'avais accès à Internet. Pour
752 moi toute seule. Et pareil, Tumblr, tous les « thinspo » tous les « endors-toi affamée
753 mais réveille-toi plus belle demain » et euh, et je- et du coup j'ai commencé à taper
754 bah, j'ai commencé à voir qu'en fait il y a des gens qui se faisaient vomir. J'dis mais
755 « comment se faire vomir », donc le premier truc, c'était boire de l'eau salée. Je l'ai
756 fait, ça pas du tout marcher et donc après bah j'ai, je suis allé aux toilettes, j'ai mis
757 les doigts dans la gorge, j'ai vu que ça pouvait et j'ai fait « waouh incroyable, j'ai
758 trouvé la solution à tous mes problèmes ». Qui n'était pas (Rires) et en fait, c'était,
759 c'est là qu'a commencé à rentrer les phases de boulimie, c'est que je rentrais affamée
760 le soir parce que j'avais pas spécialement faim le matin, le midi, je mangeais pas
761 parce que je disais à mes amis « oui, j'ai oublié ma carte » et il y en avait qui disaient
762 « vas-y je te passe 1€ pour que tu manges » et j'disais « non c'est bon, t'inquiète
763 parce que je pourrai pas te rembourser », j'leu- elles savaient que j'avais pas d'argent
764 et je dis « mais non je pourrais pas te rembourser » donc bah je restais avec elles.
765 Des fois je mangeais un petit truc et le soir, je rentrais affamée, je mangeais des
766 tartines de, j'me souviens pas de ce qu'il y avait à la maison, bref des tartines de tout
767 ce qui pouvait manger. Je mangeais, je mangeais. Et après, j'attendais peut-être 15
768 minutes et pam je redonnais tout et je m'endormais comme ça et ça faisait peut-être
769 un mois. Et en fait ça, c'est que je mangeais et c'était le truc trop bien et en fait, petit
770 à petit, j'ai commencé à culpabiliser parce que ben je commençais à grandir, je
771 commençais à me rendre compte de certaines choses euh j'ai commencé à prendre
772 aussi euh contact avec ma famille au pays et pareil en fait, c'est que, c'est y avait
773 aussi le côté des notes. Ma grande sœur, elle adorait faire ça, c'est, j'avais une
774 mauvaise note « Oui, tu te rends compte qu'il y a des cousines à toi qui ont dû se
775 prostituer à 11 ans au pays. Et toi tu as des mauvaises notes » et donc en fait c'était

776 un peu pareil c'est que je me disais mais en fait je me rends compte que j'ai des
777 neveux peut être, après c'était très dans, très dans les images un peu colonialistes
778 « (bruit de surprise) ils sont en train de mourir fort au pays. Et moi je fais ça » alors
779 que bah ça, ça n'a aucun sens. Mais voilà, cette culpabilité de me dire « Oh là là tu
780 manges plein de trucs et, et tu fais ça, c'est pas bien » et donc en fait mais je me dis
781 « Bah c'est pas bien. Mais si je le fais pas, je risque de grossir si je grossis, on va
782 être encore plus méchant avec moi » parce que à ce moment-là, je crois que j'étais à
783 74 kilos. Et les gens me félicitaient un petit peu. Les gens vont être plus méchants
784 avec moi parce que quand je me rappelle de comment les gens me traitaient à 83
785 kilos, c'est juste horrible, donc je préfère me faire vomir et avoir mal et avoir mal à
786 la gorge, pleurer, d'être dans un état pitoyable plutôt que ça. Donc en fait, la
787 nourriture, pour moi, c'était quelque chose, c'était, j'en avais besoin pour vivre,
788 c'était partout. J'avais constamment envie de manger. Mais il fallait pas que j'en
789 mange. Et c'était n'importe quel aliment, c'était un yaourt. Et puis pareil si on mange
790 « pourquoi tu manges ça ? Tu manges un yaourt ? Ah mais tu veux- regarde, tu
791 manges- », en plus, ma mère, elle avait aucune notion diététique, hein, dès qu'elle
792 me voyait manger, c'était « regarde, tu manges une banane », oui, mais après ? Donc
793 c'était assez catastrophique alors qu'avant bah je me souviens, je mangeais, je
794 mangeais juste et (bruit de bouche), c'est tout. J'avais pas cette notion de me dire
795 « Ah, j'ai trop mangé. Ah je me sens pas bien », je mangeais, puis je faisais ma
796 journée.

797

798 **21. Et pour revenir sur, sur Tumblr.**

799 [Rires]

800 **[Comment] t'as, comment t'as trouvé ces méthodes pour, pour se faire vomir, ou etc.?**

801 21. Je me souviens juste d'un poste Tumblr. Après, j'en avais aussi entendu. J'étais,
802 j'avais tapé XXX un jour parce qu'en fait pareil, comme je disais, ma grande sœur
803 en parallèle aussi avec des, des... des problèmes de, des soucis avec son poids, elle
804 avait aussi une amie et en fait ben j'entendais leur conversation, où au bout d'un
805 moment, elle parlait de ce site où justement où elle conseillait de manger un glaçon
806 ou manger du papier toilette. J'ai, incroyable et moi, ça m'avait intriguée parce que
807 je me suis dit « Bah j'ai envie de perdre du poids. Je sais pas comment faire » parce
808 qu'à cet âge-là, on sait pas comment faire pour perdre du poids, on a, j'avais aucune
809 notion de diététique. Les fruits, les légumes, le sport (bruit de bouche). C'est, et puis

810 je pense que c'était vraiment commun aussi dans le, dans le quartier. C'était les filles,
811 elles font pas de sport, les garçons, on les inscrit dans le club de foot mais les filles
812 pas sport, donc on sait pas comment maigrir et donc je me suis dit, bah quand on
813 perd du poids, sur Tumblr, je vois ces meufs super minces avec des jambes comme
814 ça, avec le « thigh gap », j'étais comment faire et en fait, bah c'est, je naviguais quoi.
815 Vraiment, je naviguais, je tapais « pro-ana » où et en fait Tumblr, suffit de cliquer
816 sur une image, puis ça propose d'autres images. Puis ça propose des images, XXX,
817 parce que « pro-ana » je ne sais plus en quelle année a été fermé mais ça a été fermé
818 mais ça continué à pulluler sur les réseaux, sur Tumblr et puis après je me suis
819 inscrite sur Twitter aussi avec ma- au début c'était juste pour la K-pop et compagnie
820 et pareil, les fans de K-Pop, la Communauté, les troubles de l'alimentation, ça, ça y
821 va quoi. C'est que je suivais les gens parce qu'ils aimaient tel groupe ou tel groupe.
822 Mais parfois ça partageait leur truc en mode « oui, aujourd'hui, je me suis pesée, j'ai
823 pleuré » patati patata. Et c'est tellement inhérent, c'est qu'en fait on va voir d'un coup
824 une qui va se mettre à faire beaucoup de sport, qui va se mettre à compter ses
825 calories, etc. C'est qu'en fait ça, d'un côté, c'est bien parce qu'ils en parlent
826 ouvertement, mais du coup ça donne un peu des petits tips. En mode « oui, évite de
827 manger ça le soir, je mange plus ça le soir », « ben écoute, moi c'est pas compliqué,
828 je mange pas le soir, j'arrête de manger à telle heure, je fais 10 km tous les 3 jours »,
829 enfin. Mais le Tumblr vraiment, le- cette histoire d'eau salée qui avait pas marché
830 puis d'un coup, on enfonce des doigts dans la gorge, bah ça... ça a été, bah c'est parti
831 vraiment de là quoi. Mais de base, je partais sur, sur bah sur des images de filles qui
832 étaient super minces et beaucoup de jalousie. Parce que il y avait vraiment ce truc,
833 je pense que depuis mon CM 2, c'est quand je m'asseyais sur une chaise, je voyais
834 mes cuisses et puis je voyais mes camarades, je voyais leurs cuisses, je me dis « mais
835 comment elles font ? ». Parce que j'avais cette notion de génétique, j'avais pas ces
836 notions d'alimentation. J'avais pas cette notion de, juste en fait, de métabolisme,
837 mais je me dis, « mais comment elles font, pourquoi elle et pas moi ? ». Donc, j'étais
838 vraiment dans ce truc de me dire « Bah. Peut-être qu'en fait tout le monde fait ça. »

839

840 **22. Hm hm. D'accord. Euh. Je voulais savoir en fait, comment toi, l'adolescence, tu**
841 **concevais le surpoids et l'obésité. Qu'est-ce qui te venait en tête en fait ?**

842 22. Hum alors euh, en 6^e, pour moi, c'était, la beauté, c'était les formes. Moi je me suis
843 dit, moi, j'vois les grandes actrices, j'me dis, je vais être une femme pulpeuse avec

844 une grosse poitrine et des belles fesses, et j'ai pas envie d'être un bâton etc. Machin,
845 tout ça, c'est que d'un côté on clashait sur les grosses, mais de l'autre côté, les femmes
846 trop maigres c'était pas bien non plus donc il fallait pas être trop maigre non plus.
847 Donc j'me dit, j'ai pas envie d'être maigre et tout. J'ai envie d'être- bah après, donc
848 c'était par exemple, si il y avait une fille mince qui me clashait parce que j'étais trop
849 grosse ou que selon elle je passais pas les portes ben je dis « Ben au moins je
850 ressemble pas à un cintre ». Classique. Donc, en fait, je voyais pas ça comme
851 quelque chose de péjoratif. Sauf que vraiment pour moi, le fait d'être grosse, vu que
852 beaucoup de femmes autour de moi étaient, euh bah du coup, avaient des formes, je
853 voyais pas ça comme quelque chose de vraiment négatif. À la limite si quelqu'un
854 c'est vraiment le seul truc que je voyais de façon négative, qui est considéré comme
855 obèse, parce qu'en plus on regardait plein d'émissions avec comme ça avec ma
856 grande sœur, les émissions de transformation des gens qui pèsent 100-150 kilos et
857 qui d'un coup font plein de sports et qui perdent tout leur poids en un an. On était
858 très friandes de ça, on adorait ça. Enfin, ça, c'était le seul truc parce que c'était vu
859 comme, c'était comme malsain, c'était pas bon pour la santé, c'était dangereux, tu
860 peux mourir à tout instant et c'était, on nous effrayait avec ça. Donc moi, pour moi,
861 je me voyais pas comme quelque chose d'incroyablement fou. Mais comme je
862 disais, c'est vraiment, j'ai commencé à considérer ça comme mal parce qu'on me
863 disait que c'était mal, tout comme j'ai commencé à me rentrer dans le crâne que
864 j'étais grosse où vraiment je me disais bah « Léa, t'es grosse, t'es grosse, t'es
865 grosse ». Même si au fond, je me trouve pas grosse bah il fallait que je me le rentre
866 dans le crâne. Parce que je me disais, bah c'est ça la norme. C'est ça la norme, le
867 monde pense que tu es moche. Le monde pense que tu es moche, parce que les
868 grosses c'est, c'est, c'est moche. Eh bien c'est ça la norme. Donc je me suis rentrée
869 dans le crâne jusqu'à ce que ben ce soit bien, bien enfoncé. Et donc en fait, je voyais
870 ça comme quelque chose de péjoratif, même si au fond, moi je me disais mais en
871 fait c'est pas...y'a rien de mal en fait. Vraiment, y'a rien de mal et mais c'était, c'était
872 mal vu, c'était « ah t'es grosse, tu devrais peut-être pas mettre de vêtements » et en
873 plus c'est ma grande sœur, me dit qui, qui évoluait en même temps, c'est par
874 exemple, on marche dans la rue et ça, c'était un peu plus récent. On marche dans la
875 rue, il y avait une jeune femme, du coup, qui était grosse et qui avait une mini-jupe.
876 Et donc ma sœur qui a sorti un « Ouh alors elle aurait peut-être pas dû s'habiller
877 comme ça » et au bout d'un moment j'ai répondu, je dis « mais tu sais que t'as pas

878 besoin de, de faire ça en fait. La personne elle se sent juste à l'aise comme ça et puis
879 c'est tout, elle faire un mal » mais ouais non c'était vraiment, c'est en fait, je le voyais
880 mal parce que le, c'était mal. Et le surpoids, c'était, c'était, c'était dangereux. J'me
881 souviens mon médecin, de famille qui m'avait dit « Mademoiselle [nom de famille],
882 vous prenez », qu'est-ce qu'il m'avait dit ? Je crois il m'avait dit que je prenais un
883 kilo par an. Non, un kilo par mois. Pardon, ça voulait dire que je prenais 10 kilos
884 par an et que si je continuais comme ça, euh à 15 ans, je serai obèse. Je disais OK.
885 Ok donc c'est pas bien.

886

887 **23. Et donc suite à tout ça, c'est, c'est quoi la vision que t'avais de ton, de ton image ? Et**
888 **de ton propre corps en fait.**

889 23. Hm... Ben en fait vu que tout était, tout l'apparence, c'était lié à la valeur, je me
890 disais que vu que je n'étais pas désirable, bah je n'étais rien. Vraiment. Je, je me
891 disais que je n'étais rien. Et je pense que d'une certaine façon, le fait de me plonger
892 un peu-alors bien sûr, j'adore toujours encore lire, hein. C'est super de lire. Le fait
893 de me plonger justement dans ces mondes, bah ça me permettait de me dire que
894 peut-être que dans le monde réel, je suis rien, mais au moins ben là-dedans, ben je
895 vis des aventures, je vis quelque chose. Parce que je me dis en fait « t'es rien, t'es
896 nulle, t'es moche », je me dis « mais en fait t'es, t'es nulle, t'as une vie nulle et, et
897 personne t'aimera jamais » quoi. Donc c'était, c'était ouais, c'était vraiment très bas
898 de l'image que j'avais de moi-même et mon corps, euh c'est, j'en pensais pas grand
899 chose de mon corps, hein. Je me disais juste que bah j'étais pas belle que j'étais
900 grosse. Et euh, et puis il y avait des moments quand je parle un peu de moi, je me
901 disais « Ah mais là je commence à avoir une petite marque au niveau de la taille.
902 Ah trop bien et tout ». Mais, euh j'étais moins, j'étais plus vraiment sur mon être à
903 moi. Parce que vu qu'on on me rabaissait sur mon corps, bah je rabaissais mon être
904 à moi alors que mon corps bah, au final. Par exemple, les, les, les vergetures ou les
905 remarques qu'on me faisait dessus euh (bruit de bouche). J'dis ben en fait, vu que
906 j'étais tellement habituée à voir ben, je me disais bon ben c'est pas, c'est pas beau
907 tant pis mais il faut juste que je les cache quoi. Mais c'était pas une très bonne
908 image...

909 **Hm.**

910 C'était bien, ah c'est bien dommage hein. (Rires)

911 **Hm hm. Je vais bientôt clôturer l'entretien, on arrive à la fin. Mais j'aurais quand**
912 **même une dernière question pour toi.**

913 Hm hm.

914

915 **24. Qu'est-ce que tu as appris de toi en positif, enfin de positif durant ton adolescence ?**

916 24. Euh, alors euh... En positif... Bah déjà j'ai appris que j'étais... Bah que j'étais une
917 très bonne amie et ça me faisait énormément plaisir. En positif, j'ai appris
918 que...j'étais capable de bien m'entourer. Euh que j'étais créative aussi. Voilà et
919 euh...et aussi bah quand même que j'étais quand même euh ...et je pense que j'étais
920 quand même assez honnête. Voilà parce que c'est ça, c'est que je me disais, c'est que
921 j'aurais pu essayer de de tanner ma mère ou essayer de trouver des dupes pour avoir
922 une meilleure image de moi-même ou autre. Mais j'avais pas envie. Je me disais, en
923 fait, c'est pas moi, c'est pas moi de, subitement, du jour au lendemain de mettre des
924 Stan Smith, d'essayer de me lisser les cheveux ou autre, c'est pas moi. Donc je
925 préfère être mise de côté et que les gens me regardent mal pour le coup et rester moi-
926 même plutôt que d'essayer de me conformer parce que je me conformais d'une
927 certaine façon. Mais j'avais quand même dit non par contre là, c'est vraiment pas
928 mal du tout. Je préférais rester de mon côté. Donc ça, c'est un moment-là je me suis
929 rendu compte que j'étais quand même quelqu'un qui essayais de rester le plus, le
930 plus près.

931

932 **25. Ok, et ma dernière question, avec le recul, qu'est-ce que tu dirais à l'adolescente que**
933 **tu étais aujourd'hui ?**

934 25. Euh, ben je dirais que la façon dont les gens euh me traitent du coup, te traitent à
935 cette époque, c'est pas ce que tu es, c'est surtout bah beaucoup de leurs insécurités
936 qu'ils projettent sur toi parce que en fait la plupart ne savent pas comment gérer la
937 vie, la, ben ne savent pas comment gérer les émotions d'un côté temps, c'est normal
938 parce qu'on sort de, de l'enfance à cet âge-là. Et euh par contre pour les adultes un
939 peu moins. Mais on va dire que c'est parce que ils ont jamais eu cette envie de
940 remettre en question ces, ces constructions mais qu'en fait que non, en fait, t'es, t'es
941 pas un mélange de déjection de différents animaux, euh t'es toi. T'es peut-être pas
942 parfaite, t'es bête (Rires), t'es au collège, t'es matrixée mais que concrètement, t'es
943 assez et que tu prendras ton temps pour évoluer et que ce que les gens te disent bah

944 c'est pas non, c'est pas vrai, vraiment c'est pas vrai et que même si t'es grosse, bah
945 c'est pas quelque chose de mal simplement.

946

947 **26. Super, merci beaucoup Léa. Est-ce que tu as envie de rajouter quelque chose ?**

948 26. Hm. Bah j'ai envie de rajouter que, j'trouve ça intéressant que vous fassiez ça par
949 rapport entre les gens de 20 et 25 ans, parce que je pense que si on fait, on fait cette
950 interview bah peut-être avec ma nièce ou autre, j'espère vraiment (Rires), j'espère
951 vraiment qu'il y a des choses qui changeront quand même. Peut-être pas au collègue
952 parce que ça reste toujours des andouilles, mais j'espère vraiment que ce soit par
953 rapport à l'adolescence au lycée, il y a des choses qui vont changer. Et puis je le
954 vois un peu plus euh que sur les réseaux parce qu'ils maîtrisent beaucoup mieux que
955 moi. En plus, je vois que ma nièce, c'est incroyable, mais j'espère vraiment que, qu'il
956 y a des choses qui vont changer et qu'ils comprendront vraiment, que même si ils
957 en ont besoin que l'humain et social, leur valeur se définit pas que sur ça. Et qu'on
958 prend sens qu'on est des meilleurs humains et que tous ces gens qui étaient méchants
959 au final, il y a une bonne partie qui sont devenus gentils.

960 **Beau mot de la fin.**

961 Oui (Rires).

962 **Euh, je te remercie, je vais arrêter l'enregistrement ici, donc je te remercie pour ta,**
963 **ton authenticité, ta confiance aussi, pour tout ce que tu as apporté. C'était super riche**
964 **et, et voilà donc, j'arrête l'enregistrement.**

Emma

Emma_MaurineEstoppey_F_24ans_Surpoids_France_1h00mn43sec

1 **1. ME : Voilà...euhm, notre première question c'est : Pourrais-tu me parler de la période**
2 **de ton adolescence et de comment elle s'est déroulée pour toi ?**

3 1. E : Alors euh, l'adolescence ça commence quand pour, pour toi ?
4

5 **2. Vers euh...11/12 ans, j'pense.**

6 2. Ok...donc, alors, la période de l'adolescence euh...très compliqué à l'école. Euh, très
7 compliqué à l'école, euh même si j'ai été très entourée par euh, par ma famille, petite
8 famille, mais euh une famille composée de ma sœur et de ma mère qui étaient euh, qui
9 étaient très présentes, qui ont toujours été très présentes. Euh, mais à l'école oui, c'est,
10 c'est vrai que c'était plus compliqué, disons que à cette époque de l'adolescence, les
11 apparences jouent énormément et euh, et...bah j'étais pas dans la norme, hein, depuis
12 le CM2 en fait. J'ai, j'ai pris beaucoup de poids au, au primaire, euh, très certainement
13 lié au divorce de mes parents, d'ailleurs. Et puis, bah, ça a continué voilà euh...et du
14 coup, bah dès le CM2, j'ai commencé à avoir des premières euh réflexions. Les
15 premières réflexions alors pas sur mon poids, mais sur mon corps de femme qui
16 commençait à se développer, donc euh...j'ai eu, la première vraiment...le premier choc
17 à l'adolescence et d'où la période difficile à l'école, c'était euh, ouais, j'avais, bah
18 j'avais des poils sous les bras et, et moi bein j'aimais bien mettre des t-shirts à l'époque,
19 et du coup ça s'est vu et donc, bah j'ai commencé à cacher un peu tout ce qui pouvait
20 déranger les autres et sur lesquels je pouvais être euh, facilement euh moquée. Donc
21 voilà, donc en fait j'ai commencé à m'épiler extrêmement tôt, très tôt j'ai l'impression
22 par rapport aux autres, maintenant quand j'en parle aujourd'hui euh, CM2, (sourire)
23 c'était, c'était assez tôt et pis euhm...au collège euh...bah ça s'est continué, alors
24 j'avais, j'ai eu la chance d'appartenir à un groupe...à un groupe d'amis que j'avais
25 quand même depuis le primaire et en fait, nos parents se connaissaient euh et on était
26 assez soudés, donc en fait euh, comment dire, au collège, il y'a toujours ce truc de, des
27 populaires, les geeks, etc., ça existait déjà quand j'y étais, et euhm...et j'appartenais pas
28 forcément euh aux populaires, mais euh j'avais des amis qui en faisaient partie, et du
29 coup j'étais jamais mal-vue, -fin j'étais pas...disons que, j'me suis fait harcelée, avec le
30 recul, j'me suis clairement fait harcelée, mais euh sur le moment ça me paraissait pas

31 tellement être du harcèlement et puis j'ai plutôt un caractère bien trempé, donc en fait
32 bah ça passait pas quoi. Euh, j'me j'me fichais d'être traitée de balance, y'a un moment,
33 voilà bah stop euh. J'allais facilement prévenir les, les profs face aux injures qu'on me,
34 qu'on me faisait. Et du coup, ouais, c'était compliqué dans les rapports sociaux avec
35 euh, avec euh, avec les autres, les autres élèves. Et finalement euhm, mon collègue s'est
36 terminé, où euh, j'ai, j'ai pas laissé passer la réflexion de trop et en fait euh, cet incident,
37 donc euh...oh, en quelques mots euh...en fait c'est un gars qui avait dit à une de mes
38 amies de venir le sucer dans les toilettes. Et, j'ai pas laissé passer ça (rires). J'étais déjà
39 un peu féministe sur les bords, à ce moment-là et euh, et donc du coup euhm, ces garçons
40 l'ont mal pris et puis ils m'ont un peu, un peu chambrée...ils ont piqué ma carte de self,
41 ils se la sont passée et, et ils m'ont fait, ils m'ont fait braire, -fin voilà, et jusqu'à ce que
42 la carte tombe par terre, et que je sois obligée de me baisser, et que je me prenne plein
43 de réflexions sur, sur mes fesses. Et euh, à l'époque j'avais pas euh, les réseaux sociaux,
44 mais il se trouve que, bah les personnes qui avaient un portable et qui avaient, bein j'me
45 faisais moquée sur les réseaux sociaux, bah alors ça ne m'atteignait pas, parce que moi
46 je, je les avais pas à la maison. J'y avais pas accès, mais euh du coup ça a pris d'énormes
47 proportions sur internet. Mais, euh, j'en étais un peu préservée, et du coup voilà cet
48 incident a conduit euh à un conseil de discipline qui a fait expulsé la personne qui m'a,
49 qui m'a...qui, qui, qui s'était moquée de moi et du coup bah là j'ai vraiment perdu pour
50 le coup tous mes amis, donc euh...et donc j'ai...j'ai, j'suis partie de troisième, et puis
51 alors à l'époque c'était horrible pour moi, mais j'ai déménagé entre ma troisième et ma
52 seconde. Ce qui m'a paru être horrible sur le moment a été un peu salvateur parce que
53 du coup euh, bah de toute façon je retrouvais plus les personnes du collège...et j'étais
54 obligée de me faire de, de nouvelles, bah de nouvelles rencontres, de nouvelles amies.
55 Donc j'suis arrivée au lycée, où je connaissais personne, c'était, alors moi j'étais dans
56 un collège de ville et là j'arrivais dans un lycée de campagne. -Fin de campagne, de
57 campagne proche euh, et euh...bah...ça s'est euh bien passé, j'ai trouvé un petit groupe
58 de filles, la première année je l'ai vécue euh comme une grenouille qui traverse la mare,
59 euh, je faisais pas trop de...je faisais pas trop de, -fin je vivais ma vie voilà et puis
60 euh...l'année de première ça a été plus compliqué parce que...euh y'a des réflexions,
61 pareil, que je laissais plus passer, genre euh...on avait très fréquemment des, des
62 conversations sur les apparences, euh, que les vergetures c'était dégueu et tout, euh, pis
63 moi j'étais à la table, et des vergetures j'en ai (sourire), et du coup euh juste les nanas
64 qui étaient à côté de moi, elles disaient que j'étais dégueu, donc en fait, euh bein, j'avais

65 un gros conflit d'identité, -fin comment je pouvais rester amie avec des personnes qui
66 de toute façon n'acceptaient pas mon corps, ni qui j'étais. Donc, j'ai eu une période euh,
67 de traversée du désert, parce que euh en fait je, je suis juste partie, sauf que j'avais pas
68 d'autres amis. Donc, en fait euh, bein, j'ai, j'ai adhéré à l'adage «Vaut mieux être seule,
69 que mal accompagnée. » Donc en fait, j'me suis retrouvée très seule, mais euh une bonne
70 solitude en fait, parce que j'me suis un peu retrouvée avec moi et puis en fait euh
71 personne ne me faisait de remarques, voilà. Et puis après, une autre question est venue,
72 c'était celle de...bah euh, je sais pas en fait si moi euh j'adhère à la norme hétérosexuelle
73 en fait, parce que moi j'crois que je préfère les filles et tout, donc en fait, euh voilà,
74 toutes ces questions arrivent en première euh...et finalement y'a une personne qui me
75 tend la main, à un moment donné et euh cette personne, elle m'accepte comme je suis
76 et du coup bah la fin de mon lycée s'est très, très bien passée. J'étais moi-même.
77 Complètement euh moi-même et puis euh, et puis euh, et puis voilà. Je sors des études,
78 donc je suis toujours dans l'adolescence, la grande adolescence (sourire) et euh, et par
79 contre là euh, je fais euh, je viens en prépa lettres...la prépa c'est assez euh, assez
80 intense, assez dure, comme période et là euh...je ne suis plus du tout à l'aise avec mon
81 corps (sourire), c'est très bizarre mais disons que...mon corps vraiment prend
82 énormément sur lui pour euh, calmer bein les tempêtes qui se passent dans ma tête.
83 C'était vraiment très dur cette notion de , de compétition avec les autres euh, de vraiment
84 se faire détruire mentalement, autant par les profs que par les élèves...euh, et du coup,
85 et bein pour me blinder, je prends ÉNORMÉMENT DE POIDS, beaucoup plus que ce
86 que j'avais jamais atteint en fait. Et euh, et là j'ai eu la première vraie grosse altercation
87 avec ma mère, qui euh est très dure, mais qui me disait en gros que ça peut pas continuer
88 comme ça, parce que...là c'est ma santé que je mets en danger, et, et elle a peur. Et euh,
89 et voilà. Et euh, et après euh, bah je, j'en prends conscience, forcément on commence à
90 réfléchir, on commence un peu à...à réfléchir sur les régimes que j'peux faire, sachant
91 que j'ai toujours détesté ça, ça a jamais marché (sourire). Et puis, je...je, je fais, -fin je
92 fais ça. En fait, j'termine la période adolescente avec euh...cette reprise en main de, de
93 de moi-même...jusqu'à ce que j'arrive à la fac, deux ans après, donc deux ans après
94 mon bac j'ai fait euh, j'ai fait une prépa lettres puis une prépa euh pour entrer en école
95 d'orthophonie. Et deux ans après le bac, en fait je rentre à la fac, et la fac ça change tout
96 (sourire) et voilà. Et euh, et ça me permet d'être plus à l'aise et mieux. Je sais pas si ça
97 répond complètement à ta question (sourire) ?
98

99 **2. (Rires) Du coup, euhm, -fin on va reprendre petit à petit (sourire), parce que t'as déjà**
100 **amené beaucoup d'éléments. Tu disais que à la période collègue, ou même déjà avant,**
101 **euhm, tu subissais du harcèlement...mais que c'est seulement avec du recul que tu t'ai**
102 **rendue compte de ça. [mmh mmh] Et du coup, c'est, c'est quoi qui te...fait dire ça, -fin**
103 **comment ça se produisait ce harcèlement ?**

104 2. Euhm...bein j'vais parler du collègue, parce qu'il est, il est, il a été plus, bah...en fait
105 je me faisais euh, je me faisais euh...injurier. Euh, genre euh « Oh bein toi euh, ah toi
106 t'es vraiment l'archétype, alors pas ça, mais t'es vraiment un cheeseburger quoi, t'es
107 bien coulante au milieu, et tout » en référence à mes bourrelets, tu vois. Alors euh, sur
108 le moment euh, certes c'était pas drôle, mais euh, j'avais...je, j'avais du répondant,
109 j'avais vraiment du répondant. Euh, cette remarque-là, je l'ai pas laissé passer dans le
110 sens où je suis allée voir des adultes. En gros euh, j'en ai parlé à ma mère. Euhm, j'en
111 ai parlé à ma mère et euh...et elle m'a dit « Si j'interviens, et si c'est pas toi qui le fais
112 euh, je pense que ça ne va pas t'aider en fait. Bah il faut que tu...tu t'affirmes face aux
113 autres et que tu dises, bein non là euh, là euh, c'est, c'est irrespectueux cette remarque
114 et j'accepte pas. » Et du coup, bah, ouais je vais le dire aux adultes, je vais le signifier
115 aux adultes. Ça a donné lieu à, euhm, à un petit temps en heure de vie de classe, où
116 justement on a pu parler du fait que...bah non, on ne se...on ne s'injure pas. -Fin genre,
117 on ne s'insulte pas, voilà. On ne s'insulte pas. Euh, mais bon ça n'a pas empêché, tu
118 vois, ça a continué, c'était des remarques euh...c'était des remarques qu'étaient
119 vraiment très déplaisantes, mais euh (soupir) ça me passait au-dessus, euh...comment
120 est-ce que je me suis rendue compte que c'était du harcèlement ? Euhm...bah...en fait
121 en en reparlant avec des proches qui avaient vécu cette situation de l'extérieur. Euh, et
122 c'est eux qui ont mis ce mot-là, moi j'aurais pas forcément utiliser le terme de
123 harcèlement, mais c'est eux qui ont dit « Mais, c'est du harcèlement. » C'était
124 répétitif...euh, ça s'est déroulé sur 4 ans, qui est quand même pas rien. Euh, toujours les
125 mêmes personnes. Euh, alors après certes, tu savais te défendre, mais, effectivement
126 c'était fatigant de toujours euh, de toujours se défendre. Après, euhm...ce qui fait que
127 j'ai pas pris conscience que c'était du harcèlement, c'est parce que dans la classe, y'avait
128 un plus gros cas de harcèlement encore. Et du coup euh (soupir) c'est comme si j'avais
129 un peu euh banalisé...ce, cette forme de harcèlement en me disant « Bah, ouais, mais
130 euh, c'est les garçons, ils sont bêtes. » **(sourire)** Et puis voilà, j'suis pas allée plus loin.
131 Ah oui, parce que ça venait pas des filles, genre j'ai jamais euh...je, j'ai jamais eu une
132 remarque euh déplacée des filles, -fin ça m'est vraiment, ouais ça m'est pas arrivé, avant

133 le lycée, au collège vraiment aucune fille ne m'a fait de remarque, c'était vraiment euh
134 de la part des garçons, voilà.

135

136 **3. Et après, au lycée, tu dis ça a, ça a changé, -fin t'as eu plus de remarques de la part des**
137 **filles ?**

138 3. Alors euh, c'était pas des remarques euhm qui m'étaient adressées directement, c'était
139 beaucoup plus insidieux, bein je te l'ai dit euh [mmh mmh] dans les conversations en
140 fait euh...elles ne pouvaient pas faire semblant que, que, que ça me concernait pas, -fin
141 euh. J'avais, ouais, alors, je sais pas sur euh, je sais pas comment elles, j'ai, j'ai toujours
142 euh, en fait mes parents se sont séparés quand j'avais 7 ans. À sept ans, euh...j'ai pris
143 euh du poids, beaucoup, beaucoup. Ce qui fait que, tu vois, mon entrée en sixième euh,
144 j'faisais du L/XL, -fin en fait j'pouvais pas m'habiller, même CM2 c'était très difficile
145 de m'habiller dans les vêtements euh enfants, tu vois, dans les tailles enfants. Euh,
146 j'pouvais pas porter les affaires de ma mère, -fin y'avaient plein d'indicateurs
147 (sourire)...qui, voilà, qui XXXX. Ma mère euh, bah c'est ma mère donc elle me trouvait
148 mimi comme j'étais et euh, elle m'a jamais trop fait de réflexions, les réflexions venaient
149 du milieu médical...beaucoup. Euh, mais du coup j'pense qu'au collège j'étais déjà
150 entre 70 et 80 kilos. Je sais pas si ça te donne une idée, mais vraiment j'étais...euh voilà.
151 Euh, au lycée euh, au lycée, j'ai beaucoup plus joué au yo-yo. Euhm, mais du coup
152 ouais, j'étais quand même euh, très en chair, très en formes...j'étais grosse en fait
153 euh...mais euh, et du coup euh...les filles avec qui j'étais, elles étaient, elles
154 relativement minces, très bien proportionnées, j'ai envie de dire vraiment (sourire). Et
155 euh...très dans les apparences, -fin fallait être à la dernière mode euh, regarder les d-
156 vraiment très dans les apparences. Et du coup, elles me faisaient comprendre d'une
157 façon XXX, alors elles l'avaient déjà fait avec une autre fille, alors pas sur son physique,
158 mais euh...parce qu'elle était trop intello, tu vois. Elles l'avaient déjà évincée euh, mais
159 de manière euh hyper brutale, et d'ailleurs j'avais été à ce moment-là du côté des
160 bourreaux aussi. Et jusqu'à ce que, en fait euh moi non plus je leur convienne plus. Et
161 du coup, bah, c'était pareil, le même processus s'est mis en place, c'est-à-dire euh fallait
162 me faire comprendre de manière euh subtile que j'avais plus ma place quoi, que moi
163 j'étais pas dans leurs normes, et...il fallait m'évincer quoi. Elles, elles, j'pense elles ne
164 supportaient pas qu'on me voit avec elles, fallait pas que je sois affiliée avec ce groupe-
165 là. Et c'était clairement par rapport au fait que, bah j'étais grosse tu vois. Euh, et
166 euhm...et du coup c'était vraiment au détour des conversations « Oh ouais les

167 vergetures oh pfff, c'est vraiment dégueu, moi je comprends pas euh les femmes qui en
168 ont et tout. » En fait les vergetures tout le monde en a, mais sur le moment j'ai pas pu
169 rétorquer (rires). J'avais pas assez de...de personnalité, j'me suis complètement fait
170 absorbée par ce, ce groupe-là. Euh...comment c'est possible de se, de se laisser aller
171 comme ça, l'obésité euh c'est euh, c'est pas une maladie, les gens l'ont choisi euh, on
172 peut s'en sort-, on peut s'en sortir si on veut, tu vois. Genre euh vraiment euh, limite
173 elles avaient des yeux super accusateurs sur moi (sourire) « Oui bien sûr et bah fais un
174 régime et on en reparle après. » (rires) Mais, voilà. Et du coup, elles m'ont évincée
175 comme ça et puis en fait elles m'ont pas, elles m'ont évincée certes, mais euh je suis
176 partie aussi tout simplement, j'ai claqué la porte euh après un déjeuner qui s'était
177 vraiment mal passé, et voilà, et j'suis pas revenue. [mmh mmh]

178

179 **4. Et tu disais avant qu'à la période euhm justement lycée, y'a eu beaucoup, tu faisais**
180 **beaucoup de yo-yo. [oui] Que t'as fait peut-être des régimes, (sourire) et comment en fait**
181 **ton, fin pendant l'adolescence ce rapport au poids, -fin comment toi tu le gérais ? Euh, en**
182 **fait ton poids t'essayais de le gérer, ou bah tu t'en fichais un peu, -fin t'étais comme t'étais**
183 **(sourire) ?**

184 4. C'était un sujet qui était, c'était tendax, à la maison (sourire) (sourire). Alors, avec
185 ma mère non, c'était pas euh...en fait, c'était tabou euh, le seul moment où je me pesais
186 c'était chez le médecin et euh le médecin a toujours été un violence, même encore
187 aujourd'hui, c'est extrêmement violent. Euh, si bien que, euh, l'anecdote c'est que je ne
188 vais plus chez le médecin, plus si c'est pas...très grave. Euhm, et ma dernière
189 euh...j'fais juste une digression de quelques secondes, ma dernière mésaventure avec le
190 médecin, c'est que...j'ai eu la mononucléose, j'ne savais pas que c'était la
191 mononucléose, parce qu'en fait cette mono elle a été cachée par une infection urinaire.
192 Et donc je prends rendez-vous chez le médecin et j'lui explique que voilà, je viens pour
193 une infection urinaire, que là ça me fait vraiment mal et que j'ai besoin de reprendre euh
194 les cours. Et euh, j'lui décris d'autres symptômes et il me fait « Non mais attendez euh,
195 vous êtes là pour une infection urinaire ou euh, -fin moi c'est marqué infection urinaire,
196 donc moi j'vous soigne pour l'infection urinaire, vos autres symptômes en gros vous les
197 gardez pour vous. » (sourire) Et puis, y'a toujours ce discours de « De toute façon, si
198 vous ne faisiez pas ce poids-là... » Je ne vois pas ce que mon poids à affaire dans une
199 infection urinaire, mais soit. Et donc il me soigne juste pour ça. Sauf qu'en fait
200 l'infection cachait une autre infection qui était beaucoup plus grande et j'ai pas cru que

201 j'allais mourir, mais mes poumons en fait supportaient pas du tout euh la mono et euh,
202 et en fait j'étais très essoufflée. Et toute ma vie, on m'a dit que si j'étais essoufflée, c'est
203 parce que je suis en surpoids. Donc moi j'ai pas fait attention et du coup euh, c'est mon
204 conjoint...qui m'a vu un soir, pas agonisante, mais euh, j'arrivais plus à respirer, j'étais
205 en dyspnée, donc en fait je respirais énormément donc là il m'a dit « Là, tu vas euh, tu
206 vas chez le médecin. » Et en fait, j'arrive en larmes chez le médecin, il me dit
207 « Effectivement, y'a un problème. » Et j'lui dis « Non, c'est mon poids euh... » Et là il
208 m-, vraiment le médecin me regarde en me disant « Écoutez madame, je peux affirmer
209 que ce n'est pas votre poids. » Et là y'a rien, je, mon diagnostic ne prends pas en compte,
210 c'est le premier médecin de ma vie, donc j'ai dû attendre 24 ans, pour qu'on arrête,
211 pendant la consultation de dire que toutes mes maladies étaient liées à mon poids. Et
212 euh, et du coup j'suis partie, parce qu'il était très inquiet, il pensait euh, à l'époque j'étais
213 tellement mal, que je faisais une embolie pulmonaire. Et là il l'a eue, il l'a eue verte
214 contre le médecin qui m'avait soigné, parce qu'il a dit « Si votre médecin est passé à
215 côté de ça, euh il pourrait être radié. » Enfin, bref, c'est ma dernière mésaventure chez
216 le médecin (sourire), mais euh pour reprendre à la période adolescente euhm...je ne...je
217 ne me pesais que chez le médecin, un médecin qui était relativement violent et avec moi
218 et avec ma mère, parce que bein moi j'étais grosse et ma mère elle était fumeuse, donc
219 en fait quand on allait chez lui, c'était des, beaucoup, beaucoup de leçons de morale.
220 Euh (soupir)...quoi d'autre, euh ma grand-mère paternelle, donc qui, qui a pris la relève
221 de mon père euh quand mon père est parti pendant un an, elle était obsédée par mon
222 poids. Mais vraiment, obsédée. Elle m'en a fait des vertes et des pas mûres, euh, elle me
223 forçait à boire du jus de fenouil pour ses vertus amaigrissantes. Je DÉTESTAIS ÇA !
224 Je, l'anis m'écoeure au plus haut point. Euhm, et donc en fait, euh ouais j'ai fait du yo-
225 yo avec euh mon poids. Euhm...mmmh...mais c'était pas volontaire. C'est pas moi qui
226 le décidait. C'est les, mon entourage et l'environnement qui décidaient par la force des
227 choses de euh réduire mon alimentation, de...oh c'était extrêmement dur, parce que bah
228 du coup euh, ça mmh ça...comment j'peux dire ça...ça développait en fait ce que j'ai,
229 ce que j'ai, ça n'a jamais été diagnostiqué, mais de plus en plus j'me pose la question si
230 ça n'a pas développé une certaine forme de boulimie. C'est-à-dire que je pouvais me
231 faire des fringales...euh comme jamais en fait, euh. C'est-à-dire qu'on me privait de
232 quelque chose, mais le mercredi après-midi j'étais toute seule. Donc en fait, moi mon
233 argent de poche, je le dépensais pas en bidules euh et trucs girly, moi j'allais m'acheter
234 une pizza surgelée, parce que j'avais super faim. Et aujourd'hui, j'me demande euh si

235 j'ai pas basculé dans ça et ça n'a jamais été diagnostiqué par quelconque institution euh
236 médicale. Mais euh, mais du coup, c'est pour ça en fait, c'est-à-dire que euh, ma famille
237 s'évertuait à me faire perdre euh du poids et moi, je, je, je voulais en prendre, -fin je, je
238 faisais tout pour en reprendre, pour me maintenir et tout. Y'a eu un événement qui a fait
239 qu'au lycée j'ai vraiment perdu du poids, c'est qu'en fait je me suis fait opérée de la
240 mâchoire...et en fait ça m'a...mmh bah je pouvais plus manger solide (sourire). Donc
241 je, j'ai mangé euh, j'ai mangé euh, j'ai mangé liquide pendant un certain temps et du
242 coup j'ai perdu énormément, j'ai perdu beaucoup d'un coup. C'était pas 10 kilos, mais
243 presque en fait. Et euh...et bah la réaction de mon père qui s'est toujours placé
244 euh...comme quelqu'un qui devait faire très attention à mon poids, même encore
245 aujourd'hui, ça en devient pathétique. Mmmh, en fait, il était pas content que j'finisse
246 pas les plats. Or, c'était physiologiquement impossible, tu vois. Alors que euh...que je,
247 j'étais, ça m'faisait vraiment trop mal, en fait pour finir mes plats. Alors que d'habitude,
248 en d'autres circonstances, mon père aurait apprécié que je ne finisse pas mes plats, mais
249 là ça le faisait chier, va savoir quoi, va comprendre pourquoi euh, ça, ça l'énervait. Et
250 euh, du coup voilà j'ai, alors...pour résumer, sur la période du collège euh, je pense que
251 euh mes proches essayaient tant bien que mal de me faire prendre (sic) du poids et moi,
252 bah je sabotais un peu tout. D'ailleurs, ma mère retrouvait très fréquemment des choses
253 planquées sous le lit, donc des chips, de la brioche, etc, etc. Et euh...au lycée euh, bah
254 j'ai eu cette période-là qui m'a fait perdre du poids et j'me suis sentie mieux. J'me suis
255 sentie un peu mieux, mais parce que c'est pas quelque chose que j'avais décidé, genre
256 c'était une perte de poids qu'était liée à quelque chose de très concret, -fin...je sais pas,
257 mais en gros j'me suis un peu sentie mieux...j'me suis sentie plus libre, j'ai un peu
258 mieux respiré, ça a été, ça a été chouette. Et euh, et après donc j'ai tout repris euh...en
259 prépa et là j'ai fait un vrai régime, j'ai commencé euh Weight Watchers, et j'ai
260 perdu...au moins 15 kilos. Mais tu vois euh, le, j'ai décidé, j'devais avoir euh...ouais,
261 j'avais 20 ans. Vraiment, quand j'ai décidé de faire un premier régime. Moi, comme une
262 grande, toute seule, c'était ma décision, pas celle des proches.

263

264 **5. Et tes proches, ils, ils s'y prenaient comment euh, -fin dans ton alimentation ? Comment**
265 **ça se passait les repas de famille ?**

266 5. Euh...alors...ma mère euh, si j'ai oublié un truc important, alors ma mère m'a
267 emmené voir une nutritionniste, sur les conseils du médecin. Euhm on n'était pas euh, -
268 fin ça n'a pas duré longtemps parce que, parce que c'était pas remboursé et que la

269 nutritionniste était un peu chère en fait. Donc ma mère n'a pas, j'ai j'y ai été une ou
270 deux fois, et donc ma mère elle appliquait les conseils. Elle euh, elle appliquait les
271 conseils dans le sens euh...mmh...on préfère des, un plat de pâtes que quelque chose
272 qui aurait été préparé de manière industrielle, par exemple, on...on mange de, -fin si on
273 mange de la viande, alors on mange des légumes. On met pas légumes plus féculents,
274 tu vois des petits trucs comme ça. Ma mère c'était plus euhm, c'était pas un régime,
275 pour elle c'était savoir euh manger équilibré, de façon saine. Ma grand-mère, chez qui
276 j'étais, c'était des recettes de grand-mère, tu vois c'était euh le jus de fenouil bu euh
277 tous les soirs, c'était, elle mangeait avec nous, -fin voilà c'était ça. Et mon père euh,
278 c'était euh de réduire les portions. Ça a toujours été son truc. Réduire mes portions à
279 moi. C'était extrêmement difficile parce que...bah parce que mon, il réduisait les
280 miennes, mais il réduisait pas les leurs, donc euh j'voyais que dans les assiettes euh de
281 mon père voilà. Et au repas de famille euhm...bein en fait euh, c'est des Bretons (rires),
282 donc ils cuisinent au beurre, au bon beurre demi-sel (sourire), euh ils font toujours euh
283 des tonnes, euh (**sourire**) et en fait j'me faisais souvent...euh, tu sais les réflexions de
284 « Ah non, bah toi tu te ressers pas. » Tu vois, ce genre de chose-là, voilà, ils s'y prenaient
285 comme ça. Et...et c'est à peu près tout...voilà. [**mmh mmh**]

286

287 **6. Et tu dis que, bah y'a toute une période où tu cachais des choses sous ton lit...et euh, -**
288 **fin tu dis que avec du recul tu penses que peut-être c'est une forme, -fin qu'y avait une**
289 **forme de boulimie, mais comment ça se traduisait, quand, quand t'avais ces, ces crises où,**
290 **où quand en fait tu mangeais ces aliments ?**

291 6. Euh, je mangeais jusqu'à me dégoûter de la nourriture. [**mmh mmh**] Jusqu'à me, me,
292 me péter le bide en vrai, jusqu'à avoir extrêmement mal au ventre, euhm, et c'était
293 vraiment tout et n'importe quoi hein, j'me souviens de prendre des galettes, euh...des
294 gâteaux, de la brioche, des chips, -fin vraiment tout, j'me souviens que euhm je faisais
295 aussi des sortes de mixture, tu sais, genre les pâtes à cookies pas cuites, tu sais de la pâte
296 à gâteaux qu'est pas cuite, tu vois, mais mangé des trucs, maintenant je, je pourrais plus
297 (rires), je pourrais plus le refaire. Euhm...c'était ça. Et c'est des crises qui duraient
298 euh...bah en fait quand j'étais toute seule, comme, comme ma mère travaillait
299 énormément, elle avait pas de prise là-dessus, parce que bah elle était pas là et puis
300 y'avait pas énormément d'argent à la maison, donc en fait, le centre de loisirs était trop
301 cher pour euh pouvoir nous y mettre, ou en tout cas nous y mettre toutes les deux avec
302 ma sœur, y'a une période où j'me suis retrouvée vraiment toute seule à la maison, alors

303 c'est un peu la liberté de l'adolescente (sourire) qui va un peu faire ce qu'elle veut le
304 mercredi. Et euh, et du coup c'était vraiment dans ces moments-là. Donc, en fait, une
305 fois par semaine...en fait, c'était vraiment et je, le reste de la semaine il me semble pas
306 que j'avais ces, ces trucs-là, j'attendais vraiment de pouvoir me faire euh...ouais, une
307 orgie de nourriture et c'était le mercredi, très souvent. Et sinon le soir, mais c'était du
308 grignotage plus. De grignoter, dans son lit euh...voilà. [mmh mmh] Et ma mère était
309 pas au courant. C'était toujours à l'insu de ma mère, en fait, parce que elle ne cautionnait
310 pas ça. Genre euh, elle le savait seulement quand elle découvrait sous le lit, et ça donnait
311 lieu à des sermons. Et, en me disant « Bah non, non la prochaine fois euh, tu seras
312 punie », tu vois. Euhm, mais vraiment c'était à l'insu de ma mère, je le faisais pas
313 devant elle et, et elle le cautionnait pas du tout, en fait [mmh mmh].

314

315 **7. Et euhm, en tout début d'entretien...euh t'as dit que souvent on te disait « Ah, c'est**
316 **pour ta santé. » ou « Ah, je fais ça pour ta santé. » Euh, c'est-à-dire, -fin, c'était quoi du**
317 **coup les, -fin l'argument, ou j'sais pas comment... ?**

318 7. De dire que c'est pour ma santé euh...bah euh (soupir)...je...honnêtement, j'ai jamais
319 su ce que ça voulait dire, parce que euh...en fait, y'a des moments où j'me sentais
320 vraiment moins bien, parce que j'étais très différente des autres. J'me sentais différente
321 des autres par rapport à ce poids, euh mais globalement, ça allait bien, -fin euh j'me
322 sentais pas euh, euh...l'argument « C'est pour ta santé » c'est vraiment euhm...Au
323 niveau des, des essoufflements...euh, on m'a aussi dit « Tu te rends pas compte...ton
324 cœur il est entouré de gras euh, -fin plus tard tu vas le payer cher, en fait. » « Plus tard,
325 tu vas voir, tu vas le payer...euh voilà, tu pourrais mourir aussi » on m'a avancé
326 l'argument que je pourrais mourir plus jeune si je faisais pas attention, que j'aurais une
327 espérance de vie moins longue...Et c'était ça les arguments euh, pour ta santé, mais
328 vraiment l'argument c'était euh le, les essoufflements euh, j'étais très vite essoufflée
329 dans un, AH OUI et aussi, oui effectivement, je, j'ai oublié de le mettre...euh, je me
330 suis...alors...ah, c'est délicat...j'me suis cassé des choses. J'me suis cassé cert-, euh les
331 articulations étaient fragiles...c'était lié aux os de croissance en fait. Quand ma
332 croissance s'est arrêtée, j'ai...j'ai, j'ai pas pu euh...-fin ce, le, les, les, quand m'a
333 croissance s'est arrêtée, j'ai arrêté de me casser des choses. Quand ma croissance s'est
334 arrêtée, j'étais aussi plus mature et mieux avec ma tête. Parce que y'a certaines fois...où
335 le mal-être était tellement euh, là, pas que du mal-être par rapport à mon poids, hein,
336 mal-être par rapport à la famille...par rapport, y'avait certainement aussi euhm, le

337 regard des autres, le regard d'autrui et euh, il s'est avéré que je me suis fait du mal. En
338 fait, mes os étaient tellement fragiles, que c'était très facile de les fracturer moi-même.
339 Euh, donc euh voilà, -fin. Et du coup, pour mes parents qui n'étaient pas au courant de
340 tout ça à l'époque, du fait que j'pouvais aussi me faire du mal, moi c'était pas les
341 scarifications, c'était vraiment de me faire mal euh, avoir d'énormes bleus euh, voilà et
342 puis arriver jusqu'à me casser mes articulations. Euh, ils ont fait le lien avec mon poids
343 aussi. « Ah, si tu tombes et que, c'est parce que t'es en surpoids. C'est parce que, tu
344 vois, ton poids il joue sur ça aussi. » Donc, l'argument de la santé c'était aussi ça. « Si
345 tu...deviens un peu plus mince, un peu plus euh musclée même, j'pense que tu arrêteras
346 de te faire mal comme ça, tout le temps. » C'était quasiment deux à trois plâtres par an,
347 en fait. (Silence) Voilà, [mmh mmh] les arguments pour la santé. [mmh mmh]

348

349 **8. Et euhm, bah comment tu te sentais de recevoir ce genre de...phrases...toi tu le prenais**
350 **comment ?**

351 8. Bah, c'est très culpabilisant, parce que j'avais l'impression que...que j'avais pas de
352 prise et puis, c'est comme, c'est comme si pour les gens, perdre du poids ça pouvait euh
353 arriver du jour au lendemain. C'est un processus qui est extrêmement long, c'est un
354 processus dans lequel on peut perdre patience, même encore aujourd'hui, euh...c'est,
355 j'avais l'impression qu'ils se rendaient pas compte de l'ampleur de la tâche, j'avais
356 l'impression qu'ils se rendaient pas compte de la montagne que j'devais...gravir, pour
357 arriver à leurs...à leurs espérances, à leurs attentes. Et puis, euh...en fait, j'me sentais
358 coupable de pas pouvoir répondre dans la minute à ce qu'ils attendaient de moi [mmh
359 mmh]. Donc euh plutôt je ressentais énormément de, de...de culpabilité, presque de
360 honte en fait, parce que ce, ces remarques-là sont...de la part de, de proches, et en même
361 temps...c'était « C'est pour ta santé, mais on te le dit parce qu'on t'aime. » (Silence)
362 Après, voilà, c'est vraiment toujours venu de, de la sphère euhm familiale. C'est, c'est
363 pas venu de la sphère euh...de la sphère des amis. J'ai, j'ai pas eu de remarques de ce
364 genre... [mmh]

365

366 **9. Euh, et tu disais que c'était pour répondre à leurs espérances et à leurs attentes...et du**
367 **coup, -fin toi tes, tes envies ça aurait été quoi ? Si y'avait pas eu du coup, le poids des**
368 **attentes des autres**

369 9. Euhm, en fait euh...j'me suis euh...j'me suis trouvé mes modèles à moi, dans la
370 période d'adolescence, qui étaient euhm...dans les mannequins grande-taille, j'étais

371 archi fan de Tara Lynn, par exemple. Euh...y'avait Beth Ditto...que j'adorais, donc la
372 chanteuse de Gossip qui est magnifique et voilà, en fait j'me raccrochais à mes modèles,
373 et en fait j'me disais que c'était possible d'être belle et d'être grosse. Vraiment, c'est
374 quelque chose euh à laquelle j'me suis, j'me suis tenue...et à laquelle j'me tiens encore,
375 parce que j'en suis persuadée, -fin j'pense que le poids c'est...c'est dans ma vie
376 aujourd'hui c'est, c'est minime. J'ai des rechutes, hein, par rapport à ça, mais...Donc
377 en fait, j'me suis, j'me suis trouvée des modèles à l'adolescence et euh, je m'y suis
378 tenue. Et euh, et en fait si j'pouvais ressembler un chouïa à mes modèles, ça m'allait
379 très bien. [mmh mmh] Voilà. (sourire)

380

381 **10. Et euhm...et du coup à, pendant la période de l'adolescence, au niveau de l'image de**
382 **ton corps, -fin toi t'avais quelle perception de ton corps ? Comment tu te voyais ?**

383 10. (Silence) Mmh (Silence) Euh (Silence). J'avais l'imp- baf...ma mère disait que
384 j'étais ronde et c'est une image que j'aimais bien. Genre, j'étais ronde, j'avais un ventre
385 rond, j'avais des cuisses toutes rondes, j'avais des joues toutes rondes. Et, en vrai j'me
386 trouvais pas disgracieuse. Euh, ce que je trouvais plus laid à la période de l'adolescence,
387 c'était mon acné. (rires) Finalement, le poids c'était extrêmement secondaire
388 (sourire)...c'était pas ce qui me posait le plus de problème, selon ma vision. Et en fait
389 ouais, j'me suis toujours euh...des fois j'ai eu peur que devant la glace...quand j'étais
390 toute nue, je minimisais un peu ce que je voyais dans le, dans la glace. Et, il se trouve
391 que j'ai développé cette théorie un peu à la même époque adolescente, c'est-à-dire que
392 les miroirs dans lesquels on a l'habitude de se voir, euh nous renvoient une image
393 flatteuse, parce qu'on sait comment prendre son miroir (sourire), on sait dans quelles
394 positions se mettre pour euh se renvoyer une image un peu flatteuse de son corps. Et
395 euh...et du coup euhm, en fait j'me voyais grosse, ronde, mmh mais tu vois, j'ai jamais
396 dépassé euh les tailles qu'on pouvait trouver en magasins. Donc, pour moi, ça allait. -
397 Fin, j'veux dire certes j'étais pas dans la norme d'un 38, mais euh, mais tout allait bien,
398 -fin je, je, j'arrivais à m'habiller encore dans les, dans les magasins, euh voilà. En
399 fait...ça, quand j'me regarde dans le miroir, quand j'me regarde dans la rue, tu sais dans
400 le reflet d'une vitrine...quand j'me regardais même, j'me trouvais pas laide. Euh, c'est
401 plutôt sur les photos que c'était euh...dans les photos (sourire), une fois qu'elles sont
402 prises là vraiment euh...c'est, c'est dans ces moments-là que je pourrais me remettre en
403 question sur « ah peut-être que ce serait bien que j'perde un petit peu », mais c'était
404 jamais euh perdre énormément. Et puis, j'avais l'impression aussi euh...j'me suis jamais

405 imaginée mince, en fait, et j'aurais l'impression de perdre quelque chose de moi
406 (sourire), si je devenais vraiment toute mince, je...et ça c'est quelque chose que j'me
407 dis depuis, depuis assez longtemps, en fait. [mmh mmh] Voilà.

408

409 **11. Et mince, c'est, c'est quoi pour toi ?**

410 11. Euh mince ce serait euhm...c'est toujours dans les XXX, tu vois ma sœur euh, avec
411 qui je m'entends très bien, on est, on peut le dire on est, on est fusionnelle, on a mis
412 longtemps, on n'a pas toujours été fusionnelle, mais en l'occurrence (sourire) on l'est,
413 euhm maintenant, euhm, euh, quand j'étais gamine euh moi j'étais euh, j'étais bouboule
414 quoi et ma sœur c'était euh, elle était pas squelettique mais elle était vraiment très mince.
415 Et puis euh, à la période d'adolescence, bon bah adolescente, pour elle, elle a pris
416 énormément en formes, mais des formes de femme, quoi vraiment et elle les a pas super
417 assumées, donc en fait on s'est un peu retrouvées dans le même bateau, on avait des
418 formes euh qui euh...qui cristallisaient chez les autres des moqueries, en fait. Et du
419 coup, on s'est un peu retrouvées en ça, et du coup pour moi, mince euh c'est euh plutôt
420 euh, le modèle de ma sœur, donc en fait mince, ce serait d'arriver...j'vais parler en
421 termes de poids. Euhm, ce serait d'arriver autour de euh 70-65 kilos, tu vois, là j'en fais
422 actuellement, alors avec la gastro qui est passée par là j'ai perdu un peu (sourire), mais
423 euh j'fais 87. Donc, ce serait, l'idéal de minceur ce serait pff, 87, 77...ouais, ce serait
424 20 kilos en moins. [mmh mmh] tu vois ?

425

426 **12. Ok...ouais. Et cet idéal de minceur, entre, -fin entre ça et entre ce que te disaient euh**
427 **les médecins, est-ce que c'est la même chose, ou toi t'as comme une autre, un autre idéal,**
428 **ou une autre manière de...un autre objectif ?**

429 12. Mmh...honnêtement, j'atteindrai jamais euh 65 kilos, je, je, je le sais. C'est même
430 pas quelque chose que je souhaite aujourd'hui. Euh, l'objectif de poids aujourd'hui est
431 celui que j'avais euh après le confinement. Et dans lequel, j'me sentais bien. Et c'est 82.
432 C'est-à-dire que pour que je me sente bien, en fait, mais genre vraiment bien, c'est, c'est,
433 c'est beaucoup plus raisonnable (rires) comme objectif et puis pour perdurer dans le
434 temps, si j'pouvais toujours rester à peu près autour des 80 kilos, ça me va. En plus, -fin
435 j'veux dire...j'ai construit toute ma personnalité autour de...de ce poids en fait, autour
436 de mon corps et, et je sais que voilà. Euh, est-ce que ça correspond au, à l'idéal (rires)
437 est-ce que ça correspond à l'idéal des médecins ? Non, euh, pas du tout, alors 65 ça
438 correspondrait déjà plus. Parce que, on me rappelle souvent à cet indicateur de mesure

439 qui est l'IMC et je fais 1,63 mètre, donc idéalement il faudrait que je fasse 53 kilos, ce
440 qui est absolument euh intenable. Euh, maintenant euhm...voilà, moi euh 80 ça me va
441 très bien...ça me va, ça me va, ça me va, ça me va, ça me va très bien. J'pense que je
442 descendrais pas plus bas.

443

444 **13. Et tu dis que...ta, ta, ouais ta personnalité est construite euh, autour de ça...justement**
445 **comment tu décrirais ça, -fin comment tu m'expliquerais, tu pourrais m'expliquer euh**
446 **(rires) (rires) ça ? [Pour que je comprenne]**

447 13. [Bah euh...] En fait, j'arrive même pas à m'imaginer euh, sans mes formes euh, sans
448 euh, pis j'aime bien m'habiller avec ces formes-là (sourire), genre vraiment c'est
449 un...c'est un bonheur en fait, j'veux dire euh...à une certaine époque, quand j'ai eu mon
450 premier soutien-gorge, c'était une horreur, c'était une torture, j'faisais déjà un bonnet
451 C, euh j'venais d'entrer en sixième, c'était la catastrophe. Euh, là j'suis contente de
452 remplir mon soutien-gorge, d'avoir un, un décolleté euh avec lequel j'peux jouer. Euhm,
453 j'suis vraiment contente de pouvoir euh mettre des pantalons slim et de voir vraiment
454 euh, mes...mes formes euh se dessiner, y'a des fois j'ai des rechutes, hein...y'a des
455 parties de mon corps que j'aime pas, mais j'essaie de les apprécier du mieux que j'peux.
456 Euh, et en fait ça c'est aussi parce que euh, euh...sur les réseaux sociaux euh, le principe
457 de suivre des personnalités, j'te parlais de modèles tout à l'heure, mais en fait mes
458 modèles sur les réseaux sociaux, c'est pratiquement que des femmes qui ont des formes.
459 Et donc, -fin quand j'disais que ma personnalité est, elle, elle dépendait de ça, mais c'est
460 parce qu'en fait j'me suis construite avec ces modèles et je suis toujours sur ce même
461 genre de modèles et je les trouve tellement pétillantes, je les trouve tellement pleine de
462 vie, je les trouve tellement euh...mais épanouies, des femmes qui sont hyperactives euh,
463 qui travaillent, -fin qui sont des femmes euhm, des, des *working girls*, et -fin voilà, qui
464 ont une vie tellement épanouie et qui se foutent royalement du poids qu'elle fait, mais
465 moi j'veux ça, en fait. (rires) [mmh mmh] J'veux, j'veux pas leur vie, mais euhm, mais
466 j'veux dire on peut tout à fait s'en sortir et du coup euh...j'crois que même mes amis
467 m'ont dit, ou ont pu me le dire « J'pense que si tu devenais mince, Emma, ce serait plus
468 pareil. » Et c'est vrai que, je sais pas j'ai associé un franc parler, j'ai associé un parler
469 qui est sans tabou à bah tout ce que j'ai vécu, et tout ce que j'ai vécu et bein c'est inscrit
470 dans moi en fait, c'est inscrit dans chaque cellule de mon corps, et mon corps il est ce
471 qu'il est, et, du coup voilà...oui, ma personnalité...elle, elle émane aussi, elle, elle
472 émane aussi de mon corps, et mon corps bah il est plein de formes, il est voluptueux, il

473 est, il est presque exubérant et je sais que des fois j'le suis (sourire). [mmh mmh] Donc
474 voilà.

475

476 **14. Et tu dis euh, ce que tu as vécu c'est inscrit dans ton corps...euhm, tu fais référence**
477 **euh...au divorce, par exemple de tes parents, ou à d'autres événements de ta vie ?**

478 14. Oui ! Oui, tout à fait. [mmh mmh] Ça va du plus traumatisant, qui est euh...qui est
479 euh le divorce de mes parents...qui est aussi euh (Silence). Euh, le fait que je sois pas
480 dans la norme...avec ce corps-là, et vraiment, je le, je lui en suis reconnaissante et je le
481 remercie...m'a ouverte vers plein d'autres questions, notamment les questions du milieu
482 *queer*, du milieu LGBT, que je connaissais pas du tout et je sais que c'est cette différence
483 qui m'y a fait euh aller...euh, mais...mais merci mille fois à mon corps de, d'avoir été
484 ce qu'il était pour m'éveiller à ce point-là vers des questions, mais même le féminisme,
485 -fin aujourd'hui euh...je suis d'autant plus, un de mes combats, un de, un de mes plus
486 grands combats féministes est celui lié à euh, euh ouais à l'apparence de la femme, qu'on
487 oblige trop souvent à répondre à des injonctions qui sont euh, qui émanent de la
488 domination masculine qui est qu'un corps féminin doit être, doit être fin, doit être
489 complètement normé, avoir une poitrine de telle taille avec un décolleté de telle taille,
490 des fesses qui s'tombent pas en forme de poire et tout, et du coup c'est un de mes plus
491 gros, un de mes plus gros, un de mes plus gros combats, un de mes plus gros, ouais un
492 de mes plus grandes...-fin X. Où c'est vraiment une question sur, sur laquelle, je, je,
493 j'me poserais évidemment toutes sortes de questions, -fin j'veux dire, y'a tellement de
494 trucs à découvrir encore, et je n'aurais pas pu le découvrir si je n'avais pas moi-même
495 fait partie euh de ces filles qu'on relègue parce qu'elles sont trop grosses...parce
496 qu'elles ont pas un corps qui correspond à ce qu'on attend d'une femme...et euh, et du
497 coup euh, je sais même plus ce que c'était ta question de base (**rires**), mais (rires) ça
498 m'a, ça m'a vraiment ouverte à, à ça et...et oui c'était, tout, tout ce qu'était inscrit, oui,
499 c'était les inscriptions dans le corps donc oui et euhm, et puis, tu vois au-delà de ça y'a
500 aussi euhm, et donc j'ai des articulations qui sont, qui sont très fragiles, dont je prends
501 soin maintenant, euh, j'ai des petites cicatrices aussi qui sont liées à des souvenirs
502 d'enfance (sourire), qui sont des souvenirs heureux et qui me rappellent que malgré tout,
503 j'ai eu une enfance qui était très heureuse...et euh, et malgré le harcèlement, je l'ai vécu,
504 je l'ai subi...et j'en suis sortie, et c'est un peu le message d'espoir que j'aimerais euh
505 bah dire aux jeunes, c'est-à-dire que la période adolescente, on le sait, est la pire de
506 toutes les périodes (sourire), c'est horrible, on pense qu'on va s'en sortir (sic) et y

507 réchapper, c'est faux (rires). On vit des périodes adolescentes comme on les vit, mais
508 bon voilà. Et euhm, oui tout est inscrit dans mon corps, j'veux dire mon corps
509 c'est...c'est un, c'est le tombeau de mes souvenirs...[mmh mmh]

510

511 **15. Ok (rires) c'est poétique euh...euhm...et justement tu, ouais, tu dis que l'adolescence**
512 **c'est une période compliquée et tout ça, et comment émotionnellement t'as l'impression**
513 **que c'est quelles émotions qui dominaient , -fin qu'étaient très présentes dans ton**
514 **adolescence ?**

515 15. (Silence) Bah, y'avait...cette notion de mal-être qu'est revenue très souvent quand
516 même...un mal-être, on dit le mal-être adolescent, mais en l'occurrence c'était mon mal-
517 être qui se traduisait parfois extrêmement violemment. Donc, le mal-être...euh...quelles
518 émotions j'ai traversées ? (Silence) Mais, j'ai traversé aussi euh, plein de joie en
519 fait...[mmh mmh] j'ai eu la, j'ai eu la joie d'avoir des amis euh qui n'en sont plus
520 aujourd'hui, mais euh des amis qui ont...qui ont fait celle que je suis, donc beaucoup de
521 joie, et puis ma famille euh...ma mère, ma sœur, ma famille maternelle plutôt...m'ont
522 vraiment euh, bah vraiment soutenue, guidée euh, ouverte à la culture aussi, donc en
523 vrai euh...j pense que j'ai eu de la chance. C'était une période difficile, mais j'ai eu de
524 la chance parce que j'avais un super équilibre...entre un mal-être adolescent...euhm, je
525 pense que ma mère l'a vu, a très bien vu que j'étais mal, mais elle a pas accentué mes
526 peines, genre j pense qu'elle a tout fait pour rééquilibrer, euh...j'veux dire, le, notre,
527 notre ménage à trois, donc ma mère, ma sœur et moi, était essentiellement joyeux. C'est-
528 à-dire que ouais, y'avait des peines, mais euh, mais euh, mais c'était rigolo, -fin ouais,
529 c'était, c'était, c'était très équilibré, en fait, donc j'ai...honnêtement j'ai eu une
530 adolescence qui était euh équilibrée, et j pense que j peux dire que c'est grâce à ma
531 mère. (sourire)

532

533 **16. (Silence) Et euh...changement de sujet, (rires) mais au niveau amoureux ou sexualité,**
534 **à cette période de l'adolescence, euh, et par rapport ou peut-être rapport à ton**
535 **poids...comment tu l'as vécu ? Est-ce que pour toi déjà le, l'aspect du poids et de la, -fin**
536 **ça n'a rien à voir avec la sexualité ou (rires) ?**

537 16. Si, si. [quand même] Euh, je dirais que j'ai eu une sexualité assez tardive (sourire),
538 euh, alors tardive (sourire), moi je la trouve pas tardive, elle est arrivée quand elle est
539 arrivée...euh, tardive par rapport à ce que j'ai pu entendre euh au collège et puis au
540 lycée. Euhm...j'ai euh...j'ai euh demandé à un garçon de sortir avec moi, le premier

541 garçon c'était en cinquième et je me suis pris un RÂTEAU monumental
542 (**sourire**)...euh, et donc en fait j'ai...j'ai arrêté tout simplement, -fin oui je m'étais dit
543 que si je m'étais pris un râteau, c'est parce que bah j'correspondais pas au canon...et
544 que j'étais, j'pense que c'était par rapport à mon poids, -fin j'me suis dit « Ouais, t'es
545 grosse, t'as de l'acné, tes dents c'est des dents de lapin euh, laisse tomber, quoi, t'as rien
546 pour toi, c'était évident qu'il allait dire non. » Euh, du coup, en fait, ma sexualité, elle a
547 commencé par beaucoup de fantasmes (rires) parce que du coup j'pouvais pas avoir dans
548 la réalité euh, parce que, voilà la réalité m'avait dit que, j'allais me prendre des gros
549 râteaux sinon, donc en fait, à mes débuts euh, j'ai beaucoup fantasmé, et en fait, j'me
550 suis découverte moi-même...euh, j'ai plutôt appris à appréhender mon propre corps.
551 Euh, on est arrivé au lycée euh, et au lycée, bah j'te l'ai dit euh, le fait bah de mettre
552 pris beaucoup de râteaux, et de me dire que j'étais pas assez belle pour euh être
553 remarquée par les garçons, et d'être vraiment cataloguée comme la bonne
554 copine...vraiment j'étais ça, hein, la bonne copine, autant pour les mecs que pour les
555 meufs. Euh, bein euh...j'ai même pas cherché à savoir si y'avait quelqu'un qui me
556 plaisait et quelqu'un à qui je plaisais, genre c'était pas vraiment mes préoccupations,
557 euh mais euh au, en première, j'ai remarqué une fille, une fille dans les couloirs qui
558 m'intriguait beaucoup, et sur lesquelles j'ai commencé vraiment à fantasmer. Et
559 finalement, ça me plaisait bien. Euh, et donc en fait euh, bah...en première, je..., j'ai
560 pas fait mon coming-out, mais j'ai commencé à me dire euh...j'pense qu'en fait, j'aime
561 les filles...et euh, et du coup, c'était une sexualité toute nouvelle et quelque chose de
562 tout nouveau à appréhender, et c'était tout doux, vraiment. C'était une découverte toute
563 douce, euh, j'ai jamais osé euh, demander à cette fille euh de sortir avec moi (**sourire**).
564 Encore une fois, c'est resté, j'suis restée dans un monde de fantasmes. Euh, et, euh...et
565 en fait, à la, à la toute fin donc j'suis, -fin tu l'auras compris du collège jusqu'au lycée,
566 je ne suis sortie avec personne, ou dans mon imagination seulement (rires). Euh, par
567 contre euhm...à la toute fin du lycée vraiment, j'ai rappelé un gars, avec qui j'étais sortie
568 euh, tu vois pour aller manger au resto, -fin on s'faisait des sorties entre amis. Et du
569 coup, ça a été mon premier...mon premier copain, plus ou moins. On s'est jamais dit
570 qu'on était ensemble...et lui ça lui posait absolument pas de problèmes. Mon poids, on,
571 on en a jamais parlé. Ma peau était ma peau euh...voilà, on s'embrassait, je détestais, je
572 détestais sa façon de m'embrasser (**sourire**), oui j'étais plus focalisée sur « Ah, c'est
573 dégueu en fait d'embrasser un garçon » euh, c'est vrai que c'était dégueu, -fin, voilà.
574 Et...et c'est tout...et après, c'est venu beaucoup plus tard. C'est venu vraiment après la

575 période de, après la période lycée. Donc j'ai rencontré ce gars-là, j'ai dit que non en
576 fait ça m'intéressait pas, parce que j'étais dans ces questionnements de...oui, en fait
577 j'aime les filles, -fin là ça marche pas avec un garçon, c'est parce que je préfère les
578 filles...en fait j'aime les deux. Genre euh, le terme exact c'est que je suis pansexuelle.
579 Je, voilà. Bah, ouais, j'suis pansexuelle, je, j'ai pas de, de préférences en termes de
580 genres. Euhm...et...et voilà euh, ça m'est arrivée de coucher avec une fille aussi euh, et
581 puis...et puis j'ai rencontré mon conjoint, alors je sais pas si ça sort de cette période
582 adolescente, je sais pas, dis-moi. Soit je te raconte, soit tu, tu, tu estimes que ça sort un
583 peu du cadre...

584

585 **17. Non, -fin c'est ok, c'est intéressant (rires)**

586 17. (rires) Bah, c'est d'autant plus intéressant qu'en fait euhm, j'ai rencontré mon
587 copain, mon copain y'a 3 ans. Et euh...tu sais sur les photos de profil on triche un peu
588 (rires), et du coup euh...quand il m'a vue la première fois, où on s'est donné rendez-
589 vous au café, en fait il a été euh, surpris...de voir que j'étais aussi...ronde (rires). Que
590 mes formes étaient si développées, parce que c'est quelque chose qu'on ne voyait pas
591 sur mes photos de profil. J'avais mis que mon visage, en fait, j'avais mis...jusqu'ici
592 (montre la partie juste en-dessous des clavicules), donc en fait on pouvait pas trop quoi.
593 Et euh, on a eu une très grosse discussion, parce que, premier rendez-vous tout se passe
594 bien, deuxième, troisième, quatrième, le cinquième on s'invite et puis après la suit suit
595 son cours, la vie suit son cours...et puis euh, j'étais en train de faire des pâtes carbo, je
596 m'en souviens, et Elliot me faisait, donc Elliot, c'est mon conjoint...me faisait des
597 remarques par rapport à mon poids. Et donc, j'ai posé la spatule en bois, j'me suis
598 retournée, je lui ai dit « Écoute, euh, est-ce que mon poids te pose problème ? Parce que
599 plus ça va, plus j'ai des réflexions par rapport à ça. » Et en fait, il fond en larmes, tout
600 simplement et il dit qu'il a pas l'habitude, que c'était pas comme ça qu'il s'était imaginé
601 euh, la femme de ses rêves, que lui il avait plutôt fantasmé effectivement sur des femmes
602 qui étaient plus minces, il était tombé amoureux de femmes qu'étaient plus minces,
603 même si ses amours n'avaient pas été réciproques...Et j'ai vu que c'était hyper difficile
604 à gérer pour lui, j'étais quelque chose qui n'était encore une fois pas dans la norme...et
605 du coup, ça a été super dur à gérer, parce que c'était ma première relation sérieuse, la
606 première relation avec qui, avec quelqu'un avec qui j'me sentais extrêmement bien. Et
607 ça me revenait en pleine gueule ! Ce poids-là, mon poids, mon corps et c'est vrai que
608 dans l'instant, j'me suis sentie vraiment encombrée de mon corps. Et puis, ça a donné

609 une conversation euh sur toute la nuit. Où vraiment on a parlé, discuté et j'ai dit euh « je
610 comprends, -fin j'essaie de me mettre à ta place, j'essaie de te comprendre...mais, non !
611 Soit tu m'acceptes entièrement, soit c'est fini ! » Et euh, et en fait euh il pleurait parce
612 qu'il disait « Je suis paumé ! Je suis absolument paumé ! Je, je t'aime. Je sais que ça fait
613 pas longtemps qu'on est ensemble mais je t'aime ! Et en même temps, tu corresponds
614 pas du tout à ce que je m'étais représenté. Et en même temps, je peux pas faire ma vie
615 sans toi ! » -Fin, en fait il était vraiment complètement paumé. Et en fait on s'est dit bah
616 on va continuer et après euh là, euh donc ça fait trois ans qu'on est ensemble, on se
617 reparle encore un peu de cet épisode qui est relativement récent. Quand même, qui est
618 resté récent et à vif...pour nous. Et en fait euh...il s'est, il s'est complètement repris et
619 en fait il m'a dit « Mais tu m'as ouvert les yeux sur, ça n'a aucune importance, le
620 physique n'a aucune importance ! » Et il me trouve belle, et il trouve mes formes
621 absolument magnifiques et je suis flattée toute la journée de beaux compliments, parce
622 qu'en fait...il s'est senti paumé à un instant t et il a compris qu'en fait y'avait pas lieu
623 d'être, et je l'ai aussi fait, -fin j'lui ai aussi fait rencontrer euh...cette communauté
624 LGBT aussi, qui quand même offre beaucoup de looks, beaucoup de styles, beaucoup
625 de corps, beaucoup de, de genres qui sont différents, beaucoup de personnalités aussi.
626 Et en fait, c'est comme s'il avait pris conscience de la diversité du monde et c'est assez
627 fou et j'ai l'impression que les personnes aujourd'hui, elles sont focalisées sur une
628 norme, sans faire attention à toute la diversité et la beauté que cette diversité offre aux
629 yeux et...et c'est fou, et moi ça me paraît fou de vivre dans un monde, c'est comme si
630 on enlevait toute la couleur du monde en fait, en se privant d'observer, de regarder,
631 d'apprécier la diversité qu'offre le monde...et du coup voilà. Donc, cette relation euh,
632 ma plus longue relation, qui j'espère va durer encore longtemps, elle a vraiment
633 commencé sur euh, toujours sur cette question du poids, et des fois c'est un peu
634 démoralisant, parce que j'me dis « Mais en fait, ça va me poursuivre toute ma vie » et
635 je trouve ça bien dommage. (Silence)

636

637 **18. Alors, on arrive gentiment (sourire) au bout de l'entretien. Je vais d'abord résumer**
638 **un peu brièvement les points qu'on a abordés, du coup bah là on vient de parler de la**
639 **communauté LGBT, de tout ce qui était sexualité, euhm on a beaucoup parlé euh d'image**
640 **du corps, euh, aussi plus d'alimentation, du soutien de la part de ta famille, euh, du**
641 **divorce de tes parents, euhm...euh...oui des différents euh modèles, où en fait t'as pu**
642 **trouver du coup euh des modèles qui sortaient de la norme, mais dans lesquels tu te**

643 **reconnaissais et qui te parlaient plus en fait(sourire). Euhm, je sais pas si y'a un point que**
644 **tu voudrais encore développer, ou ajouter quelque chose...par rapport à [ces points-là] ?**

645 18. [Mmmh...non.] **[d'accord]** Je pense que j'ai fait le tour. **[mmh mmh]**

646

647 **19. Ouais. Et puis euh pour clôturer l'entretien, on a une dernière question, c'est : qu'as-**
648 **tu appris de toi-même de positif durant ton adolescence ? (sourire)**

649 19. (Silence) Euh, qu'est-ce que j'ai appris ?...Euh...j'ai appris ma force de caractère,
650 (rires) **(sourire)** j'ai appris que y'a quasiment rien qui pouvait, -fin qu'il n'y'a rien sur
651 cette terre qui peut me, qui peut me détruire en fait. Et j'ai appris euh, à...me jouer des
652 insultes en fait...le meilleur moyen pour contrer et parer une insulte, c'est de se
653 l'approprier. Pendant longtemps, on m'a appelé Peggy la Cochonne, bah ok ça me va. -
654 Fin, j'le prends pas comme une insulte. Quand tu m'as posé la question toute à
655 l'heure « quel terme tu préfères ? » (je posais la question à chaque participante en début
656 d'entretien pour savoir quel terme elle préférerait utiliser : surpoids, obésité ou l'adjectif
657 grosse) euh aujourd'hui j'me bats pour qu'on arrête de penser que grosse est une insulte.
658 Plus on utilisera ce mot de manière euh...euh...spontanée, dans le sens...c'est comme,
659 ça va paraître débile peut-être, mais c'est comme euh noir...une personne noire, oui bah
660 pour certaines personnes ça reste une insulte, mais s'en n'est pas une ! C'est un fait.
661 C'est un fait qui est euh...qui est euh, qui est là, et ça devrait en aucun cas être une
662 insulte, et bah je milite pour que le mot grosse ne soit pas, ne soit pas une insulte, et
663 voilà. Du coup, c'est ça que j'ai appris pendant ma période ado-, adolescente, plus qu'à
664 me blinder au contraire...j'ai appris à m'ouvrir. **[Mmh mmh]**

665

666 **20. Bah merci pour cet entretien, euh pour [de rien] tout ce que tu as apporté [c'est avec**
667 **plaisir] ouais, pour ta confiance, tout ce que tu as pu amener...voilà, pour nous c'est riche**
668 **donc euh merci beaucoup.**

Eva

Eva_NoémieCretegy_F_25ans_Surpoids/Obésité_France_1h04min58sec

1 **1. NC : Avant de démarrer l'entretien, avec quel terme es-tu le plus à l'aise pour**
2 **caractériser le poids (surpoids/obésité, grosse) ?**

3 1. E : Euh, j'étais pas obèse. J'étais en surpoids, ou grosse ça ne me dérange pas non
4 plus.

5 **Ok.**

6

7 **2. Pourrais-tu me parler de la période de ton adolescence et de comment elle s'est**
8 **déroulée pour toi ?**

9 2. Alors... Bah tout se passait bien on va dire jusqu'à la fin du collège et euh.. en fin
10 de collège mes parents ont commencé à se séparer, et euh la fin de mon lycée, le
11 début de mes études supps, ils ont divorcé. Et c'est durant cette période-là, entre
12 mes 15 et 19 ans où j'ai pris énormément de poids. Je considère que prendre du
13 poids c'est pas forcément quelque chose de négatif. Ça ça devient quelque chose
14 d'handicapant quand il n'y a pas de vêtements pour toi dans les magasins, quand il
15 n'y a pas de place pour toi dans les fauteuils de bus ce genre de choses. Quand j'étais
16 à la limite de quelque chose d'handicapant, et euh... et en plus d'être dans ce
17 contexte familial qui était difficile, j'avais vraiment l'impression que le monde
18 n'était pas fait pour moi. Et euh... que dire d'autre ? C'était c'était pas forcément
19 facile car j'avais pas non plus des personnes avec qui partager mon expérience
20 autour de moi. J'avais pas d'amis gros. Aujourd'hui, j'en ai parce que je me rends
21 compte que c'est des gens avec qui je peux parler plus facilement mais mais à
22 l'époque j'en avais pas donc c'était vraiment quelque chose de très isolant comme
23 expérience [mmh]. T'as l'impression de pas être fait pour la société en fait et c'est
24 ouais... c'est d'autant plus traumatisant quand c'est dans ce contexte ultra charnière
25 de l'adolescence en plus.

26

27 **3. Quand tu dis que tu avais l'impression que le monde était pas fait pour toi, est-ce que**
28 **tu peux m'en dire plus par rapport à ça ?**

29 3. Je trouvais aucune fringue. Les sièges, les chaises de mon école, elles étaient pas du
30 tout agréables, 'fin des choses stupides auxquelles on pense pas quand on est pas

31 gros. Les toilettes... 'fin franchement c'est des choses de tous les jours auxquels tu
32 penses pas quand t'es pas gros. Quoi d'autre auquel je peux penser là ? Pfff... euh...
33 non je sais pas y'a rien qui me vient à l'esprit là tout de suite. Mon lycée il était pas
34 il était pas adapté. C'est un lycée des années 90 qui était pas adapté à la diversité
35 des corps et la diversité des gens. Et euh...et j'en parlais à personne.

36

37 **4. Donc pour toi quand tu dis que le monde n'est pas fait pour toi, c'est d'un point de**
38 **vue matériel ?**

39 4. Oui. Bah y'a déjà ce côté pratique ça c'est sûr. Et euh... et après bah... c'est clair
40 que les gens me regardaient différemment. Ça va parce que je pense que moi j'avais
41 des amis qui étaient assez extraordinaires et qui se moquaient jamais de moi, qui me
42 protégeaient d'une certaine manière parce qu'ils savaient ce qui m'arrivait à la
43 maison. Alors j'ai jamais eu de problème par rapport à ça. C'est juste que durant
44 toute mon adolescence, je me suis dite que de toute façon je trouverai jamais
45 l'amour, j'suis beaucoup trop moche. Donc c'est vraiment une pensée horrible
46 quand tu as 15 ans de te dire que non je ne suis pas... je ne mérite pas d'amour car
47 je ne suis pas belle. Le poids est associé à la beauté. Et je me souviens d'avoir des
48 rêves où je me disais bah quand je perdrais du poids, là ça sera trop bien parce que
49 là je pourrais trouver l'amour, etc.

50

51 **5. Et selon toi, comment tu as internalisé que le poids était associé à l'amour ?**

52 5. Toutes les images qu'on a autour de nous montrent que même dans les dessins
53 animés les méchantes elles sont grosses et les princesses elles sont toutes fines.
54 Euh... dans les films... y'a jamais de personnages gros qui trouvent l'amour, y'a
55 jamais de personnages gros qui vit une vie normale qui est juste un protagoniste
56 comme un autre. Forcément le gros il a un espèce de rôle où il est rigolo mais il
57 mérite pas l'amour... J'sais pas, c'est assez asexué comme condition, les gens ils
58 considèrent pas que tu peux avoir une vie sexuelle ou une vie amoureuse. Parce qu'il
59 y a pas de représentations de ça dans les médias et partout. Parce que moi j'ai
60 toujours entendu mes grands-parents dirent si que... c'est normal que je trouvais pas
61 l'amour parce que j'étais grosse. Euh... ma maman m'a jamais dit ça, mon papa non
62 plus donc ça c'était bien déjà... mais arf c'est pas vrai, ma maman je l'ai déjà
63 entendu me dire quand tu perdras un petit peu de poids, tu verras ça ira mieux, tu te

64 sentiras mieux. [Mmmh.] Je ne peux pas me sentir bien tout de suite (rire). C'est
65 forcément sous condition, c'est pfff... (pause).

66 **6. Tu soulèves beaucoup de choses. Par rapport à ta famille, raconte-moi quelles étaient**
67 **tes relations avec tes parents, tes frères et sœurs.**

68 6. En fait quand mon papa est parti, ma mère elle pleurait tous les jours, elle tombait
69 malade, elle avait des vertiges etc. Et en fait, j'suis devenue une espèce de pilier
70 pour ma famille, je faisais les devoirs de mon petit frère, de ma petite sœur. Euh...
71 je je gardais la famille ensemble alors que mon père s'était barré. Je crois que je
72 crois que c'était pour ça que j'avais besoin de je sais pas, de sentir inconsciemment
73 que j'étais solide. Et puis.. je bouffais pleins de gâteaux aussi... mais ça je ne
74 regrette rien ! C'est ça aussi le truc (rire). Je sais pas pourquoi c'était vu de manière
75 si négative car j'en avais besoin en fait de prendre ce poids. Moi c'est pas une
76 période de ma vie que je me souviens avec un mauvais point de vue parce que moi
77 je trouve que j'ai vraiment fait de mon mieux avec ce que j'avais euh... mon grand
78 frère normalement c'était lui qui était le premier de la famille. À l'époque, lui il était
79 en études sup à Paris, pour être le chef de famille non plus, et ma mère ne pouvait
80 pas, pouvait s'occuper de rien donc c'était un peu... Et j'étais sa psy donc forcément
81 ça m'mettait beaucoup de choses sur mes épaules pour une gamine de 15-16 ans. Et
82 euh.. j'ai commencé à perdre du poids quand je suis partie à Lyon, c'était donc
83 700km (rire), 700km de ma maman. Et ça m'a déchirée de la laisser toute seule mais
84 en même temps je ne pouvais pas être sa psy.

85

86 **7. Mmmh. Tu as dit juste avant que tu avais besoin de prendre ce poids, ça signifiait quoi**
87 **pour toi ?**

88 7. Bah moi je pense que dans la vie, on fluctue en fait. Et euh... et euh... on ne vit pas
89 les mêmes moments de vie. Moi j'ai l'impression que dans ma toute petite
90 expérience de vie, je ne sais rien mais j'ai l'impression que la vie c'est des hauts et
91 des bas, ça va ça vient. Et y'a des fois où tu vas pas faire le même poids que d'autres,
92 et parce que ça arrive à tout le monde et ça peut arriver à tout le monde. Moi je
93 trouve important de normaliser ça de comprendre que les gens bah ils vivent pas les
94 mêmes choses dans la vie et ils ont pas forcément les mêmes corps enfin je sais
95 pas... y'a pleins de facteurs qui font qu'on peut prendre du poids et euh moi je
96 trouve que les gens quelque soit leur poids, ils sont ultra courageux de je sais pas,

97 de traverser ces moments. Ouais donc pour moi c'était nécessaire car c'est normal
98 de prendre du poids des fois.

99 **8. Mais en tant qu'adolescente, si tu te replonges dans cette période-là, pourquoi selon**
100 **toi tu avais besoin de prendre du poids ?**

101 8. Quand j'étais ado... bah je sais pas... j'y pensais pas. J pense que c'était en
102 rétrospective que je me suis dite que j'en avais besoin. Au moment où j'y étais, j'y
103 pensais pas. Je suis très coupée de mes émotions et tout se passe comme si j'étais à
104 une distance des choses, comme si je regardais le monde à travers une télévision. Et
105 donc euh... je sais que ça m'affectait intérieurement parce qu'il y a des moments où
106 je pleurais toute seule dans ma chambre mais sinon j'étais ultra détachée de mon
107 corps et de ce qu'il s'y passait. Je considérais mon corps pas comme mon corps donc
108 ça avait pas d'importance. Pis de toute façon c'est un peu comme si y'avait mon
109 esprit d'un côté et mon corps de l'autre. Mon corps qui ne mérite pas d'amour et
110 mon esprit qui un jour reprendra le contrôle et quand il reprendra le contrôle mon
111 corps va changer. Et je pense que c'est comme ça que je pensais à l'époque.

112 **Ok.**

113

114 **9. Par rapport à tes amis à l'adolescence, est-ce que tu peux m'en dire un peu plus ?**

115 9. J'avais des amis extraordinaires. Franchement, j'étais extrêmement chanceuse pour
116 ça. La plupart de ces amis, je les connaissais depuis le collège primaire et eux
117 m'avaient vue changer donc en fait euh... je pense qu'ils se sont dit il y'a quelque
118 chose qui se passe il faut qu'on qu'on l'aide mentalement enfin je sais même pas
119 s'ils se sont dit qu'il fallait m'aider parce qu'ils ne se prennent pas pour des
120 sauveurs. Euh c'est juste que quand je leur demandais quand je m'apprêtais à pleurer
121 au lycée, ils étaient là sinon ils ne me faisaient aucune remarque. Moi par contre,
122 j'enviais énormément mes copines filles qui étaient mais toutes fines et qui avaient
123 pleins de copains et qui trouvaient l'amour et et ... qui trouvaient pleins de fringues
124 qui leur allaient trop bien et qui avaient l'air de flotter sur la vie vraiment leur poids,
125 c'est des équilibristes. Elles étaient heureuses tout le temps, et moi j'étais une espèce
126 de poids qui était resté au fond du puit et j'arrivais pas à monter à la surface.

127 **Mmmh**

128

129 **10. Pourquoi tout d'un coup tu as commencé à envier tes amies ?**

130 10. Parce que euh... c'était une époque où je me regardais jamais dans le miroir et et
131 elles elles osaient je crois. Elles osaient des choses que moi j'osais pas. Et j'avais
132 l'impression que, elles, elles vivaient leur vie d'adolescente mieux que moi. Elles
133 faisaient des fêtes, buvaient de l'alcool et moi j'avais à faire les devoirs de ma petite
134 sœur en rentrant donc je n'avais pas le droit de m'amuser... j'étais pas une vraie
135 adolescente.

136

137 **11. Donc, en gros tu enviais leur vie, entre guillemet insouciance, que toi tu n'avais pas**
138 **l'occasion d'avoir ?**

139 11. Ouais je pense, enfin c'est pas très logique le cerveau humain (rire). C'est comme
140 ça...

141

142 **12. À cette période-là, tu me dis que tu te regardais jamais dans le miroir ?**

143 12. Jamais de la vie parce que j'avais commencé à voir que j'avais des vergetures
144 partout parce que ma pote en avait pas. Et ohhh je me suis dit « ça y'est je suis en
145 train de me transformer en monstre et je veux pas savoir ». Donc en fait j'ai passé
146 mon adolescence la tête sous l'eau avec cette déréalisation. Et puis quelques fois, il
147 y avait une émotion qui sortait de la jalousie, de la tristesse, de la colère. Et y'en
148 avait pas beaucoup (d'émotions).

149

150 **13. Justement, certains termes que tu peux me dire ou ce que tu peux me raconter me font**
151 **envie de te poser la question, comme tu concevais le surpoids ou le fait d'être grosse**
152 **quand tu étais adolescente ?**

153 13. Ultra mal, ultra mal... j'y connaissais rien du tout parce qu'il y avait personne de
154 ma famille qui était en surpoids et en plus c'était y'a un petit moment quand même...
155 c'était les débuts de Facebook, un petit peu Instagram et ce genre de choses, mais
156 on savait pas en fait qu'il y avait une variété de corps qui existait dans le monde.
157 Bah moi je me disais que les gros bah franchement ils ont un problème de santé, et
158 euh pfff, c'était assez péjoratif... je me disais pas que c'était parce que les gens
159 étaient paresseux car ça c'est vraiment une grosse connerie (rire). J'ai une amie de
160 ma maman qui a toujours été en surpoids car elle a un problème thyroïdien et c'était
161 mon exemple en étant petite, et donc je me disais juste qu'être grosse c'était une
162 maladie en fait... pfff... olalala... j'avais l'impression d'être malade, d'être pas
163 normale et donc de pas avoir le droit aux mêmes choses que les autres.

164

165 **14. Selon toi, pourquoi tu avais ces images-là en tête, d'où ça te venait ?**

166 14. Des constructions sociales je pense, c'est un mélange de mon grand-père qui disait
167 des choses extrêmement négatives sur les personnes en surpoids. Ma mère aussi qui
168 qui avait des mots pas sympas euh... mon père il a été obèse toute sa vie et des fois
169 ma mère lui disait « si tu veux perdre du poids, tu te sentirais mieux, etc. ». Et puis
170 euh, ouais je sais pas parce que justement dans les dessins animés que je regardais
171 étant petite, tous les gens gros c'était les gens malades ou méchants.

172

173 **15. Ok. J'ai juste envie de clarifier un point car juste avant tu m'as dit que tu étais la seule**
174 **de la famille à être en surpoids**

175 15. Je considère pas que mon père fasse partie de ma famille...

176 **Ok.**

177 [Ouais mon père est obèse tout à fait.]

178 **C'est juste pour clarifier et mieux comprendre.**

179 Ouais c'est vrai, c'est con désolée (rire).

180 **Non y'a pas de problème. J'étais juste là, est-ce que j'ai bien compris (rire).**

181 Non c'est juste moi qui a besoin d'aller chez la psy justement (rire).

182

183 **16. Tu m'as donné un peu de contexte de ta famille, et tu as mentionné plusieurs personnes**
184 **qui te faisaient des remarques dont ton grand-père et ta mère. Est-ce que tu pourrais**
185 **m'expliquer davantage ?**

186 16. (Soupir)(Pause). Mon grand-père je sais pas trop ce que je pourrais expliquer si ce
187 n'est qu'il est très con (rire). Euh... je pense qu'il a vécu dans un monde où de toute
188 façon la grosseur était associée à uniquement des choses négatives. Et ma maman
189 euh... elle est infirmière en psychiatrie et elle travaille en CMB (centre médical
190 psychologique) et elle voit des tonnes de gens tous les jours... et pourtant elle a
191 quelques clichés qui lui restent et ça me fait mal au cœur. Et parfois justement quand
192 elle va décrire certaines situations, elle va dire cette personne oh cette personne va
193 pas bien et en plus elle est grosse. Et tu te dis ça n'a rien à voir avec le contexte mais
194 mais c'est ce qu'elle dit automatiquement comme si ça rajoutait en plus à la maladie.

195

196 **17. Est-ce que tu as des expériences concrètes que tu as vécues à l'adolescence en lien avec**
197 **ton grand-papa et ta maman ?**

198 17. Euh mmh (pause) Non mon grand-père pas directement parce que je ne le voyais
199 pas très sympa mais ma mère c'était surtout quand je quand je m'habillais que je je
200 euh me regardais jamais dans le miroir quand j'étais nue mais je me regardais dans
201 le miroir en passant avant d'aller à l'école. On avait un grand miroir dans le couloir
202 et je me regardais de loin pour savoir comment j'étais habillée, et souvent ma mère
203 avait un regard en fait... elle ne disait jamais rien mais avait un regard qui disait
204 olalala... j'espère que ça va s'améliorer et c'est un regard qui fait super mal (pause).
205 C'est l'expérience la plus concrète, en plus je ne me souviens pas d'un tas de truc
206 qui se sont qui se sont pendant mon adolescence car je pense que mon cerveau a tout
207 bloqué. Mais ça c'est l'expérience la plus concrète que je me souviens... et pis
208 quand on allait faire les boutiques dans les magasins olalala... mais le trauma que
209 c'était pour moi de faire les magasins avec ma mère ohhhh. Et qu'on trouvait jamais
210 rien et qu'elle voulait constamment m'habiller d'une certaine manière et moi je
211 voulais pas, j'avais l'impression d'être horrible, d'être d'être un monstre... alors
212 qu'en fait c'était c'était surtout parce que je sais pas, peut-être que j'avais peur de
213 son regard ou ce genre de choses.

214

215 **18. Et comment en tant qu'adolescente, tu te sentais face à cette maman qui portait un**
216 **regard et qui ne le verbalisait pas mais que tu sentais quand même ?**

217 18. Ouais euh (pause). J'ai toujours voulu la rendre fière alors j'avais l'impression de la
218 décevoir en fait... j'avais l'impression de euh pas mériter d'être sa fille... j'avais
219 l'impression.... De ouais je sais pas, de la décevoir et je me disais je sais pas quand
220 est-ce que ça va s'améliorer enfin, s'améliorer entre-guillemets, alors euh le mieux
221 c'est peut-être que je m'en aille faire des études loin (pause).

222 **Et c'est là où tu as pris la décision de partir à Lyon.**

223 Ouais.

224

225 **19. Si je comprends bien, et recorre-moi si c'est faux, pour toi le fait d'être une**
226 **adolescente grosse en surpoids, tu ne pouvais pas mériter l'amour de ta maman.**

227 19. Ouais c'est exactement ça. Et puis je pense qu'inconsciemment c'est aussi, je sais
228 pas comment ça s'est tourné parce qu'à l'époque où mon papa a commencé à partir,
229 j'étais pas encore grosse mais j'ai un peu associé ça et je me suis dite en fait si mon
230 papa ne revient pas c'est parce c'est parce que (pause), il est pas fier de moi et et

231 qu'il me voit et se dit oula je rentre pas à la maison pour voir ça dans le salon quoi
232 (rire).

233

234 **20. Pourtant ton papa qui était obèse non ?**

235 20. Oui c'est con hein ? (rire). Bah ouais mais à l'époque j'ai jamais considéré mon père
236 obèse, pour moi c'était la norme de le voir comme ça. C'est vrai j'y avais jamais
237 pensé (rire).

238

239 **21. Tu m'as parlé de ton papa où c'était compliqué, et sans rentrer dans quelque chose de**
240 **trop lourd, si tu as pas envie de répondre je comprends, mais la relation avec ton papa**
241 **ressemblait à quoi quand tu étais adolescente ?**

242 21. Euh... mmh... (pause). Ça ressemblait à rien (rire). On se parlait pas beaucoup.
243 J'essayais... avant qu'il s'en aille, c'était une personne que j'admirai énormément.
244 C'est lui qui m'a donné l'amour d'un tas de chose comme la musique etc. C'est une
245 personne extrêmement intelligente et cultivée... Et quand il est parti, il a
246 complètement changé de personnalité et j'ai associé ça au fait que ce soit peut-être
247 ma faute. Mais maintenant que j'y repense, il y a une chose dont j'aurais bien aimé
248 qu'on parle, c'était le poids justement. Parce que lui a toujours été obèse et et euh...
249 et en fait j'aurais bien aimé qu'il me parle de son expérience, qu'il me dise que ton
250 poids ne reflète pas ta santé mentale ou ton poids ne fait pas de toi quelqu'un qui
251 mérite moins de respect que quelqu'un d'autre... Franchement, j'aurais bien aimé
252 qu'il me rassure... Mais il était pas là quand j'avais besoin qu'il me rassure. Il me
253 parlait jamais de son poids mon papa...

254

255 **22. Et selon toi, pourquoi ?**

256 22. Parce que je pense qu'il avait honte aussi. Parce que je pense que justement il aurait
257 pas pu me dire toutes ces choses que je me dis à moi-même maintenant... que c'est
258 complètement ok.

259

260 **23. Tu m'as dit que tu avais l'impression que c'était de ta faute que ton papa soit parti,**
261 **mais pourquoi ? Pourquoi l'adolescente que tu étais se disait ça ?**

262 23. Excellente question, et euh... je n'ai toujours pas la réponse (rire). Même avec pas
263 mal de suivis psy, je ne sais pas pourquoi, je ne sais pas euh. Je sais pas, excellente
264 question.

265

266 **24. Pas de soucis. Est-ce que tu avais des questionnements par rapport à ton papa, par**
267 **rapport justement à son poids, est-ce que tu te rendais compte que lui était obèse ? est-**
268 **ce que ça faisait écho avec ta situation, ou pas du tout ?**

269 24. Bah justement ça ne faisait pas forcément écho. En fait, j'avais l'impression que lui
270 c'était une sainte image, et que... ouais je sais pas. C'est dommage car comme on
271 parlait jamais de poids ensemble, j'me suis jamais posée la question pourquoi,
272 comment lui vivait son obésité. Euhh... parce qu'il avait toujours l'air heureux. Et
273 peut-être par association, je me demandais pourquoi moi j'avais pas l'air heureuse
274 alors que j'étais en surpoids. Ouais je sais pas pourquoi on en a jamais parlé et
275 (pause). Ouais je sais plus, j'ai oublié la question (rire).

276 **Non mais je me suis rendue compte en te posant la question, que tu m'avais déjà**
277 **répondue un peu en amont. Pas de soucis (rire).**

278 [Rire]

279

280 **25. J'aimerais juste revenir sur ton grand-papa car tu me l'as mentionné à plusieurs**
281 **reprises. Est-ce que tu as souvenir des remarques qu'il t'avait faites ?**

282 25. Oui alors il me les a jamais faites directement... c'est toujours dans la conversation
283 quand il va parler de quelqu'un d'autre, il va mentionner que cette personne est
284 grosse aussi pour rajouter l'image négative qu'il essaie de transmettre en parlant de
285 cette personne. Non, il m'a jamais fait de remarques directement.

286

287 **26. Mais tu t'étais quand même sentie visée par ses commentaires ?**

288 26. Oui clairement. Parce qu'il ne me regardait pas et quand il me regardait c'était
289 toujours d'une manière un petit peu négative (pause). Je pense que le nombre de fois
290 où j'ai vu mon grand-père quand j'étais ado se comptent sur les doigts d'une main,
291 et oui c'était toujours un peu la même chose. Il était pas très intéressé par moi (rire).

292 **Mais ça a suffi pour te marquer.**

293 Ouais.

294

295 **27. En tant qu'adolescente, comment on grandit dans ce contexte familial ?**

296 27. Moi je pense qu'il y a des gens qui ont des situations bien pires (rire). Je sais pas
297 (soupir).

298

299 **28. Comment tu te sentais toi ?**

300 28. Euh... (pause). Moi je sentais que j'avais pas le droit de craquer parce que je
301 maintenais la famille donc j'étais, enfin je paressais souvent heureuse et
302 chaleureuse, et... et vraiment j'essayais d'aider au mieux mais c'est... je pense que
303 quand j'étais dans cet environnement-là, je me rendais pas compte à quel point
304 euh... c'était pas sain pour moi de grandir là-dedans (pause). Et en rétrospective,
305 maintenant je me dis oula, c'est vrai que j'aurais dû mettre des limites à ces regards
306 et des limites à mes responsabilités mais... Ouais quand j'étais dedans, j'avais
307 l'impression d'être une maman. Donc c'est vrai que j'étais une ado très sage du coup
308 (rire). Ça répond pas beaucoup à ta question.

309

310 **29. Mais pourquoi c'était pas sain pour toi, selon toi ?**

311 29. Parce que je ne m'aimais pas. Moi je pense que grandir en s'aimant pas c'est assez
312 horrible quand quand... le message que tu reçois de ta famille c'est on t'aime mais
313 sous conditions, je pense que c'est pas un endroit où tu as envie de grandir. Même
314 si c'était pas le message, puisque j'en ai beaucoup reparlé avec ma maman après,
315 c'était pas du tout le message qu'elle voulait me faire passer. Elle voulait me dire
316 qu'elle m'aimait inconditionnellement mais c'était, y'avait une différence à
317 l'époque dans ce qu'elle disait et la manière dont elle agissait.

318

319 **30. Mmmh ok. Pour rebondir ce que tu as dit un peu avant, quelle vision tu avais de toi-**
320 **même et de corps ?**

321 30. J'ai aucune photo. Je n'ai presque pas de souvenirs de ce à quoi je ressemblais parce
322 que je ne me regardais pas. J'ai... des images négatives de mon corps (pause). Et je
323 me souviens d'avoir cette dualité entre ce que ma maman m'avait appris quand
324 j'étais petite, c'est-à-dire je suis belle etc., et puis le message que je recevais de
325 manière externe par la société qui me disait que j'étais moche. Disons que (pause).
326 J'essayais vraiment de remercier pour ce corps que j'avais, mais en même temps
327 c'était impossible car tout me disait que je devais pas être reconnaissante d'avoir ce
328 corps-là. Donc c'était un peu euh... j'ai été élevée dans une famille qui était très
329 catholique, donc il faut remercier tout ce que tu as. C'est extrêmement dissonant
330 comme discours. Il faut remercier pour ce que tu as mais en même temps
331 franchement ce que tu as c'est pas beaucoup hein (rire). C'était assez horrible,

332 j'avais vraiment une image négative de mon corps. Et j'essayais le plus possible de
333 ne pas y penser.

334 **31. Pourquoi ?**

335 31. Parce que je pense que ça me rendait triste de pas pouvoir m'aimer comme j'étais
336 (pause). Et (pause). Ouais je sais pas, ça me rendait triste et ça me mettait en colère
337 de ne pas pouvoir avoir une vie soi-disant normale, alors qu'euh j'avais une vie
338 normale en fait.

339

340 **32. Tu as dit avant, je ne sais plus exactement tes termes, mais tout ce que l'externe te**
341 **disait en gros t'amenais à construire une image de toi négative. Mais c'est quoi, c'est**
342 **qui cet externe ?**

343 32. Il y avait très peu de personnes dans mon lycée qui étaient grosses. Donc c'est vrai
344 que le peu de personnes qui l'étaient, c'était des gens qui n'avaient pas d'amis
345 (pause). Pour pleins de raisons, je trouvais ça stupide car c'était des gens super
346 sympas. En grandissant, c'est l'image que les enfants reflètent aussi... euhm je me
347 souviens au collège, on avait aussi très très peu de gens gros et ils se faisaient mais
348 insulter. Pour quelles raisons ? Je sais pas mais généralement... je sais pas pourquoi,
349 mais c'était la cible de moqueries et de railleries d'être gros à l'école et ça c'était la
350 première image que j'ai eue. Après au lycée, il y avait peu de gens gros et j'étais
351 dans un lycée qui était ultra calme où les gens étaient plutôt gentils de manière
352 générale donc ça s'était calmé. Mais c'était vraiment l'image avec laquelle j'ai
353 grandi, t'es gros t'as pas d'amis. Et et après il y a pas de gros dans l'espace public
354 quoi donc tu, c'est extraordinaire de voir une personne obèse ou en surpoids dans la
355 rue. Et donc, tu es pas habitué à ça parce que y'a rien qui est adapté pour eux. Que
356 ce soit les sièges de l'arrêt de bus ou le putain de trottoir donc euh (rire). C'est c'est
357 vraiment quelque chose d'extraordinaire entre-guillemet d'être gros, et donc euh je
358 sais pas je sais pas, c'était quelque chose de négatif comme une maladie.

359

360 **33. Tu dis qu'à l'école les enfants n'étaient pas vraiment super sympa avec les autres**
361 **enfants qui étaient en surpoids, et toi ? comment les gens étaient avec toi ?**

362 33. Moi j'ai, moi j'ai été grosse à un moment où les gens étaient plus des enfants donc
363 euh.. Pis j'étais dans un lycée de classe moyenne où les gens étaient plutôt bien
364 élevés. Je n'ai jamais été moquée mais (pause) mais ça veut pas dire que les gens
365 avaient, posaient le même regard sur moi que sur quelqu'un qui était fin.

366 **Tu peux m'en dire plus.**

367 Les gens ils me voyaient vraiment pas comme quelqu'un d'attirant, vraiment j'étais,
368 c'était impossible de sortir avec moi, ça aurait été beaucoup trop la honte (rire). Comme
369 disent les jeun's. Donc euh... je pense que c'était en interne, je me disais que je
370 trouverais jamais l'amour mais c'est peut-être aussi une réponse à quelque chose
371 d'externe, c'est que les autres me voyaient pas de toute façon comme quelqu'un avec
372 qui on pouvait sortir.

373

374 **34. Et pourquoi selon toi ?**

375 34. Parce que... bah je ne sais pas. C'est une bonne question parce que c'est, c'est, je
376 sais pas c'est tellement négatif d'être gros dans cette société. C'est considéré moche.

377

378 **35. Ok. Donc le fait que tu sois considérée comme grosse, cela voulait dire, selon toi, que**
379 **tu étais moins attirante, en tout cas c'est ce que les autres te renvoyaient.**

380 35. Oui. Je suis pas sûre que c'est ce qu'ils pensaient mais c'est l'image que j'avais. Et
381 puis comme il y a tellement peu de représentations de personnes qui avaient mon
382 type de corps euh autour de moi, et puis qui étaient, ou même dans les publicités,
383 qui étaient attirantes et qui vivaient leur vie, qui vivaient leur vie normalement quoi.
384 C'est dur d'avoir des modèles.

385

386 **36. Mmh. Donc quand tu parles des gens, tu veux dire les hommes ?**

387 36. Oh tout à fait ! Ah ça c'est sûr ! Le *male gaze* 100% (rire). Tout à fait. À l'époque,
388 moi j'aimais mieux être avec mes amis garçons, mais surtout... Bah pfff... surtout,
389 non pas surtout. J'aimais bien être avec mes amis garçons parce que eux de toute
390 façon, j'étais sûre de pas sortir avec eux, c'était mes amis. Les filles aussi étaient
391 plus sympas, dans mon cas. Je ne pense pas que c'était le cas partout.

392

393 **37. Et pourquoi tu voulais plus être avec les garçons ?**

394 37. C'est une bonne question. C'est parce que je suis bi (rire) et j'en sais rien finalement
395 (rire). Être avec les filles, c'était aussi... je sais pas. Je pense que le regard des
396 garçons, c'était le regard auquel on m'a habitué à plaire mais le regard des filles euh
397 étaient importants aussi. Comment est-ce que je pourrais décrire ça ? Eumh. En fait,
398 c'était, je sais pas trop comment dire, le regard des hommes c'était quelque chose
399 auquel il fallait absolument plaire mais le regard des filles (pause), c'était quelque

400 chose qui était plus cool et plus familier parce qu'on se jugeait moins entre filles.
401 J'avais pleins d'amies filles. Je sais pas, je pense qu'au début de mon adolescence,
402 je préférais être avec des garçons parce que c'était... c'était facile aussi d'être un
403 garçon. Je sais pas ça avait l'air facile d'être un garçon. Et puis, au final quand je
404 me suis retrouvée à avoir besoin d'aide, et comment on dit ça ? (pause). Quand je
405 me suis retrouvée à avoir besoin de soutien (pause). Je me perds (pause). Je disais
406 qu'en grandissant c'était plus facile d'être avec les garçons parce que je crois que
407 comme c'était ultra dur d'être une fille parce qu'il y avait énormément de choses à
408 être en fait. Être un garçon ça semblait avoir beaucoup moins de responsabilités
409 parce que les garçons ils font ce qu'ils veulent. Mais euh au moment où j'ai eu
410 besoin de soutien, être avec les filles c'était c'était plus facile.

411

412 **38. Pourquoi c'était dur d'être une fille ?**

413 38. Il faut être belle, il faut euh s'épiler, il faut toujours sourire.

414 **A cause ?**

415 Le patriarcat. (pause). Beaucoup trop de critères à remplir (rire).

416

417 **39. Et pour revenir sur tes relations amoureuses et intimes, est-ce que toi tu étais en couple**
418 **durant ton adolescence ?**

419 39. Non (pause). Je suis sortie avec mon meilleur ami euh pendant 3 jours. Ça ne compte
420 pas (rire). Et on s'est fait 2 bisous attention. Non, je considérais que de toute façon
421 personne ne pouvait être amoureux de moi et je pense que c'était faux en plus.
422 [Pourquoi ?] parce que j'ai des amis qui m'ont dit après qu'eux ils étaient amoureux
423 de moi à cette époque. Donc je pense vraiment que c'est ma vision de moi-même
424 qui déteignait sur les autres. C'est horrible (rire).

425

426 **40. Est-ce que tu avais l'impression que les autres se comportaient comment toi tu**
427 **pensais ?**

428 40. Euh parfois. Mais euh (pause). Ça dépendait de qui, mes amis proches ils ont
429 toujours été de grands soutiens mais à l'extérieur de ce cercle effectivement les gens
430 avaient une attitude différente par rapport à moi.

431 **Par exemple ?**

432 Euh... à l'époque je faisais partie d'un groupe de rock, j'étais chanteuse de rock. Et
433 parce que j'étais une fille et parce que j'étais grosse, bah dans le groupe on me donnait

434 jamais la parole. Euh... j'étais, on me parlait pas aussi. Et puis, j'étais plus un objet
435 qu'un membre du coup (rire).

436

437 **41. Est-ce que c'est parce que tu étais une fille, ou parce que tu étais grosse ?**

438 41. Je pense un petit peu des deux. Je pense que si j'avais été une fille attirante euh...
439 ces garçons là en particulier m'auraient parlé parce qu'ils parlaient à d'autres de mes
440 amies qui elles étaient fines.

441 **Ok. Et ça c'est ton expérience de l'externe pour reprendre tes mots.**

442 Oui, exactement.

443

444 **42. Est-ce que tu as d'autres expériences que tu pourrais me raconter ? Dans le sens avec
445 d'autres personnes que tes amis ?**

446 42. (pause) Non pas par rapport à mon poids. Je pense que j'ai bloqué pas mal de choses
447 donc je me souviens pas. Je me souviens que mes profs étaient super gentils avec
448 moi et ont toujours été d'un très grand soutien parce que j'étais bonne à l'école. Et
449 parce que j'étais la seule qui ne faisait pas la fête donc forcément... (rire), j'étais
450 bonne élève. Et c'est tout en fait. Donc je crois qu'au lieu de vivre, je me suis
451 concentrée sur mes études. Et j'ai fait de très bonnes études jusqu'à ce que j'en ai
452 marre d'être une bonne élève, et j'ai décidé de vivre (rire).

453

454 **43. Vivre et être bonne à l'école c'est pas compatible selon toi ?**

455 43. Moi j pense que ça aurait pu être compatible pour quelqu'un d'autre mais c'était pas
456 compatible pour moi.

457

458 **44. Je vais changer de sujet, et je voulais en fait savoir si tu pouvais me décrire le rapport
459 que tu avais avec l'alimentation quand tu étais adolescente.**

460 44. Et bah c'était vraiment amour-haine. Je me rendais vraiment pas compte de ce que
461 je mangeais parce que j'ingurgitais sans réfléchir et à chaque fois que je me sentais
462 mal et que j'avais besoin de bloquer cette boule dans ma gorge, cette boule de larme
463 dans ma gorge, et bah je mangeais du sucre, des gâteaux, ce genre de choses. Mais
464 j'avais pas l'impression d'en manger plus que n'importe qui d'autres. Euh... et
465 souvent ça je le faisais quand y'avait personne qui me regardait, c'est-à-dire à partir
466 du moment où il y avait personne dans la cuisine, là j pouvais prendre un gâteau.
467 Parce que sinon si quelqu'un me voyait en train de le faire, c'était honteux (soupir).

468 **Pourquoi ?**

469 Parce que ça leur aurait donné une raison de me faire remarquer que j'étais grosse.

470 **Donc c'était honteux selon toi ? pas eux ?**

471 Oui. Bah après (pause) ma mère avait aussi tendance à faire des remarques, du style,

472 « t'es sûre que tu veux en reprendre 2 fois ? », ce genre de choses.

473

474 **45. Donc ta mère, tu m'as dit avant qu'elle te faisait des remarques via son regard, mais**
475 **elle l'a fait aussi de manière verbale ?**

476 45. Bah en fait je suis en train de me rendre compte en te le disant maintenant (rire).

477 C'est une période de ma vie où j'en ai jamais parlé et que j'ai jamais décortiqué. Je

478 pense que je mangeais beaucoup et c'est ce que je voulais, ce dont j'avais envie. Et

479 à partir du moment où j'étais avec ma famille, je me souviens de repas de famille

480 où je me disais, alors là il faut que je mange un tout petit peu de salade. Ce qui fait

481 qu'après j'avais faim et que je mangeais donc c'était stupide mais j'avais vraiment

482 pas envie que les gens me fassent des remarques. Et donc en fait, manger c'était

483 plutôt quelque chose de caché pour moi.

484

485 **46. Et pourquoi tu dis amour-haine quand tu parles de ta relation avec la nourriture ?**

486 46. Bah parce que manger c'est la vie, j'adore ça et j'ai toujours aimé ça (rire). C'est

487 super bon de manger (rire). Et c'est extrêmement important parce que tu as besoin

488 d'énergie mais en même temps, à l'époque, c'était le truc qui me séparait des autres

489 parce que je mangeais trop entre-guillemet. J'avais pas l'impression de manger trop

490 mais je me disais c'est forcément ça, donc je mangeais mangeais sûrement de trop.

491 Et c'était ça qui faisait que je pouvais pas avoir une vie normale en fait.

492

493 **47. Et tu aimais manger quoi ?**

494 47. Le sucre. J'adore le chocolat et les gâteaux. Toujours. Et... ma mère cuisinait super

495 bien, et elle cuisine toujours super bien. Et vraiment, on était une famille où on

496 achetait toujours tout bio, des bonnes choses à manger. À la maison, c'était, enfin je

497 pense que j'ai été éduquée dans une bonne relation à la nourriture où c'était quelque

498 chose où il fallait le faire avec amour. Et puis, c'est quelque chose de bon... mais

499 tout d'un coup c'était aussi un truc handicapant et donc c'était très dissonant dans

500 ma tête.

501

502 **48. Donc tout ce qui était sucre, chocolat, etc., tu le mangeais en cachette ?**

503 48. Ouais.

504

505 **49. Et comment tu t'y prenais ?**

506 49. Bah, oui c'est vrai qu'en plus j'ai 3 autres frères et sœurs donc le faire discrétos
507 c'était plutôt chaud. Bah j'attendais qu'il y ait personne dans la cuisine et bah j'allais
508 dans le placard. Il m'est arrivé de cacher des trucs dans ma chambre aussi, de cacher
509 des gâteaux dans ma chambre. Euh... ouais, c'était comme ça. Pis sinon si quelqu'un
510 me voyait de type un de mes frères et sœurs, eux ils me faisaient jamais de remarques
511 parce qu'eux ils aimaient aussi les gâteaux. Donc généralement, on était plusieurs
512 sur le coup (rire).

513

514 **50. A l'adolescence, le corps il change avec la puberté. Toi tu te rappelles comment tu**
515 **avais vécu ces changements ?**

516 50. Ouais... mal... Je me souviens commencer à avoir de la poitrine assez jeune aux
517 alentours de 8-9 ans. Euh... et j'ai eu mes règles très tôt, j'avais 10-11 ans. Quand
518 j'allais rentrer au collège, je me suis mise à avoir mes règles et personne m'en avait
519 jamais parlé de ce que c'était. Et tout d'un coup, ou bien, si je pense que ma maman
520 m'en avait parlé 1 mois avant que ça arrive. C'était donc extrêmement choquant et
521 tout d'un coup ce corps il faisait des choses que je ne comprenais pas et je pense que
522 ça a participé à cette espèce de détachement où j'avais l'impression que mon corps
523 ne m'appartenait pas. Et puis, je pense qu'il y avait quelque chose de l'ordre du
524 danger de grandir parce que tout d'un coup les garçons ont envie de te toucher etc.,
525 et ça devenait vraiment quelque chose qui travaillait contre moi.

526

527 **51. Comment ça il travaillait contre toi ?**

528 51. Il continuait de grandir ce salaud (rire). Ouais (pause). Ouais je sais pas, c'est-à-dire
529 que j'avais l'impression de pas avoir de contrôle sur ce corps en fait.

530

531 **52. Et ça c'est uniquement dû à la puberté ou au poids aussi ?**

532 52. Bah c'est la puberté qui a commencé, et puis après c'était quelque chose que je
533 ressentais déjà, et à la fin de mon adolescence je me suis mise à être en vrai surpoids.
534 Je me suis dite c'est pas possible en fait, j'ai aucun contrôle sur mon corps.

535 **Donc un rapport avec le corps complexe.**

536 Ouais, très très complexe et détaché.

537

538 **53. On va bientôt terminer l'entretien. Avec le recul, qu'est-ce que tu dirais à l'adolescente**
539 **que tu étais ?**

540 53. C'est normal que le corps change, c'est normal que tu aies besoin de manger quand
541 il se passe tant de choses émotionnelles autour de toi. Et c'est pas grave parce que
542 le poids n'a pas de rapport avec la beauté en fait. Les gens gros sont beaux, les gens
543 gros peuvent faire tout ce qu'ils veulent et ils doivent faire ce qu'ils veulent et
544 doivent se montrer parce que c'est extrêmement important de montrer une diversité
545 des corps dans l'espace public. Ouais j'aurais bien aimé lui dire à moi adolescente
546 que tout va bien, que tout est cool et qu'il n'y a pas de problème (rire). Que ce n'est
547 pas un problème le poids. C'est un problème parce que tout d'un coup j'avais moins
548 de possibilités justement dans cet espace public. Mais en fait c'était pas à moi de
549 changer mais c'était à la société de s'adapter à la diversité des corps. Je crois que ça
550 s'améliore un peu ces temps-ci. On est sur la bonne voie, en tout cas en Suède c'est
551 ce que je vois. C'est pas tout à fait la même chose qu'en France, c'est un petit peu
552 plus large. C'est quelque chose auxquelles les Suédois pensent de manière générale.

553

554 **54. Et pour clôturer l'entretien, qu'est-ce que tu as appris de toi de positif durant ton**
555 **adolescence ?**

556 54. Bah je pense que maintenant en fait j'ai pas peur de prendre du poids parce que c'est
557 plus quelque chose que j'associe à de la négativité. Euh c'est quelque chose qui
558 arrive, le corps change et pour moi ça fait partie d'un cycle de vie normal. Et pis
559 c'est surtout que même si le corps change pas, même si je deviens grosse encore une
560 fois et puis que j'ai du mal à perdre bah c'est pas grave en fait parce que c'est comme
561 ça que mon corps s'exprime et c'est ce dont j'ai besoin là maintenant, là tout de
562 suite. En fait, je crois que j'ai compris que le corps il ne fonctionne pas contre toi.
563 C'est un reflet de ce qui se passe à l'intérieur.

564

565 **55. C'est joliment dit. Est-ce que tu aimerais ajouter quelque chose ?**

566 55. Euh... je sais pas. Moi je pense que c'est important d'avoir des amis gros. Surtout
567 quand c'est l'expérience qu'on a. Aujourd'hui, j'ai plus d'amis gros que ce que j'en
568 avais en France. Ça fait la différence, en sachant que les gens comprennent, etc.

569 **Tu as l'impression d'avoir beaucoup plus de soutien et de compréhension ?**

570 Ouais. Surtout, aujourd'hui parce qu'il y a un petit peu plus de représentations aussi.

571

572 **56. Merci beaucoup Eva pour cet entretien.**

573 56. J'espère que j'ai répondu à toutes tes questions comme il faut.

574 **Ne t'inquiète pas (rire). Merci pour ton authenticité, ta sincérité, et aussi pour la confiance**
575 **que tu m'as accordée pendant cet entretien.**

576 Youpie (rire).

577 **Merci à toi. Et bonne continuation.**

578 Merci beaucoup pour cette super interview. Franchement, c'était génial. Pis bonne
579 chance avec ton travail de master.

Céline

Céline_MaurineEstoppey_F_25ans_Surpoids_France_1h06mn12sec

1 **1. ME : Voilà. Et euh, donc notre première question c'est : pourrais-tu me parler de la**
2 **période de ton adolescence et de comment elle s'est déroulée pour toi ?**

3 1. C : Euhm, c'est quoi déjà l'âge que t'entends comme adolescence, à partir de quel
4 âge, jusqu'à quel âge ?

5
6 **2. J'dirais de...11 ans à 18-19 ans.**

7 2. Ok. Très bien. Euhm, du coup bah forcément il y a eu le collège. Euh, et tu veux que
8 je tourne ça autour de la grosseur, du coup ou?

9
10 **3. Euh, ouais, en lien euh oui, mais tu débutes comme tu le souhaites, -fin (rires)**

11 3. Très bien, euh...donc du coup moi euh, au collège, bah il y'a eu tout le rapport du
12 changement du corps, que moi j'ai vu avec beaucoup
13 d'impatience...euhm...notamment parce que j'avais toujours été -fin chez des
14 diététiciennes etc. quand j'étais petite, et on m'a toujours dit qu'à l'adolescence, j'allais
15 grandir, grandir et maigrir en fait, et du coup j'étais assez impatiente aussi d'avoir de la
16 poitrine, d'avoir euh, en fait j'étais très impatiente de voir ma puberté arriver. Euhm...il
17 s'est quand même avéré que j'étais pas bien à l'aise dans mon corps...euh, et que je
18 faisais partie des plus grosses euh de mes copines et de mes copains quoi et qu'on me
19 faisait souvent la remarque...euhm, et ensuite après, à l'arrivée au lycée -fin ça s'est, -
20 fin y'a eu beaucoup de choses qui ont...qui ont continué, euh comme ça, où j'me suis
21 dit que, -fin c'était assez particulier dans le rapport aux autres, parce que j'me disais
22 toujours aussi que, que j'étais moins belle donc forcément que j'avais moins de valeur
23 socialement aussi euh par rapport aux autres euh en tant que, -fin parce que du coup
24 j'étais pas assez belle, et euhm...et tout ce rapport selon lequel ma beauté pourrait, -fin
25 pourrait être entravée par une certaine forme de grosseur, parce que c'est un âge où la
26 beauté est quand même assez importante, euh -fin, et du coup, voilà, ça c'est un peu
27 comme ça que ça s'est passé au collège, quand j'suis arrivée au lycée y'a pas eu vraiment
28 de gros changements, euh...toujours est-il que j'me trouvais toujours euh, assez, assez
29 grosse, et ensuite c'est quand, -fin et pourtant je l'étais pas tant, en fait j'suis plus grosse
30 maintenant que ce que j'étais au collège et au lycée. Mais j'étais, -fin je recevais

31 beaucoup de remarques dans mon milieu familial surtout, beaucoup plus que dans le
32 milieu amical, parce que...bein en fait au lycée, on se fait quand même des amitiés un
33 peu plus bienveillantes qu'au collège...et euhm, et voilà beaucoup de remarques dans,
34 dans le milieu...dans le milieu amical, beaucoup, -fin de, de rapports un peu particuliers
35 -fin au corps, -fin beaucoup de complexes quand même, qui sont aussi très liés à la
36 puberté, et ensuite quand j'suis, -fin jusqu'à mes 19 ans en fait, fin la fin de mon
37 adolescence quoi jusqu'à mes 19/20 ans bah là, là j'suis sortie avec quelqu'un qui était
38 euh, qu'était en l'occurrence assez gros en fait, et du coup, euh, -fin, euh...et, et du coup
39 avec ma copine de l'époque, le, la question de la grosseur se posait pas en fait. -Fin, on
40 pouvait avoir l'une comme l'autre des complexes, mais du coup, -fin, ça m'a un peu
41 changé ma vision sur la grosseur, voilà. Est-ce que j'ai répondu à ta question ?

42

43 **4. (rires) Oui, merci. Euhm, après bah voilà, j'vais rebondir sur euh, certains des éléments**
44 **que t'as mentionnés. Euhm, tu parles de remarques, est-ce que t'aurais des, des exemples**
45 **de remarques qu'on a pu te dire au collège, ou alors dans le milieu familial ?**

46 4. Euhm, alors dans le milieu familial, ce qui est assez particulier c'est que ça a pas
47 commencé à l'adolescence, en fait, ça a commencé dès l'enfance et ça s'est ensuite
48 traîné, -fin ça a continué à l'adolescence, moi je sais qu'on me faisait toujours des
49 remarques si j'avais maigri ou minci, euh -fin maigri ou grossi en fait, -fin donc du coup
50 « Ah, mais t'as grossi, ah mais dis-donc t'as pris » -fin des choses comme ça. Euh, y'a
51 eu beaucoup de choses aussi qui ont été dites que je m'en rendais pas compte que c'était
52 bizarre à l'époque, mais maintenant en tant qu'adulte je m'en rends compte
53 aussi...beaucoup de choses liées ah mmh...ah euh, « Tu verras, un jour, tu rencontreras
54 quelqu'un » bon euh ça pose énormément, pleins de types de questions évidemment,
55 mais « Tu verras, un jour, tu rencontreras quelqu'un qui en aura rien à faire, qui
56 t'aimeras quand même...malgré ton poids, euh donc t'inquiètes pas, voilà. » Et y'a eu
57 aussi quelque chose, en seconde, ça tiens j'avais oublié, euh quelque chose en seconde
58 qui est assez violent en fait, c'est que quand j'étais en, quand j'suis rentrée du coup dans
59 mon lycée, dans les feuilles d'inscription, y'avait une feuille où on pouvait remplir avec
60 euh l'IMC...euh, -fin toute la courbe poids, -fin tu sais l'espèce de courbe-là, le poids
61 et la...et la taille euh, donc du coup, et en fait, un jour j'me suis fait convoquée par
62 l'infirmerie et j'sais pas on était beaucoup à être convoqués, donc j'me suis rendue
63 compte que on était euh, j'me suis rendue compte que...on était comment dire euhm,
64 euh plusieurs donc j'me suis dit si ça se trouve, -fin c'est juste parce qu'on est des ados

65 qu'on nous convoque et ensuite, ils m'ont vraiment posé des questions sur combien je
66 pesais à la naissance, euh donc moi j'étais un assez gros bébé, donc ils étaient là « Bah
67 oui, bah faudrait faire du sport », des psys qui m'ont dit « Est-ce que, est-ce que t'es
68 malheureuse, parfois ? Est-ce que t'es triste ? Est-ce que tu te sens triste, parfois ? » Et
69 moi, -fin j'étais là « Oui, parfois j'suis triste » -fin, mais évidemment, j'avais 15 ans
70 quoi, donc voilà et euhm, et en fait c'est en, en me rendant compte de tout ça, que j'me
71 suis rendue compte qu'en fait c'était tous, tous les gros du, du, de la classe en fait,
72 qu'avaient été convoqués, c'était seulement les personnes considérées en surpoids qui
73 ont été convoquées pour qu'on leur dise de faire du sport et qu'on leur demande si elles
74 étaient malheureuses, donc c'était un peu, c'était assez violent et y'a eu c'est vrai deux
75 trois petites remarques comme ça qu'ils me disaient « Non, mais toi t'es pas... » -fin
76 même par rapport aux seins qui me disaient par exemple « Toi, t'as pas des beaux seins,
77 t'es juste grosse » ou des choses comme ça en fait. -Fin que j'ai pu entendre au collège
78 et au lycée, quoi, -fin voilà.

79

80 **5. Mmh mmh. Et tu disais avant que...-fin c'est une période où t'étais pas forcément à**
81 **l'aise dans ton corps, et où t'avais pas mal de complexes...et tu te souviens ce que en fait**
82 **tu te disais, à toi-même, à cette période-là, par rapport à ton corps?**

83 5. (Silence) Bah, j pense quelque chose d'assez classique sur la façon dont on a de
84 regarder la graisse, en fait, -fin dans notre euh...dans notre culture aussi, c'est
85 euh...c'est que j'me disais vraiment euh, attendez excuse-moi, est-ce que tu m'entends
86 toujours ?

87

88 **6. Oui, je t'entends toujours**

89 6. C'est que j'me disais vraiment que mon corps était dégoûtant, en fait, -fin du coup
90 j'avais des cuisses qui étaient un peu grosses...j'avais du ventre, euh bon j'avais de la
91 poitrine, mais vu que la poitrine c'était stylé, bein je crois que je complexais moins
92 dessus, mais en fait -fin...c'était tout ce truc-là, même mes bras, même la graisse de mes
93 bras, ou le plis que y'avait sous mes aisselles de de graisse en fait, euh moi j'trouvais ça
94 assez dégoûtant et j'me souviens que j'me mettais dans des positions, même à...bein
95 y'avait certaines positions, par exemple je ne m'asseyais jamais à la plage...quand
96 j'étais adolescente. Je, j'me mettais jamais assise, parce que euh, parce que euh, -fin
97 c'était tout un truc de stratagème, où j'avais un certain nombre de positions, pour qu'on
98 ne voit pas le fait que j'étais grosse...euhm...et euh, comment dire, -fin c'était tout un

99 tas de choses où je trouvais ça assez, j'me trouvais assez dégoûtante, en fait quoi dans,
100 surtout le ventre. Surtout le ventre et les cuisses, -fin quand je marchais euh, quand je
101 marchais euh, en maillot-de-bain euh avec, quand on allait avec la piscine au collège ou
102 au lycée ou, ouais à la piscine en général, etc. je trouvais ça vraiment écoeurant, -fin...le
103 mouvement de mes cuisses, etc., le mouvement de mon corps quand j'étais en EPS,
104 c'était assez douloureux aussi...et euh...et du coup oui, -fin, moi j'ai, j'ai souvenir euh,
105 aussi donc j'ai plus malheureusement mes journaux intimes, je les ai jetés à un moment
106 donné, mais euh...mais j'avais beaucoup de, -fin j'avais beaucoup de journaux intimes
107 où j'écrivais des choses très, très méchantes sur moi-même, en expliquant que de toute
108 façon j'étais trop moche aussi, et trop grosse et que c'était dégoûtant et que de toute
109 façon tu pourrais jamais réussir à quoi que ce soit dans la vie, euh, parce que j'étais trop
110 grosse, alors qu'en réalité, dans mes souvenirs il me semble que je faisais du 42 à
111 l'adolescence, ce qui est pas non plus, -fin...ce qui est pas, -fin pour une adolescente de
112 15 ans, bein c'est ...c'est pas énorme non plus, je trouve, -fin euh voilà...donc voilà.

113

114 **7. Mmh Mmh. Et euh, au début tu parlais d'une diététicienne que t'avais vue à un certain**
115 **moment de ta vie...et, -fin qu'est-ce qu'elle disait, qu'est-ce qu'elle donnait comme**
116 **conseils, en fait ?**

117 7. Alors, en fait c'était assez particulier, c'est en fait euh...moi et mon frère on était gros
118 aussi parce que...moi et mon frère on était aussi gros j'pense que bon, bein c'est notre
119 code génétique, tout simplement, mais aussi notre mère était diabétique, donc on a, -fin
120 on est né, moi j'suis née à 7 mois et demi de, de grossesse, j'faisais 3 kilos en fait quoi,
121 donc [mmh mmh] c'était quand même, j'étais un bon bébé quoi et euh mon frère, c'est
122 plus ou moins le même délire, et en fait du coup mon père j'pense que, le côté paternel
123 de ma famille a quelque chose d'assez obsessionnel par rapport au poids, selon moi
124 euh...et c'est vrai que mon père a tenu à ce que, à ce qu'on aille chez des diététiciens,
125 parce qu'il croyait que c'était pas normal qu'on soit gros. Donc, du coup euh c'est vrai
126 que mmh...c'était assez étrange, parce que euh en fait du coup mes parents en plus
127 étaient divorcés et du coup se...tiraient un peu le bourrichon, ma mère était pas
128 forcément d'accord pour qu'on aille chez la diététicienne, et la diététicienne en fait, nous
129 disait des choses qui étaient complètement absurdes par rapport à ce...par rapport à ce
130 que nous on mangeait, en fait elle nous montrait des légumes en plastique pour nous
131 expliquer ce qu'était un légume, elle nous mettait des canettes de coca pour nous
132 expliquer que...le nombre de sucre que y'avait dans une canette de coca, mais c'était

133 complètement absurde parce que chez nous en plus, -fin, j'ai grandi dans un milieu
134 babos je dirais, surtout du côté de ma mère, -fin y'avait pas de coca en fait chez moi, -
135 fin, mon père il avait pas de chips, pas de bonbons, ma mère non plus, y'avait pas de
136 bonbons, -fin en fait euh, c'était pas, -fin en fait c'était juste qu'on était gros, quoi. Et
137 du coup, c'était assez bizarre, parce que...-fin c'était assez bizarre ces, tout ce système
138 de pesée, etc., et justement elle nous disait « Vous inquiétez pas, vous allez grandir et
139 du coup euh, quand tu vas grandir, tu vas voir que le poids et bah, en fait ce qu'il faut
140 là, c'est que tu restes à ce poids-là, parce que bientôt tu vas être adolescente et quand tu
141 vas être adolescente, tu vas grandir, et du coup quand tu grandiras, t'auras du...-fin tu
142 maigriras quoi » et du coup -fin, c'est vrai que j'ai un, j'ai un regard, -fin même
143 maintenant en tant qu'adulte, j'ai un regard assez négatif sur les médecins, parce que je
144 trouve que les médecins sont très, -fin sont accompagnent très mal en fait les corps gros
145 d'une manière générale, -fin sont très discriminants...des expériences que j'ai pu avoir,
146 parce que à l'a-, désolée, je continue, c'est peut-être euh, là j'suis peut-être partie dans
147 une tirade, je sais pas mais euhm...À l'adolescence aussi, j'étais partie chez un, chez
148 un, une gynécologue, pareil qui m'avait dit que...-fin la gynécologue de ma mère quoi,
149 que j'étais partie, qui m'avait absolument dit trois fois de suite qu'il fallait que je fasse
150 un régime et qui m'avait surtout dit que c'était du gâchis pour une belle fille comme
151 moi euh, d'être grosse quoi, en fait. Donc, du coup c'est assez, c'est assez particulier ce
152 rapport à la grosseur comme quoi, -fin, c'est une entrave à ma vie sociale, à ma beauté,
153 à me, à euh, à tout en fait, quoi, donc voilà.

154

155 **8. Et sur le moment, comment tu te sentais, quand la gynécologue elle euh disait ça ?**

156 8. Bah c'est sûr que oui, en tant qu'adulte, j'le vois avec du recul en me disant [mmh
157 mmh] « Mais elle est complètement zinzin, quoi », mais en fait euh, -fin, avec du recul
158 euh, en fait moi j'étais là en mode « Bah oui, elle a raison, c'est vrai que je suis grosse. »
159 -Fin mmh...ça prend du temps j'trouve à...à arrêter de se dire que la grosseur
160 c'est...c'est un truc que les gens doivent accepter et, et d'applaudir les gens qui
161 acceptent la grosseur, j'trouve qu'à, à l'époque où, où moi du coup j'étais adolescente,
162 bah en fait, on m'avait tellement rabâché que c'était normal, -fin que c'était pas normal
163 d'être grosse et que c'était une anomalie que du coup, bah moi j'étais, j'étais
164 vraiment...persuadée qu'elle avait raison quoi, -fin de me dire c'est du gâchis, et puis
165 moi je, je, j'ai souvenir dans ma tête de m'être dit « Bah oui, je sais, je sais, c'est vrai »
166 -fin voilà, en fait de m'être dit ça « C'est du gâchis une jolie fille comme vous... » que

167 j'me souviens, que j'étais vraiment « Bah oui, je sais que c'est du gâchis, quoi. » -Fin
168 voilà, -fin j'sais plus exactement ce que j'ai répondu, mais dans ma tête, j'étais là « Bah
169 oui, elle a bien raison, mais bon qu'est-ce que j'peux y faire, j'suis grosse, quoi -fin
170 voilà » donc euh voilà.

171

172 **9. Mmh mmh et euh, un peu avant tu parlais de, tu disais que du côté de ton père, ils**
173 **étaient assez obsessionnels par rapport au poids, et comment ça se traduisait euh,**
174 **justement cette obsessionnalité...de ton point de vue ?**

175 9. Bah moi j'ai pas mal de souvenirs sur euh...bah moi, j'ai des souvenirs de mon père
176 qui est, bein par exemple qui enfant déjà, mais enfant, mais j'commençais déjà, -fin
177 j'avais 11 ans ou un truc comme ça, pis j'avais mis une espèce de crop top un peu que
178 j'avais récupéré chez des amis de ma mère, -fin, tu sais les trucs où...où quand on est, -
179 fin quand on est enfant on récupère les, les fringues des potes, -fin des enfants des potes
180 qui ont 2 ans de plus, etc., et j'avais mis un truc un peu en mode crop top, donc j'étais
181 trop fière de ma tenue, -fin j'étais trop contente, mais on voyait mon ventre quoi. Et là
182 y'a mon père qui au début de la journée me dit « Oh bein tu devrais éviter de mettre ça,
183 parce que ça te met vraiment pas en valeur, quoi » alors que j'avais genre 10/11 ans, et
184 en fait c'est des choses un peu comme ça où...je sais que ma grand-mère me disait très
185 souvent que j'avais pris du poids, euh je sais que m-, c'est déjà arrivé que ma grand-
186 mère me dise « Mais tu manges trop vite, tu manges trop vite, tu vas devenir grosse là »
187 et tout, -fin voilà euhm...que mon père me disait « Bah oui, tu devrais faire attention de
188 pas trop manger ça, parce qu'après tu vas être grosse » et puis même, cette espèce de
189 menace de mort aussi, -fin, y'a des choses auxquelles j'ai assisté aussi, un jour mon
190 grand frère, donc bon qu'avait 14 ans à cette époque-là, ou plutôt 15 ans, et qui
191 commence à mettre plein de gruyère sur ses pâtes et à mettre ses pâtes au micro-
192 onde...et là mon, du coup moi j'ai un grand-père du côté maternel qui est décédé à...à
193 60 ans d'une crise cardiaque, mais il avait une très, très mauvaise hygiène de vie et pis
194 c'était pas la première fois qu'il faisait, -fin des trucs un peu cardiaques comme ça, et
195 euh que mon père du coup lui dit « Bah voilà, bah ton grand-père euh, ton grand-père »
196 donc à cause de mon frère qui met du fromage sur ses pâtes, -fin voilà, donc moi j'ai
197 assisté à ça « Bah voilà ton père...ton, ton grand-père, il euh, il est décédé à 60 ans d'une
198 crise cardiaque bah j'peux te dire qu'il mangeait super mal et il fumait beaucoup et il
199 mangeait mal, -fin voilà, t'as envie de finir comme ça ? » -fin voilà, juste [mmh mmh]
200 parce qu'il fout du gruyère dans ses pâtes et du coup c'est des, moi je trouve que c'était

201 des choses assez violents aussi, c'était des espèces de menaces aussi de, de mort en fait,
202 quoi, -fin où on te dit toujours que tu vas être en mauvaise santé, parce que t'es gros et
203 que t'es en mauvaise santé et que de toute façon tu vas prochainement mourir parce que
204 t'es gros, etc., -fin, c'était quand même, -fin j'trouvais que c'était des choses assez
205 euh...assez violentes, quoi en mode, -fin dans le...dans le...dans, dans les propos quoi,
206 voilà que mon père a eu et mon père a encore eu ça jusqu'à mes 19 ans, c'est, c'est
207 justement à la fin de mon adolescence, vers mes 19 ans que j'ai euh, à un moment j'ai
208 commencé à dire à mon père -fin...euh, -fin le, un des premiers séjours que j'ai fait
209 justement où j'avais, j'avais 19 ans, -fin quand, -fin quand j'étais animatrice, j'étais
210 partie en séjour où y'avait pas de...y'avait pas de...y'avait pas, -fin comment dire
211 y'avait pas de, y'avait pas assez de repas pour tout le monde, et on s'en est rendu compte
212 à la fin, donc on est parti avec des ados qui avaient entre 15 et 17 ans, donc qui ont la
213 dalle bein évidemment...et en fait on était une dizaine d'animateurs et en fait y'avait
214 pas de plats pour les anims, donc en fait 10 portions en moins quand, -fin sur un aussi
215 gros nombre en fait ça se sent énormément. Et en fait, on avait tous super faim, j'me
216 souviens que moi j'allais, -fin, même les ados ils allaient voler du pain dans les cuisines
217 et je les laissais faire tellement ils avaient faim quoi, et en fait du coup j'suis rentrée,
218 après un mois de colo comme ça, -fin c'était horrible et du coup euh...je rentre chez
219 mes parents après ça, j'venais de me taper un gros voyage de retour du coup de colonie
220 de vacances, euhm...où euh...où du coup, -fin je venais de me taper un gros voyage de
221 retour qui avait duré presque 24 heures, et du coup j'arrive chez mes parents et j'fais
222 quoi, y'a du pain, des tartines, j'mange, -fin j'me fais des tartines de confiture quoi. Et
223 au bout de la troisième tartine, c'est là que mon père me fait « Attention » -fin il m'avait
224 déjà félicitée lui, même plein de fois, sur le fait que j'avais maigri, etc. là « Waou, c'est
225 incroyable, t'as maigri pendant ton séjour » et tout...et j'étais là « Bah oui, je n'ai pas
226 mangé, je n'ai pas mangé, je n'ai pas mangé, etc. » et ensuite après, ça a vraiment été le
227 truc où il me dit euh... -fin mon père à la troisième tartine que j'mange, il me dit
228 « Attention euh...t'as mis trop de beurre là et tout euh, c'est calorique le beurre, faut
229 pas » et tout, j'étais là « Mais papa, j'ai pas mangé pendant un mois, là » et là les deux,
230 mon père et ma belle-mère avec qui je m'entends très bien, avec les deux, me font
231 « Mais non mais regarde, c'est super, regarde comme t'as maigri ! » Et là, c'est là que
232 moi, par exemple j'ai réussi à leur dire « Non mais là, par contre, c'est vous là, vous
233 êtes complètement, -fin...vous êtes un peu toquaces, qu'en fait c'est pas normal de pas
234 manger, et du coup, -fin là c'est vous qui avez un problème, si vous êtes pas capables

235 de regarder les gros, c'est pas mon problème, mais là vous me foutez la paix et vous me
236 laissez manger ma tartine, quoi. » Et en fait, du coup euh, bein y'a eu beaucoup de
237 remarques comme ça, quoi, sur en fait « Mange pas trop ça, parce que c'est calorique »
238 alors que pourtant c'est posé sur la table en fait, j'vois pas pourquoi j'aurais pas le droit
239 d'en manger si c'est posé sur la table. Du coup, c'est une espèce de souffrance aussi du,
240 du repas collectif où toi t'as de la gourmandise et en plus t'es en pleine puberté, mais
241 que tu peux pas manger, parce que tu crains le regard des autres, et ça a été pareil à la
242 cantine aussi, mais voilà, -fin je finis là-dessus, t'as envie de rebondir sur quelque chose,
243 désolé.

244

245 **10. (rires) Euh, et quand on te dit « Mange pas trop ça », -fin ils font référence à quels euh**
246 **aliments ?**

247 10. Le fromage, par exemple, notamment. -Fin moi j'aime beaucoup le fromage et pis
248 pareil, j'ai grandi un peu en milieu rural, donc euh beaucoup de fromage, quoi
249 dans...dans mon entourage, et oui le fromage ça faisait partie des trucs que...euh...-fin
250 fallait pas trop en manger...chez mon père surtout, -fin voilà, mais euh...c'était ça,
251 c'était la vitesse à laquelle je mangeais, etc. aussi, -fin...le, les quantités, -fin la, les
252 gâteaux apéros par exemple, mais du coup les gâteaux apéros étaient sur la table quoi,
253 et en fait c'est tout un truc où [mmh mmh] du coup, t'en viens à avoir honte de manger
254 quoi aussi, -fin...et de manger vite, quoi, -fin voilà...

255

256 **11. Mmh mmh. Et euhm, au au début tu, tu disais que euhm...-fin les amitiés au collègue,**
257 **pis ensuite au lycée, c'était pas la même chose, et du coup comment ça s'est euh...déroulé**
258 **euh, tu disais que le collègue c'était peut-être un petit peu plus...compliqué ?**

259 11. Bein en fait, c'est marrant, parce qu'en fait j'ai eu deux phases très particulières
260 euh...-fin...bein par exemple, j'ai été beaucoup mieux entourée au lycée que je ne l'étais
261 au collègue. Mais par contre, par exemple, moi j'ai beaucoup été, bon alors...j'ai, j'sais
262 pas si c'est forcément lié à la grosseur, mais en tout cas, -fin moi euh...j'sais pas y'a eu
263 un truc, bon après ça c'est très particulier, c'est en tant...que jeune fille aussi, qu'on
264 nous éduque, etc. mais en fait, j'ai très vite eu une assez grosse poitrine...et du coup
265 [mmh mmh] j'me suis très vite, -fin...je, j'ai très vite mis, en fait dès que ma poitrine
266 a poussé, j'ai mis beaucoup de t-shirts décolletés quoi. Et ça dans mon collègue euh c'était
267 pas possible en fait, je m'étais vraiment fait insultée de partout...mais moi, j'estimais
268 que j'avais le droit de faire ce que je voulais, quoi, et en fait, -fin...et j'étais pas très

269 bien entourée au niveau des amis quoi, qui me ramenaient le fait que j'étais grosse, qui
270 me disais que j'étais grosse, etc. Euh, ensuite, au lycée, bein en fait j'me suis fait d'autres
271 amis avec qui j'suis toujours amie d'ailleurs, pour certains et certaines d'entre eux, pas
272 tout le monde évidemment, mais j'sais que trois, quatre de mes meilleurs copains datent
273 du lycée quoi. Euh, et euh...et comment dire euh, donc j'étais, je recevais beaucoup
274 moins de, de remarques négatives sur mon poids, j'étais avec beaucoup de personnes
275 qui me disaient vraiment « Mais, arrête de te cacher sous prétexte que t'es grosse, etc. »
276 surtout quand on allait par exemple se baigner dans la rivière ou des trucs comme ça
277 ensemble, c'était un peu des choses comme ça euh, -fin, ils me disaient, quoi -fin assez
278 des, des personnes qui étaient quand même assez bienveillantes et assez rassurantes...et
279 par contre, moi j'ai eu du coup euh, un espèce de contrecoup de toute la manière dont
280 je m'étais aussi montrée, sur-exposée, et sur-sexualisée aussi, -fin hypersexualisée au
281 mmh...au collège, et bah en fait direct...là, c'est là que j'ai eu un gros dégoût de...même
282 la, la grosseur de ma poitrine me dégoûtait un peu...euh, -fin le, la grosseur de mon
283 corps en fait me dégoûtait un peu, et du coup, j'ai vraiment eu un truc où, où j'ai, y'a eu
284 la phase de gros pulls, de gros tout ça, mais en fait du coup c'est marrant, parce que cette
285 façon d'appréhender moi ma propre grosseur a pas dé-, -fin...était pas forcément
286 dépendante de qui, qui m'entourait en fait quoi, parce que quand j'étais entourée de
287 personnes très, très bienveillantes en fait et bah, j'me suis retrouvée du coup à cacher
288 énormément mon corps, mais, j'me souviens que même me changer devant mes
289 amis...c'était quelque chose de très délicat, parce que euh, même devant mes amis très
290 proches, parce que, j'avais peur qu'ils soient presque...-fin ce qu'on peut appeler en
291 anglais le, -fin je l'avais pas à l'époque, mais le, le *second-hand embarrassment*, -fin
292 quand on est embarrassé pour les autres, -fin...-fin en mode « Oh la pauvre, elle est
293 grosse, c'est moche » -fin des choses comme ça en fait quoi, euh...et j'avais peur que
294 mes amis voient ça aussi de moi quoi, enfin en fait le...le fait que j'sois grosse quoi,
295 donc du coup c'était un peu particulier. Mais j'sais pas si j'ai répondu à ta question
296 comme ça ?

297
298 **12. Mmh mmh, euhm et euhm...ouais tu disais par rapport à euhm, que c'était toi-même**
299 **qui t'hypersexualisais, ou tu avais l'impression que les autres t'hypersexualisaient ?...du**
300 **coup**

301 12. Ça j'pense que c'est une réponse -fin...j'crois que...j'crois que j'me suis très très
302 vite euh hypersexualisée...mais des fois, en fait j'me demande si c'est pas aussi une

303 réponse à couper l'herbe sous le pied aussi, à ce qu'on me sexualise sans que je le veuille
304 [mmh mmh] et du coup aussi que moi j'esti-, -fin...j'sais pas, j'estimais aussi, -
305 fin...que...-fin je, je, j...je sexualise pas tant que ça ma poitrine non plus, pour moi
306 c'était juste euh, quelque chose de mon corps que j'trouvais joli, en fait, -fin, j'étais fière
307 en fait de mes seins, je les trouvais beaux, quand j'étais au collège, et du coup j'avais
308 envie de les monter, mais voilà en fait on l'a beaucoup sexualisé donc euh moi j'aimais
309 pas trop qu'on me dise ce que je dois faire ou pas faire, et du coup j'ai vraiment dit en
310 mode « Bah tant pis pour vous si vous êtes pas capables d'accepter, c'est pas mon
311 problème, euh -fin, gérez ça avec vous-mêmes quoi » fin un truc un peu du style. Et du
312 coup, bein en fait...-fin c- j'aurais un peu du mal à dire, parce que j'trouve que ces
313 mécanismes c'est super ambiguë et que...oui, en effet on aurait pu dire que moi je, je,
314 je me suis aussi hypersexualisée pour que, on évite de...de me le reprocher quoi, en fait,
315 que j'me sexualise, -fin j'sais pas si c'est très clair, désolé...

316

317 **13. Mmh mmh. Euhm...-fin oui, pour moi c'est clair et euhm...tu, tu parles des, des**
318 **remarques que t'avais au collège, où on disait « T'es grosse » ou...-fin, du coup euhm,**
319 **comment ils exprimaient ces remarques, c'était...ils faisaient juste allusion au fait que**
320 **t'étais grosse, ou y'a eu vraiment, -fin d'autres phrases ou d'autres mots qui revenaient**
321 **souvent ?**

322 13. (Silence) (grande inspiration) J'ai pas la sensation d'avoir vécu par exemple des
323 situations de harcèlement, quoi [mmh mmh] mais je sais que parfois euh...c'est arrivé
324 que...que des personnes me le disent, quoi, justement par rapport à la poitrine [mmh
325 mmh] bein...qui me disaient « Oh non, mais toi t'es » -fin voilà comme je te le disais
326 toute à l'heure, qui me disaient « Mais toi t'as pas des beaux seins en fait, t'es juste
327 grosse, donc c'est normal, c'est que de la graisse tes seins » des choses comme
328 ça...beaucoup de remarques sur ma poitrine en fait ce qui se passait...mais qui était une
329 espèce de cercle vicieux aussi sur le fait que je montrai ma poitrine, -fin c'était très
330 particulier quoi, euh...mais euh...beaucoup de choses ouais, -fin c'était assez
331 particulier...et comment dire, euh ouais beaucoup de, c'est déjà arrivé que des
332 personnes me le ressortent comme « Bah oui, non mais toi t'es grosse » ou euh, mais
333 j'ai pas, j'ai pas souvenir qu'on me l'ai balancé comme une, -fin comme une insulte,
334 genre j'aurais pas du tout, -fin [mmh mmh] j'irai pas dire par exemple que j'ai vécu de
335 situations de harcèlement lié à ma grosseur. Euh...c'est déjà arrivé de temps en temps
336 que des gens me l'insulte, -fin me le lance en insulte, parce que bah, en fait c'est quelque

337 chose de physique, mais, -fin c'est une insulte sur le physique, mais qui, qui devait déjà
338 provenir d'autres situations de conflit en fait, c'était pas forcément que le...parce que
339 moi j'étais très mal dans ma peau, donc j'étais aussi à faire euh...comme il le dit souvent
340 dans les milieux militants aussi la grosse de service quoi aussi, -fin...euh...à beaucoup
341 compenser, en parlant très fort, en rigolant beaucoup, etc. -fin tout ce truc-là quoi. [mmh
342 mmh] Et euh...

343

344 **14. [Et justement, euhm, quand tu dis]**

345 14. [Ouais, moi j'ai] j'ai beaucoup compensé en fait, parce que très jeune, dès l'enfance
346 en fait, j'me suis tout de suite dit, mais parce que même dans l'enfance en fait, on me
347 disait aussi que j'étais grosse et que du coup j'étais pas belle. Euh...et bah du coup, en
348 fait, j'me suis très vite mis à compenser en me disant que dans ma vie, -fin c'est hyper
349 euh, j'sais pas si je l'ai formulé comme ça, mais tu le ressens de toute manière que, dans
350 ma vie je pourrai pas compter sur mon physique, parce que j'étais pas belle, et du coup
351 euh...et du coup, -fin voilà quoi, -fin « Ah mais je suis moche, donc je peux pas compter
352 sur, euh il va falloir que je compte sur ma personnalité uniquement » et sur euh, -fin oui
353 sur ma personnalité, qu'on pourra pas se dire que j'suis belle. Et du euh, -fin en fait euh
354 au lycée, -fin au collège, j'pense que j'ai beaucoup, beaucoup compensé à propos de ça
355 quoi, en fait, onc euh du coup, quand on me ramenait direct au fait que j'étais grosse, -
356 fin parce que des fois en fait j'pense que je pouvais avoir ce côté un peu collégienne très
357 euh...-fin collégienne des fois un peu débile, où tu rigoles super fort comme euh, comme
358 une dinde, parce que bah t'as 14 ans, -fin c'est normal. Euh...bein j'pense que j'pouvais
359 être un peu agaçante pour euh mes camarades, ce qui, -fin sans être forcément méchante,
360 j'ai pas le souvenir de moi ayant été méchante, mais peut-être que j'pouvais être
361 agaçante en effet, euh et du coup, c'est déjà arrivé que des gens me le ramène en mode
362 « Oui, -fin » je sais plus exactement dans quels contextes, mais qui s'est ramené en
363 mode « Bein, en même temps, toi t'es grosse » quoi, ou des choses comme ça quoi, donc
364 euh, du coup euh...[mmh mmh, ouais] Du coup, voilà, -fin, j'ai pas le souvenir d'avoir
365 subi des personnes qui viennent vraiment me voir pour me dire « Excuse-moi, t'es
366 grosse » quoi, -fin, voilà. [mmh mmh]

367

368 **15. Euhm, et tu disais ensuite qu'au lycée, fin vous aviez été convoqué, euh, tous les gros**
369 **de la classe [mmh mmh] et euhm, que l'infirmière scolaire, ou je sais pas, donnait des**
370 **conseils, mais euh, après est-ce que toi ça te remettait en question, -fin tu te sentais remise**

371 **en question et t'essayais j'sais pas de faire des régimes ou quoi, ou en fait tu comprenais**
372 **simplement pas trop euh ce qu'ils essayaient de te dire ? Et puis tu prenais pas en**
373 **considération euh...**

374 15. Bein en fait, moi j'ai...j'ai jamais trop voulu faire des régimes et puis [mmh mmh]
375 en plus l'idée de se mettre au sport euh...me met mal à l'aise, mais justement, -
376 fin...parce que moi en fait, c'est ça en fait, ce qui s'est passé quand j'ai, dans ce, dans
377 cette espèce d'agitation de tous les gros de la classe euh à parler de...de leur poids, c'est-
378 à-dire que y'avait l'infirmière scolaire, qui était sûrement une infirmière psy qui posait
379 un peu des questions sur euh comment on se sentait dans notre vie de tous les jours,
380 donc c'était super bizarre, en fait [mmh mmh] c'est-à-dire que moi, on m'avait pas du
381 tout expliqué, j'étais dans la salle d'attente, on était avec les autres, on était là en mode
382 « Mais pourquoi euh...pourquoi t'es là toi ? » « Bah non, j'sais pas, moi on m'a juste
383 convoquée » on se retrouve là...et ensuite après euh, vraiment j'arrive, en fait elle me
384 dit « Est-ce que t'es triste des fois ? Tu pleures souvent ? Euh est-ce que euh, comment
385 tu te sens des fois, est-ce que des fois » -fin vraiment à me poser des questions « Est-ce
386 que t'as envie de pleurer parfois ? » Mais en fait, -fin, -fin c'est super bizarre, surtout
387 que -fin oui, moi j'avais envie de pleurer, mais -fin y'avait pas que la grosseur, y'avait
388 aussi bah le fait que j'avais 15 ans quoi, donc c'est bizarre en fait de répondre à, -fin tu
389 comprends pas du tout...et ensuite, après, y'a eu le médecin qui est arrivé, c'était un
390 médecin et, -fin c'était la deuxième pièce quoi dans laquelle on rentrait, c'était le
391 médecin qui demandait si on était euh, -fin (bâillement) qui me disait qu'il faudrait que
392 je fasse du sport quoi, du coup parce qu'il a compris que je mangeais bien en fait, [mmh
393 mmh] donc il m'a dit de faire du sport, mais moi j'ai jamais trop tenu à faire du sport,
394 mais notamment parce que...ça me complexait vachement le sport, -fin arrivé à 15 ans
395 à faire du sport, y'en a ils font ça depuis qu'ils ont 8 ans certains sports [mmh mmh],
396 et du coup ils sont super doués, toi t'arrives, et moi je trouvais que même dans le sport,
397 je sentais le, le poids de mon corps, -fin...un, bein ma graisse se mouvoir et j'étais super
398 mal à l'aise avec ça, donc je, c'était vraiment une souffrance pour moi de faire du sport.
399 En plus, du fait que du coup, vu que j'étais pas sportive, bah du coup forcément c'est
400 aussi concrètement une nouvelle souffrance physique, vu que j'étais pas du tout habituée
401 à bouger et tout. (sourire) Et euhm, mais non en fait, moi ça me donnait pas
402 particulièrement envie, juste ça me déprimait plus qu'autre chose en fait quoi, bein parce
403 que...moi j'suis assez contre les régimes, fin je...même en tant qu'adulte, j'ai jamais
404 voulu faire de régime, et je veux pas en faire quoi en fait, et du coup euh...j'aime pas

405 du tout le truc du régime quoi. Et du coup euh...mais du coup, ça m'a un peu fait honte,
406 parce que j'étais là en mode euh...je, j'suis ressortie en me disant que j'étais une
407 paresseuse, que...que de toute façon, il voudrait que, il suffirait juste que je fasse du
408 sport, ou que je fasse un régime pour réussir à me sortir de, de ma situation, que il
409 faudrait juste en fait que je me sorte les doigts du cul en gros, -fin c'est ça un peu le
410 discours quoi, et du coup c'est un peu euh...c'était, -fin moi ça m'a pas du tout aidée en
411 tout cas, ce truc avec des euh...-fin ça m'a pas du tout aidée quoi, c'était juste super
412 euh...super désagréable et ça me ramenait juste en face du fait qu'en fait bah...aux yeux
413 de tous et de moi-même et bein j'étais une grosse flemmarde tout simplement quoi, fin
414 voilà. [mmh mmh]

415

416 **16. Et tu disais que, -fin le sport c'était plus une souffrance qu'autre chose, mais du coup**
417 **physiquement, c'est quelque chose que tu ressentais en fait ?**

418 16. Oui, oui, bein parce que [mmh mmh] déjà, déjà j'étais pas habituée à faire du sport,
419 donc forcément quand tu me fais courir des, des tours de gymnase, bah en fait c'est un
420 peu douloureux quand t'es pas habitué à en faire, quoi -fin [mmh mmh] c'est sûr. Euh,
421 après je marchais pas mal et j'faisais un petit peu de vélo, mais surtout pour me déplacer
422 quoi, mais -fin je j'suis pas quelqu'un de très sportif. Et, bein pis c'était douloureux,
423 parce que bah -fin par exemple on me disait « Fais de la corde à sauter » bah en fait
424 euh...corde à sauter t'as toute ma poitrine qui saute avec moi [mmh mmh] ainsi que le,
425 la graisse de mes cuisses et la graisse de mon ventre...et euh -fin, tout, en fait tous les,
426 -fin il fallait que je porte tout le poids de mon corps euh, à la piscine c'était une
427 souffrance parce qu'on voyait beaucoup mon corps, donc y'avait tout le moment où je
428 devais me recroqueviller sur moi-même, en plus parce que au-delà de...au-delà de la
429 graisse, y'avait aussi la question des poils, qui fallait qu'on ait zéro poil sur nous aussi
430 pour être euh, pour aller à la piscine, donc du coup c'était tout un tas de choses qu'étaient
431 assez complexes. Et moi voilà le sport, donc vraiment j'pense qu'il y a vraiment deux
432 douleurs physiques, -fin y'avait vraiment deux douleurs physiques qui se mettent, y'a
433 déjà la douleur du fait que j'sois pas entraînée et que forcément quand on est pas entraîné
434 à faire quelque chose et qu'on se met à le faire, et bein en fait on souffre quoi, le sport -
435 fin en fait euh, ça devient un bonheur à partir du moment où on est habitué à en faire
436 quoi -fin mais j'veux dire quand tu commences un sport, c'est quand même vachement,
437 ça fait quand même vachement souffrir euh physiquement euh...et euh, et ensuite y'a
438 vraiment la souffrance du fait que j'avais l'impression que mon corps il était pas adapté

439 à ça quoi en fait, et même maintenant en fait, -fin genre que mon corps est pas adapté,
440 parce que mon corps est gros, et que du coup bah faire tel ou tel geste, plier la jambe de
441 telle ou telle manière quand en fait moi j'ai une barre de ventre, qui fait que en fait ça,
442 ça fait aussi obstacle à ma souplesse quoi, en fait c'est, c'était vraiment une souffrance,
443 même au sport avec le truc des porteurs et des voltigeurs, -fin et des choses comme ça,
444 un peu tous ces espèces de sports euh...où, qui respectaient très peu les corps gros, -fin
445 c'était y'avait beaucoup de scènes où en EPS qui étaient vachement douloureuses quoi
446 -fin justement -fin l'acrogym par exemple et l'acroport où on devait faire des espèces
447 de pyramides humaines, mais moi du coup forcément [mmh mmh] j'étais, j'faisais
448 partie des porteurs, vu que j'étais grosse, mais on n'avait pas le droit d'être uniquement
449 porteur, donc il fallait aussi faire voltigeur, et du coup moi je ne supportais pas l'idée
450 qu'une de mes copines me portent en fait, parce que bah...je me trouvais trop grosse
451 pour qu'on me porte, -fin c'était vraiment euh...c'était vraiment trop, trop, trop, -fin
452 douloureux pour moi, -fin d'imaginer quelqu'un qui te porte...euh, c'était comment
453 dire...y'avait aussi les questions quand on faisait du kayak, -fin parce que moi j'suis
454 dans une ville, -fin je, j'ai grandi dans les Vosges et y'avait un peu, y'avait du kayak
455 dans la ville où...où j'étais, donc on faisait du kayak avec le sport, avec l'EPS. Mais en
456 fait, quand on faisait du kayak et bein forcément on était que deux ou trois gros à avoir
457 les kayaks pour les gros, et encore moi j'avais...j'me souviens à l'époque où j'faisais
458 du kayak j'étais encore pas trop grosse, donc j'avais les kayaks pour les petits gros un
459 peu, pas les gros gros quoi. (sourire) Mais moi ça me, ça m'angoissait l'idée que un
460 jour, il fallait, il, il, i, il allait falloir que j'passe à un gros kayak quoi, -fin c'était vraiment
461 l'angoisse (rires) quoi, -fin et du coup c'était vraiment euh...beaucoup de choses en fait
462 comme ça au sport qui se jouaient et qui étaient très désagréables quoi...[mmh mmh]

463
464 **17. Et euhm, tu parlais plus haut du, que tu ressentais euh, un certain dégoût par rapport**
465 **à la graisse de ton corps, les plis euh sous les bras, etc. Et du coup euh...-fin**
466 **émotionnellement à cette période de l'adolescence...parce que tu dis que bien sûr y'a pas**
467 **que euh bein le fait d'être grosse qui euhm...qui jouait un rôle, mais émotionnellement**
468 **comment c'était en fait cette période de l'adolescence ?**

469 17. (Silence) Euhm...bein c'est assez particulier pas que le fait d'être grosse, mais
470 j'pense qu'en fait, -fin...c'est ça qu'est subtile en fait, c'est que y'a pas que le corps,
471 mais y'a aussi j'trouve que...quand tu t'es construit en tant que corps gros toute ta, toute
472 ton enfance et toute ton adolescence, y'a plein d'attitudes aussi qui se...qui viennent

473 s'intercaler dedans quoi en fait, -fin et du coup euh...ce rapport à la...moi par exemple,
474 ce rapport à la grosseur, -fin, en fait j'trouvais qu'y'avait un rapport au physique qu'était
475 assez particulier, mais que j'vois même chez des jeunes adultes en fait, -fin...dans des
476 regroupements, -fin par exemple moi j'suis artiste et ça m'arrive très souvent de me
477 retrouver dans des regroupements avec plein de gens qui se connaissent pas, et ça m'est
478 déjà arrivé de me retrouver euh, on me rencontre, même en première année de Beaux-
479 Arts, de me rendre compte que les personnes identifiées comme belles allaient
480 directement, se tournaient vers les personnes un peu plus belles et, et en fait que chaque
481 groupe se retrouvait un peu par team euh de beauté quoi. Et de, alors -fin c'est super, ça
482 peut être super subjectif la beauté, mais...qui a été beau ou belle et qui est euh, en fait
483 y'a vraiment une manière de porter en fait ce...de...de porter ces choses-là et moi
484 j'trouvais que...émotionnellement c'était assez dur, parce que j'avais l'impression que
485 j'me présentais aux autres comme...comme moche et qu'en fait le fait d'être moche ça
486 me mettait toujours sur une liste d'attente par rapport aux autres, moi j'suis quelqu'un
487 de très sociable en fait et j'ai, j'avais envie d'avoir plein d'amis, j'avais envie d'être euh
488 pas populaire je m'en foutais, mais -fin de, d'être aimée par mes amis. J'pense que j'étais
489 aussi une grande romantique et j'avais envie, -fin j'pense que je m'étais aussi visualisée
490 par exemple qu'au lycée ça allait être fini la période du collège et j'allais euh avoir plein
491 d'histoires d'amour euh petite euh spoiler, ça n'est jamais arrivé, je n'ai eu aucune flirt
492 pendant ma période du lycée, mais en fait du coup ça m'est vraiment dit bah que, j'me
493 suis vraiment dit que comment dire...euh, j'étais toujours sur une liste d'attente
494 amicalement ou amoureuxment par rapport aux autres et, et que en fait j'étais quelqu'un
495 de très moyen quoi, que bon ça va j'étais sympa donc du coup ça va, ça rattrapait le fait
496 que j'sois moche, mais du coup en fait que cette laideur en fait me...me...venait
497 s'incruster dans toutes les sphères de ma vie, et que du coup -fin, j'aurai jamais, je serai
498 jamais prise au sérieuse, on pensera jamais à moi en premier pour faire des choses, je
499 serai jamais chouette, -fin je serai jamais considérée comme quelqu'un de chouette à
500 cause de ça, et en fait c'était un peu douloureux émotionnellement du coup, d'avoir euh
501 ça, alors que maintenant j'me rends compte que c'est aussi des constructions, et c'est
502 plein de petites choses qui font que tu te montes aussi beaucoup la tête, mais c'était des
503 choses horribles quand j'devais passer devant des groupes de, d'ados de mon âge, que
504 j'avais l'impression que tout était pointé sur moi, qu'on voyait que mes vêtements ils
505 étaient pas beaux, que, que...que ma culotte par exemple elle me coupait la fesse, qu'elle
506 était inconfortable, -fin j'étais là « Je suis sûre que ça se voit et que j'ai l'ai bête parce

507 que j'ai des grosses cuisses, j'ai l'air d'une, d'une petite grosse qui a l'air d'essayer
508 d'être stylée », -fin je sais pas, tout ce que j'me disais dans ma tête, des choses assez
509 violentes quand même, mais euh du coup -fin, émotionnellement c'était assez dur, parce
510 que j'me sentais toujours sur le qui-vive et toujours euh...toujours, comme si y'avait
511 des choses qui me dépassaient...de moi, qui étaient...-fin j'avais écrit un texte un peu,
512 parce que j'écris pas mal de textes un peu poétiques, mais où j'avais fait une, une, une
513 comparaison, j'disais c'est comme si y'avait plein de post-it qui étaient collés sur moi
514 et qui pointaient tout ce qui allait pas quoi, et en fait j'trouvais que ce rapport du, de la
515 grosseur, de du surplus justement en fait a beaucoup mis ce truc en mode y'a, y'a un
516 truc en trop sur toi quoi et c'est le, c'est la graisse quoi, en fait, et du coup euh, et du
517 coup -fin c'était assez, émotionnellement en fait c'est, c'est-à-dire que y'avait pas que
518 le rapport à mon corps, mais y'avait -fin, y'avait tout le reste, tout l'effet boule-de-neige
519 qui découlait du rapport assez violent que j'pouvais avoir avec mon corps quoi, donc
520 voilà.

521

522 **18. Et c'était quoi ce rapport, -fin tu dis rapport violent...à ton corps ?**

523 18. Bah c'est, j'me dégoûtais en fait quoi. [mmh mmh] -Fin, j'me trouvais euh...super
524 moche...super grosse quoi. -Fin j'ai vraiment souvenir de la manière dont je regardais
525 mes cuisses, -fin... [mmh mmh] -fin, qui faisait que...bein ouais des souvenirs de
526 choses, beaucoup de violence verbale à mon égards quoi et je, j'arriverai même plus à,
527 à retracer tellement c'est lointain, mais euh, beaucoup de choses où j'me souviens de,
528 de pages que je noircissais dans mon journal intime, parce que j'ai écrit un journal intime
529 jusqu'à assez tard en fait, jusqu'à mes 18 ans j'pense que j'ai écrit un journal intime,
530 bon, un peu moins régulièrement pendant la période du lycée, mais pendant la période
531 du collège c'était super, super récurrent. Et y'avait vraiment des moments où j'allais pas
532 bien et que, c'était des choses où j'me mettais à écrire des choses hyper haineuses contre
533 moi-même et où je faisais tout un scan de moi, de...de ma personne, donc c'était en
534 mode euh « Mes cheveux ils sont trop moches, euh j'suis grosse, mes cuisses sont
535 dégueulasses, elles sont trop horribles, elles sont grosses, elles sont toutes blanches, et
536 machin et ninnin, et mes fesses, elles sont toutes, -fin genre j'ai les, j'ai les, les, le bas
537 de mes hanches qu'est gros, j'ai du ventre, etc.etc. » et euh, c'était -fin toutes ces choses-
538 là, -fin en fait qu'étaient vachement violentes « Mes bras, quand j'bouge le bras, ça
539 fait... » Et en fait, c'était tout, tout un scan et puis après ça revenait en mode « Mon nez
540 est moche euh, moi j'suis bête, de toute façon j'suis inintéressante, j'ai ça, j'ai ça, j'ai

541 ça... » et après en fait, tout ce mélangeait entre ma personnalité et mon corps, en fait
542 tout était complètement, -fin y'avait plus du tout de limites qu'étaient faites entre les
543 deux, et du coup euh, du coup moi j'ai souvenir, je saurai plus te dire, te faire des
544 citations exactes, mais j'avais beaucoup de haine verbale en tout cas à mon, envers moi-
545 même et envers mon corps. [mmh mmh]

546

547 **19. Et euhm, un peu (rires), un peu avant tu, désolé des fois je rebondis sur des choses [y'a**
548 **pas de soucis] que ça fait un petit moment dont t'as parlé, mais euhm...tu disais, l'aspect**
549 **euh, -fin que t'étais quelqu'un de très romantique, mais que du coup y'a pas eu de flirts**
550 **pendant la période lycée, et comment tout cet aspect plus euh, amoureux, plus l'aspect de**
551 **la sexualité, comment il s'est développé pour toi...pendant l'adolescence ?**

552 19. (Silence) Mmh...mais en fait c'est assez particulier, comment ? (silence) À désolée,
553 j'ai cru que t'avais parlé...[non, non, tout bon] Euhm, en fait c'était assez particulier,
554 parce que, j pense qu'en effet moi j'ai toujours été quelqu'un d'assez romantique, mais
555 depuis toujours en fait, depuis euh j pense euh aussi longtemps que j me souviens, j'ai
556 toujours eu des petits crushs euh...j'ai toujours euh...euh, eu envie euh de, de...trucs
557 romantiques au clair de lune (rires) etc., -fin bref la totale quoi. Euhm...et comment
558 dire...c'était en effet assez particulier, parce que euh, parce que j pense que au collège,
559 -fin en fait j'avais trop hâte, quand j'étais enfant j'avais trop hâte d'être adolescente,
560 parce que j'avais vu plein d'ados se rouler des pelles dans la rue, bon c'est bizarre,
561 parce qu'en fait maintenant ça me met un peu mal à l'aise moi, -fin ça me met pas mal
562 à l'aise, mais -fin ça me met mal à l'aise, mais avec beaucoup de tendresse, en fait et
563 j'suis là « Ah tiens, des ados qui se roulent des pelles », mais vraiment quand j'étais
564 enfant j'avais trop hâte d'être ado quoi, j voulais trop avoir un appareil dentaire, puis
565 finalement je ne l'ai jamais eu, parce que mes dents sont droites mais, j voulais trop
566 avoir un appareil dentaire euh, avoir l'espèce de nonchalance de l'adolescence, sortir
567 avec mes copines en ville et qu'on aille retrouver nos petits copains, -fin voilà c'était
568 vraiment genre euh, c'était un peu mon rêve, donc quand j'suis arrivée au collège et que
569 finalement j'suis sortie avec personne, bon j'étais là « Ok. » Et en fait, en plus j'avais
570 trop le fantasme, j me suis dit « J vais arriver au lycée », parce que mon frère aussi il
571 était sorti avec personne au collège, mais en fait dès qu'il est arrivé au lycée, le mec a
572 jamais été célibataire depuis son lycée, maintenant il a 28 ans, genre -fin voilà quoi,
573 c'est un peu le délire quoi, -fin il est toujours, il a toujours des copines et tout, bon ce
574 qui est pas forcément un exemple pour moi en tant qu'adulte mais j veux dire dans l'idée

575 j'étais là en mode « Waou ! -Fin, le lycée ça change, quoi, c'est là que tu vas avoir des
576 relations amoureuses, pis.. » -fin...et du coup moi, -fin...j'avais très envie d'être
577 amoureuse et qu'on soit amoureux de moi aussi euh...et euh...mais j'avais pas
578 forcément envie de faire du sexe, notamment aussi bon...bon j pense que déjà, en fait
579 j'étais pas, -fin j'étais pas hétéro euh déjà, -fin voilà...mais euh, -fin après j'ai eu une
580 sexualité hétéro plus tard en fait, mais c'est juste que...la manière dont l'alternative
581 hétéro nous était présentée était quand même assez particulière, c'est-à-dire que...-fin,
582 j'avais vraiment l'impression que j'allais me faire transpercer par un pieu quoi en fait,
583 donc c'était pas très agréable comme pensée [mmh mmh] euh...-fin le, l'idée de perdre
584 sa virginité etc. Mais euh du coup, moi j'avais pas envie de, de sexualité avec des
585 hommes, mais j pense que j'avais quand même envie de romance quoi avec des
586 hommes, mais en fait -fin...Et où plus tard ensuite quand j'ai fait mon coming-out avec
587 des...des femmes, mais en fait euhm, c'est comment dire, -fin, c'était toujours cet
588 espèce de truc, c'est marrant quand j'disais ça, -fin, j'sais pas si je te l'ai cité tout à
589 l'heure, mais je l'ai réalisé y'a pas longtemps, c'était des espèces de trucs de liste
590 d'attente aussi, où en fait, dès que j'avais un crush sur quelqu'un genre j'allais jamais
591 le draguer ou la draguer, parce que j'me disais toujours que y'aurait toute une liste
592 d'attente, que genre en fait je serais jamais considérée comme suffisamment jolie...-fin
593 qu'il y'aurait forcément d'autres personnes qui passeraient avant moi, qui seraient plus
594 intéressantes, qui seraient plus intelligentes...qui seraient plus belles...qui seraient plus
595 drôles et que moi du coup XXX, donc valait mieux que moi j'me fasse en tant qu'amie,
596 parce que ça servait à rien d'avoir XXX, -fin...du coup, ce truc-là -fin...de jamais
597 imaginer en fait qu'on puisse me trouver jolie, enfin j'étais là en mode, -fin...que...y'a
598 eu plein de fois, ou même j'vois avec du recul, j'suis là « Ah oui, cette personne elle
599 m'a draguée », mais en fait, j'étais pas capable de comprendre,-fin...moi dans ma tête,
600 j'étais là « Bah non, -fin j'suis trop grosse pour qu'on me drague », -fin pas toujours
601 trop grosse, mais -fin, c'est pas ça, -fin j'suis « Pourquoi, il irait me draguer, en fait, -
602 fin j'suis trop moche, -fin ou j'suis trop grosse quoi. » Et du coup euh...c'était assez
603 particulier et c'est marrant ce truc -fin, du coup en fait ce rapport euh...j pense que
604 émotionnellement du coup j'étais assez frustrée, parce que moi j pense que j'avais trop
605 envie de...de connaître ce que c'était que d'être amoureux, de tomber amoureux, de...-
606 fin...ça avait dû m'arriver, non mais ça m'était, non mais j'abuse en fait ça m'était
607 quand même arrivé au collègue euh, au collègue, j'avais eu une histoire avec une
608 fille...euhm, mais c'était très ambiguë, on est jamais sorties ensemble en fait, c'était

609 juste...on se roulait des pelles en rentrant de, du collège, -fin c'était très...particulier
610 comme relation, ça a duré à-peu-près 2 ans, mais j'veux dire euh...euh...j'avais toujours
611 honte aussi, parce que j'me disais toujours « Si ça se trouve... » -fin, y'a eu des moments
612 un peu sexuels, sensuels qu'on partageait ensemble, j'avais toujours honte parce que
613 j'me disais « Si ça se trouve euh, j'avais été plus entre guillemets à fond dedans que elle
614 et que du coup euh, c'est la honte parce que, -fin voilà. » Surtout qu'elle, elle était assez,
615 assez belle quoi en fait, -fin comme fille. Et euh, et aussi euh...j'avais eu une histoire
616 de, un amour de vacances avec un garçon. Donc euh, j'veux dire, j'avais quand même
617 bien aimé la sensation, ce que c'était de faire des câlins, tout ça quoi, en fait, -fin j'avais
618 pas forcément envie de faire vraiment...beaucoup de sexe, mais l'idée de faire des
619 câlins, etc. -fin c'était...c'était chouette et en fait j'étais vachement frustrée de pas avoir
620 ça, parce que...j'étais frustrée de voir en fait aussi d'autres couples qui...qui semblaient
621 aussi partager ces moments de tendresse entre eux, et que moi j'estimais pas y avoir
622 droit en fait du coup, et du coup c'était assez euh...j'étais vachement frustrée, j'me
623 souviens que c'était assez obsessionnel, ce rapport euh à, à l'amour quoi, en fait, dans,
624 dans mon adolescence quoi. Donc ouais, j'sais pas si j'ai répondu à ta question.

625

626 **20. Mmh mmh, et, et comment euhm...-fin tu dis « Ouais, j'avais pas euh, -fin j'avais**
627 **l'impression de pas avoir droit à la tendresse », et comment tu expliques euh...ouais ce**
628 **sentiment-là ?**

629 20. (Silence) Bah, j'sais pas, j'me disais toujours que...bein en fait y'a plusieurs choses
630 en fait qui se, qui se chevauchent les unes sur les autres par rapport à cette question.
631 Euh, y'a mmh...y'a vraiment aussi quelque chose qui est très, comment dire...attends,
632 j'vais trouver ma phrase, j'suis désolée...Bah déjà oui, y'a toujours cet espèce de truc
633 de, -fin vraiment désolée je n'en démords pas, mais de, de liste d'attente un peu, tu vois
634 en mode « Bah écoute, -fin...y'a une liste de, d'attente, -fin en fait tu seras jamais
635 première sur la liste d'attente de l'amour ou tout ça quoi. » Ou du style, ensuite euhm,
636 par rapport à ce truc de la tendresse, c'est qu'il fallait que moi j'ai envie que quelqu'un
637 aussi soit là...à -fin, c'était dur d'imaginer que quelqu'un fasse euh...-fin que quelqu'un
638 ait envie de me prendre dans ses bras et de...d'avoir la main sur mon ventre, par
639 exemple, -fin c'était assez...improbable quoi, -fin à l'époque...euh que quelqu'un
640 puisse euh...XX mon corps, ou mes cuisses et être là en mode euh cool. -Fin en fait,
641 c'était vraiment quelque chose de complètement impensable pour moi à l'époque. Et du
642 coup, je, j'avais un peu du...du mal à le...à le conceptualiser, quoi. -Fin voilà. [mmh

643 **mmh]** Donc c'est ça aussi que j'entends le, le droit à la tendresse, c'est que j'me disais
644 qu'en fait j'faisais pas partie des personnes qui pouvaient avoir le droit à ça, et que, à
645 chaque fois que quelqu'un avait un, un vague crush sur moi, en fait, -fin...j'crois à
646 une blague quoi. -Fin, donc voilà, -fin j'crois que c'était une blague, ou tout ça quoi,
647 -fin...donc du coup euh, -fin et puis personne n'a jamais trop exprimé de crush sur moi
648 quand même quoi, -fin donc voilà. [**mmh mmh**]

649

650 **21. Et tu disais euhm...-fin avec la relation avec cette fille, que « Ah ouais, mais elle, elle**
651 **était euh quand même hyper belle... »** [**mmh**] **et euhm, est-ce que, -fin comment c'est pour**
652 **toi, c'est...c'est juste que toi tu te compares en te disant euhm, y'a une forme**
653 **d'infériorité ? Ou...ou c'est autre chose pour toi, quand tu dis cette phrase-là ?**

654 21. J'pense qu'en vrai c'était assez particulier, après cette relation-là c'est toujours
655 marrant, -fin c'est, c'est trop marrant, parce que quand je t'ai dit j'ai eu aucun flirt au
656 lycée, j'étais là mais, c'est trop marrant que j'ai oublié cette relation en fait, -
657 fin...euh...c'était, en fait c'était ça, c'est que ça a plus ou moins commencé comme un
658 jeu en fait où on avait, on s'était amusées quand on était en cinquième quoi à se rouler
659 des pelles, et puis en fait finalement, au fur et à mesure du temps, en fait après ce qui
660 s'est passé c'est que mon père a rencontré sa mère et qu'ils sont sortis ensemble pendant
661 un an, donc elle venait dormir tout le temps chez moi. Et euh...et ce qui s'est passé,
662 c'est que du coup au fur et à mesure du temps, -fin...en fait j'aurais pas dit un jour on a
663 couché ensemble, en fait, -fin...pis à l'époque moi j'définissais pas ça comme du sexe.
664 Et c'était aussi bein tous des...des formes de sexualités qui étaient beaucoup à se frotter
665 l'une contre l'autre, etc. Et en fait euh...c'était super particulier le rapport au laisser-
666 aller où j'avais vachement honte après quoi. En fait, j'avais vachement honte de
667 l'aborder, j'avais vachement honte, -fin...Et elle, j'pense qu'elle était beaucoup plus
668 décomplexée que ça, moi elle m'avait plein, dit plein de fois qu'elle me trouvait belle,
669 mais en fait -fin, [**mmh mmh**] elle me disait « Ouais, moi je te trouve trop belle, et
670 tout », mais en fait, -fin moi j'me souviens que j'étais vraiment pas...pas du tout euh...-
671 fin j'étais super mal à l'aise, et j'me disais toujours, -fin...« Merde, j'me suis tapée la
672 honte, je, j'ai été trop à fond, en fait » vu qu'en fait, on n'a jamais vraiment réussi à
673 sortir du vocabulaire du jeu entre guillemets, toutes les deux, euh...moi j'prenais, en fait
674 finalement, j'crois que je prenais ça très au sérieux, ce rapport euh, -fin je, j'avais très
675 envie d'elle je pense aussi quoi. Et euh...et j-, du coup j'me sentais comme euh, -fin de
676 m'être trop ouverte quoi, si j'avais euh eu, -fin si j'avais joui avec elle, en fait, et bah du

677 coup après j'étais honteuse en fait, -fin...parce que j'me disais, -fin désolée c'est peut-
678 être un peu cru ce que j'raconte, mais, j'arriverai pas à dire en plus, parce que, y'avait
679 d'autres formes d'ambiguïtés qui se rapportaient pas seulement à la grosseur en fait dans
680 cette relation, -fin [mmh mmh] qu'étaient aussi liées à...-fin j'pense à pas mal de
681 choses assez patriarcales aussi, pas mal de constructions aussi où euh j'considé- on
682 considérait pas vraiment ça comme du sexe, on n'arrivait pas à prendre ça au sérieux,
683 mais en même temps j'pense que toutes les deux, on avait clairement un rapport où on
684 était meilleures amies, mais on se touchait tout le temps, -fin j'pense qu'on était
685 clairement euh, on avait des trucs où on était des fois un petit peu jalouses l'une de
686 l'autre, j'pense qu'on était très, j'pense qu'on était euh...on était amoureuses l'une de
687 l'autre aussi, mais en fait du coup, c'est beaucoup de choses où...vu que c'était jamais
688 vraiment sorti d'un vocabulaire du jeu, j'avais toujours un peu honte de moi m'être trop
689 laissée aller au jeu, -fin...en mode un peu comme euh...comme quelqu'un qui se serait
690 fait avoir, ou comme quelqu'un qui, qui serait plus à fond que l'autre quoi en fait, -
691 fin...comme se rendre compte que nous on est super fou amoureux de quelqu'un et que
692 l'autre personne elle est pas vraiment amoureuse, mais moins, -fin [mmh mmh] c'est
693 des choses comme ça en fait, quoi, -fin, qu'on peut voir dans les films ou des choses
694 comme ça quoi. Et du coup euh...euh -fin pareil l'espèce de truc du film où euh y'a un
695 mec super beau qui va sortir avec une fille moche et que ensuite il va dire « Ouais, voilà,
696 c'était un pari depuis le début » ou je sais pas trop quoi, fin, tu vois, des trucs un peu
697 comme ça [mmh mmh] -fin, j'pense que je le formulais pas comme ça directement dans
698 ma tête, mais c'était le genre euh, d'imaginaire que j'pouvais avoir aussi, euh à moi et
699 de ce personnage euh, pour qui si quelqu'un voulait sortir avec moi c'était juste pour
700 des paris quoi. -Fin donc voilà...mais j'sais pas si c'est très clair en fait, du coup ma
701 réponse -fin voilà.

702

703 **22. Non, merci. Euhm...et euh, alors rien avoir, (rires) mais assez au début, tu disais que**
704 **en fait chez toi, à la maison, euh, -fin y'avait...y'avait un peu aucun aliment euh considéré**
705 **comme euh...ouais, comme interdit, j'sais pas quel mot utilisé, mais tout ce qu'était chips,**
706 **etc. Et euhm, en fait les mmh, les repas mmh dans la famille ou, comment ça se passait**
707 **niveau alimentation dans ta famille?**

708 22. Bein moi mes parents, -fin j'veux dire alors, du coup moi mes parents sont divorcés,
709 mon père habite [mmh mmh] un peu plus en...en ville, et ma mère c'était plus à la
710 campagne. Et en fait, -fin chez ma mère, on mangeait plein de légumes et tout, on

711 mangeait beaucoup de fromage quand même, tu vois ce, c'était tout, mais j'veux dire
712 on mangeait plein de légumes, ma mère elle aime beaucoup cuisiner en fait, donc on
713 mangeait plein de légumes, mon père aussi il aime bien cuisiner, donc euh c'était
714 classique quoi, j'pense pas que c'était euh, -fin on n'était pas en mode boulgour quinoa
715 tous les jours, mais pour le coup on mangeait du boulgour, -fin...c'est quand même un
716 peu, -fin mon père l'est un peu moins maintenant, mais c'est quand même, c'était quand
717 même vachement babos comme truc quoi, -fin...euh, pas mal de légumes frais, etc. quoi,
718 -fin...et en fait, le rapport aux chips et tout, c'est juste parce que ma mère bah...voilà
719 en bonne, en bonne babos euh que, -fin qui se respecte, bah, n'avait pas évidemment
720 cinquante milliards de coca ou de, de chips, ou de pringles chez elle, -fin c'était pas son
721 délire quoi. Y'avait juste du chocolat quand elle faisait des gâteaux au chocolat quoi,
722 mais en fait -fin [mmh mmh] c'était pas, -fin voilà. Et euh, mon père en fait c'est aussi,
723 mon père est super gourmand en fait et il a ce truc où euh...où lui, il a pas, -fin il a
724 toujours eu pas beaucoup de choses dans ses placards, c'était juste son, sa façon de gérer
725 ses trucs, c'est pas le genre, mon père c'était pas le genre à faire des réserves quoi, et je
726 sais que toutes, toutes les femmes avec qui il est sorti après quand le divorce se foutaient
727 de sa gueule, d'ailleurs en mode « Mais putain, on ouvre tes placards et y'a un paquet
728 de pâtes et demi, un demi paquet de riz euh, et un paquet de boulgour, -fin ça fait pitié,
729 quoi » -fin et euh, -fin t'ouvrais le frigo de mon père, y'avait deux poivrons et un
730 poireau, quoi, -fin c'était un peu le délire quoi, mais...mais c'était juste, parce que c'était
731 pas le genre à faire des grosses réserves, quoi, donc du coup, il faisait pas non plus des
732 réserves de, de chips, tout ça, en fait, s'il voulait des chips, bein il s'achetait des chips
733 et il mangeait les chips, voilà quoi sur place, mais c'était pas le genre à avoir des
734 bonbons ou des chips, parce qu'il avait pas le réflexe d'en manger et que...du coup nous
735 on n'a, on n'a jamais eu trop le réflexe de grignoter quoi, chez mes, donc c'était pas
736 forcément de la bouffe interdite, c'était pas par rapport à nous, [mmh mmh] c'était aussi
737 parce que ,es parents pensaient pas à en acheter en fait quoi...donc voilà. [mmh mmh.
738 **Du coup, en fait pour toi ça]** Donc, je, je pourrai pas te dire XX interdit ou pas.

739
740

741 **23. Ouais, du coup euh, un peu les, le genre de conseils euh...-fin qu'étaient donnés par la**
742 **diététicienne ou comme ça, ça, pour toi ça, -fin ça...ça avait pas de sens, parce que ça**
743 **s'appliquait pas à ta situation en fait...**

744 23. Bah non, et pis c'était bizarre qu'on nous demandait de jouer avec des légumes en
745 plastique, [mmh mmh] alors que mon frère et moi, on savait très bien ce que c'était des
746 légumes quoi en fait, -fin. C'était vraiment étrange après c'était...bah en fait
747 euh...c'était bizarre d'aller voir une diététicienne qui nous expliquait comment il fallait
748 manger, qu'il fallait pas boire de coca pendant les repas, -fin on n'a jamais bu de coca
749 pendant les repas quoi, (rires) -fin à part quand c'était Noël quoi. [mmh mmh] Mais
750 sinon, -fin c'était pas du tout, ça faisait pas du tout partie de notre quotidien quoi en fait.
751 Du coup, c'était un peu...c'était un peu euh...bah les conseils de la diététicienne étaient
752 complètement à côté, donc peut-être que y'aurait dû avoir autre chose, mais en fait
753 j'pense que...le PROBLÈME entre guillemets c'était pas euh, un problème de nutrition
754 quoi, pour mon frère et moi.

755

756 **24. Mmh mmh. C'était plus euh comme tu disais avant gé-, euh génétique ?**

757 24. Bah j'pense que c'était génétique, parce qu'on vient d'une famille, moi je [mmh
758 mmh] toute la famille du côté de ma mère, bah...on est tous assez costauds quand même
759 quoi et euh...et euh aussi, -fin on faisait pas de sport quoi, mais c'est ça aussi, c'est ça
760 aussi le type de violence, c'est que mon père avait pas envie de nous amener au sport
761 euh, tout ça, parce que c'est mon père qu'avait la garde, mon père n'avait pas envie de
762 nous amener au sport euh et de courir partout dans la ville, parce que bein c'est vrai que
763 quand on a un enfant qui fait une activité sportive, après faut pouvoir l'amener partout,
764 à droite à gauche, [mmh mmh] bon c'est chiant j'entends, mais en fait du coup euh, -
765 fin, comment dire, bah du coup euh...on était gros quoi en fait, -fin mon père il voulait
766 pas vous emmener au sport, -fin donc du coup, c'était, on était un peu dans un cercle
767 vicieux, à la fois on faisait pas de sport...c'était le seul truc qui aurait pu nous faire
768 maigrir à la limite quoi. [mmh mmh]

769

770 **25. Et euhm, bein on arrive gentiment à la fin, donc j'ai deux dernières questions : avec le**
771 **recul, qu'est-ce que tu dirais aujourd'hui à l'adolescente que tu étais ?**

772 25. (Silence) Euhm...bein j'sais pas, j'aurais du mal à dire quelque chose, parce que je
773 sais très bien que l'adolescente que j'étais n'écouterait pas. (sourire) Mais en tout cas,
774 ce que je dis de l'adolescente que j'étais -fin...j'trouve ça assez fou, parce que moi j'suis
775 retombée sur des photos de moi y'a pas longtemps à l'enfance et l'adolescence, et
776 j'étais...j'étais assez jolie en vrai, -fin...-fin j'étais quand même une jolie fille et en fait
777 euh...c'est fou toute cette obsession et toute cette construction que j'me suis faite autour

778 du fait que j'étais pas belle, [mmh mmh] -fin à quel point c'était obsessionnel, j'étais
779 pas belle parce que j'étais grosse. Euhm...mais en même je, j'ai, j'aurais du mal à me
780 dire en fait -fin...à dire quelque chose à l'adolescente que j'étais, -fin c'est sûr que, c'est
781 douloureux quand j'vois euh mais pendant tellement longtemps j'ai gardé ça, j'pense
782 que ça fait que 2-3 ans que j'arrive à être vraiment, vraiment à l'aise sur la plage quoi.
783 mais pendant tellement longtemps que j'ai gardé ce truc où j'étais pas à l'aise d'être
784 assise sur la plage, parce qu'on pouvait voir le pli de mon ventre, [mmh mmh] -fin les
785 plis de mon ventre. Euh (silence), -fin c'est assez euh...ça me paraît assez ridicule quoi,
786 maintenant. Mais même pas ridicule en fait, -fin j'ai beaucoup de tendresse et beaucoup
787 de, de peine en fait pour euh...pour cette adolescente que j'étais, mais en fait -fin, j'vois
788 pas si j'arriverais à lui donner des conseils ou autres, parce qu'en fait, -fin, ça fait aussi
789 partie de ma construction quoi, mais en effet euh...la...-fin je sais très bien que si
790 j'venais voir l'adolescente que j'étais et lui dire « T'es pas si grosse. » Euh, bein en fait
791 euh, elle m'écouterait pas, -fin, tu vois ce que j'veux dire, parce que bein moi j'me
792 trouvais vraiment très grosse à l'époque, alors que [mmh mmh] comme j'te disais
793 j'pense que j'fais deux tailles de plus que ce que j'étais à l'adolescence quoi. -Fin, j'suis
794 plus grosse que ce que j'étais à l'adolescence. Mais, et peut-être aussi que, -fin...peut-
795 être que quelque chose que j'aurais bien aimé entendre, mais qu'était euh, mais qu'on
796 m'a jamais dit quand j'étais ado et que j'ai découvert à l'âge adulte du coup, c'est
797 vraiment, bah du coup moi qu'étais une méga loveuse quoi, ce rapport à l'amour
798 (sourire) euh...que en fait euh...c'est pas parce que j'suis grosse que j'ai moins de
799 valeur, et c'est pas parce que j'suis grosse que les personnes me font un cadeau en fait
800 de sortir avec moi et de coucher avec moi, et ça j'pense qu'en vrai, j'me suis tellement
801 mise ça en tête pendant super longtemps que ça allait être euh un cadeau que quelqu'un
802 me ferait d'avoir un crush sur moi qu'en fait, du coup je...je, j'me suis mis dans des
803 relations pas oufs euh dès mes premières relations, jusqu'à mes 23/24 ans étaient quand
804 même pas fous, -fin en fait...euh, et euh...comment dire...à la manière dont ça te
805 construit ton regard à l'autre est assez particulière et, ça m'a mis très longtemps à
806 comprendre qu'en fait aussi quelqu'un pouvait m'aimer et que j'pouvais être aimable
807 par des amis, par la famille, dans le milieu professionnel aussi, même si parfois j'pense
808 qu'y a des biais de la part de, des personnes qui nous entourent, mais en fait j-, ça m'a
809 mis longtemps à comprendre que j'pouvais être aimée et pas forcément malgré le fait
810 que, mais que j'pouvais être aimée avec, aussi en fait et que...et que la gestuelle qui est
811 induite par la grosseur de mon corps, que...que les plis que mes bourrelets créaient, -

812 fin...que la texture de ma chair en fait du coup est aussi quelque chose d'aimable, et
813 c'est pas forcément un, un soucis à transcender quoi. Et ça, j'pense que c'est quelque
814 chose j'aurais bien aimé entendre à l'adolescence, parce que j'me suis toujours dit que
815 c'était euh un handicap à transcender, un handicap bon j'le dis avec des pincettes, parce
816 que voilà [mmh mmh] moi je, j'suis pas grosse au point où c'est, ça m'handicape dans
817 ma vie quoi, à part la grossophobie médicale et mauvais accompagnements -fin j'en
818 souffre pas euh...quotidiennement, mais j'veux dire euh...sinon, -fin j'veux dire c'est
819 pour moi ça a toujours été comme un (silence) à transcender quoi, voilà. Je (bug zoom)
820 (Silence).

821

822 **26. Ouh là, ça bloque, le son. [comment ?] Le son, je t'entends pas bien, ça bloque. Ça**
823 **bloque un peu (bug) alors, je sais pas (rires). (Silence)**

824 26. Est-ce que tu m'entends mieux là, ou pas ?

825

826 **27. Oui**

827 27. Ok. Désolée, en fait j'ai reçu un appel d'une copine, donc à mon avis c'est ça qui a
828 fait euh...qui a fait, qui a fait beugué. Est-ce que tu as, du coup y'a tout un moment où
829 tu m'as pas entendu, j'imagine ? [Euh oui.] Ok. À partir de quand, parce que j'ai fait
830 une longue tirade, j'suis désolée.

831

832 **28. (rires) Euh...ah non mais attends j'sais même plus là (rires) [J'suis désolée]**

833 28. [Non, mais attends] j'vais résumer plus...[mmh mmh] courtement, j'disais juste
834 que, voilà je saurais pas, j'te disais juste dans ma longue tirade, que j'saurais pas quoi
835 dire à l'adolescente que j'étais. [mmh mmh] L'adolescente que j'étais euh n'écouterait
836 pas ce que j'aurais à dire, [mmh mmh] parce que moi j'étais persuadée d'être grosse à
837 l'époque, mais aussi que peut-être ce que j'aurais bien aimé euh...entendre, c'est que
838 :c'est pas parce que t'es grosse que tu, que tu mérites de recevoir des violences,
839 notamment [mmh mmh] dans le milieu, -fin dans l'intimité, en fait et que en fait tu
840 peux être aimée malgré, -fin en fait que non justement, c'est pas la phrase qui doit être
841 dite, c'est pas quelqu'un t'aimera malgré ton poids, c'est quelqu'un t'aimera avec en
842 fait, et que...du coup en fait...c'est, c'est pas forcément en fait euh, faut pas forcément
843 euh, en fait c'est le strict minimum de, de la part des autres d'être respectueux à ton
844 égard par rapport à ton poids, [mmh mmh] et que...et que c'est pas, ça fait pas de ces
845 personnes des personnes merveilleuses, et que en fait c'est pas parce que j'suis grosse

846 que je, j'ai le droit de m'imposer des choses violentes en fait, -fin c'est-à-dire que moi
847 dans, dans mes relations intimes ensuite de début de jeune adulte, donc j' dirais de mes
848 euh, de mes 18 à mes euh à mes 23 ans, j' me suis imposée beaucoup de choses très
849 violentes, euh notamment parce que euh...notamment parce qu'en fait, j' me disais aussi
850 vraiment que c'était une chance que cette personne par exemple accepte de coucher avec
851 moi, malgré le fait que j' sois grosse, [mmh mmh] et du coup c'est vachement violent,
852 mais alors ça du coup en fait moi ça m'est pas arrivé à l'adolescence vu que j'avais pas
853 forcément euh...-fin j'étais pas forcément très active sexuellement euh, à l'adolescence,
854 mais j' veux dire je sais très bien que ces questionnements-là, d'espèce de concurrence
855 sur le jeu de la drague que j'ai eu à l'adolescence et que justement euh, j'étais jamais, -
856 fin j'avais l'impression de pas du tout faire partie de ce...de ce milieu-là, en fait j'sais
857 que c'est aussi des choses comme ça qui ont, qui ont vachement construit les premières
858 relations et les relations violentes que j'ai vécues. Ce sont aussi beaucoup, -fin...on était
859 beaucoup, -fin moi je sais qu'y a plein de mecs avec qui j'ai couché qui étaient soit euh
860 super à fétichiser aussi le corps gros...euh, ce qu'est un peu dégueulasse, [mmh] ou
861 sinon euh où moi j' me disais « Bon bein voilà, -fin, en gros j'vais pas faire trop la
862 difficile, déjà que j'suis grosse, j'vais pas, -fin », mais en fait, c'est sûr que...dans ma
863 sexualité grosse, j'ai connu des choses pas hyper euh heureuses quoi non plus. Et du
864 coup, j'pense que...cette partie de l'adolescence où j' me suis persuadée pendant des
865 années, que j' me suis mis en tête que euh...que j' perdais de la valeur par rapport au fait
866 que j' sois grosse et que ce soit quelque chose à transcender en fait, que c'était comme
867 un truc en moins qu'il fallait que j'compense, c'était un problème à compenser, j'pense
868 que ça bah c'est quelque chose que j'aurais bien aimé entendre à l'adolescence que j'ai
869 rien à compenser en fait, et j'pense que ça m'aurait évité bien des malheurs, quoi, -fin
870 voilà. [mmh mmh]

871

872 **29. Euhm, alors j'vais juste, brièvement, résumer [comment ?] résumer, brièvement**
873 **résumer euhm quelques point que tu as abordés, donc par rapport à justement cette**
874 **notion euh d'amour, aussi l'image de soi, [oui] les émotions euh de, de dégoût par rapport**
875 **à son corps, euhm les remarques au niveau de la famille, euhm mais aussi tout cet aspect**
876 **de, bein des constructions mentales et...-fin de se considérer comme ayant moins de valeur**
877 **que les autres et pis ce, -fin cet aspect de liste d'attente qu'est, [mmh] qu'est revenu**
878 **plusieurs fois...et euh, et voilà euh, euhm j'sais pas si t'as quelque chose à ajouter par**
879 **rapport à ces points-là ?**

880 29. Non, j'pense que, -fin [mmh mmh] j'pense que c'est bon. -Fin, rien ne me vient là,
881 tout de suite.

882

883 **30. Ouais. Et puis pour clôturer cet entretien : qu'as-tu appris de toi-même de positif euh**
884 **durant ton adolescence ? (sourire)**

885 30. Euh (rires) j'sais pas trop euh, -fin euh...j'étais assez douée euh en théâtre voilà, -
886 fin j'étais assez douée euh...[ok] Ma mère est comédienne aussi, mais...j'avais une
887 assez bonne présence sur scène, ce qui faisait que c'était assez chouette euh pour moi,
888 quand j'faisais du théâtre, -fin j'ai fait un bac spécialité théâtre aussi...et j'suis assez
889 contente, parce que je le retrouve maintenant, vu que j'suis artiste, j'fais pas mal de
890 performances, et d'écritures aussi poétiques, théâtrales et du coup en fait, c'est quelque
891 chose que je retrouve. Et que je retrouve, du coup, là, c'est quelque chose où je
892 reconnecte avec des choses qui me plaisaient à l'adolescence quoi en fait. [mmh mmh]
893 Sinon, ce que j'ai appris de positif à l'adolescence, -fin j'ai pas...j'ai vraiment pas
894 souvenir, -fin je, j'ai beaucoup plus de tendresse pour mon moi d'adolescente et
895 beaucoup plus d'indulgence pour mon moi d'adolescente que ce que j'pouvais avoir à
896 l'époque, mais...mais, j'ai pas l'impression d'avoir appris grand chose, c'est plutôt le
897 regard que maintenant je porte sur mon adolescence qui fait que, [mmh mmh] que
898 j'apprends des choses sur moi en fait. -Fin, que...que en fait ça construit plein de choses
899 de maintenant, et que du c-, -fin j'sais pas si j'suis très claire, mais je, j'arriverais pas à
900 me dire euh que j'apprends des choses de mon moi adolescente en fait, c'est juste je...je
901 réfléchis sur des choses, moi par exemple par rapport à ma déconstruction euh du corps
902 gros, ce que j'te disais par rapport aux violences sexuelles, etc. en fait, c'est quelque
903 chose euh, qui, qui s'est beaucoup joué à partir du moment où j'me suis renseignée sur
904 euh, sur euh, -fin XXXX me rapprocher de, des discours euh militants contre la
905 grossophobie aussi et en fait -fin...et c'est là que j'ai porté un autre regard sur mon
906 adolescence en fait, -fin j'arrive à...mais j'arriverais pas à te dire que y'a quelque chose
907 vraiment de positif qui a marqué mon adolescence, -fin...c'est pas une adolescence si
908 triste que ça, j'étais quand même bien entourée, [mmh mmh] mais euh...mais y'a pas
909 eu, -fin y'a eu des choses euh -fin...au niveau en tout cas de mon intimité et mes, ma
910 sphère émotionnelle, c'était pas toujours super harmonieux quoi, donc euh j'apprends
911 maintenant en re-regardant et en essayant de déconstruire des choses par rapport à mon
912 adolescence...pas mal de choses, de sexisme intégré, de grossophobie intégrée (rires),
913 même d'homophobie que j'avais euh intégrée, mais en fait, -fin finalement

914 euh...finalement, j'ai pas l'impression d'apprendre beaucoup de choses de, de mon
915 adolescence, je sais pas si...peut-être que cette réponse te frustre, je ne sais pas...(rires)

916

917 **31. Non...non, merci c'est, c'est hyper intéressant. Euh, bah j'te remercie vraiment pour**
918 **tout ce que t'as pu amener, pour le temps que t'as accordé, ta confiance...et euh, et voilà.**

919 **(bug de 10 secondes)**

920 31. On s'est perdue, non non, mais j'te disais merci de ton écoute en tout cas, -fin c'était
921 un plaisir de répondre à tes questions. [**bah avec plaisir**]

Charlie

Charlie_NoémieCreteigny_F_25ans_Surpoids/Obésité_France_1h05min10sec

1 **1. NC : La première question que j'ai pour toi c'est : avec quel terme tu es le plus à l'aise**
2 **pour caractériser le poids ? Euh, surpoids, obésité ou grosse ?**

3 1. C : Grosse.
4

5 **2. Pourrais-tu me parler de la période de ton adolescence et de comment elle s'est**
6 **déroulée pour toi ?**

7 2. Alors, je dirais que l'adolescence, c'est à partir de quel âge, 14 ans ?

8 **Ouais, 12, 13-18. Voilà.**

9 Alors... Comment je pourrais ? L'adolescence, pour moi, ça a été sûrement une des pires
10 périodes de ma vie quand on part du, de la période de l'adolescence qui s'est passé au
11 collège. Le collège, c'est un milieu qui est, selon, moi, extrêmement cruel. Et... Mon
12 physique n'étant pas dans les normes que l'on attendait d'une enfant de mon âge, euh je
13 tiens à préciser aussi que je fais 1m80, donc même physiquement, je m'impose, même
14 sans être en surpoids, je suis quand même très imposante, physiquement. J'ai une carrure
15 assez carrée et je fais 1m80 à l'heure actuelle, donc je suis déjà plus grande que tous mes
16 camarades. J'avais des seins, j'avais des, du cul. Enfin, normalement, j'étais des plus
17 imposantes. Euh, c'était des remarques un peu tout le temps, c'était des choses pas ouf,
18 c'était toujours l'impression, que j'étais pas assez bien. En même temps, à cette époque-
19 là, c'était soit t'étais une fille, entre guillemets, dans les normes, et tu te faisais euh tu te
20 faisais euh... enfin les toutes premières remarques sexuelles dégueulasses, soit t'étais pas
21 dans les normes et tu faisais traiter de laide à longueur de journée, tu te faisais insulter
22 bla bla bla. Enfin t'étais une meuf au collège, c'était de la merde, que tu sois grosse ou
23 pas, je pense. Donc moi c'était très compliqué quand je suis arrivée au lycée, ça s'est
24 beaucoup mieux passé, même si je reste en surpoids. Par contre mon poids, il a pas fait
25 yoyo mais il a fait un peu compliqué, c'est-à-dire que je suis arrivée en 6^e, j'étais une
26 boule. J'ai grandi et j'ai pas perdu, mais je me suis stabilisée, ça allait. Et quand j'regarde
27 les vidéos de moi en 3^e, 4^e, 5^e, en vrai je suis pas si grosse que ça, je suis même
28 légèrement en surpoids mais c'est vraiment pas euh affolant. Et quand je suis arrivée au
29 lycée en première, j'ai fait une dépression. Enfin je, j'ai pas une dépression. C'était un
30 épisode dépressif. J'suis jamais allée chez le médecin mais je peux pas savoir. En tout
31 cas j'ai pris du poids euh parce que la bouffe c'était devenu un refuge. Les gens me

32 critiquaient pour mon poids, je pense qu'il y avait d'autres raisons aussi. Je pense qu'il y
33 avait peut-être que j'ai, mon caractère ou des choses que j'ai dites tout faites, mais c'était
34 le poids qui prenait le plus dans la gueule. C'est la chose sur laquelle on, on m'attaquait.
35 J'ai un exemple à l'adolescence de ça. Donc moi je me faisais harceler, mais c'était jamais
36 de manière trop frontale, hein. C'était un petit peu... on te fait des petites remarques et
37 je t'en parle derrière le machin. Mais c'est jamais, je viens devant toi, je te dis « t'es une
38 merde » ou ça arrivait, mais c'était pas, pas la même personne, c'était, c'est pas le truc le
39 plus souvent. Dans mon collège, il y avait un endroit, il y avait un escalier qui menait à
40 l'espèce de renforcement en béton et après il y a une porte et là ça menait aux salles de
41 musique donc c'est un espèce de sous-sol avec un escalier comme ça. Et un jour, je
42 descends et y a tous mes potes, on est en 3^e hein, donc on est quand même pas si jeune
43 que ça (tousse). Et mon pote me dit « regarde pas derrière-toi ». Forcément bah je
44 regarde derrière moi (rires) parce que sinon je l'aurais pas fait et je vois que sur le
45 l'espèce de renforcement, XXX où t'as l'escalier comme ça, t'as le renforcement qui est
46 là et là t'as un mur normal, y a des dessins. Et il y a entre autres un dessin mais tout
47 pourrave avant c'est un bonhomme bâton. Sauf que au lieu d'avoir le corps comme ça,
48 il est rond et il y a une petite flèche avec écrit Charlie. Et je réagis très mal XXX « qui
49 a fait ça ? », pourquoi il a fait ça ? Je comprends pas, tu vois. Sauf que là c'est pas, c'est
50 pas de l'harcèlement de je t'insulte... C'est insidieux c'est, c'est je me fous de ta gueule
51 et puis je le note bien sûr que tout le monde le quoi. Mes potes veulent pas me dire qui
52 c'est, je sais très bien que c'est quelqu'un qui doivent connaître parce que sinon ils
53 m'auraient pas prévenue, ils veulent pas me dire qui c'est, et plus tard ce truc-là est effacé
54 par une pote et il y a le même dessin qui se retrouve cette fois à l'intérieur des salles de
55 musique, derrière un casier. Et au lieu de me dire qui c'est, ils protégeaient le mec en me
56 cachant le trou pour pas que je le vois. Donc voilà, tu vois comme quoi les gens qui se
57 considèrent comme des amis, sont pas forcément des potes au final parce que solidarité
58 machin. Et j'ai appris 6 mois après que le mec qui faisait ça, c'était quelqu'un qui se
59 comportait comme un pote avec moi et qui était là « ah c'est nul que tu te fais harceler »
60 machin là, j'me dis bah ouais c'est pas mal quand même, c'est, c'est fort, c'est très fort.
61 Donc euh le collègue, c'était ce genre de truc et du coup je peux pas t'en parler de manière
62 hyper précise parce que je pense que j'ai black-out des trucs genre réellement. La, la 6^e
63 je n'ai très peu de, de de souvenirs, la 5^e, pareil, la 4^e, je t'en parle pas et la 3^e pour moi,
64 je pensais que c'est la 6^e que je me faisais harceler, la 3^e, ça a été pire. En terme de
65 remarques méchantes, en termes de, je me mettais à pleurer alors c'était peut-être pas

66 mon poids. Je pense que ça en faisait partie parce que la réaction des gens, enfin face à
67 moi était forcément genre, j'étais mince, je pense réellement qu'on m'aurait pardonné
68 beaucoup plus de trucs. C'est un fait, mais c'était pas ça qu'ils utilisaient comme idée
69 pour m'embrouiller et je me retrouvais dans une espèce de situation de tribunal où j'étais
70 toute seule et j'avais genre 15 personnes autour de moi qui me reprochait des trucs, donc
71 c'était horrible. Et en 3^e du coup je me mettais à pleurer presque une fois par jour mais
72 grosses crises d'angoisse, j'arrivais pas à m'arrêter. Je- enfin j'hyperventilais, c'était
73 n'importe quoi, j'allais chez l'infirmière tous les jours euh. Et surtout quand je parlais de
74 mon poids à des gens parce que bah ça m'arrive aussi d'avoir des crises d'angoisse, de
75 « ah mais putain, mais pourquoi je, pourquoi je suis pas comme tout le monde, pourquoi
76 je maigris pas ? » alors que putain si quelqu'un m'avait dit enfin, quand je revois des
77 photos de moi à cette époque, putain il XXX qu'une personne, mais réellement parce
78 qu'on l'a dit mais pas assez que vraiment les gens se rendent enfin vraiment... J'aimerais
79 que tu vois pour que tu vois ce que je veux dire, mais genre des photos de moi à cette
80 époque t'es là « Ben ouais, elle est pas, enfin, elle est légèrement ronde mais c'est rien
81 de choquant » tu vois ? Et en fait, personne me le disait, mais moi, quand je me suis
82 revue des années après, je dis putain mais en fait j'étais toute mimi, y a pas de, de, de,
83 va te- franchement tu sais quoi faut que je te montre pour que tu vois ce que je veux
84 dire... On parle de 2016, donc on va falloir retrouver (Rires) des trucs, mais. Quand
85 j'étais quand même un peu grosse, faut pas non plus être complètement euh... (Montre
86 une photo d'elle). C'est con hein, mais tu vois ma jawline genre c'est pas du tout la même
87 que là quoi c'est,, c'est... J'suis un bébé. Tu vois, mais je suis pas du tout comme je suis
88 maintenant que j'ai une tête de bébé, mais j'ai une tête de bébé mince.

89 **Hm hm.**

90 Je sais ce que je fais XXX mais j'aurais voulu et on me l'aurait dit à l'époque, je n'aurais
91 pas, j'aurais peut-être moins XXX alors qu'à l'époque on me traitait comme si j'étais la
92 plus grosse du monde et tout et donc j'ai quitté la 3^e en me disant bah je m'en fou, je
93 pars à Paris. J'vais- je vais lâcher tout ça, je vais arrêter de me faire emmerder, donc je
94 suis allé dans un lycée catho à Paris, un lycée privé, lycée où mon père allait. Alors,
95 c'était mieux sans être mieux, c'est mieux parce que c'est des nouveaux gens. C'était pas
96 particulièrement- ils insultaient pas mais un peu quand même, hein. J'étais pas harcelée,
97 mais j'étais pas particulièrement aimée non plus et je- j'étais normal. J'avais des potes et
98 c'était très bien. Mais en première, je me sentais particulièrement seule. J'ai fait un
99 épisode dépressif, genre vraiment j'arrivais pas à trouver ma place, je me sentais

100 profondément mal et seule. Et euh ce que- alors je, je dis un terme, je n'ai pas le, le
101 diagnostic du médecin, c'est un terme que j'utilise pour moi, mais je ne sais pas si c'est-
102 je, je suis quasi sûre. Ce que j'ai appris plus tard, je fais de l'hyperphagie boulimique.
103 Vu tes recherches tu sais ce que c'est. Voilà, je pense faire de l'hyperphagie boulimique
104 parce que souvent depuis, je suis gamine, quand je ressens des émotions fortes, surtout
105 de tristesse et de colère. Plus, maintenant, j'ai l'impression que je me suis vachement
106 calmée là-dessus, mais quand j'étais au collège du moins c'était, j'ouvre le frigo, je
107 prends tout ce qui passe sous ma main et qui m'a l'air à peu près bon et je mange sans
108 aucune- sans sensation de satiété. C'était je me remplis. Et en première, je l'ai beaucoup
109 fait parce que je rentrais des cours, je chialais, je me foutais dans mon lit, je bougeais
110 plus et je bouffais. Et je pense qu'en première, j'ai dû prendre un bon 15 kilos. Je, je, je,
111 c'est très vague parce que j'en suis pas forcément sûre. Et parce qu'en fait non, pas parce
112 qu'on m'insultait, mais je me sentais pas, j'arrivais pas à trouver ma place, j'étais
113 profondément seule, comme beaucoup d'ados le ressentent de nos jours. J'arrivais pas à
114 gérer ça, alors y en a qui arrêtent de manger. Moi, c'était l'inverse, je mangeais pour
115 combler. Mais après ça empêchait pas, hein... Un jour, on bosse le TPE et mes potes de
116 TPE qui étaient pas forcément mes amis sont là, qui sont mes seuls amis du lycée.
117 Comme quoi. Ils me disent « ah c'est comme la fois où Mathieu il a fait un dessin de
118 toi » j'ai fait « comment ça un dessin de moi ? » parce que moi je me rappelle que j'ai
119 vécu le truc en 3^e et en fait Mathieu s'était amusé à faire un petit dessin de moi de, du
120 même style alors qu'il connaît pas du tout l'histoire hein, dans le métro, ce mec-là dans
121 le métro. D'accord et ma pote elle dit « ouais mais on lui a dit d'arrêter » et quand je
122 leur ai dit « mais les gars vous avez pas pu me le dire avant... genre c'est vraiment trop
123 mal ce truc-là tu vois », « Oh ça va ». OK pardon, je, c'est juste moi qui ressent des
124 trucs, c'est pas grave. Et plus tard en, en terminale donc on n'est pas très loin de la
125 majorité quand même, on est censé être des, des presque adultes ou du moins des, aller
126 vers ça. Donc moi j'ai fait ma terminale en 2019 pour que tu vois. Un moment, on va
127 s'asseoir à cette table avec donc c'est mes amies qui s'appellent Fiona et Zoé . Avec le
128 groupe de, de, de gars, de gens qui sont donc Mathieu le connard. Je- ça sort tout seul.
129 Paul le con, l'énorme connard et bla bla bla bla. Enfin voilà, c'est des connards qui
130 insultaient pas particulièrement, c'était juste que c'était des gens péteux et que j'ai
131 vraiment du mal avec eux. Euh et je vais pour ma- Fiona dit « Bon ben faites de la place
132 Charlie arrive. » et je, je l'ai su qu'après ça parce que moi j'étais un peu plus loin et Fiona
133 elle est revenue elle XXX « Non elle passera euh pas » et j'ai su qu'après en fait, la

134 raison pour laquelle on XXX au départ, c'était parce que quand elle a dit « Ben Charlie
135 arrive, faite lui de la place », ils ont dit « Ouais, on veut pas qu'elle vienne parce qu'elle
136 est grosse » ou un truc comme ça. Je-, mais quand elle m'a raconté ça, j'ai fait « mais
137 putain on avait, on avait quasiment 18 ans », genre c'est vraiment il nous fait une phrase
138 pareille là ? On veut pas qu'elle vienne parce que elle est grosse, qu'elle est mince parce
139 qu'elle est noire, ça va pas ou quoi ? Genre (rires) vous êtes des malades. J'ai- quand j'ai
140 appris ça, c'était même pas- j'étais enfin, j'étais blessée, c'est clair et net. Mais même un
141 certain chocs de putain mais à 17 ans quasiment 18 vous sortez des trucs pareils, vous
142 êtes des malades ou quoi ? Vous avez pas 15 ans là ? Là c'est plus excusable en fait c'est
143 pas- c'était des petits trucs comme ça, c'était insidieux, c'était, c'était, c'était euh je viens
144 te voir dans la cour du collègue et je te dis « ouais, y'a quoi la baleine ? » et puis moi,
145 j'allais voir le CPE, tu te prenais un blâme, mais d'ailleurs ce mec qui m'a dit ça enfin,
146 c'était pas baleine. Si elle était baleine, c'est XXX avant et maintenant c'est mon pote.
147 Pour le- XXX penser (rires), il a quitté le collègue, je l'ai revu une année après et depuis
148 on est pas ami proche, mais dès qu'on peut- on se parle, on se tape la discute, on est
149 vraiment pote donc comme quoi je suis tout à fait capable d'entendre que quelqu'un a
150 été un enfant et a fait quelque chose de, de purement enfantin que parce que mais moi
151 je me, j'ai des souvenirs de moi quand j'étais vraiment enfant. Là pour le coup vraiment
152 genre je parle de 6, 6 ans, pas de 17 où j'allais voir quelqu'un de gros ou des trucs très
153 enfantin, et dire « pourquoi elle est grosse » mais y a jamais de jugement derrière le truc.
154 Il y a purement le, la question. Et donc j'y pense. Je pense que si on expliquait aux
155 gamins qu'il y a des gens de toute forme et de toute couleur et de machin, ce genre de
156 questions qui sont pourtant pas du tout euh y a pas de truc bizarre derrière, pourrait- ne
157 sortirait pas. Moi j'ai donné un, je suis venue assister à un cours parce que on m'avait
158 proposé de- d'en donner, donc je vais venir assister à un cours de comédie musicale je
159 crois, et il y a un gamin qui a sorti « pourquoi t'es grosse ? » mais vraiment hyper euh
160 sauf que, sachant que c'est même, quand même blessant quand c'est un gamin, mais ça
161 les parents n'ont jamais expliqué que ça existait et que c'était-. Moi, j'ai l'impression que
162 la vie, surtout quand j'arrive à l'adolescence, je me suis, j'avais l'impression que la vie
163 me disait « Tu n'es pas normale et je te ferai comprendre que tu n'es pas normale coûte
164 que coûte », que ce soit prendre le métro, le bus, voir des gens parler avec d'autres
165 manger... Quoi que je fasse, j'avais l'impression que y avait un une petite caméra sur
166 moi et que les gens allaient la prendre et aller se foutre de ma gueule. Quand je bouffais
167 au, à la cantine, et que j'avais encore faim et parce que bah j'ai l'estomac que j'ai et ça

168 veut pas dire que je bouffe plus que l'autre tu vois, y'en avait qui bouffaient 4 fois plus
169 que moi mais vu qu'ils ont un super métabolisme, enfin tu comprends, on va rien leur
170 dire, c'est pas juste. Tu vois moi je mange pas tant que ça quoi. Je mange juste très mal
171 mais je mange pas tant que ça vraiment pas. Bah dès que je prenais un dessert de plus,
172 t'as un commentaire. C'était et c'était fou parce que c'était même pas forcément au
173 collège. Je me rappelle d'un, d'un mariage donc c'est ma famille hein. C'est des gens que
174 je connais, des gens qui sont mes tantes, mes machins. J'ai, ouais, 12-13 ans, je pense,
175 et je me sers juste je crois genre tu sais les petits des trucs de de mariage quoi donc les
176 trucs de traiteur machin et j'en ai pris peut-être un plus parce que je me dis « ah c'est
177 bon », allez je me prends un commentaire du style, « ouais les uns pour les autres », ça
178 va, j'ai juste pris un truc, un plat de machin, et dès que moi je mangeais, il y avait un
179 effet derrière comme si c'était pas normal, comme si je mangeais trop, comme si ...
180 j'avais pas le droit de me nourrir, si je voulais me nourrir, c'était une carotte et une olive
181 et je fermais ma gueule parce que tu comprends je suis déjà grosse donc j'ai des, j'ai des
182 réserves donc machin mais en fait je suis comme vous, si je mange pas, je fais un malaise
183 c'est pareil, c'est pas parce que j'ai plus de graisse dans les joues, dans les bras et les
184 jambes que ça change quelque chose. Et après derrière, alors, c'est étonnant parce que
185 non, je pensais que ça aurait pu arriver, je me suis pas fait hypersexualisée pour autant.
186 Parce que bah ça faut en parler, mais euh quand au collège t'as des seins et du cul avant
187 tout le monde, bah ça te fait des commentaires (rires). J'ai pris quelques commentaires
188 un peu limites, mais je pense pas que c'était dû à mon poids, c'est je, je des connards. Y
189 en a toujours partout. Je me suis jamais par contre faite hypersexualisée, par contre, par
190 les gens de mon collège. Je me suis fait regardée par les hommes de manière lubrique
191 et dégueulasse très vite aussi, comme beaucoup d'ados de mon enfin, de mon âge même,
192 qui étaient pas grosses, hein. Je pense que dès que t'as, la puberté arrive, tu, tu, tu peux
193 te faire emmerder quoi. Moi, je me, à des moments, on se permettait de, enfin des, des
194 mecs qui ont mis des mains au cul dans le bus alors que j'avais 13 ans. Il y a eu quoi. Et
195 euh bah tiens ça me fait penser à l'adolescence. Il m'arrivait un truc comme ça. J'étais
196 dans le bus, c'est une dame qui a dit, « asseyez-vous, Mademoiselle », je fais « non, mais
197 ça va », enfin j'ai pas besoin de m'asseoir, tu vois ? Et elle insiste et encore maintenant,
198 je pense qu'elle a cru, j'étais enceinte, sauf que je l'ai pris super mal parce que OK, je
199 suis grosse mais j'ai pas un ventre arrondi, j'ai juste ça, j'ai de la masse, je sais comment
200 l'expliquer, que je parais pas enceinte, je parait grosse, pas enceinte. Et je l'ai pris mais
201 super mal, surtout que j'avais, ouais, 16 ans, 16-17, j'étais là « Ah putain okay, je suis

202 plus vieille bah j'ai l'air d'être enceinte ? » là lui il a fait mal tu vois parce que je sais
203 pas pourquoi j'avais une espèce d'impression qui avait une volonté de m'humilier d'une
204 certaine manière, je sais pourquoi tu me dis ça si je te dis non, pourquoi tu insistes ? Et
205 puis j'ai pas l'air enceinte quoi ? Vraiment pas donc euh je comprends pas d'où ça vient.
206 Et ça fait mal et c'est pas agréable et. Alors, c'était pas ouf. Bah des trucs comme ça,
207 c'était des commentaires un peu limites. C'était des, c'était aussi le fait que dès que je
208 m'intéresse à un garçon, bah on me ramène à mon poids en mode « Bah non évidemment
209 que non. Tu t'es vue, genre c'est mort en fait », donc c'était toujours des trucs. En fait,
210 c'était l'impression que j'avais pas le droit d'avoir l'âge que j'avais, qu'il fallait que je sois
211 plus, donc je me suis comportée toujours un peu plus. J'ai essayé d'être plus mature,
212 d'être, d'être « ouais, mais moi, ça me passe au-dessus vos trucs ». Enfin, ça m'a-
213 j'penses que ça m'a créé un léger complexe de supériorité. Vraiment, je le dis plus
214 sincèrement possible parce que vu que je m'en prenais plein la gueule, je me rassurais
215 en me disant « ouais mais moi, je suis plus intelligente et moi je suis meilleure et moi je
216 suis le machin » et peut être que je suis pas en mode, mais moi c'est pas, ma vie, elle est
217 pas en mode « ouais, je veux pécho des garçons », elle est en mode « je suis mieux » tu
218 vois ? C'était juste un moyen de me rassurer, de « je suis pas comme vous » mais derrière
219 j'ai des notes qui vont bien et j'ai les machins, j'ai des trucs. Ça va vite bouger. Quand je
220 suis arrivée au lycée, je me suis calmée, mais je pense, ça me faisait vraiment juste du
221 bien. C'était un mécanisme de défense en fait. Et euh et derrière, j'ai l'impression que les
222 trucs d'ado que j'ai pas forcément fait à l'adolescence, j'ai, enfin, je les ai faites mais pas
223 autant qu'eux. Bah maintenant, j'ai 21 ans et je compense en les faisant maintenant. C'est
224 à dire que, j'assume encore plus maintenant. Donc regarder des navets pour ado de
225 merde (rires), je dois regarder des barbies de, de d'écouter du Olivia Rodrigo. Enfin
226 après, j'ai toujours assumé mais quand t'es au lycée, tu veux rentrer dans la masse, il y a
227 le côté « Pick me » en mode, moi je suis pas comme les autres filles et vu que j'étais,
228 bah toujours grosse, j'avais l'impression que le seul moyen pour que les garçons regarde
229 vraiment c'était leur prouver que j'étais pas comme les autres et que j'étais leur pote et
230 tout. Et, et c'était ça, j'étais leur pote. Mais leur pote à, à ça, c'est à dire que au ly- au
231 collègue, quand ma meilleure pote a commencé à sortir avec mon meilleur pote, avec qui
232 je traînais tout le temps, euh je traînais tout le temps avec lui, tout, tout son- y avait-
233 j'étais une fille pour un groupe de 5 mecs donc je suis une fille, j'ai des seins et du cul
234 (bruit de téléphone). Et ben, étonnamment, c'est quand elle est arrivée que là on a vu
235 une espèce de considération de, de chacal autour d'une proie, genre vraiment des mecs

236 qui la regardaient comme ça avec des grands yeux, en mode « c'est une fille ». J'étais là
237 « ouais, je suis une fille aussi (rires). Ça fait 3 ans, je traîne avec vous ». Ouais mais
238 Charlie c'est pas pareil. Charlie, elle est pas vue par la gente masculine à cet âge-là,
239 comme une fille dans le sens euh pourtant j'ai des seins et du cul, dans leur tête à eux,
240 c'est pas comme ça que je dois être. Tu vois, je suis pas une fille, je suis un mec avec
241 des seins à la limite mais ça s'arrête là. Donc oui, j'ai toujours eu l'impression que y avait
242 moi et les autres. Sur tous, sur tous les sujets possibles et imaginables, il y avait moi et
243 les autres. Et du coup ça, ça créé de la solitude. Beaucoup. Euh moi, au collège, je
244 prenais mon bouquin, je me foutais dans les toilettes parce que j'avais ma liseuse et que
245 j'avais pas envie qu'on me la prenne, euh je me foutais avec ma liseuse ou mon bouquin
246 écrit pendant les récréés, je me foutais sur un banc et je lisais hein. Je vois pas, je voyais
247 pas XXX. Dans tous les cas, je me prenais une remarque toujours un peu désobligeante
248 à un moment ou l'autre, donc je voyais pas l'intérêt, je disais bah écoute je vais lire mes
249 bouquins comme ça en plus, je serais encore plus intelligente qu'eux et puis, et puis tu
250 vois genre allez-vous faire voir. Donc là j'ai commencé à créer une grosse passion pour
251 les bouquins à cet âge-là et je lisais énormément, ce que j'ai un peu arrêté de faire et là
252 j'ai repris là dernièrement mais c'était un moyen de, de... surtout que pendant que j'y
253 pense, c'est les- ces livres-là, à l'époque ils, ils me mettaient pas vraiment en valeur, il
254 n'était pas des XXX gros en valeur. Maintenant on commence à avoir des petits, des
255 bouquins qui mettent des meufs grosses en valeur. J'en ai pas lu des masses mais y en a
256 si tu cherches bien. Mais à l'époque moi je lisais les Divergentes, les Hunger Games, les
257 Labyrinthe, tu regardes les meufs, elles sont toutes blanches, fines, petites machin. Il
258 suffit de lire la- (Rires). Si tu lis la, la description, elles sont pas moi du tout quoi. Mais
259 y avait un... je m'évadais, en fait, c'était plus ma vie, c'était le truc que je lis et j'ai
260 commencé à écrire aussi. J'ai écrit sur euh c'est toujours- putain si je le retrouve, bah il
261 est sur Wattpad donc si tu le cherches, tu peux l'avoir en vrai (rires). Elle s'appelle Let's
262 Roll Barb. Parce que, parce que dans l'histoire, il arrête pas de lui dire, laisse rouler, et
263 quand elle se prend des remarques et en gros c'est une autofiction. Clairement c'était, je
264 m'étais mis moi, mais j'avais changé des trucs. Et tu, tu, tu m'entendais dire des choses
265 un peu dures sur moi, mais tu, tu, enfin, c'est vrai que là-dedans, j'étais un peu sincère.
266 Après bon ben je reste une ado donc je me suis inventé un, un love interest, un mec qui
267 est hyper intéressé par elle alors qu'en vrai dans la vraie vie jamais, jamais, jamais,
268 vraiment jamais. Euh un truc de tous mes amis de la vraie vie, je leur ai trouvé des
269 espèces de d'alter ego dans l'histoire où parfois j'étais pas tendre parce que c'est vrai dans

270 l'histoire, j'explique qu'il y a un mec dont je suis amoureuse pendant des années, qui est
271 mon meilleur pote maintenant qu'il le sait, mais qui a jamais, qui m'a jamais clairement
272 dit les choses et dans l'histoire je le dis, il y a des choses qui étaient pas ouf à raconter
273 et je les ai racontées. Bon après j'ai bougé des trucs, je me suis inventé des frères parce
274 que j'ai toujours voulu avoir des frères, j'en ai jamais eu. Ça- je suis fille unique donc
275 c'était pour me faire du bien. Euh dans l'histoire, je parle de mon poids, je dis à un
276 moment, je dis un truc super hard, euh je pense que ça peut bien résumer la façon dont
277 je ressens mon poids, donc si je le retrouve, je vais te dire tout de suite. Euh en fait y'a
278 un espèce de chapitre où je me retrouvais de- devant le miroir. Et je disais que, que
279 enfin, Barbara se détaillait en fait et elle disait ce, ce qu'elle disait, ce port de tête qui n'a
280 rien de gracieux comme les actrices avec sa peau qui pend, enfin elle disait des trucs un
281 peu pas hard hein, mais j'aurais jamais pu vocalement sortir ça. J'aurais jamais pu me
282 détailler comme ça. Alors qu'à l'écrit, bah c'était toujours plus simple parce que c'était
283 pas vraiment moi, c'était Barbara. Et pis bon Barbara parce qu'elle est pas aussi grosse,
284 peut-être qu'elle est plus on sait pas, on a pas un poids exact. Heureusement c'était plus
285 simple de, de bifurquer, écrire c'est un moyen pour moi de dire des choses que j'aurais
286 pas pu dire dans la vie et vu que mon poids c'était quelque chose. En fait, quand tu disais
287 aux gens « j'ai mal parce que je suis grosse », c'était « perd du poids ». Oui, mais non,
288 parce que si je mange, je sais pas ce que j'ai comme un truc. C'est un cercle vicieux. Les
289 gars, je peux pas perdre du poids comme ça (claquement de doigts), si vraiment je,
290 j'aurais pu, je l'aurais fait. Euh moi à 14 ans, mais quand j'ai 14 ans, je rigole pas, ma
291 grand-mère m'a demandé si je voulais pas faire une opération bariatrique. J'ai 14 ans, tu
292 dis pas ça à une gamine de 14 ans et des choses qui, à l'époque, paraissait pour être des
293 compliments, je me rend compte maintenant toute la violence de ce que c'est. Ma tante
294 qui me dit « non mais de dos tu fais pas grosse », moi je fais « ah c'est cool » et non t'as,
295 t'as, t'as 11 ans, qui dit ça à quelqu'un de 11 ans, qui est sa nièce ? Et quand bien même
296 ça ferait grosse, qu'est-ce que ça peut foutre genre vraiment ? Et c'était des trucs comme
297 ça que, que sur le moment parce que t'es ado et que tu veux l'approbation des autres
298 t'acceptes et tu te dis OK. Et quand t'y, quand t'y réfléchis, ensuite tu te dis (pause) non,
299 non, pas clair. Euh donc écoute, j'ai, j'ai essayé de, de, de, réfléchir à ça et de, de...
300 D'avancer sur ce point-là. Mais c'est vrai que maintenant, je crois que y'a des trucs que
301 j'ai complètement omis, c'est des trucs que j'ai vraiment dû oublier tellement ça m'avait
302 choquée sur le moment et j'ai juste blackout parce que c'est la seule façon de, de, de
303 gérer ça ? ...Euh attends, je cherche, je veux vraiment te faire le truc parce que, ... parce

304 que je sens qu'il y a quelque chose à faire (rires). Et c'est très représentat- je peux pas
305 être plus claire dans ce que j'ai écrit, c'est vraiment Charlie de 13 à 15 ans, 16 ans, qu'est
306 ce qu'elle ressentait. Tu vois, je peux pas être plus- enfin c'est pas plus, XXX. Non c'est
307 tellement ce que tu recherches, qu'il faut que je te le... Juste va retrouver comme on
308 connecter à mon compte quoi... Ah peut être que j'ai. Ouh. Oui, oh yeah... Ouais...euh
309 (pause). Let's Roll Barb XXX... Ah là, je l'ai trouvé putain. Incroyable (pause).
310 Attends... OK, hop c'était dans euh. Je crois que c'était dans Love yourself, parce que
311 tous mes chapitres avaient des (pause). Ça on s'en fiche aussi... .Ah là, c'est bon, j'ai.
312 T'es prête parce que là c'est mes, mes 10, mes 10 XXX, alors j'écris ça, j'ai. 14-15 ans.
313 Pile dedans quoi.

314 **Yes.**

315 (Lit.) « Je pose mon cellulaire sur mon lit avec mon assiette vide. Doucement, j'enlève
316 mon peignoir et en sous-vêtements, j'approche de mon miroir. Je me suis toujours
317 demandée ce que ça ferait de me voir mince ou un peu enrobée, des jambes fuselées,
318 entre plat et musclées, des bras fins, un visage ovale et délicat et de longs doigts. Parfois,
319 j'essaie de m'imaginer comme ça, mais je n'y arrive pas. C'est toujours une autre fille
320 différente qui apparaît à mon esprit. Avec mes doigts boudinés, je tâte mes cuisses
321 regardant comme dans un autre monde, les vergetures qui en compose l'aspect.
322 Doucement, je remonte ma- sur ma culotte que je relève pour qu'elle se mette au-dessus
323 de ma bouée. Pendant quelques secondes je rentre le ventre qui bien que plus plat, est
324 aussi flasque que mes jambes. Mes seins n'ont rien de bien. Tombants et ils ne s'avèrent
325 même pas avoir la même taille, pas comme toutes les femmes, mais une vraie
326 malformation. Il y a aussi mes bras. Pendant longtemps, je les ai cru fins me rassurant
327 un peu sur mon poids, mais la réalité c'est que derrière, ils sont comme tous les bras
328 énormes des femmes obèses, doucement laisse retomber un bras, l'autre s'approche en-
329 de mon menton, une larme coulant sur ma joue. Dans les films, je remarque souvent les
330 ports de tête des actrices, la belle et gracieuse démarcation de leur mâchoire. Et c'est
331 souvent au même moment que je passe un doigt sur mon menton et que je me rends
332 compte que ce n'est pas mon cas et que mon visage, en plus d'être particulièrement rond,
333 laisse un peu de peau pendre. Une autre larme coulait me- et m'en rendre compte enfin,
334 je les XXX sur le miroir. Dans ce genre de moment, je trouve une excuse, un moyen de
335 m'échapper au regard inquisiteur et méchant du double qui me nargue dans le miroir.
336 Aujourd'hui, je n'en ai pas. Fermant les yeux comme pour effacer tout ce que j'ai vu et
337 penser, j'enfile un short, laissant voir mes jambes disgracieuses, un t-shirt et maintenant

338 je XXX les couvertures de mon grand lit. J'éteins la lumière et trouvant une autre excuse
339 pour moi-même, sort une tablette de chocolat derrière mon oreiller que XXX voir les
340 larmes aux yeux dans l'obscurité de ma chambre à XXX ». Pouh ! XXX et là, j'ai pas
341 essayé de faire genre, ce que je raconte dedans, c'est vraiment Charlie qui se regarde
342 dans un miroir, le truc de bouffer du chocolat. En général, j'allais dans la cuisine, hein.
343 Je ne l'avais pas, une tablette de chocolat sous moi (rires), c'est juste que c'était genre
344 j'aimais bien l'idée qu'elle s'allongeait et hop y a une bouffe en-dessous du truc (rires)
345 mais sinon c'est ça, ouais c'est, c'est, c'est ce que j'ai écrit, je pense que ça résume
346 parfaitement comment je ressentais le truc. Et là je te parle même pas du regard des
347 autres. Je parle vraiment de moi en tant qu'ado qui essaie de se construire, qui se regarde
348 dans un miroir, qu'est-ce que je ressentais ? Ben c'était ça quoi. Là, je crois que j'ai bien
349 fait le tour, là (rires).

350 **Super, merci beaucoup pour ce, ouais bah pour toutes les informations que tu m'as**
351 **données. Euh t'as dit beaucoup, beaucoup de choses. J'aimerais bien revenir sur, sur**
352 **quelques points.**

353 Ouais, juste- J'ai, parce que j'ai plus de batterie, mais je suis là.

354

355 **3. Oui, pas de souci. Euh, enfin, la question qui, qui m'est venue, c'est que t'as parlé**
356 **justement de, de tes ressentis, de tes émotions. Et que tu dis que bah selon toi tu as**
357 **développé euh un trouble alimentaire, tu as mentionné hyperphagie boulimie.**

358 3. Ouais

359 **Et euh que justement ben, tu voulais combler tes émotions par la nourriture.**

360 Hm.

361 **Est-ce que tu peux m'en- m'en dire un peu plus par rapport à ça ?**

362 XXX. En fait, j'ai des, j'avais, j'avais parce que j'avais l'impression ça fait longtemps
363 que j'en ai pas eu, c'est pas plus mal. J'avais vraiment des moments où j'avais une espèce
364 de trou dans la poitrine, je le ressentais comme ça, comme un espèce de, d'énormes trous
365 là, là, au fond de mon cœur, et que le seul moyen de le remplir, de remplir cette émotion
366 qui était plus là ou qui était trop présente, c'était de me combler par quelque chose en
367 ingurgitant des choses, c'est à dire que je prenais du plaisir à le manger, mais pas
368 réellement. C'est, je me rendais pas compte de ce que je mangeais. J'allais manger du
369 choc- tous les trucs qui me plaisent, par contre c'était pas des carottes concrètement
370 c'était des, de la cuenne de Lormont, du chocolat, des gâteaux, du salé et enfin des trucs
371 quand même, des chips, du chèvre sur des chips, tout le moyen de manger des trucs gras

372 tu vois ? Comme si le fait d'ingurgiter des choses, ça remplissait le trou, alors jamais
373 totalement hein, sinon ce serait trop simple. Euh et puis, en général, c'était accompagné
374 d'une grosse culpabilité ensuite. Mais, particulièrement forte. Euh « bah t'as vu, de toute
375 façon ils ont raison, t'es incapable de changer, t'as vu ce que t'as fait ». Voilà, le truc
376 habituel du « Bah ouais bah ils avaient raison ». Et puis en général c'était pire parce que
377 du coup vu que je culpabilisais, j'arrivais en mode « bah allez quoi, vous savez quoi,
378 fuck it. De toute façon c'est déjà fait, je m'en fous, puis je recommençais ». Il y a des
379 gens qui ont été, des gens de mon entourage qui m'ont vue en crise, qui ont été choqués,
380 alors sans aucun jugement derrière de « tu manges trop », hein. Choqués de la façon
381 dont ça arrivait parce que c'était profondément violent de, de me voir- parce que
382 vraiment on voyait que j'étais en train de bouffer, enfin, quand j'étais pas en train de
383 combler une faim, j'étais pas, c'était pas de la faim, c'était vraiment du... Je comble un
384 truc, je, je comble que je suis triste, j'ai pleuré dans la journée (aboïement en arrière-
385 plan), c'est quasi sûr que je rentrais, je faisais une crise. Si j'étais en colère et en général
386 ma colère était souvent très, très, très fixée avec ma tristesse. Pareil. Ouais donc toujours
387 à chaque fois c'était culpabilité, c'était pourquoi tu fais ça, Charlie ? Pas de la part des
388 autres, hein (bruit d'ordinateur), de la part de moi toute seule. Du euh, mais même moi
389 en fait, je, je le disais, et puis je me disais « Pourquoi j'ai fait ça ? ». J'en ressens aucun
390 plaisir et souvent, je le refaisais en disant de façon, je m'en fous et je m'engeulais avec
391 ma mère, « pourquoi tu fais ça ? », « parce que j'ai envie, je m'en fou, de toute façon je
392 suis grosse, qu'est-ce que ça changera ? » Tu vois, c'était un peu ça, c'était, euh « de
393 toute façon, ils veulent absolument que je sois grosse, alors au lieu de m'aider, tu sais
394 quoi ? Je vais encore plus manger » puis après ça a été « bah c'est pas un mal d'être
395 grosse ». Puis après ça a été un « ouais mais je m'aime pas. Ouais mais fuck it, j'ai quand
396 même envie de manger ». C'était toujours ça et puis des crises boulimiques faisaient un
397 peu peur tu vois parce que (rires) vraiment elles étaient, fallait que je me remplisse. Et
398 quand je suis chez mes potes elles veulent pas me juger. Mais essaye de calmer le truc
399 en mode « t'es sûr que tu veux pas machin » et je sais très bien qu'elles ont aucune
400 volonté de me dire « Tu XXX vraiment pas » parce que ça, enfin... ce n'est pas un
401 jugement de valeur de « regarder la, celle-là » parce que vraiment une meuf mince qui
402 bouffe, on les voit, hein sur TikTok, les meufs qui sont comme ça et qui te bouffent des
403 repas de fou malade, je pense à Poupì c'est con mais c'est vrai. Je ferais- Poupì, on se
404 ressemblerait, elle se prendrait pas, elle prendrait beaucoup plus que ce qu'elle se prend
405 là tu vois là. Là, c'est juste « tu manques beaucoup quand même » mais ça s'arrête là. Je

406 serais comme elle, enfin, elle serait comme moi plutôt, ce serait « putain mais elle est
407 grosse mais c'est un gros cul, c'est un gros plein de soupes, bouffe que des McDo ».
408 Enfin, moi j'ai joué dans 2-3 trucs, je me suis retrouvée sur un, pas- moi, mais le truc
409 dans lequel j'avais joué s'est trouvé sur Twitch. Les joueurs, si tu regardes ce qui me
410 mettais dans la gueule (bruit de bouche). Bah en fait, The Voice c'est con, voilà on a
411 rien demandé à personne. Je me prends des comparaisons à Loana, juste parce que j'ai-
412 en fait juste parce que j'existe. J'étais une raison pour se foutre de ma gueule. À partir
413 du moment j'ai existé, c'était fini et la boulimie ça c'est ça XXX. Du coup, j'ai jamais
414 vomi, je me suis jamais faite vomir. Vraiment, je me suis jamais mis malade pour ça.
415 Malade dans un sens de je bouffe mais pas malade, dans un sens de je veux combler. Je
416 me suis jamais fait vomir ou quoi. Euh donc l'hyperphagie enfin j'ai l'impression que ça
417 fait longtemps que j'en ai pas fait pour le coup. Après je sais pertinemment que j'ai des,
418 des TD- enfin pas TDA, qu'est-ce que je raconte, des TCA. Je le sais parce que ben t'es
419 pas comme moi sans en avoir- un moment, faut réfléchir à ça. La façon dont je mange
420 je refuse souvent les légumes, la nourriture, un vrai- Comment dire ça. Un vrai aspect
421 de récompense pour moi, un vrai aspect de détente et de confort. Donc si ma, si me
422 sustenter me résume à bouffer des, des, des, des, des haricots, haricots verts, je vais pas
423 du tout aimer au point où je peux en arriver aux pleurs. Enfin, aux pleurs parce que je
424 suis tellement frustrée, si tu me donnes pas un truc sympa à bouffer, que je peux en
425 arriver à être méchante et être frustrée et à pleurer de frustration et ça, je me dis un
426 problème, je suis pas une enfant, mais en fait c'est tellement que bah c'est une addiction.
427 Voilà tout con. Moi le- comme d'autres gens la cocaïne, moi c'est la bouffe alors je me
428 comprends parce que y'a quand même des jours-là j'ai fait mes trucs de conservatoire
429 sur 2 jours j'ai fait beaucoup de training et tout j'ai pas bouffé, j'ai pas pensé ça allait
430 quoi. Je suis rentrée, j'ai bouffé une assiette de pâtes et ça allait très bien. Si je suis au-
431 mais quand je ne suis pas occupée, quand je m'ennuie, la bouffe-canapé, c'est un truc
432 super simple à faire pour moi, tu vois.

433

434 **4. Ça depuis que t'es adolescente ?**

435 4. Ouais depuis que j'ai, 11-12 ans.

436 **OK.**

437 Et ça a pas-, si ça a changé un peu. Mais à l'adolescence, les crises d'hyperphagie, elles
438 étaient monstrueuses. Elles faisant peur parce qu'elles étaient très récurrentes, vu que je

439 me prenais la gueule au lycée et enfin au collège, je veux dire. Plus je m'en prenais la
440 gueule au collège, j'étais triste et donc plus j'étais triste, je rentrais hop.

441 **Hm hm.**

442 XXX.

443 **Ok ouais donc un rapport à l'alimentation un peu, ouais complexe.**

444 ...Bah le truc c'est que je suis allée voir des- toujours à l'adolescence, hein. Je me suis
445 retrouvée à l'hôpital. Je suis allée voir une c'était quoi, c'est- c'est une diète, je crois.

446 **Hm hm.**

447 Diététicienne, psys, médecin, un, un éducateur sportif, il y avait tout un délire et tout et
448 ça me faisait un peu peur parce que (bâillement), voilà, je me suis retrouvé avec d'autres
449 gros, alors j'ai détesté. J'avais l'impression d'être dans un espèce de zoo. Enfin c'était pas
450 ouf. Tu vois le délire de, les 3 gros qu'on amène faire des trucs. Je sais pas, la façon de
451 la société nous voit me dérange profondément. T'es gros, tu pa- tu parais con, c'est con,
452 mais j'ai l'impression que c'est t'es gros donc t'es bête. Je sais pas comme expliquer ça,
453 y a un espèce de corrélatif de merde et donc là j'avais, j'étais en Seconde donc j'avais 16
454 ans. Et j'allais à cet hôpital-là pendant la journée et on fait des exos machin et tout. Et
455 les autres gros, je me rappelle plus de leur prénom, les réponses étaient alors « pour une
456 alimentation, il faut manger, pas ça, faut absolument pas manger de glucides, il faut »,
457 c'est des trucs hyper carrés quoi. Et moi je bah en fait non, c'est pas vrai, le truc c'est
458 manger de tout, mais modérément. Moi j'avais la réponse, moi, j'étais pas dans un, j'ai
459 jamais été dans un délire de régime de « faut pas manger ça ». Je, je connais et je sais
460 comment bouffer équilibré. Je connais le truc de « une main de ça et une main de truc
461 de » vraiment je, je, depuis que je suis gamine, je suis allé voir des diètes. Je sais très
462 bien comment bien manger, mais j'en ai pas envie parce que bien manger ne m'importe
463 absolument aucune joie et que la bouffe c'est une joie dans ma vie. J'ai vu que je suis
464 triste pour plein de trucs, ben j'aime bien avoir cette joie-là, mais la vérité c'est que si
465 vraiment je le voulais, même si je le voulais, je pourrais pas ce que je te dis encore une
466 fois, c'était une joie. Mais à l'époque, même à l'époque hein si vraiment, je l'avais voulu.
467 Si, si on m'avait demandé de me faire que des repas équilibrés, j'en aurais été capable
468 parce que j'ai complètement conscience de ce que je suis censée manger, de que je suis
469 pas censé manger de. Étonnamment, je ne suis pas aveugle à ça. Je suis pas en mode,
470 c'est bon, je peux manger ça, c'est pas grave. Je sais très bien ce que je suis pas censé
471 bouffer. Si je veux maigrir et si je veux machin, mais je le fais pas parce que la bouffe
472 c'est une récompense.

473 **Hm.**

474 Comme d'autres avec d'autres trucs.

475

476 **5. Hm hm, OK. J'aimerais bien revenir sur, euh sur ta, tes relations familiales à**
477 **l'adolescence, comment elles se passaient tes relations familiales ?**

478 5. Hm...Relativement bien. Moi, je suis fille unique de 2 parents qui sont restés
479 ensemble jusqu'à mes 17 ans. Alors mes parents, ils se sont toujours embrouillés
480 dans ma tête, ils ne s'aimaient pas. Quand j'allais chez la psy bébé, là, pour le coup,
481 je parle de l'adolescence, c'est juste pour que tu comprennes quand j'allais chez la
482 psy à la- enfant. Il pensait que le poids, c'était peut-être dû à mes relations avec mes
483 parents, que bla bla, que machin. Oui, ils s'engueulaient beaucoup. Je n'ai jamais vu
484 de corrélation entre le fait que je bouffe et le fait qu'ils s'embrouillent. Vraiment je
485 vois pas. Par contre, et là je vais parler familial. Ma mère par exemple. Je sais pas
486 c'est quoi, XXX mais je XXX ça doit être un trouble con. Elle ne peut pas s'empêcher
487 quand elle fait des courses de remplir le frigo à ras bord, elle a toujours peur qu'on
488 manque. Elle a toujours peur qu'on finisse par s'affamer ou je sais pas quoi. Là, elle
489 m'a laissé seule une semaine. Alors il paraîtrait que c'est pour bouffer pour 2. Elle a
490 fait les courses, dis-toi mercredi dernier, on est mardi, hein ? Euh, il est encore
491 rempli là le frigo et le congèle, je te dis même pas, je peux même pas l'ouvrir. C'est,
492 c'est des quantités de bouffe et du coup moi je me dis ouais, je suis obligé de manger
493 parce que j'ai peur que ça, ça, ça se périmé, machin. Elle a vraiment peur de ça. Donc
494 à l'adolescence, c'était beaucoup de bouffe tout le temps. Cela dit, il y avait moins
495 de gâteaux qu'à- maintenant. Ils ont- elle a essayé de contrôler ma bouffe quand
496 j'étais plus petite. C'était au goûter, c'était, je te donne un morceau de pain complet
497 avec 2 carrés de chocolat noir. Tu vois. Sauf que moi au lieu de m'aider à, à perdre
498 du poids, ça me crée des, des envies. Ça m'a créé des, des volontés d'avoir mieux.
499 Tu vois donc dès que j'ai pu, dès que je suis, dès que j'ai grandi, que je sortais du
500 collège, bah moi j'allais au Franprix m'acheter tout ce que je voulais. Parce que je
501 me disais, putain, quand j'étais gamine, ils avaient tous des Kinder Bueno ou des
502 tartines de Nutella. Moi je me tapais les 2 chocolat, 2 carrés de chocolat noir
503 dégueulasses avec le pain complet donc. Je, je voulais plus, tu vois, Ma mère, on
504 avait des grosses engueulades sur la bouffe. Ouais, elle venait me voir, elle me dit
505 « Pourquoi t'as caché ça » parce que moi je me retrouve, mais moi je fais des
506 stratagèmes, c'est horrible. Je vais me comparer à cette à, à cette gamine que je, ça

507 m'énerve parce que c'est devenu un même, Mélisandre. Tu vois, je pense que tu vois
508 de quoi je parle, tu sais « mais tu es grosse Mélisandre » mais enfin bon. Outre le
509 fait que je trouve que c'est profondément violent comme vidéo et que la façon les
510 gens se fout de sa gueule me dérange. Euh le côté je, je prends un paquet de, de, de,
511 de chips la nuit, je faisais pas ça la nuit et jamais de fringale la nuit mais par contre
512 le elle regarde pas, je vole un truc, je le cache pour pas qu'elle je l'ai pris, puis je le
513 bouffe quand elle est pas là, je l'ai fait. Parce que j'avais l'impression que ma
514 consommation de nourriture la gênait et quand j'y repense, si elle avait accepté, que
515 je bouffais certains trucs, peut-être que j'en aurais moins mangé, tu vois ? C'était
516 une histoire de, surtout que ma mère. Je parlais pas de ma mère, je parlais de ma
517 grand-mère parce que tu vois, c'est ça. Ma grand-mère, c'est une femme qui s'est
518 mariée à 16 ans, très jeune. Et qui a toujours été très belle, vraiment, c'était une
519 Catherine Deneuve, tu vois ? Donc, dès qu'elle a commencé à prendre du poids, elle
520 faisait toujours super gaffe pour le perdre. Les régime Ducamp vraiment. Moi, j'ai
521 entendu parler des régimes Ducamp, j'avais 5 ans, c'est enfin, j'en ai pas fait, mais
522 je veux dire, les régimes chez moi, c'était un truc, y avait des livres de régime
523 partout, tu vois. Ma grand-mère, c'était « faut perdre du poids, faut être mince, faut
524 machin ». Et ma mère, elle m'a toujours dit, je ferai, je, je veux pas te mettre la-
525 enfin, même si elle fait un peu sans le vouloir, elle faisait gaffe que je le sois pas
526 parce qu'elle a dit moi, toute ma vie, j'ai eu l'impression que j'ai, j'ai, je sais ce que
527 ça a été d'être avec une mère qui, qui n'était pas enfin, que ta mère était plus belle
528 que toi et j'étais moins, enfin grosse que ma mère, et je fais des trucs de tout. Elle
529 voulait pas que je vive la même chose, sauf que moi il y a encore un an, même à
530 l'adolescence, j'étais juste contente de porter une tenue, et au lieu de ma grand-mère
531 me dit que c'était joli, elle me fait « mais tu trouves que, tu penses pas que ce serait
532 mieux si t'étais plus mince ? » comment tu veux être contente d'un cadeau quand ta
533 grand-mère, alors que toi tu veux juste être jolie, tu veux juste te sentir belle, te fais
534 bien comprendre que tant que t'auras pas perdu de 40 kilos, tu seras jamais vraiment
535 belle tu vois ? Et moi je me prenais des trucs comme ça très souvent et j'aime mes
536 grands-parents profondément. C'est vraiment des gens dont je suis proche mais, mais
537 sur ce point-là, sur le poids et l'excuse qu'ils avaient on s'inquiète pour toi tout le
538 temps. À la limite, ils s'inquiètent pour moi maintenant, alors que j'ai, pour le coup,
539 je suis heureuse, mais vas-y ce que je marche par jour, les 6h dans ce que je faisais
540 et tout OK, je suis grosse, mais je suis pas essoufflée dès que je fais quelque chose

541 et si je le suis c'est à cause de la clope, c'est même pas le poids tu vois et enfin je, je
542 me bouge, je suis pas sédentaire, je, je, je fais des trucs quoi. Ça, ça irait, mais moi
543 à l'adolescence, t'as 15 ans et tu te prends des remarques parce que t'as juste un petit
544 short et qu'on voit un peu ton gras... t'es pas content, enfin t'es- mon père, il, il disait
545 rien mais, mais, mais de temps en temps, il fait une remarque qui était plus blessante
546 qu'une autre. Bah la dernière, c'était récemment sauf que ça compte pas dans
547 l'adolescence, mais j'ai trouvé que c'était très, c'était, c'était euh « Oui, tu peux même
548 plus mettre tes chaussettes ». Je fais « Mais qu'est-ce que tu racontes ? » En fait,
549 mon père a cru, je peux pas mettre mes chaussettes mais la seule raison pour laquelle
550 je peux les mettre, que là on avait, je sais plus de la marche sur je sais pas combien
551 de minutes et que j'avais les jambes en feu. Donc le fait de me baisser ça me faisait
552 mal. La vérité c'est que si je peux mettre des chaussettes, je peux marcher, limite je
553 peux faire encore le grand écart donc c'est des conneries, tu vois ? C'est juste que les
554 gens me prêtent des trucs qui sont pas vrais juste parce qu'ils ont envie de voir ça.
555 Tu vois donc. Bon pas ouf et donc mon père disait pas grand-chose. Ma grand-mère
556 dont je t'ai parlé tout à l'heure à 14 ans me demande si je veux pas faire une chirurgie
557 bariatrique sur le moment je fais « Oui je sais », tu veux faire plaisir à ta, à tes
558 parents, enfin tes, à tes grands-parents donc tu lui dis « oui oui, ouais » et puis t'y
559 repense et je fais « quelle violence de dire ça à sa petite-fille, sa seule petite fille ».
560 Elle a encore le temps de faire des XXX de merde et tu lui dis d'aller se faire
561 charcuter le bide pour qu'elle perde du poids, surtout que il suffit de s'intéresser de
562 XXX la chirurgie bariatrique. Moi ce que j'ai ressenti en grandissant parce que j'y
563 ai pensé évidemment, comme beaucoup d'autres grosses à qui on le dit. C'est
564 profondément dangereux pour la quoi ? Pour physiquement, déjà, moi j'ai une,
565 quand j'ai, à l'adolescence, j'avais une personne de mon entourage qui avait fait un
566 anneau gastrique et qui ensuite a fait un bypass qui enlever l'anneau gastrique. Donc
567 j'ai très bien vu. J'ai très, très bien vu, je voyais ce qu'elle pouvait bouffer, c'est à
568 dire que dalle moi j'avais pas envie parce que la bouffe, outre le fait que je sois
569 grosse, je suis une bonne vivante. J'aime aller au resto et me faire un vrai, un plat de
570 viande et boire du vin et vivre, tu vois et j'ai pas envie que ma vie, parce que je veux
571 être mince, se résume à bouffer des soupes. Je ne peux pas penser à ça, ça me, ça
572 me, rien d'y penser, je dis mais quelle vie de merde juste parce que tu veux rentrer
573 dans un 36, mais. Alors oui, j'ai du bide et un jour peut-être que je- mais enfin déjà
574 mais sauf que jusqu'à mes. Ouais, de mes 14 à mes 18 bah j'y ai pensé réellement en

575 mode oui pourquoi pas. J'ai failli rentrer dans les 100 plus gros là le truc où tu vas,
576 à l'année en mode d'internat et à autre- à côté du collège, tu, tu, tu fais du sport mais,
577 mais rien que d'y penser... Et le pire je crois c'est que au lieu de me dire autour de
578 moi « mais non mais t'es bien comme t'es », les gens me disent, « Ah, bah quelle
579 bonne idée ». Et (rires), en fait c'est fou, parce que j'y repense et je me dis, mais
580 c'est chaud quand même, on déteste les gros au point où qu'on voudrait, qu'ils soient
581 malheureux, juste pour qu'ils soient mince. Limite, ils préféreraient que j'en arrive à
582 des, à des extrêmes de je serais malheureuse et peut-être que je pourrais arriver à
583 des, je sais pas hein, je, je vais à l'extrême mais des tentatives de suicide et du coup
584 mais ce serait limite mieux que j'en arrive à ce genre de problème là que mes
585 problèmes actuels enfin là j'ai du bide, j'ai des bras, j'ai des jambes mais au final je,
586 je rigole avec vous, je, je suis pas particulièrement malheureuse. Alors oui, je rentre
587 pas très bien dans les sièges de théâtre, ça c'est un peu limite, mais limite c'est pas
588 c'est pas bien grave tu vois ? Je préfère ça donc sauf que, écoute quand j'étais à
589 l'adolescence, j'ai l'impression qu'ils auraient préféré que je sois malheureuse mais
590 mince, je suis trop heureuse mais grosse et ça que je trouve que c'est profondément
591 vicieux en fait.

592

593 **6. Et pourquoi selon toi ?**

594 6. Il y a une haine des, des gros réellement je sais pas pourquoi y a un truc de... parce
595 que je pense sincèrement que les gens projettent leurs insécurités sur nous. En mode
596 ils se rassurent « Bah c'est bon, tant que je suis pas comme elle, ça va », mais même
597 moi je fais ça avec les gens plus gros que moi j'ai pas, je vais pas mentir tu vois. Des
598 fois je croise des gens beaucoup plus gros que moi et je suis pas en mode « ils sont
599 moches » ou quoi mais juste pour me rassurer, je suis là « tant que j'en arrive pas à
600 ce stade-là c'est bon », mais y a des gens qui vivent la même chose avec moi, c'est
601 sûr et certain. Il y a des gens qui regardent, ils doivent se dire « je suis pas comme
602 elle, c'est bon » et je pense vraiment qu'on, qu'on projette en mode euh- un ancien
603 gros il va souvent être méchant avec les gros parce qu'il veut pas redevenir comme
604 il est. Euh, un gros, il va toujours être bienveillant mais, ça dépend. Les skinny, elles
605 ont leurs propres problèmes dans- à l'inverse et elles veulent absolument mettre au
606 même pied que les gros. Sauf que même si en termes de, de souffrance mentale, c'est
607 la même chose, en termes de, dans la société, ça n'est pas, parce que pour le coup,
608 tu seras beaucoup plus- si t'es, si t'es maigre que si t'es gros et XXX fringue pour

609 tout ce que tu veux. Je sais pas, je peux pas expliquer, mais il y a une vraie haine
610 des gros.

611 **Hm.**

612 Tu, tu... Tu fais preuve de racisme, on va tout de suite te dire que t'es raciste et c'est
613 bien normal. Tu fais preuve de grossophobie, quelqu'un te le fait remarquer, sinon
614 tu vas faire « ouais, mais ». Alors c'est pas comparable parce que évidemment que
615 le racisme systémique c'est bien, bien, bien, bien plus grave que la grossophobie,
616 mais ce que je veux dire, c'est que les, dans les, dans les combats, y a des choses qui
617 humainement, sont acceptées, genre le racisme c'est nul, on peut pas être euh, le
618 sexisme, c'est pas fou, même si ça en plus ça empêche rien hein. Mais alors la
619 grossophobie même des gens qui se disent humanistes, humanistes, enfin sur le coup
620 j'aime pas beaucoup le terme mais qui se disent féministes qui disent ouvert et tout
621 ils auront toujours des remarques un peu limites genre « Ah, je suis grosse », « mais
622 non, t'es belle »... Je n'ai pas dit que j'étais moche et j'ai dit que j'étais grosse. Par
623 exemple, dans l'uni- dans le, le mental, les 2 ne sont pas, ne sont pas compatibles,
624 c'est pas possible parce que là je me vois dans le retour, je suis pas laide hein ? Et
625 pourtant je suis grosse, tu vois ? C'est.

626 **Hm hm.**

627 Franchement, j'aimerais bien avoir la réponse de pourquoi les gens détestent les
628 gros, mais euh... parce y'a un délire de culte du corps et de, et de, et de il faut qu'on
629 soit athlétique, il faut qu'on soit beau et le, la beauté a été a été mis en (bâillement)
630 en bise bise avec le fait d'être mince donc le fait d'être gros et beau, et ça, ça a du
631 mal à intégrer les cerveaux. Sauf que le monde évolue vraiment et ça m'énerve
632 surtout parce que des fois je regarde des trucs et je vois les tableaux de la
633 Renaissance, là (rires). Et je me dis bordel de merde elles sont toutes comme moi
634 les meufs (rires), pourquoi moi je me retrouve à être en 2020 alors que tout le monde
635 me déteste alors qu'il y a 200 ans XXX que je croise, je n'ai pas XXX de canon de
636 beauté, on est juste dans une époque où on aime les, les, alors ça dépend parce que
637 t'as les Kim Kardashian, tu vois qui ont changé un peu ça, mais on aime quand même
638 les meufs minces. On aime les, les, les, les tailles fines et les gros culs, gros seins.

639 **Ouais.**

640 Les meufs comme moi, j'ai une taille marquée, hein, vraiment. J'ai vraiment taille
641 marquée par rapport à mes hanches et d'ailleurs j'ai du bide. Puis j'ai des jambes
642 puis j'ai des bras, puis j'ai du- là, là, puis j'ai des joues puis. Et à l'adolescence,

643 personne ne m'a jamais draguée. J'ai commencé à me faire draguer quand j'avais bon
644 j'abuse, 17 ans, mais en vrai c'est pas de la drague, c'est pas des mecs qui
645 m'intéressaient, le seul mec qui m'intéressait aussi et qui m'a draguée, là, j'avais 18
646 ans, c'était pas vraiment de la drague et c'est mon mec actuel.

647 **Hm hm.**

648 Alors quand j'en parle avec lui, il me dit « mais, je t'aurais rencontrée à
649 l'adolescence, je t'aurai draguée » et j'ai fait... Alors sûrement parce qu'il a des goûts
650 qui sont- enfin, qui sont à lui, mais j'ai l'impression qu'il est à contre-courant du
651 coup, c'est quand tu parles au mec, bah à l'adolescence c'était déjà le cas, quand un
652 mec voulait draguer ma pote, soit il me prenait pas en compte et déjà c'était un red
653 flag, soit il me prenait en compte, mais c'était clairement pour la draguer, je me suis
654 jamais réellement fait draguer euh frontalement. Et ça, je l'ai mal vécu parce que
655 limite à un moment, je voulais perdre du poids et ça m'arrive encore
656 maintenant...pour eux, pour les garçons et pour les filles. Pas pour moi, pas parce
657 que je voulais me trouver plus belle ou quoi, mais parce que je me disais « tu vois
658 bah là j'ai envie, j'ai envie que machin il m'aime et pour que machin il m'aime bah
659 il faut que je fasse une taille comme ça, donc faut que je perde du poids parce que
660 je veux que machin aime ». Sauf que si tu regardes dedans enfin c'est horrible de, à
661 l'adolescence au contraire, par rapport à l'image que les autres te renvoient alors que
662 moi je, je- j'aurais juste voulu être bien dans ma peau, déjà que j'avais trop de trucs
663 à gérer, genre mes émotions parce que je suis hypersensible. Euh, tout ce que je dis,
664 c'est, j'ai jamais été voir un psy pour le savoir, hein, je tiens à préciser (rires). Je
665 pense donc que je mets bien, des je pense, des guillemets. J'en suis quasi sûre, mais
666 encore une fois, je vais voir un psy que j'ai un TDA. Sauf que le TDA, je m'en suis
667 rendu compte-enfin, j'ai commencé à me dire, à me poser des questions, il y a pas si
668 longtemps que ça. À un moment, j'ai cru à un HPE, mais vas-y, je le saurai jamais
669 donc je peux pas savoir... Mais TDA par contre ça paraît, mon père est un TDA
670 hyperactif donc j'ai vu les, les, enfin j'ai vu les choses qui se passent quoi. Et lui
671 pour le coup c'est réellement noté et du coup ma façon de réagir à des trucs là, ça
672 que je te dis que mon poids est pas le seul facteur sur lequel les gens m'aimaient
673 pas. J'ai- je me suis rendue dernièrement compte, mais j'ai réfléchi, j'avais des façons
674 de réagir à des trucs, des façons de mettre les pieds dans le plat, des réactions sur
675 des trucs. J'étais tout le temps dans la lune, machin tout, tout, tout. Le tout a pas aidé
676 parce que c'était « déjà qu'elle est grosse, en plus elle nous écoute pas, déjà qu'elle

677 est grosse, en plus elle fait des commentaires de merde, déjà elle est grosse » en fait
678 j'étais, j'étais un ajout, j'aurais eu ce genre de comportement en étant mince, je sais
679 qu'on s'en serait battu les couilles, on m'aurait excusée beaucoup plus facilement.
680 Là...j'étais vraiment euh comment dire, j'étais la, la cible facile. J'étais le truc de
681 « Putain Charlie, t'es déjà pas, t'as déjà pas ta place dans l'espace public, tu vas pas
682 en plus ouvrir ta gueule et faire des conneries ». J'avais moins le droit à l'erreur,
683 C'est ça en fait, parce que j'étais pas comme les autres, j'avais pas le droit à l'erreur,
684 j'avais pas le droit d'être euh être qui je voulais donc je faisais des bêtises selon eux
685 et, et je fais de la merde et, et ça a été pire. Et enfin, c'était je... je sais pas si t'as
686 déjà vu ce film, là, « Duff ».

687 **Non.**

688 C'est un film adolescent à la con et en fait Duff c'est un diminutif pour dire l'amie
689 dodue, euh dodue, utile, fade et je sais pas quoi et en gros c'est dans un groupe de
690 potes, on considère que c'est la, la pote, pas belle souvent grosse, du coup. C'est la
691 porte d'accès aux autres potes, c'est celle qu'on va aller voir pour dire « ah y a moyen
692 d'avoir le numéro de ta pote machin ». Et je suis cette Duff depuis toujours.

693 **Hm.**

694 Je ne suis pas la pote qu'on drague, je suis la pote qu'on va voir quand j'étais ado,
695 c'était moi, j'étais « Ah salut » puis tu sais, j'ai- moi aussi j'ai envie de draguer et
696 enfin, j'ai envie qu'on me drague et tout de suite très vite je comprenais que c'est pas
697 moi qu'on venait voir, on venait me voir pour avoir accès à mes potes donc ça c'était
698 super dur à vivre. En fait je suis pas le, je suis la, la, la... c'est un podcast que j'avais
699 écouté, c'est incroyable, je suis, je suis l'amie grosse, rigolote.

700 **Hm hm.**

701 Pour compenser enfin, pour compenser le fait que on m'aimait pas des masses, alors
702 c'est, c'est, c'est con parce que au moins j'aurais été drôle, ça aurait été bien, mais
703 moi j'étais pas particulièrement drôle. J'étais particulièrement mélancolique donc
704 (Rires).

705 **Hm.**

706 Enfin moi je suis plus dur. Enfin si je suis, j'étais quand même assez drôle et je
707 faisais des blagues et c'était pour compenser. Et puis surtout quand tu te fais autant
708 insulter. Enfin, moi je l'ai fait, je sais pas pour les autres je m'auto, je faisais pas
709 l'autodérision, j'étais pire que ça, je, je m'auto-châtiais, je m'auto-charriais j'ai,

710 j'étais XXX. Si les autres me voient me charrier, ils vont dire que je pense comme
711 eux, ils vont m'aimer plus. Donc je, je m'insultais.

712 **Hm.**

713 Je me disais bah de toute façon je suis grosse, enfin vraiment, je m'en mettais plein
714 la gueule, comme si la personne en face de moi, allait, allait se dire « Ah bah vas-y
715 elle pense comme nous donc c'est bon » tu vois ? Vraiment, j'étais l'amie, l'amie
716 grosse, rigolote quand je le voulais. Puis la plupart du temps, j'étais plutôt l'amie
717 grosse tristounne parce que j'étais mélancolique et que, et que j'avais l'impression que
718 j'avais tout le malheur du monde sur la tête et que je voulais que tout le monde le
719 voit et que je voulais que tout le monde m'entende et surtout s'excuse. Bon, c'était
720 pire, tu te doutes bien, mais moi j'avais besoin qu'on me dise « t'as raison, on est des
721 connards ». Et, et « c'est notre faute » et machin et. Mais j'étais vraiment bah le
722 toujours le, cette histoire de complexe, de supériorité, de « Ouais, peut-être que je
723 suis grosse, mais moi, moi au moins, enfin moi au moins je suis intelligente, puis
724 moi au moins je vis des trucs réels » alors que la vérité c'est que moi aussi je voulais
725 embrasser mon poto, enfin mon copain derrière un mur. Enfin c'était pour me trouver
726 des excuses parce que je savais pas comment gérer mes trucs autrement. Euh je
727 déblatère, mais je crois que j'ai fait le tour (rires).

728

729 **7. Pour les amis, t'étais plus entourée de filles ou de garçons ? Parce que tu m'a parlé**
730 **de garçons.**

731 7. ... J'ai pas eu trop de copines, des mecs surtout. Parce que les mecs étaient plus
732 violents. Enfin, non, pas plus violents, ils étaient plus cash. Je sais pas comment
733 expliquer ça, tu, des meufs, ça s'embrouille tout le temps. Alors à l'époque, je pensais
734 comme ça. Les meufs ça s'embrouillaient tout le temps et puis les meufs, j'étais en
735 compèt avec elles parce que j'avais l'impression que XXX alors qu'avec les mecs au
736 moins ils me voyaient plus comme un- une meuf qu'ils voulaient pécho. Tu pouvais
737 parler d'autres trucs et puis ben j'étais acceptée ou je l'étais pas, mais au moins, c'était
738 clair quoi. On allait pas s'embrouiller pour un rien, donc je trainais plus avec des
739 mecs, mais c'était une, c'était un comportement de *Pick me* clairement de « Wouhou
740 I'm not like the other girls please come and see me ». Euh j'ai des copines, mais
741 j'avais des copines avec qui je traînais pas forcément. J'avais pas des groupes de
742 filles. En grandissant, j'ai commencé à accepter le fait d'avoir des copines et
743 vraiment de faire des trucs de meufs et d'avoir des copines quoi. Mais à l'époque,

744 j'étais en mode « nan, je suis pas comme les autres meufs », alors que c'était de la
745 merde. Et puis surtout parce que les meufs avec qui j'aurais pu trainer, elles avaient
746 toutes des copains, elles étaient tout machin. Alors que vraiment les mecs avec qui
747 je trainais c'était des geeks. J'avais pas de problème là-dessus, ils avaient pas de
748 meuf (Rires) et puis c'était des ados et puis bah ça parlait de cul et j'étais un peu
749 gênée mais moi c'était les mecs parce que... Ouais, ils me jugeaient justement encore
750 plus que les meufs, mais au moins, ils me catégorisaient en mode pote, donc ils me
751 parlaient plus de mon poids parce que du coup j'étais pas la meuf qu'ils voulaient
752 pécho, j'étais juste un mec. Enfin dans leur tête hein. Je parle toujours, donc euh
753 c'était plus simple. C'était vraiment plus simple de traîner avec des mecs. Bon après
754 j'avais des crush sur beaucoup de mecs mais je traînais plus avec des mecs qu'avec
755 des meufs.

756 **Hm hm.**

757 Je suis pas sûre, mais au lycée... au lycée, ça a un peu changé parce que j'avais pas
758 exactement de groupe, je papillonnais vachement, j'ai toujours fait ça, j'ai pas
759 vraiment de groupe, moi à part un peu vite fait, au collège, je suis un papillon social.
760 J'allais de groupes en groupes, je l'ai mal vécu aussi parce que j'arrivais pas à créer
761 réellement de groupe, c'était ma faute, je voulais tellement que tout le monde m'aime
762 que j'allais tout, mais du coup je crée pas de groupe.

763 **Hm hm.**

764 Tu vois et au lycée j'avais pas, bah la première, je t'ai dit, je faisais une dépression
765 donc j'ai pas parti- enfin j'avais des potes, j'ai pas d'amis amis. Mais ma meilleure
766 amie habite à Toulouse, mon autre meilleur ami habite au-dessus de chez moi, mais
767 était pas dans le même lycée. Enfin moi j'avais mes meilleurs potes, ils étaient jamais
768 dans mes écoles, en fait.

769 **[Hm hm.]**

770 [Ça, c'était] très compliqué à vivre. J'ai des amis géniaux, mais au quotidien, je les
771 voyais pas forcément, donc ça, c'était complexe. Et quand je suis sortie du lycée là,
772 mes- les gens avec qui je traînais au lycée, c'est enfin, les gens qui sont maintenant
773 mes amis que j'ai gardés du lycée, je traînais avec eux au lycée mais très vite fait,
774 donc on va dire que quand j'en avais l'occasion, j'avais plus tendance à aller vers les
775 mecs que les meufs.

776

777 **8. Ouais. D'accord. Je voulais juste revenir, t'as dit, enfin t'as dit à il y a quelques minutes**
778 **que quand t'étais au collège, je crois, on a réfléchi à t'envoyer dans un centre pour les**
779 **gros, enfin t'as mentionné, ça comme ça. Euh, tu peux juste me dire plus par rapport**
780 **à cette situation ?**

781 8. Alors OK. Donc la fille que je te parlais tout à l'heure qui a fait, donc c'est une amie
782 de ma mère qui avait une vingtaine d'années quand j'en avais 13-14, maintenant elle
783 s'approche de la trentaine, je pense, quasiment trentaine. Elle habitait dans mon
784 immeuble donc elle traînait beaucoup avec ma mère, moi c'est ma, c'était un peu ma
785 cousine, ma tante, ma grande sœur du- de cœur. Enfin, je pense que, elle a été
786 souvent là, me chercher à l'école et tout ça. Et cette fille, elle était grosse et donc
787 elle a fait un anneau gastrique et elle a fait un bypass. Mais avant tout ça, elle a testé
788 d'autres trucs et quand elle était au, au lycée, à un moment, c'est jusqu'à la 3^e, je crois
789 qu'elle a eu une dérogation, je sais plus comment- « Youse », quelque chose comme
790 ça, un truc avec un Y. En, dans les montagnes pas très loin de la Suisse mais par là-
791 bas (rires). Et dans les montagnes enfin, le Jura. XXX. Et c'est un centre. Il y a une
792 émission, hein, sur Youtube, qui a parlé de ce centre. Donc je, je enfin je savais
793 comment ça se passait, c'était, t'étais jusqu'au collège, enfin t'allais au collège
794 normalement avec eux sauf qu'après t'étais comme en internat et tu faisais des,
795 t'avais un peu de sport par jour, on contrôlait ce que tu bouffais et t'avais des,
796 beaucoup de balades. Et t'as beaucoup de gamins qui allait là-bas pour perdre du
797 poids avant l'entrée au lycée. Bah pour euh et moi, j'étais arrivée à un point où je
798 voulais juste qu'on m'aime, donc quand elle en a parlé, j'ai dit à ma mère « ouais,
799 peut-être -> », je commençais à me faire des plans. J'étais pas en mode, ça me rendait
800 triste. J'étais en mode « Ouais, il faut que j'aïlle » et tout. Ça s'est jamais fait.
801 Maintenant que j'y pense, heureusement, parce que ça fait, j'y pense à quel point y a
802 quelque chose de très limite enfin je sais pas ce que ça, mais rien que d'y penser, je
803 trouve ça profondément glauque comme délire. Enfin pas vraiment, mais je sais pas
804 comment ça se passait là-bas et je veux pas savoir. Carrément on avait appelé le
805 centre pour recevoir des infos et tout, vraiment elle nous avait parlé comme ça et
806 moi je crois que ça venait de moi, même pas de ma mère j'étais là, « ouais, faut que
807 j'aïlle là-bas ». Enfin, je m'étais persuadée qu'il y avait moi, et tu vois, il y avait
808 vraiment moyen. J'en avais parlé à des gens du collège en mode « ouais, je vais
809 revenir vous voir pendant les vacances, j'aurais perdu du poids et tout » et je sais pas
810 pourquoi ça s'est pas fait franchement, peut être que je suis pas allée au bout parce

811 que j'osais pas, des fois je regrette, je me dis j'aurais peut-être dû, peut-être que ça
812 m'aurait aidé mais bon, est-ce que vraiment ça m'aurait aidé ou est-ce que ça aurait
813 été quelque chose qui aurait pas marché ? J'en sais rien. Puis, au final, elle a fait un
814 anneau gastrique, puis au final un bypass. Comme quoi le poids c'est sûrement une
815 histoire de déclic, plus qu'une histoire de faire des choses, tu vois ? Euh donc ce
816 centre, j'y suis pas allée. À l'époque toute seule je me je me, je me hypais, je dis
817 « Ouais c'est trop bien, je perds du poids et tout » mais qu'est-ce qu'on s'en fout, que
818 tu perdes du poids, surtout que c'est l'époque, donc j'étais en 4^e, je t'ai montré des
819 photos, je suis même pas si grosse que ça. Je suis enrobée à la limite. Mais je suis
820 même pas si grosse, du coup je trouve ça encore plus glauque parce que la gamine
821 que j'étais, si elle avait pas une dépression en première, elle serait sûrement pas
822 grosse maintenant tu vois. Juste qu'il y a eu un moment où j'ai pris du poids parce
823 que j'étais mal, mais à l'époque bah j'étais en train de grandir et c'était logique et, et
824 c'est encore plus choquant de me dire que des gens, personne m'a dit « Bah non, t'es
825 bien comme t'es » genre enfin (Rires) tu vas pas aller dans un centre pour gros alors
826 qu'en réalité t'as un léger surpoids peut-être de 10 kilos mais c'est rien de, de, de
827 cho- enfin sachant que je fais 1m quatre- 1m 80 et je suis quand même
828 relativement... baraque, si je peux dire ça comme ça dans, dans ce que ça signifie.
829 C'était pas euh choquant.

830 **Hm.**

831 Et c'est fou que ce soit moi qui m'en suis rendue compte 4 ans après, plutôt que des
832 gens à cette époque-là qui me disent ouais.

833

834 **9. OK. Merci pour, pour ces précisions. On arrive à la fin de l'entretien.**

835 9. J'ai déblaté là.

836 **Non, ça passe vite (eires), hein.**

837 Ah mais j'ai XXX parlé. Putain. Tu m'as lancée sur des trucs euh j'ai lâché le (rires)
838 ballon.

839 **C'est très bien.**

840 Comme ça t'as de la matière, c'est pas plus mal.

841

842 **10. Euh donc en fait justement, pour clôturer cet entretien, qu'est-ce que t'as appris de**
843 **toi, de positif durant ton adolescence ?**

844 10. (pause) Ouais euh... Ouais... Je sais pas que... Sûrement un truc avec que j'étais ma
845 plus grande alliée. Que si je m'aimais pas, les gens le feraient pas ma place et que-
846 alors je dis pas que ça, je dis pas que je m'aime maintenant faut relativiser. Je
847 m'aime pas particulièrement mais...que...la façon dont les gens m'ont traité a forgé
848 mon caractère aujourd'hui. Alors des fois je suis un peu agressive et tout ce que tu
849 veux, mais je suis une grande gueule et je l'ouvre et je dis quand ça va pas. Sauf
850 quand on parle de mon poids. Là, je suis toujours aussi euh bloquée, je peux pas
851 répondre, mais il reste du temps je sais me gérer et je pense que la façon dont on
852 m'as traitée a fait que je suis capable maintenant d'ouvrir ma gueule et de pas être,
853 je mets des guillemets dans ce que je dis, qu'une victime, dans le sens où je me laisse
854 plus faire. Donc ouais, je... Positif, on va dire que ça m'a appris à, ouais, ça appris
855 à, à me faire un peu plus confiance. Et puis aimer les livres hein parce que je fais
856 que ça (Rires) et j'ai eu l'occasion de lire beaucoup de bouquins. Puis ça m'a appris
857 aussi que, que, que du coup, je suis comédienne et tu vois comme quoi, pour
858 quelqu'un qui a du mal avec son image, c'est quand même bizarre (rires). Enfin, m'a
859 aussi appris à, à gérer autrement en mode « ouais peut-être que vous m'aimez pas,
860 en tant que Charlie, mais quand je suis sur scène et que je chante ou que je suis
861 quelqu'un d'autre et ça vous paraît pas bizarre » donc, donc, au final, est-ce que c'est
862 pas plus mal quoi, vous oubliez vite mon poids quoi. Quand je suis en train de faire
863 ça, donc tout va bien. Voilà, je pense que, je crois que c'est bien, mais encore là tu
864 m'as fait réfléchir parce que XXX pose des questions je trouve.

865 **Non mais [c'est XXX].**

866 [Je sais pas], ça me paraît bizarre de parler de subjectif et d'adolescence.

867 **Je, je peux, je peux comprendre avec ce que tu m'as raconté.**

868 Ouais mais après tu vois là j'écris. Enfin, j'ai écrit beaucoup de livres enfin des livres,
869 des nouvelles, des trucs comme ça et je me suis rendue compte que les 2 sujets dont
870 je parlais tout temps c'est l'amour parce que j'aime beaucoup parler de l'amour mais
871 surtout du passage à l'âge adulte. Ça se sent que mon adolescence a eu un vrai impact
872 parce que j'aime parler du, de ce moment charnière où tu n'es plus un enfant, mais
873 t'es pas porte- l'adolescence c'est un truc profondément fort là-dedans que, qui
874 m'intéresse toujours autant. Et Ouais, OK, j'étais grosse et tout mais quand tu
875 regardes autrement, bah c'est l'époque où j'ai fait mes premières conneries, comme
876 tout le monde. C'est les premières, l'époque où j'ai commencé à sortir les premières
877 fois où j'ai rencontré des gens, où je suis allée faire des nuits blanches alors que je

878 n'aurais pas dû et...au final, mon poids, il aurait pu être un obstacle si j'avais, si
879 j'avais voulu en faire un en me disant « bah non je peux pas parce que je suis comme
880 ça » et même si j'étais comme j'étais, même si j'étais pas aimée comme tout le
881 monde, machin, je me suis pas empêchée de faire des trucs. Tu vois, j'ai fait les
882 choses et bah voilà parce que positif c'est que je me suis pas, je suis passée outre des
883 trucs quand même profondément durs et profondément méchants, mesquins même.
884 J'ai quand même fait des trucs.

885 **Hm hm.**

886 Puis j'en ai envoyé dans la gueule de quelques-uns, XXX t'es grosse, peut être t'es
887 con, tu vois comme quoi on relativise un peu (rires) mais positif et adolescence, c'est
888 pas mal comme question. Faudrait peut-être que je me la pose plus tard et j'essaie
889 de trouver une réponse un peu plus claire. Je l'ai jamais fait, ouais.

890

891 **11. Euh, est-ce que t'as quelque chose à ajouter ?**

892 11. Non, je pense que j'ai beaucoup parlé (rires). Je suis désolée, Olala...

893 **Pas de soucis, t'as pas à t'excuser.**

894 C'est tant mieux, t'as de la matière, mais tu m'as, tu m'as lancée sur un sujet qui est
895 tellement enfin tellement intrinsèque à moi que qu'il y a trop de trucs à dire et c'est sorti
896 un peu euh ...voilà. Enfin je, j'ai sûrement oublié des trucs, tu vois.

897 **Je te remercie pour ce bel entretien et pour la confiance que tu m'as accordée. J'arrête**
898 **maintenant l'enregistrement.**

Sara

Sara_MaurineEstoppey_F_26ans_Surpoids_Suisse_53mn19sec

1 **1. ME : Ok. Euh...du coup notre première question c'est : pourrais-tu me parler de la**
2 **période de ton adolescence et de comment elle s'est déroulée pour toi ?**

3 1. S : Ah ouais (rires) [c'est large] c'est très large, euhm...euh, alors. (rires) Ça a été
4 très compliqué pour moi. [mmh mmh] Euhm...surtout parce que j'ai eu une transition
5 euh au niveau de...mon foyer. Euhm, en fait j'ai été en foyer pour jeunes [mmh mmh]
6 durant l'adolescence et du coup bah la transition de, d'aller au foyer pendant 3 ans, puis
7 ensuite de revenir chez moi, ça a été compliqué...[mmh mmh] cette transition-là.
8 Euhm, mais au niveau du, de...du physique tu dis ? [mmh mmh] Bah, justement euh
9 quand euh j'étais en foyer, euhm, j'ai perdu beaucoup de poids. -Fin beaucoup, j'ai
10 réduit le poids que j'avais. Et euh, quand j'suis rentrée chez moi, bein en fait j'ai tout
11 de suite repris en fait. Euhm...sinon euh...bah, j'ai eu quelques...accrochages on va
12 dire euh avec certaines personnes par rapport à mon poids, ou des choses comme ça.
13 Euhm, j'étais pas du tout à l'aise euh avec mon corps ou...ouais.

14

15 **2. Qu'est-ce que tu entends par accrochages ?**

16 2. Euhm, bah j'ai pas mal de personnes qui me...bein qui m'insultaient ou des choses
17 comme ça. On, on, on m'embêtait souvent par rapport à mon poids.

18

19 **3. Ok et on te disait quoi comme genre de remarques [en fait] ?**

20 3. [Bah] Euhm...les...les mots, les insultes un peu de base, mais sinon euh j'me rappelle
21 par exemple euh...quand j'allais à l'école, j-, j'devais aller à la gym et j'passais d'un
22 bâtiment à l'autre, et en fait bein pendant ce chemin-là, on croisait souvent euh bein
23 d'autres de l'école. Et euhm...j'me rappelle que y'avait par exemple une fille en
24 particulier qui euh...une fois euh (sourire) on marchait comme ça et euhm...j'la
25 connaissais pas personnellement hein, on se connaissait de vue, et en fait on était que
26 les deux, on marchait euh à contre-sens, [mmh mmh] -fin...et euhm, en fait elle s'est
27 arrêtée devant moi, elle m'a pris le ventre et elle m'a dit : « Que de la graisse. » Mais
28 d'un ton vraiment méchant, tu vois, pis après elle est partie et moi j'étais là
29 « Euh...euh » (rires), genre c'était complètement gonflé quoi, et j'étais là « Mais ce,
30 c'est quoi là ? » (inspiration/aspiration) [mmh mmh] Et du coup bah, des choses comme

31 ça, -fin c'est pas, voilà. Surtout que, vu qu'en plus j'habitais dans un foyer et que j'étais
32 avec plein d'autres jeunes...euhm, bein, y'a toujours, -fin c'est, c'est un peu, c'est
33 presque pire que des frères et sœurs, parce qu'on est vraiment beaucoup quand
34 même...et du coup bein, voilà y'a toujours des insultes par ci par là, -fin voilà.

35

36 **4. Et euh, c'était, c'est quoi, c'est quand par exemple vous preniez les repas ensemble ?**
37 **Dans le contexte du foyer, ou...-fin, c'était à quel moment que, -fin dans quel contexte où**
38 **tout d'un coup on venait te faire des remarques ou ?**

39 4. Euhm...bein on avait un terrain de jeux dehors ou comme ça, et puis parfois quand
40 on faisait le sport ou comme ça, bein y'avait euh des...on, on m'faisait des remarques,
41 ou...ouais. Mais, j'ai pas de, d'exemples concrets, (rires) [ok] mais euhm...ouais.

42

43 **5. Mmh mmh. Et toi dans ces moments-là, tu te sentais comment ?**

44 5. Euhm...bah, j'pense que j'avais quand même beaucoup de chance, du fait que j'avais
45 beaucoup de caractère. Euh, j'étais assez euh...-fin, j'étais du genre à...si on m'disait
46 quelque chose euh, j'allais pas me taire, en général j'étais rentre dedans [mmh mmh]
47 et je disais « Bah toi euh...t'as vu euh tes chaussures » -fin j'en sais rien, non mais c'est
48 un exemple, (rires) mais, en mode si, si on m'attaquait, j'avais tendance à attaquer aussi
49 et à essayer de trouver quelque chose chez l'autre. Mais euh...c'est fou, parce que je
50 m'en veux pas, -fin je, j'en veux euh à personne, en fait, par rapport à ça. Ou même
51 [mmh mmh] à cette fille qui m'a fait ça, parce que je sais très bien que si elle fait ça,
52 c'est parce que elle, elle est aussi, elle était aussi mal que moi, -fin, tu vois ce que j'veux
53 dire ? [mmh mmh] Je, je sais que les personnes qui critiquent comme ça, que ce soit
54 sur le physique, ou autre, c'est, c'est des personnes qui en elles, elles sont pas bien. -
55 Fin, [mmh mmh] voilà, bref.

56

57 **6. Mmh mmh. Et donc euh, au début aussi de l'entretien, t'as dit que, euhm...pendant la**
58 **période du foyer, t'avais perdu du poids, -fin comment t'expliques ça ? -Fin, tu penses**
59 **c'était dû à quels facteurs ?**

60 6. Ouais. Euhm...j'pense c'était le fait que j'avais quand même un encadrement,
61 euhm...j'avais du monde autour de moi, [mmh mmh] alors que quand j'étais chez moi,
62 j'étais assez...isolée, -fin j'ai des frères et sœurs, mais...ce, c'était pas pareil, -fin [mmh
63 mmh] c'était un peu chacun pour soi, et pis euh...en fait, j'allais à l'école toute
64 seule...alors que quand j'étais au foyer, on était un ou deux dans la même classe, on

65 était plusieurs, en fait on allait toujours à l'école ensemble en fait. Et ça, ça changeait
66 beaucoup, -fin [mmh mmh] même à l'école, vu qu'on était...vu que j'étais avec des
67 personnes avec qui j'vivais, bein c'était, y'avait quand même un soutien entre guillemets
68 euh...qui était complètement différent de quand j'allais seule, et pis que j'rentrais seule,
69 parce que j'allais pas dans les mêmes classes que mes frères et mes sœurs, donc euh, on
70 n'a pas le même âge du coup. [mmh mmh] Mais euh du coup, ce qui euh, quand j'suis
71 rentrée, ce qui m'a fait prendre du poids, c'est justement, c'est qu'à nouveau, j'me suis
72 sentie, i-, j'me suis sentie i-, isolée, et euh...et bah du coup, bah j'me suis sentie mal. Et
73 du coup, euhm...après je, j'ai aussi eu quelques petits soucis de santé, -fin des maux d-
74 , des migraines, des maux de tête, euhm...mais j'pense que le poids, ça en faisait partie
75 et j'ai raté la moitié de ma huitième année, et la moitié de ma neuvième année, où j'étais
76 à la maison. [mmh mmh] Et pis bah, parfois j'avais, j'avais de la peine à sortir de chez
77 moi, ou des choses comme ça, -fin j'avais pas mal de, d'angoisses assez fortes.
78 (inspiration) Justement, parce que j'avais l'impression que tout le monde me jugeait sur
79 mon poids, ou autre. Et du coup, bein ça m'empêchait de, d'aller ou de sortir pis de vivre
80 normalement en fait. [mmh mmh]

81

82 **7. Et en fait, bein...vu que tu sortais moins...t'avais peut-être aussi moins d'activités**
83 **physiques, ou [ouais] -fin si tu restais tout le temps euh chez toi. [oui] Et pis, euhm, tu**
84 **gerais comment euh ces angoisses que t'avais, quand tu restais juste chez toi ?**

85 7. Par la nourriture. [ouais, ok] Ouais, ouais.

86

87 **8. Et ça se passait comment, concrètement ? (rires)**

88 8. Bah, (rires) bah concrètement euh, j'étais devant ma, mon film ou ma série et pis bein
89 j'mangeais [mmh mmh] et ça m'faisait du bien, -fin ce, ça remplissait un vide, que
90 voilà. [ok] Ouais.

91

92 **9. (sourire) (sourire) Et euhm (Silence) et c'était euh quel genre de, d'aliments ? (Silence)**
93 **que tu consommais, [ouais] un peu tout ?**

94 9. Ouais (rires) (rires) de tout, même quand y'avait rien euh, j'faisais les placards pour
95 voir s'il y'avait. (rires) [ok] Mais ouais X chocolat, des chips, des choses comme ça.
96 [mmh mmh]

97

98 **10. Et euhm...euh, tu disais, bein t'as des frères et sœurs et sinon familialement...euh,**
99 **comment ça se passait les repas ?**

100 10. Bah...c'est un peu, (rires) un peu bizarre, parce que...en fait j'ai ce, ce, cet attrait à
101 la nourriture je l'ai depuis toute petite. [mmh mmh] Et euh...et par exemple, ma mère
102 me surprenait souvent euh, la nuit, alors que j'étais vraiment toute petite hein, elle me
103 surprenait la nuit à aller chercher dans les placards...euh, pour manger. Et en fait,
104 euhm...plus tard, durant mon adolescence, j'mangeais euhm deux fois...le soir. [mmh
105 mmh] Mais ma mère au début elle le savait pas. (rires) Euhm, en fait j'mangeais avec
106 ma mère, mon frère, mes sœurs, pis en fait mon beau-père, il mangeait un peu plus tard,
107 -fin il mangeait très tard le soir, style vers 22, 23h, par là. Et du coup, bein en fait
108 j'mangeais une fois avec (rires) ma mère et après j'allais manger avec mon beau-père,
109 en fait, du coup j'mangeais deux fois le soir. -Fin les quantités, elles étaient quand
110 même...beaucoup plus XX. Et euh, bein sinon, ma mère elle me restreignait jamais sur
111 rien, -fin, c'est ça aussi qui manquait, c'était un cadre. Et du coup, si j'voulais me
112 prendre trois glaces ou quatre, bein, j'pouvais y aller quoi. [mmh mmh] Mais
113 euhm...après, ma mère elle a aussi un tout petit peu ce truc avec la nourriture, -fin
114 beaucoup moins, mais pas forcément pour les mêmes raisons, mais...mais, elle a, à
115 l'époque, elle avait aussi des formes et pis...du coup, on...c'est comme si on mangeait,
116 on était les deux dans ce...cette ambiance euh...bah de manger pour se faire du bien.
117 [mmh mmh]

118
119 **11. Et euh, -fin toi tu t'identifiais...-fin tu te disais que si ta mère le faisait...c'est, c'était**
120 **pas trop un souci ? Ou...c'est juste que tu te rendais pas compte qu'elle avait les mêmes**
121 **difficultés que toi ?**

122 11. Non, je m'en rendais pas compte. [ok]

123
124 **12. C'est avec du recul maintenant que tu te dis [ouais] ça, [ok]. [mmh mmh] Euhm, et**
125 **euhm...et toi, -fin comment tu, t'avais quelle perception de ton corps ? (Silence) Pendant**
126 **l'adolescence ?**

127 12. Euhm (Silence). Bah, j'me sentais pas, (rires) j'me sentais pas bien dans mon corps.
128 Euh...bah euh, j'me sentais avec du poids, mais...j'me rendais pas...compte, en fait,
129 de...comment dire (Silence). J'me sentais pas bien, mmh (Souffle du nez) (Silence)
130 (Rires) J'sais pas quoi dire (rires).

131

132 **13. Mais euh...tu te disais un peu des mots, des phrases spécifiques euh envers toi-même ?**

133 13. Oui, ouais, ouais, ouais.

134

135 **14. Mais du coup, tu pensais quoi, -fin ? Tu te souviens de ce que y'avait comme pensées**
136 **qui venaient ?**

137 14. Bah, que j'me répétais à chaque fois que j'étais grosse, [ok] que j'étais pas belle,
138 [mmh mmh] des choses comme ça. Euhm...aussi euh...quand j-, quand j'mangeais par
139 exemple, [mmh mmh] après l'avoir fait, parce que j'avais tendance à manger jusqu'à
140 ce que...j'ai vraiment mal au ventre, [mmh mmh] et du bein après j'me sentais pas
141 bien, et du coup bein je...je culpabilisais pis je, je m'insultais en, en me disant que
142 j'aurais pas dû faire ça, quoi. [mmh mmh] Mais euh, j'ai pas monstre d'exemples de
143 phrases, (rires) mais j'vois...ce que tu veux dire euhm. (Silence) [mmh mmh] Ouais.

144

145 **15. Et euhm (Silence) Et j'sais, niveau peut-être sport...toute cette période de**
146 **l'adolescence, ou activités physiques, -fin...comment euh, [euhm] tu faisais des activités**
147 **particulières ?**

148 15. Mmmh...(raclement de gorge) pas vraiment. J'aimais pas ça. (rires) [ok] J'aimais
149 pas du tout ça euh, quand euh, -fin surtout à l'école, c'était le pire, le sport à l'école.
150 [Mais pourquoi t'aimais pas ?] [C'est le moment,] c'est le moment où j'me sentais le
151 plus jugée...[ouais] où j'voyais des regards, ou des choses comme ça...et pis euh, mais
152 en fait ça a vraiment été euh...euh...très fort, -fin ça a été vraiment percutant, parce que,
153 en fait juste avant d'aller au foyer, euhm...j'allais à l'école, donc chez moi ici à [nom
154 de ville du Canton de Vaud]. [mmh mmh] Et pis euh, bah en fait j'ai, j'ai eu des scènes
155 de rejet qui étaient euh assez violentes, et, et ça arrivait aussi parfois au sport, par
156 exemple euh...bah, dans les sports, et...j'sais pas si tu te rappelles mais au sport à
157 l'époque euh (sourire) on s'asseyait en cercle...euh, parfois autour de, bah de, du terrain
158 de gym. Et pis euh, pour faire l'appel tout ça, tout ça. Et j'ai, j'avais des...-fin si tu veux
159 mes camarades ils, ils se mettaient tout d'un côté et en fait ils me laissaient toute seule,
160 mais ils le faisaient exprès, -fin c'était intentionnel, parce que bein voilà j'étais pas du
161 tout adaptée dans cette classe...et euh, du coup bah j'étais toute seule comme ça et pis,
162 après bein quand y'avait des...des sports d'équipe, j'étais tout le temps la dernière à être
163 prise, et en plus j'étais pas vraiment prise, -fin on voulait pas me prendre et...j'étais
164 quand même obligée d'aller dans une équipe donc euh...ouais, c'était des, des actes

165 comme ça...de rejet qu'étaient pas [mmh mmh] -fin qu'étaient flagrants et qu'étaient
166 pas cool à vivre quoi. [mmh mmh]

167

168 **16. Et tu dis aussi, tu sentais euh...des regards [mmh mmh] euh sur toi, et c'est...-fin tu**
169 **penses que y'avait aussi euh d'autres choses que des regards ? Ou, c'est juste que tu**
170 **sentais qu'on te regardait insistamment euh ?**

171 16. Euh, d'autres choses, tu dis des, [j'sais pas des gens qui rigolent] [des actes de] **ou**
172 **qui tout d'un coup [ah, oui, ouais] [balacent une phrase] ou des choses comme ça ?**
173 Ouais, oui, oui. Ouais, [ouais] c'est déjà arrivé euh...euhm, des ricanements ou, ouais
174 ou des « Oh regarde euh... », -fin des choses comme ça, ouais. [mmh mmh]

175

176 **17. Et euhm...et les profs de sport dans ce contexte-là, ils faisaient, est-ce qu'ils faisaient**
177 **quelque chose ? -Fin est-ce qu'ils le voyaient, est-ce qu'ils faisaient quelque chose ?**

178 17. Euhm, pas vraiment, -fin (rires)

179

180 **18. Pas vraiment, tu penses ils le voyaient pas, ou pas vraiment ils, ils voyaient, mais ils**
181 **reprenaient pas ?**

182 18. J'pense qu'ils voyaient, mais...ils faisaient pas, -fin voilà. [mmh mmh] Après euh
183 sincèrement euh, si j'avais été prof, j'crois que je, j'aurais pas su quoi faire non plus,
184 (rires) -fin, mais euh...j'sais pas c'est...j'pense qu'ils s'en rendaient compte oui. [mmh
185 mmh] Mais en fait euh...bah, après cette école-là, c'est là où j'suis partie en dépression
186 et j'allais pas bien, euh, bein parce que j'voulais plus aller à l'école en fait, du coup
187 j'allais plus à l'école [mmh mmh] et comme c'est obligatoire, bein...pis ma mère, elle
188 arrivait pas me faire aller à l'école. Du coup euh, c'est là où, c'est après ça que j'suis
189 allée au foyer en fait. [mmh mmh]

190

191 **19. Mais quand tu dis euh...dépression...-fin c'était plus dépression, ou phobie scolaire,**
192 **tu penses c'était lié au, à ton poids, ou à plein d'autres facteurs ?**

193 19. J'pense à plein d'autres facteurs, mais un des gros facteurs à mon avis c'est quand
194 même le poids. [ok] Ouais.

195

196 **19. Et les autres facteurs ? (sourire/rires)**

197 19. (Rires) Bah [t'es pas obligée de tout donner dans les détails hein, mais] [Non,
198 non.] Euhm, bah le fait que j'arrivais pas à m'adapter euh socialement. [ok, mmh mmh]

199 Mais en fait euh, c'est un peu biz-, c'est un peu bizarre euhm...parce que, là
200 actuellement j'suis en train de...entre guillemets découvrir euh des choses sur moi
201 maintenant [mmh mmh] qui font que ça expliquerait beaucoup de choses. (rires) Euh,
202 j'dois...j'sais pas si c'est important, mais j'dois aller euh, j'vais passer un test euh de
203 TDA et euh...et en fait si, si c'est le cas et si, à mon avis c'est sûrement ça, parce que
204 mon frère est, il a été diagnostiqué aussi, euh bein en fait, ça expliquerait pourquoi
205 euh...-fin j-, j'ai toujours eu l'impression d'avoir une sorte de retard euh, par rapport
206 aux autres et euhm...et ça expliquerait beaucoup de choses, du coup. (rires) Mais
207 euhm...mais oui...y'avait du coup le poids...euh...le fait que ça allait pas aussi euh à
208 la maison, -fin j'avais pas de cadre donc euh, [mmh mmh] surtout que bein...y'avait
209 que j'pouvais aussi sortir comme j'voulais, -fin j'av-, j'avais pas de cadre, j'étais isolée,
210 j'étais seule, j'avais du poids...euhm...et pis bein du coup ça fait que j'avais pas
211 énormément d'amis, mais j'avais quand même euh, j'avais quand même une amie, que
212 j'ai depuis toute petite, [mmh mmh] et j'pense que...ça a quand même beaucoup aidé.
213 (rires) Parce qu'elle, elle s'en foutait, -fin...elle m'a jamais jugée, elle m'a
214 jamais...donc ouais. [mmh mmh]

215

216 **20. Et, et du coup ça se traduisait comment cette dépression ?**

217 20. Euhm, de plus sortir, [ouais] de manger et d'être devant la télé tout le temps. [mmh
218 mmh]

219

220 **21. Et émotionnellement euh, [Euhm] tu le vivais comment ?**

221 21. Mal, euh...bein de la tristesse, de la colère...En fait, j'arrivais pas à
222 comprendre...euh, pourquoi j'étais dans cet état-là en fait. [mmh mmh] Parce
223 que...j'sais pas, comme si j'étais méchante quoi, -fin (rires) j'étais gentille donc euhm,
224 voilà, ouais. [mmh mmh]

225

226 **22. Et du coup euh, -fin la colère c'était par rapport à justement cette incompréhension,
227 ou tu ressentais un peu de la colère contre des gens ?**

228 22. Ouais, contre euh toutes les personnes qui me rejetaient, [mmh mmh] toutes les
229 personnes qui me disaient ces choses-là. [ouais] Mais à l'ép-, aujourd'hui j'comprends
230 très, très bien, mais à l'époque euh j'étais pas du tout, [ouais] j'comprenais pas du tout
231 quoi, j'étais en plein dedans et j'étais là en mode,[ouais] à m'apitoyer sur mon sort en

232 fait, à me dire [oui] [mais] [ouais, tu subissais] [ouais, exactement] [juste la situation]
233 [oui, ouais] [mmh mmh].

234

235 **23. Et euhm, et du coup les relations avec les, les camarades de classe...-fin tu te sentais**
236 **aussi euh isolée, ou [ouais] -fin mise à part cette amie, [oui] comment ça se passait en**
237 **classe ? C'est juste tu suivais le cours et tu parlais pas trop aux, aux autres ?**

238 23. Euh j'suivais le cours et j'avais beaucoup de peine avec les autres. Euhm (raclement
239 de gorge/déglutition) bah en fait j'avais même l'impression que...euhm, j'étais un peu
240 colérique. Et du coup euh, j'étais du genre à taper ou à...justement pour euh...pour
241 essayer de m'adapter (rires) j'crois, -fin c'était une sorte de...bah de, de défense, -
242 fin...que j'utilisais pour euh, pour essayer de, j'essayais de me rendre intéressante,
243 justement pour euh, bah pour qu'on m'accepte, alors qu'en fait bein, c'était pas du
244 tout...par là qu'il fallait aller, j'pense. (rires)

245

246 **24. Mais euh taper euh...**

247 24. Bah j-...je faisais un peu la grande euh, la forte qui...bah qui a pas p-, qui a peur de
248 rien euh (rires) un peu comme ça euh...pour justement euh qu'on...me voit entre
249 guillemets euh grande, forte et tout ça. [mmh mmh] Euhm...mais, ouais.

250

251 **25. Tu penses que, -fin c'était quoi les raisons pour lesquelles euh tu faisais ça ?**

252 25. Pour compenser, euh pis pour être, pour essayer d'être acceptée, alors que [ok,
253 ouais] c'était peut-être pas [mmh mmh] la bonne méthode, -fin. [mmh mmh] Mais
254 j'savais pas comment faire autrement donc euh...[ouais] [ouais]

255

256 **26. Et euhm...et niveau euh relations plus sentimentales ou amoureuses, comment c'était**
257 **pendant la période de l'adolescence ?**

258 26. C'était inexistant (sourire). [ok] Ouais, non c'était vraiment euh...(raclement de
259 gorge) Bah...en fait, j'étais tellement mal avec moi-même que...bah que il pouvait rien
260 se passer, rien avoir avec personne. [mmh mmh] Après, au foyer, c'était un petit peu
261 différent...quand j'suis rentrée au foyer, j'avais 13 ans, du coup euh...ouais, c'était
262 quand même différent, parce que justement euh, c'est quand même un foyer mixe,
263 mixte, du coup j'étais continuellement avec euh...bah, le genre masculin. (sourire)
264 [mmh mmh] Et euhm...et c'était quand même différent, parce qu-...en fait, j'étais avec
265 des personnes qui avaient aussi d'autres problèmes, [mmh mmh] d'autres angoisses,

266 d'autres, ou même parfois les mêmes hein, c'était possible. Et du coup bein, j'ai retrouv-
267 , j'ai, c'est comme si j'étais un, un petit plus avec des personnes qui me comprenaient
268 en fait. Qui jugeaient quand même, parce que bah chez les enfants bah ça existe toujours,
269 mais...-fin chez les adolescents, mais euh...mais je retrouvais quand même certaines
270 personnes qui...comprenaient entre guillemets, ce que j'pouvais vivre. Du coup euh,
271 [mmh mmh] ça m'est arrivé d'avoir euh des flirts ou des choses comme ça. Mais, j'étais
272 quand même pas à l'aise avec mon corps, du coup euh...c'est, en fait, c'est arrivé très
273 tard, où j'ai eu, -fin où j'étais plus à l'aise. [mmh mmh]

274

275 **27. (Silence) Euhm (Silence). Et tu disais aussi que physiquement t'avais beaucoup de**
276 **migraines, -fin que t'avais des, -fin des soucis de santé euh à ce moment-là, et que c'était**
277 **peut-être lié au poids...-fin tu vois comment le lien entre les, entre les deux ?**

278 27. Non, j'disais surtout pour le fait que j'ai raté euh la moitié de l'année à chaque fois.
279 [ok, mmh mmh] -Fin. C'est, j'pense c'était vraiment un tout, du fait que...j'avais mal
280 à la tête, et en même temps, bein, j'avais pas envie de sortir justement, par rapport euh
281 à comment les gens me voyaient. Et pis, bein...y'a à un moment donné, j'crois que j'suis
282 pas sortie pendant deux mois...pis là j'allais vraiment pas bien, -fin...quand j'sortais,
283 j'entendais vraiment...-fin c'était mes pensées, mais je, j'entendais les autres me juger,
284 [mmh mmh] alors que bah c'était dans ma tête, mais...

285

286 **28. Et tu, -fin ils disaient quoi ?**

287 28. Ils disaient des choses comme euh...comme euh mmh, bah (soupire) y'a pas
288 vraiment de phrases concrètes, mais...(Silence) C'était plus, une pression, quand
289 j'sortais dans la rue, j'sentais vraiment une pression...euh, une angoisse
290 constante...ouais. [mmh mmh]

291

292 **29. Et euhm...et dans ta famille, par rapport à ton poids, est-ce que c'était un sujet de**
293 **discussion...ou pas ? (rires)**

294 29. Euh, pas vraiment. [ok] Non.

295

296 **30. Donc eux, ils faisaient pas de remarques, ou des commentaires par rapport à ça, ils... ?**

297 30. Euhm (Silence) Mon frère ouais euh, mais plus, plus, plus tard, -fin vers plus
298 euh...15, 16, 17 par là. [mmh mmh] Mais i-, il essayait de m'aider, -fin...à justement
299 que j'me sente mieux et que j'perde du poids, mais...

300

301 **31. Et comment il essayait de t'aider ?**

302 31. Euh, bah déjà iiii, il disait de pas, -fin de pas...il me disait de pas euhm, comment
303 dire. (rires) Euhm...quand j'prenais une glace ou comme ça, il me disait de
304 pas...manger cette glace. Mais du coup euh...-fin, c'est compliqué, parce que il me
305 disait de pas faire les choses, mais c'est facile de parler...alors que...encore plus tard,
306 il a compris que c'était pas juste euh une question de volonté, -fin...c'était plus loin que
307 ça, -fin c'était...c'était plus lié euh psychologiquement. [mmh mmh]

308

309 **32. Mmh mmh. Du coup, ça t'aidait pas trop à...-fin ses conseils, ou t'essayais**
310 **d'appliquer [-fin, ce qu'il disait]?**

311 32. Non, ça m'énervais [d'accord] (rires). Ça m'énervait, parce que il m'disait juste de
312 pas faire, -fin. [mmh mmh] Mais, il comprenait pas que j'en avais besoin, -fin ouais,
313 c'était un réconfort quand même de manger. [mmh mmh]

314

315 **33. Et euh...ouais, ce réconfort, tu le trouvais euh, dans la nourriture et...t'avais pas,**
316 **t'avais d'autres moyens ? -Fin, tu penses, avec du recul, que...y'aurait eu d'autres moyens**
317 **de réconfort ou pas trop ? À ce moment-là ?**

318 33. Mmmh...j'pense pas, non. [ok] (sourire) (sourire). (Silence) -Fin, d'autres moyens
319 peut-être, mais si...j'pense que si j'avais eu quelqu'un qui...qui m'aurait pris par la
320 main, et pis qui m'aurait guidée un peu peut-être. [mmh mmh] Mais c'est...ouais, -fin
321 même, -fin sincèrement, si à cette époque-là y'avait quelqu'un qui serait venu vers moi
322 et qui m'aurait expliqué, et qui m'aurait aidé à comprendre d'où ça vient, et des choses
323 comme ça, peut-être, franchement oui, [mmh mmh] peut-être que j'aurais pu
324 freiner...ouais, j'pense c'est vraiment ce, c'est ce manque de...de, d'accompagnement
325 en fait. [mmh mmh] Parce que, même en ayant eu (raclement de gorge) par la suite, des
326 accompagnements euh au foyer ou avec des éducateurs ou des choses comme
327 ça...bein...ils se sont jamais posés avec moi et qu'on en ai parlé, -fin euh, qu'on en ai
328 parlé euh plus profondément que ça quoi. [mmh mmh] Mais si, sincèrement, si
329 quelqu'un savait comment ça fonctionne...euh, j'sais pas si tu vois ce que j'veux dire
330 euh, dans le sens où euh, qui sait bein que du coup euh...c'est pour remplir un vide,
331 donc euh, -fin d'essayer ouais d'aller plus loin que ça et pis de m'aider euh...peut-être
332 que ça aurait fait une différence. [mmh mmh]

333

334 **34. Parce que tu dis euh, dans le foyer, t'avais un cadre...mais euh, y'avait pas vraiment**
335 **quelqu'un tu trouves qui te prenait par la main, -fin tu te sentais pas vraiment entourée**
336 **du coup ? Ça t'apportait une structure...[mmh mmh] mais, y'avait peut-être pas cet**
337 **accompagnement plus personnel ?**

338 34. Ouais, j'pense c'était pas assez...personnel en fait. [mmh mmh]

339

340 **35. Et euhm...-fin les éducateurs, eux, ils parlaient du sujet du poids ou même jamais, -**
341 **fin ils mentionnaient jamais cet aspect du poids ?**

342 35. (Silence) Mmmh, bonne question, je sais, je sais pas. Moi j'ai, j'ai pas énormément
343 de souvenirs mais euhm (Silence) J'crois que...ça, ouais ça peut a-, ça peut arriver, mais
344 c'était dans, dans le contexte où par exemple euh on allait manger, on était à table...et
345 euhm...et par exemple, j'allais me resservir [mmh mmh] et peut-être mon éducatrice
346 c'est arrivé qu'elle me dise euh « Non, c'est bon là, arrête. », parce que bien
347 voilà...ouais. [mmh mmh]

348

349 **36. Donc d'essayer de limiter euh [mmh mmh] ce que tu mangeais. [ouais] Euhm...et euh,**
350 **et du coup pendant toute cette période de l'adolescence, est-ce que t'as fait des, une, des**
351 **tentatives de perte de poids ? -Fin t'as essayé de perdre du poids ?**

352 36. Euh, oui, mais du coup plus tard. -Fin (raclement de gorge), d'ailleurs, l'adolescence
353 pour toi, c'est de quel âge à quel âge ? (rires) Parce que...

354

355 **37. Bah, -fin, en gros ça commence euh, peut-être vers les 11 ans et ça se termine vers**
356 **19/20 ans.**

357 37. Ah, ouais, ok. Donc euh, oui. [on peut compter large] (rires) (rires) Oui, ouais,
358 alors oui. [ok] Euh, mais c'était pas du tout (rires) concluant. [ok] J'ai essayé des
359 poudres, j'ai essayé des, des gélules euh, j'ai essayé plein de choses...même le sport
360 (rires). [X]

361

362 **38. Mais des gélules c'est, -fin c'est, comment t'as eu cette idée, de prendre des gélules ?**

363 38. Bah, les pubs hein. [ok] (sourire) J'ai été prise dans les pubs, [ok] t'sais ces pubs
364 « Vous voulez maigrir... », -fin tu vois... (sourire/rires) (rires) J'ai essayé même des
365 ceintures euh qui chauffent et qui...(rires) j'ai essayé le gel froid, euhm...même une
366 sorte de pantalon euh qui aide à justement à transpirer...[mmh mmh] Après, plus je
367 grandissais, plus j'faisais de, du sport quand même euh, parce que moi avec ma

368 meilleure amie on a beaucoup fait du hockey sur glace, [ok] des choses comme ça.
369 Ouais.

370

371 **39. Mais ça c'est vers quel âge que tu as commencé à faire du hockey sur glace ?**

372 39. J'avais...vers 15 ans, [ok] 16, par là. Ouais, j'ai commencé...

373

374 **40. (Silence) Et euhm (silence) Et euhm, au niveau aussi des, -fin à l'adolescence, que y'a**
375 **tous ces changements physiques, est-ce que tu te souviens comment toi tu les as vécus ces**
376 **changements euh, de puberté euh, de prendre des formes, -fin comment ça s'est passé ?**

377 40. Euhm (rires) (Silence) J'pense c'était...(Silence) Bein (Silence) déjà euh...c'est, ça
378 m'est arrivé, mais j'étais pas seule...parce que du coup, j'avais ma meilleure amie et en
379 même temps, j'étais au foyer et...et y'avait une fille avec qui j'étais dans la
380 chambre...[mmh mmh] on était dans une chambre double. Et pis euh, on avait tendance
381 à discuter, à parler, on était assez ouvertes, on était pas pudiques ou autre. [mmh mmh]
382 Et du coup euh...bein j'ai pas l'impression de l'avoir vécue seule -fin...[ouais] -Fin,
383 sincèrement euh...j'pense ça, ça a aidé, [mmh mmh] du fait que...bein, c'était même
384 entre guillemets drôle, parce que si j'avais des questions bêtes, bein je, on discutait et
385 d'un coup bein ça, on délirait j'sais pas, sur la taille de nos seins ou un truc comme ça,
386 pis c'était, du coup c'était drôle -fin. [mmh mmh] C'était drôle et en même temps c'était
387 intéressant, parce que du coup bein...y'avait quand même un échange [oui] en mode
388 « Ah, pis toi, ah pis toi » -fin, c'était, voilà. Ouais [ouais]

389

390 **41. Et c'était à peu près dans les...-fin ça arrivait aux deux à peu près en même temps...ou**
391 **y'avait voilà, du coup tu te sentais pas en décalage peut-être ?**

392 41. Non, ça va, ouais. [ouais]

393

394 **42. Et euhm, ouais tu parlais avant des...que y'avait eu des flirts euh...au foyer...[mmh**
395 **mmh] et c'était, ouais comment ça s'est un peu déroulé (sourire) ?**

396 42. Euhm, bah c'était...par exemple euh...euh on avait la télé, du coup de temps en
397 temps bein on regardait des films, [mmh mmh] pis des fois, les éducateurs restaient
398 dans le bureau comme ça, du coup nous on était seuls devant le film, [mmh mmh] et
399 pis euh...je me rappelle y'avait un garçon au foyer que j'aimais beaucoup...avec qui
400 bein on s'était embrassés, ou des choses comme ça. [mmh mmh] Euhm...un autre avec
401 qui bein on s'était quand même plus touchés. Mais euh...mais j'étais quand même

402 ouais...mmh (Silence) Ouais, on s'était touchés, mais après euh (silence) ap-, -fin après
403 euh, -fin plus que ça quoi, j'ai jamais, -fin à cette époque-là, j'ai pas été en couple ou
404 autre, -fin c'était plus vraiment...[mmh mmh] du, de la découverte entre guillemets,
405 ouais.

406

407 **43. Et euhm...et dans ces moments-là tu, est-ce que tu pensais à ton corps ?**

408 43.Mmh (rires) euh (Silence) bonne question. J'pense que pas sur le moment...mais le
409 après, ou le avant...notamment si j'savais que...j'allais le voir par exemple bein [mmh
410 mmh] là je commençais à...pis des pensées euh...pis bah, c'est des pensées négatives,
411 -fin [mmh mmh] ou même après de me dire euh « Hein, est-ce que j'suis assez euh,
412 assez jolie, ou est-ce que, ou est-ce qu'il pense que...est-ce qu'il pense que j'ai trop de
413 poids, ou que j'suis grosse » ou autre, des choses comme ça ouais...[mmh mmh]

414

415 **44. Et eux, ils faisaient des commentaires là-dessus ou ?**

416 44. Non. [non] ouais ils s'en fichaient [ouais]. Ok

417

418 **45. Euhm (Silence) et du coup la, plus la fin de ton adolescence...euh comment ça s'est**
419 **déroulé niveau poids, tu disais vers 15 ans t'avais commencé le...hockey sur glace, et pis**
420 **après ça faisait que ça régulait un peu plus ton poids...du coup après, bah la fin de**
421 **l'adolescence ?**

422 45. Bah, c'est ça qu'est bizarre, en fait c'est que j'ai commencé le hockey...j'étais plus
423 au foyer... [mmh mmh] euh, mais en fait j'ai, je prenais du poids. [mmh mmh] C'est
424 à cette période où j'suis rentrée chez moi, et du coup, en fait je [mmh mmh] je prenais
425 du poids, j'étais beaucoup plus isolée...et je m'adaptais pas dans ma classe euh, à
426 l'école. [mmh mmh] Et du coup, ouais, j'étais vraiment, j'me sentais seule...alors
427 qu'avant bah...j'étais pas vraiment seule, -fin y'avait quand même toujours du monde,
428 pis là j'me sentais vraiment seule...du coup bein la nourriture. [mmh mmh]

429

430 **46. Et tu dis euh...euh...-fin avant tu parlais de la fille qu'avait pris ton ventre...[mmh**
431 **mmh] Ça c'était le après le foyer ?**

432 46. Non, c'était [c'était avant] au foyer. Ouais [ah non, pendant le foyer] Oui. Ok.

433

434 **47. Et tu dis que, quand t'es revenue, tu te sentais pas non plus adaptée dans...dans ta**
435 **classe...[non] du coup entre les différentes classes que t'as eues...euh, tu voyais des**

436 **changements ou t'avais l'impression c'est tout le temps un peu les, le même type de schéma**
437 **qui se reproduisait ? -Fin...par rapport [ouais] aux attitudes [ouais] des gens envers toi, et**
438 **ton corps, et ton poids ?**

439 47. Bah, c'est un peu compliqué quand même, parce que, bah c'est pas du tout les mêmes
440 âges. [mmh mmh] Donc, j'vois quand même une différence...[ok] euhm...

441

442 **48. Et tu qualifierais comment cette, -fin cette différence [ouais]?**

443 48. Euh...bah, déjà au niveau de l'âge...ensuite euh...sincèrement, j'trouve quand
444 même qu'y'a aussi une différence entre euh ville...et euh...village. [mmh mmh] -
445 Fin...parce que du coup j'étais en foyer quand même dans un...à [village du canton de
446 Vaud] [mmh mmh] du coup c'est quand même un village, pis en fait, y'a toutes les
447 villages autour...tous les enfants venaient à l'école euh à [village du canton de Vaud],
448 du coup euh...j'trouve quand même que la mentalité, elle est un peu différente euh...de
449 la ville. En ville, c'est quand même plus, les gens ils sont, les, les enfants ou autres sont
450 quand même plus euh...euh comment on dit euh...pas solitaires, mais ils sont plus...euh
451 comment dire (inspiration/sourire) ils sont moins euhm...ils, c'est plus chacun pour soi
452 en fait, j'trouve. [ouais] Euhm, ouais, j'trouve quand même que c'est une autre mentalité
453 euh, euh j'avais l'impression quand même...que, on a plus tendance à moins tr-, à un
454 petit peu moins te mettre de côté euh dans le, dans le contexte du village que dans le
455 contexte euh de la ville. [mmh mmh]

456

457 **49. Donc quand t'es revenue euh...du foyer et que t'as débuté dans une nouvelle**
458 **classe...euh, comment ça s'est passé justement avec les camarades de classe [au départ] ?**

459 49. [Euhm]...bein...(inspire) bah j'ai essayé de m'intégrer. (rire/sourire) Euhm, après
460 c'était pas non plus catastrophique mmh, on me jugeait, -fin on me jugeait, mais...sans
461 non plus trop me mettre à part, j'avais quand même des amis...[mmh mmh] c'est juste
462 que c'était...pas très profond comme amitié, -fin c'était...ouais...euh, je m'inv-, en fait,
463 j'pense que c'est surtout que je m'investissais pas beaucoup euh...du fait que...je ne
464 voulais plus aller...-fin je sortais le moins possible...et du coup, bah je m'investissais
465 beaucoup moins et, et comme je ratais beaucoup bein, c'est vrai que c'était, c'est
466 difficile de...bah de créer une relation euh vraiment avec quelqu'un [mmh mmh] si la
467 personne est pas là. [ouais]

468

469 **50. Ouais, parce que cette euh...tu disais c'était la moitié de l'année scolaire où en fait**
470 **t'étais plus à la maison que au cours...[ouais] C'est ça. Euhm (Silence) Et toi du coup,**
471 **t'avais quelle image du surpoids, -fin pour toi euh...comment tu jugeais toi-même ton**
472 **surpoids ?**

473 50. Euhm, bein j'me détestais. (rires) Franchement, ouais je...(Silence) Mais, -fin en fait
474 c'est hyper bizarre, j'suis tout le temps en contradiction, mais d'un côté, au fait d'un
475 côté j'me détestais, mais d'un autre côté je m'en rendais pas vraiment compte. Donc, je
476 sentais que y'avait un rejet...mais j'sentais pas...j'me disais que c'était bah parce que
477 les gens ils, peut-être ils...mmh...ils aimaient pas la personne que j'étais, ou j'sais pas
478 -fin, je, j'pense pas que[mmh mmh] ouais, voilà.

479

480 **51. Mais euhm...j'sais pas si tu voyais des gens en surpoids ou obèses...toi t'avais des**
481 **jugements envers eux...-fin comment toi, tu voyais en fait, d'autres personnes peut-être**
482 **en surpoids ou en obésité ?**

483 51. Euhm (Silence) (Soupire) Bah, je les jugeais pas en tout cas...euhm (silence) mais
484 euh...mais j'crois que j'me suis jamais euh, ça m'est jamais...vraiment passé par
485 l'esprit. [mmh mmh] -Fin, si. Du fait que, quand quelqu'un jugeait...ça m'faisait de la
486 peine, [mmh mmh] ça m'faisait beaucoup de peine.

487

488 **52. Mais quand les gens ils disaient ah, c'est un, j'sais pas, un manque de volonté, ou**
489 **comme ça...toi tu adhères à ça ? -Fin, tu penses que « Ah, si cette personne est en surpoids**
490 **ou obèse, c'est parce qu'en fait, elle manque de volonté et du coup bein... » [-Fin, c'est sa**
491 **faute] [Mais tu dis à l'époque] ou actuellement ? Euh...[à l'époque]**

492 52. [À l'époque, hein] ouais, non, je pensais pas ça. [ok] En fait voilà, je, ça me faisait
493 de, de la, du mal, [mmh mmh] j'pensais pas ça. [ouais] Euhm...-fin quand quelqu'un
494 jugeait euh...une personne en surpoids, ça m'faisait beaucoup de mal, mais j'pense
495 qu'en fait j'entrais, je, j'entrais dans le jeu...justement pour pas être mise de côté. [ok,
496 ouais] Ouais, j'pense c'est ça. Parce que surtout, c'est vrai, par exemple, au foyer, j'me
497 rappelle, on avait une éducatrice qui avait du poids [mmh mmh] et euhm, bah les jeunes
498 ils, ils arrêtaient pas de...de, de rire d'elle. [mmh mmh] Et euh, c'est, j'me rappelle que
499 ça me, ça m'est arrivé de, bah de, d'être un peu entre guillemets dans leur camps, pis
500 d'être [mmh mmh] avec eux sur ce sujet-là, justement pour pas...pour pas...en subir
501 moi...-fin subir euhm...pour...ouais pour pas que eux me mettent de côté. [mmh mmh]

502

503 **53. Et euhm...et avec du recul, qu'est-ce que tu dirais aujourd'hui à l'adolescente que**
504 **t'étais ?...Avec le recul que t'as maintenant**

505 53. Euhm...(rires)...J'pense que...je lui dirais de moins s'en faire, parce que (rires) au
506 final euh...c'est vraiment des peurs...et des angoisses euh, qu'on s'inflige pour rien du
507 tout. -Fin, pas pour rien du tout, y'a une raison, mais euh...non en fait j'lui dirais pas ça
508 (rires) (rires) du tout. Oh lala. Euh...j'lui dirais « Sois patiente. » (rires) (sourire) Euh,
509 ouais. De la patience et euh...de toujours rester soi-même. -Fin...[mmh mmh] qu'il y'a
510 pas besoin de...jouer un rôle, ou autre. (Silence)

511
512 **54. Euh, j'regarde juste où on en est dans l'heure, parce que j'en ai aucune idée.**
513 **Euhm...Ok. Euhm (rire)...euhm (Silence)**

514 54. Mais euhm, si j'peux te donner mon avis euh, j'trouve quand même que...j'trouve
515 que les jeunes, ils sont pas très très bien euhm...ils sont pas, j'trouve qu'ils sont pas très,
516 très bien accompagnés à mon avis...-Fin, c'est bien beau d'aller chez son généraliste,
517 mais c'est pas, j'trouve que c'est pas suffisant...-fin, ouais, j'trouve quand même qu'il
518 manque une structure ou il manque quelque chose...après j'sais pas, peut-être que ça
519 existe et peut-être que [mmh mmh] bein je m'étais pas renseignée, ou j'en sais rien,
520 mais j'trouve vraiment qu'il manque euh...un vrai soutien, ou quelqu'un qui soit calé
521 vraiment dans le domaine...pour justement accompagner euh, parce que bah voilà, le
522 poids ça vient toujours de quelque part. [mmh mmh] Et, ouais, j'trouve ça
523 dommage...parce que tout, -fin à mon avis, j'ai rarement rencontré quelqu'un euh
524 qu'avait du poids à l'adolescence et qui a passé euh...bah qui a passé euh une
525 adolescence très joyeuse, -fin...[mmh mmh] après, y'en a peut-être, mais euh...j'ai
526 rarement vu, vraiment. [ouais] Pour moi, euh si y'a eu des soucis de poids, c'est que,
527 bah, c'est qu'il y'a eu des soucis tout court, fin...[oui] ouais. [Et euh] [Et du coup
528 j'trouve ça] bein triste.

529
530 **55. Et puis euhm...ouais tu dis par rapport à, que les généralistes, c'est pas, c'est pas**
531 **suffisant, mais justement toi, t'as eu quoi comme expériences avec des médecins, ou des**
532 **généralistes, quand tu y allais ?**

533 55. Bein, bein après j'y allais pour plein de raisons, [ouais] parce que j'étais souvent,
534 j'avais sou-, -fin j'avais tout le temps quelque chose. [mmh mmh] Mais euh...bein, on
535 me pesait...on me disait que j'étais en surpoids...pis on m'disait qu'il fallait que j'fasse
536 un, fallait que j'mange différemment, pis voilà, -fin...[mmh mmh] Mais, c'est vrai

537 qu'on m'a jamais...on m'a jamais envoyé chez un nutritionniste ou autre...ouais, -
538 fin...(inspiration) Après, c'est, c'est vrai, ce qui est compliqué à cet âge-là, c'est que ça
539 dépend pas forcément de nous, parce que c'est pas nous qui cuisinons, c'est pas nous
540 qui, voilà c'est les parents en fait. Et j'pense que les parents, ils ont quand même une
541 grosse responsabilité par rapport à ça en tout cas...et...et c'est pas tout le temps, c'est
542 pas toujours atteint quoi. [mmh mmh]

543

544 **56. Et, et t'aurais eu besoin de quoi comme soutien, ou encadrement ?**

545 56. Bah, j'pense d'avoir euh quelqu'un qui...bah qui cuisine...sss-, sain déjà, et qui
546 m'exp-, -fin qui m'explique peut-être, qui me guide et qui m'explique euh (raclement
547 de gorge) qui m'explique euh...j'pense une personne qui soit peut-être plus informée,
548 sur euh les aliments, sur le corps, -fin [mmh mmh] c'est vrai que notre corps, il a besoin
549 de certaines choses, et au final, y'a pas beau-, -fin j'pense que y'a certai- beaucoup de
550 personnes qui le savent, mais d'autres qui le savent pas quoi. De ce, de...comment faut
551 manger, pourtant, ça c'est des choses qu'on nous a quand même enseignées à l'école,
552 ou qu'on entendait au foyer euh, fourchette verte, tout ça, tout ça, [mmh mmh] mais
553 c'est vrai que...ouais. J'trouve quand même c'était pas assez. [ouais]

554

555 **57. Et ça, du coup c'est plus un encadrement euh...concret ou physiologique, mais tu**
556 **penses qu'il faudrait d'autres formes d'encadrement ? [ouais] -Fin, d'autres formes de**
557 **soutien.**

558 57. Mmh, ouais, psychologique du coup, -fin...[ouais] même euh, ouais même avoir
559 une sorte de coach...sincèrement si, si, -fin moi à l'époque, si on m'avait proposé un
560 coach, qui justement, parce que, on peut pas juste s'occuper du corps et on peut pas juste
561 s'occuper de l'esprit, parce que c'est une unité, [mmh mmh] ça va ensemble, et si, et
562 l'un a une influence sur l'autre, donc euh...c'est pas po-, -fin j'trouve que c'est pas
563 logique de travailler que le corps, de travailler que l'un [mmh mmh] et si, à l'époque,
564 on m'avait proposé un coach, qui m'aidait à lier les deux euh j'pense que...bah que ça
565 aurait été génial en fait. Même quelqu'un qui...j'sais pas qui me motive à, genre j'sais
566 pas par exemple euh, qui m'aide au niveau organisation, (raclement de gorge) à peut-
567 être, genre justement euh, faire un peu plus de sport, et peut-être même on va ensemble
568 acheter des aliments, -fin ce genre de choses, je trouve que [mmh mmh] ça aurait été
569 juste super quoi.

570

571 **58. Ouais, j'sais pas non plus si ça existe (rires) (rires) ou pas, j'suis pas sûre (rires). Ils ont**
572 **pas encore inventé ça. Euhm (Silence) et euh**

573 58. Mais euh, c'est fou parce que, même aujourd'hui...je...j'ai toujours l'impression
574 d'avoir le même corps. -Fin, je vois, quand j'me regarde dans la glace, [mmh mmh]
575 euh, j'ai pas l'impression d'avoir perdu du poids...c'est fou, -fin, je, j'vois pas cette
576 différence-là...physiquement.

577

578 **59. Mais, ça fait combien de temps que t'as perdu du poids ?**

579 59. Euhm...bein (silence) j'dirais pas de, j'pense c'est le fait que ça fait pas énormément
580 de temps...-fin, y'a j'crois, 3 ou 4 ans...3 ans, j'dirais, y'a 3 ou 4 ans [mmh mmh]
581 j'avais quand même 20 kilos de plus, [mmh mmh] et du coup...ouais. Mais, euh, ce,
582 c'que j'veux en venir par rapport à ça, c'est euh, quand on se regarde dans la glace, -fin
583 moi [mmh mmh] en tout cas, quand je me regarde devant la glace, j'arrivais pas à me
584 rendre compte en fait...de, à quoi je ressemble physiquement...et, des changements, si
585 tout d'un coup j'perdais du poids, que j'prenais du poids, je m'en rendais vraiment pas
586 compte. Et les habits, oui ça peut, bein ça peut...nous montrer qu'on a perdu ou pris,
587 mais euh...mais j'arrivais pas à voir la perception de ce que ça donnait, -fin ouais de ce
588 que...ouais.(Silence) [mmh mmh]

589

590 **60. (Silence) (rires) (feuilleter les pages du canevas)**

591 60. Mais ouais, quand j'étais petite, j'adorais...danser...si, on peut quand même dire
592 que c'est du sport entre guillemets, quand même (rires) [bah oui, c'est du sport (rires)]
593 [oui] [les danseurs te diront que c'est du sport] [bah oui] C'est vrai. Bah, après j'veux
594 dire euh, j'dansais pas...[ouais, oui] dans un, dans...j'prenais pas des cours, [mmh
595 mmh] c'est dans ce sens-là que j'voulais dire. [mmh mmh] Du coup euh...euh,
596 j'adorais danser, et j'dansais souvent toute seule, devant la glace, ou autre, ou avec
597 d'autres personnes qui aimaient danser aussi...et euh...et ça, ça me faisait du bien...et
598 c'est aussi dans ces moments-là où je sentais que j'avais...ou j'avais peut-être envie
599 d'être différente, -fin de justement de, d'avoir moins de poids...pour qu'en fait, parce
600 que j'dansais très bien...mais j'avais l'impression qu'on me regardait pas, justement à
601 cause du poids...et j'me disais justement que si j'perdais du poids et qu'en plus j'dansais
602 et bein peut-être qu'on me regarderait plus. [mmh mmh] Voilà.

603

604 **61. Et tu penses toujours ça, maintenant ?**

605 61. Mmmh...non, j'ai l'impression que...ça, -fin que ça, ça a rien à voir. (rires) Voilà.

606

607 **62. Ouais, tu penses qu'on regarde de la même manière euh...ouais quelqu'un qu'est en**
608 **surpoids que quelqu'un qu'a un poids dans la norme ?**

609 62. Ça dépend qui. Mais...donc du coup non. (rires) **(rires)** Mais euh, ça c'est quelque
610 chose que ma mère me disait souvent, que...que y'a les hommes justement qui aiment
611 les femmes qui ont du poids. -Fin c'est, du coup ça dépend vraiment des goûts. **[mmh**
612 **mmh]** En fait...j'pense que...le soucis c'est pas le poids, mais c'est comment la
613 personne elle se sent avec ce poids. Et je, c'est là, j'pense à mon avis toute la différence,
614 c'est que la personne qui a du poids et qui se sent bien, et qui, qui aime son corps, **[mmh**
615 **mmh]** mais elle va être magnifique, elle va, elle va dégager une énergie euh
616 incroyable...et en, et elle va attirer du monde. Alors que la personne qui a du poids et
617 qui se sent pas bien dans son corps, bah elle va se recroqueviller, elle aura une énergie
618 euh très basse...du coup on, c'est là où on va la voir, bah la prendre en pitié entre
619 guillemets, parce que y'a aussi de la pitié j'trouve avec le poids...-fin, ça dépend dans
620 quelle posture on se tient mais, **[mmh mmh]** mais euh, c'est là où, où à mon avis, y'aura
621 des, des jugements. Ouais.

622

623 **63. Mais du coup euh...-fin, c'est quoi du coup cette pitié ? -Fin, t'utilises le mot**
624 **pitié...euh...**

625 63. Dans le sens, pas seulement lié au poids, mais du fait que...bah que, la personne elle
626 se sent pas bien...du coup euh...euh, on va dire, peut-être que j'ai utilisé le mauvais
627 terme...peut-être pas pitié, mais compassion. **[mmh mmh]**

628

629 **64. (Silence) Euhm...et euh...j'sais pas si par rapport aux différentes thématiques qu'on**
630 **a abordées, t'as envie d'ajouter quelque chose, ou de compléter ce que t'as dit ?**

631 64. (Silence) Euh (Silence) (raclement de gorge) (silence)

632

633 **65. Par rapport à l'aspect de la santé mentale, de l'image que t'avais de ton corps, -fin on**
634 **a aussi parlé de...euhm, ouais des différents contextes entre le contexte familial, les**
635 **relations aussi à l'école, l'aspect du foyer...euh, les premiers flirts...euh...l'aspect de**
636 **l'alimentation, [mmh mmh] de manger seule, -fin, euhm...**

637 65. (Silence) Euhm...non, j'crois que...

638

639 **66. Du coup, la dernière question qu'on a [ouais] c'est : pour clôturer cet entretien, qu'as-**
640 **tu appris de toi-même de positif durant ton adolescence ?**

641 66. (Silence) (rires) Euh...pendant l'adolescence, donc (**sourire**) qu'est-ce que j'ai
642 appris de positif ? (Silence) [**mais peut-être pas**] [C'est vaste hein] Mais

643

644 **67. Peut-être, avec du recul, le, qu'est-ce que ça a pu t'apporter d'avoir traversé aussi ces**
645 **choses-là ? Peut-être dans ce sens-là aussi la question (sourire)**

646 67. Ouais. Euh, j'pense que euh...bah en fait, d'avoir traversé tout ça, ça m'a permis de
647 mmh...d'av-, de quand même avoir plus confiance en moi...[**mmh mmh**] parce que
648 euhm...on peut très bien ne pas avoir de poids et...ne pas avoir de confiance. (rires)
649 [**mmh mmh**] Mais du coup là euh, j'pense que...ça m'a quand même forgée, en fait.
650 Même si, c'était, toutes ces critiques c'était peut-être euh bah à l'époque
651 méchant...j'pense quand même que c'est des choses qui m'ont forgée et qui m'ont
652 permis d'être plus forte. [**mmh mmh**]

653

654 **68. (rires) Trop bien, merci. [merci à toi].**

Anna

Anna_NoémieCreteigny_F_25ans_Obésité_Suisse_1h12min13sec

1 **1. NC : Donc, ma première question pour toi c'est avec quel terme en fait t'es le plus à l'aise**
2 **pour caractériser le poids plutôt : « surpoids », « obèse » ou « grosse » ?**

3 1. A : (pause) Euh bah moi se serait plutôt « grosse » vu qu'on sait que enfin du moins parce
4 que je passe pas mal de temps à, à m'éduquer sur ce genre de chose pour se déconstruire.
5 Voilà. Je sais que « surpoids » et « obèse » ça vient aussi beaucoup de, de, de l'IMC qui en
6 fait est tronqué.

7 **Hm hm.**

8 Je me reconnais pas là-dedans.

9 **OK donc « grosse ».**

10 Ouais.

11 **2. OK parfait. Pourrais-tu me parler donc de la période de ton adolescence et de comment**
12 **elle s'est déroulée pour toi ?**

13 2. Alors euh bah pour moi, c'était très chaotique (rires), on va dire ça comme ça. Parce
14 qu'en fait j'ai, j'ai subi énormément de, de, de harcèlement scolaire en fait. Vis-à-vis de,
15 vis-à-vis de, de mon poids et autres raisons mais principalement de, de mon poids mais
16 également dans mes hobbies ou à la maison. Du coup, en fait j'avais jamais vraiment cet
17 espace... safe si tu veux. C'est à dire que où que je rentre où que j- que j'aïlle, c'était des
18 regards, des remarques ou même des violences physiques. Parce que aussi en fait, vu que
19 j'ai grandi dans une ville relativement petite, si tu veux euh bah les gens avec qui j'étais de
20 la petite école jusqu'à la fin du collège, ben c'était les mêmes gens. Du coup, pendant 10
21 ans en fait, t'as, c'était face euh aux mêmes personnes. C'était face aussi à des, à des
22 professeurs qui on va le dire, sont complètement incompetents sur la question... Donc c'était
23 extrêmement douloureux, extrêmement compliqué. Également dans le, dans, dans mon
24 contexte un peu plus familial vu que c'est quelque chose qui était- toutes ces difficultés, en
25 fait, c'est quelque chose qui ont été, qui a été silencieusement par un des parents vis-à-vis de l'autre
26 parent. C'est à dire que ma mère a complètement caché tout ce qui se passait, a caché les
27 brimades, les cours à l'école, parce que... durant certaines années, en fait, mes, mes, à force
28 d'être poussée euh dans les escaliers ou dans les couloirs, etc., mes articulations se sont

29 tellement fragilisées que ça commençait à casser. Tu vois ? Et en fait euh, tout ça si tu veux
30 ma maman, elle était en déni profond, toujours en déni profond à propos de ça. Du coup,
31 elle disait à mon papa que je tombais. Mon père, ça fait 3 ans, 3-3 ans et demi, en fait, qu'il
32 a découvert ce qui se passait réellement. Et forcément, il est rentré dans une colère noire et
33 à pleurer toutes les larmes de son corps quand en fait il a compris que sa, sa gamine se
34 faisait battre à l'école tous les jours, tu vois. Donc c'était, c'est vraiment, c'est extrêmement
35 compliqué et c'est toujours quelque chose qui est très compliqué, pour moi. Donc, avec
36 certains de mes frères et sœurs, ça se passe mieux qu'avec d'autres. Parce que au bout d'un
37 moment j'ai, j'ai mis le, le stop tu vois mais tu vois, tu, quand tu grandis dans une famille,
38 dans une société qui dit « Oh mais c'est tellement dommage. Tu as un si- tellement un beau
39 visage », tu vois ? C'était toujours ce genre de, de petite remarque, ou je me souviens avoir
40 été traînée de, de médecin en médecin comme, comme si en fait d'être, être grosse c'était,
41 c'était en fait, c'était un moment, c'était, c'est censé être une phase. Dans l'imaginaire des
42 gens, c'est censé être, une phase. Tu deviens gros et tu perds du poids. Tu ne nais pas gros,
43 tu ne restes pas grosse, surtout pas. Du coup quand t'es dans une société avec des
44 professeurs, ta famille, tous les gens en fait qui, qui t'entourent, qui ont cette, cette fat-,
45 cette fat- oui cette grossophobie. En fait tu, tu comprends pas quoi. Et surtout, tu comprends
46 pas pourquoi la façon dont ton corps est, c'est OK pour les gens de moralement de te faire
47 du mal en fait. T'es, t'es, t'es, t'es un gosse et tu, on te tabasse dans la cour de l'école. Du
48 coup, tu vas voir la prof et la prof, elle te regarde, elle dit « mais ce que t'as fait, tout ce que
49 tu peux t'intégrer parce que quand même t'es grosse donc pour faire un peu mieux que les
50 autres ». T'as 6 ans, t'as 6 ou 7 ans, tu vois et du coup et du coup tu te dis mais c'est pas
51 grave parce que cette prof je l'aurai pas l'année d'après. Du coup t'as ri- après, puis après ça
52 continue ça continue puis. Puis t'arrives au, au collège, puis ou, même aux années d'avant,
53 puis t'as d'autres potes qui sont gros et du coup t'es un peu, t'es un peu en bande, tu vois, et
54 après tu, tu grandis, puis tu commences à avoir un peu la puberté, puis t'as, t'aimes bien les
55 garçons ou les filles, t'as envie, t'as envie de voir un peu, un peu, c'est quoi le goût de
56 l'amour ? Tu vois, c'est, c'est quoi le goût des relations et en fait, tu te rends compte que tu
57 deviens un pari. C'est-à-dire que t'as, t'as des gosses qui viennent et qui disent, qui parient
58 qu'ils que, que t'oses pas aller faire un bisou à la grosse, tu vois...

59 **Hm hm...**

60 Donc ouais je disais que en fait quand les, quand t'es gros, tu deviens, tu deviens un pari et
61 t'es un peu coincée dans, dans le rôle de, du... du pote drôle aussi. C'est cool ça et quand
62 tu commences à vraiment à sortir avec quelqu'un, on te demande mais est-ce que la
63 personne est grosse aussi ? Genre tu sais, tu, vraiment t'es, t'es, t'es par-, t'es une catégorie
64 d'humains à part. Et un truc aussi, c'est que, dans la société de maintenant, mais aussi dans
65 l'éducation, etc., c'est à dire que quand on est souffrance, c'est minimisé parce qu'il faut
66 juste que tu perdes du poids, tout ira mieux. Mais quand on te fait du mal, c'est OK aussi
67 en fait. C'est à dire que euh j'avais beau toujours aller parler et dire « cette personne fait ci,
68 cette personne fait ça », c'est déjà arrivé une fois, 2, 3 fois, ça arrive tous les jours
69 maintenant et en fait, c'était toujours à moi d'aller faire l'effort. Donc je sais bien que c'est,
70 il y a aussi une notion de, des, des profs qui ont du mal à, à dealer avec le harcèlement de
71 manière générale. Sauf que déjà, entre autres, puisqu'on a eu le, mais on rentrait dans l'ère
72 du numérique, déjà ça s'arrête pas en fait euh quand tu quittes l'école et aussi la différence,
73 c'est que, bah en fait, quand t'es gros, t'es discriminée par la société de manière générale...
74 Et c'est, c'est OK, tu sais, c'est les, les croquants et les croquantes qui, qui disent « oui mais
75 c'est pour ta santé ». Non, si tu t'occupais vraiment la santé des gens, tu, tu, tu foutr- tu
76 engueulerais chaque personne que tu vois fumer dans la rue, tu sais ?

77 **Hm hm.**

78 Donc c'est extrêmement difficile de se développer quand ta famille te dit que ce n'est pas
79 normal et que tu... euh que tu, tu as le droit à moins d'amour accordé à cause de ton corps,
80 que dans tes hobbies, tout le monde te fait des remarques, que la société, tu sais, il- soit ils
81 font pas ta taille, soit ils te mettent au fond des magasins, soit juste, j'ai- j'ai encore
82 maintenant je cherche des gens qui me représentent visuellement et après quand tu vas à
83 l'école, les gens qui sont censés t'éduquer et éduquer les gens autour de toi, continue de,
84 de, de, se, se, ce motif de les grosses c'est des sous-genres en fait. Tu, tu comment tu veux
85 te développer, tu sais (rires), c'est sûr (bruit de bouche). Tu, tu sais pas en fait. Tu sais, c'est
86 parce que les gens ont une indécence. En fait, je pense que c'est une notion de, de, de, parce
87 qu'on sait que c'est pas bien d'être gros entre guillemets, tu vois. Euh même si on sait que
88 quand tu te renseignes un peu et que tu lis des études, des machins, rien que la santé, en
89 fait quand tu es considéré en surpoids pour l'IMC, t'as juste plus de chances de survivre à
90 peu près à tout. Mais ça c'est une autr- une autre question, tu vois. En fait, je pense que les

91 gens ont cette espèce de, de bouffée de pouvoir, tu vois. Parce que jamais, jamais tu t'arrêtes
92 dans la rue pour dire à quelqu'un d'arrêter de fumer, alors pourquoi tu t'arrêtes dans la rue
93 et tu dis à une gosse de 14 ans d'arrêter de manger une glace avec ses potes.

94 **C'est quelque chose que t'as vécu ?**

95 Ah oui, non, mais même encore aujourd'hui, hein. C'était des gens qui s'arrêtent dans la
96 rue, ça, ça j'ai une anecdote comme ça là. J'étais un peu plus âgée, j'avais 19 ou 20 ans et
97 en fait, j'étais abonnée à un panier de légumes. Du coup, quand on bah quand j'allais faire
98 les courses, je vais pas acheter des légumes. J'ai un panier de légumes, ça sert à rien, tu
99 vois. Et... XXX de ouf, j'ai acheté un paquet de biscuits et en fait je me suis fait hurler
100 dessus par une vieille à la Coop quoi...

101 **Hm.**

102 Ou ça m'est déjà arrivé, voilà à un moment où je bossais dans un magasin et en fait une
103 femme qui reste pendant 2h m'expliquant que ma maman, elle m'a, elle m'a détruite et
104 qu'elle m'a, elle, elle m'a laissée tomber, etc. qu'il faut vraiment que je me reprenne en main.

105 **[Hm.]**

106 [Les] gens n'auraient pas cette décence de f- de l'indécence de faire ça avec quoi que ce soit
107 d'autre, de manière aussi acceptée par la société.

108 **Hm hm.**

109 En fait.

110 **Ouais.**

111 Donc... Non mais c'est quotidien, c'est sur les réseaux. Tu, tu postes une photo, t'es comme
112 ça en fait, parce que tu sais que tu peux le faire. Tu peux te faire harceler en commentaire,
113 mais ça peut être par des gens qui te veulent du bien ou ça peut être des fétichistes ou tu
114 sais généralement quand ton corps il devient un- quand t'es ado et que tu te rends compte
115 que ton corps il est une catégorie sur des sites porno, tu le vis pas super bien quoi...

116 **Hm hm. [Ouais.]**

117 [Donc.]

118

119 **3. Euh, j'aimerais bien revenir justement à la famille, c'était quoi enfin, c'était quoi tes**
120 **relations familiales, en fait ? Comment tu les caractérises quand t'étais une adolescente ?**

121 Ah, tu dis une manière en général ou par rapport à la grosseur ?

122 **De manière générale.**

123 3. Bah de manière générale, euh... c'était pas super équilibré parce que ben j'avais un papa
124 qui bossait, beaucoup, qui était pas mal euh comme je l'ai dit, gardé en dehors de en fait ce
125 qui, ce qui se passait réellement vis-à-vis de moi par ma maman. Une maman très en
126 désillusion tout le temps, avec énormément de, de, de problèmes psy, de problèmes d'alcool
127 et ce genre de choses. Une sœur qui, elle, avait également des, qu'a, qu'a également eu des,
128 des, des troubles dépressifs et anxieux qui a en fait du coup un peu pris la place de la
129 maman. Une sœur qui était, qui était assez absente, mais ça c'est- elle est très indépendante.
130 On s'est pas vu dire, voilà, c'était on a, on n'a pas la meilleure des relations, mais c'était pas
131 non plus... destructeur et puis un frère aussi, bah tu sais ils étaient plus âgés que moi, enfin
132 je veux dire, j'ai 14 ans de moins que mon frère. Ils ont quitté la maison quand j'étais petite
133 aussi.

134 **Hm hm.**

135 Donc c'était, c'était assez, assez compliqué en fait, surtout sachant qu'en fait ma maman,
136 elle a une sœur jumelle et c'est vraiment le jour et la nuit, du coup. Et en fait tu, tu te
137 retrouves à pas vraiment avoir de rôle auquel tu peux te, tu peux réellement te confier ou
138 tu peux réellement parler à cœur ouvert sans avoir de, de, de jugement ou sans avoir un
139 break en fait, de de ce qui se passe donc...Non, non, ça va mieux maintenant qu'on est un
140 peu tous adulte, mais c'était ouais. C'était un peu compliqué parce que tu, tu sais jamais
141 trop...sur quoi tu rentres à la maison. Tu sais jamais trop parce que papa était pas là, les
142 autres, ils allaient à l'uni machin bidule. Pis bah maman, parfois t'avais des jours, les jours
143 où ça allait bien, c'était super tu vois. Mais les jours où ça allait pas bien en fait enfin c'est
144 dur d'avoir une mère qui dit qu'elle a honte de toi au quotidien...

145 **Elle te le disait clairement ?**

146 Ah oui, ah ouais, ouais, ouais. Elle me disait, « mais va te changer, je vais pas, je vais pas
147 sortir avec toi, là comme ça », « tu te rends compte de ce que tu, de ce que tu me fais »,
148 « tu sais, moi je te donne tout ce que j'ai et j'ai rien en retour ». C'est...c'est pas facile, mais
149 tu passes plus de temps chez les potes et après avec les potes c'est compliqué aussi parce
150 que du coup, du coup, la, ta maman elle est là « mais pourquoi est-ce que tu passes plus de
151 temps chez tes potes ? », du coup, tu passes mon temps chez tes potes et du coup tes potes

152 ils sont là « mais tout va bien ? », puis t'es là « Oui bien sûr, tout va bien » alors que, qu'à
153 la maison, enfin, je veux dire c'est, c'est de l'abus quoi en fait.

154 **... Donc ta maman te faisait régulièrement des, des, des remarques ?**

155 ...Ouais. Énormément sur euh, en fait, c'était très contradictoire parce que j'avais de, de
156 bons à très bons résultats à l'école. J'étais, j'étais une gamine qui, une ado, qui, qui lisait
157 beaucoup, qui avait beaucoup de centres d'intérêt, ce qui était- aussi le problème parce que
158 vu que tout le monde était plus âgé, j'avais besoin d'aller plus vite tu vois pour un peu avoir
159 l'impression que je fais partie du groupe, tu vois. Et du coup, c'était très particulier parce
160 que ma maman, elle, était très fière du fait que je sois si intelligente et ce genre de choses
161 et en même temps, elle voulait, elle pourrait me retirer de la bouffe en fait... Tu vois ?

162 **Hm hm.**

163 Enfin, donc c'était, c'était vraiment, c'était le, le chaud et le froid. C'était en fait, t'avais 3
164 états, t'avais le chaud, t'avais le froid et le pire de tout, t'avais l'indifférence.

165 **C'est à dire ?**

166 Bah c'est à dire que je pouvais avoir une super journée, rien à foutre. Tu peux pas avoir une
167 journée absolument terrible, rien à foutre. Je rentre des bleus rien à foutre. Et un jour je suis
168 rentrée, j'avais une cheville cassée parce qu'en fait on m'avait poussée dans les escaliers,
169 j'ai fait un faux mouvement ou quelque chose tu vois, et j'ai dû refuser de quitter la voiture
170 pour qu'elle m'amène à l'hôpital, elle dit « mais t'inquiète, on va mettre un peu de glace, un
171 dafalgan », puis ma cheville faisait ça tu sais, genre ça tenait plus quoi (rires), y avait plus
172 rien (rires). Donc tu vois c'est, c'est en fait, c'est une sorte, c'est une sorte... tu sais quand
173 on dit « Fuis-moi, je te suis » ou « suis-moi, suis-moi, je te fuis » ou j'en sais rien en fait,
174 un espèce de constant état de fierté, d'indifférence et de déception. Un peu, un peu tout le
175 temps comme ça et quand sachant ça, ça peut changer en 2 min. Donc bah toi t'es gosse,
176 t'essaye de te construire.

177

178 **4. Hm hm. Et quand tu dis, « dans ma famille, c'était pas normal parce que je recevais moins
179 d'amour », ça veut dire quoi ?**

180 4. C'est à dire que en fait, si tu veux euh, je recevais énormément d'amour du fait que j'étais
181 la petite dernière... Mais j'avais cette constante pression, et ce, ce, ce non-dit de « tu dois

213 en fait prévenu avec soit des soins adaptés, enfin des trucs que tu dis, que tu donnes à des
214 gosses ou des, des ados plus âgés, ou avec un soutif...

215 **[Hm hm.]**

216 [Mais] du coup en fait, vu que mon corps n'est pas censé être comme ça, on va le traiter
217 comme s'il ne l'était pas.

218 **Hm.**

219 Ou on va me donner de plus petites portions à table.

220 **Hm hm.**

221 Ou, si je reprends un dessert bah « (soupir) t'es sûre ? », tu vois alors que mon frère, mais
222 alors mon frère il pouvait bouffer mais et quand, il avait, constamment un tiroir rempli de
223 bonbons, ça posait problème à personne, tu vois ? Moi, je m'achetais un bonbec, j'avais une
224 engueulade en fait.

225 **Hm hm.**

226 Donc c'était pas tellement on me retirait de l'amour, c'était que je devais le gagner. C'était
227 un peu plus, tu vois.

228

229 **5. Ouais... J'aimerais bien revenir sur...sur le fait que tu m'as, tu m'as dit avant que ta mère**
230 **avait caché à ton père un peu toute la situation que tu pouvais vivre à l'école. Pourquoi toi**
231 **t'en as pas parlé à ton papa ?**

232 5. Bah parce qu'en fait, si tu veux, déjà ma maman, elle a jamais travaillé, du coup mon
233 papa il devait travailler énormément pour tout le monde. Et il est pasteur, donc tu gagnes
234 pas non plus des 1000 et, des 1000 et des 100. Et en fait c'était l'époque où il travaillait à
235 l'État et euh alors déjà moi combien moi je, je croyais ma maman en fait. Je pensais qu'elle
236 lui en parlait, tu vois.

237 **Hm hm.**

238 Et en fait, lui il me réveillait le matin pour aller à l'école et il partait et en fait euh bah j'étais
239 déjà au lit quand il rentrait.

240 **OK.**

241 Tu vois ?

242 **Hm hm.**

243 ...Donc, et pis en fait vu que bah il avait, devait bosser 2 fois plus parce que ma maman
244 refusait de travailler, bah c'était un peu ma maman du coup prenait la charge des enfants,
245 ce qui en soi là tu vois c'est leur arrangement, c'est eux qui voient entre eux, tu vois.

246 **Hm hm.**

247 Ce que veut dire, ce qui veut dire que ben en fait, moi j'avais pas cette place-là tant que ça
248 quoi.

249 **Hm.**

250 Parce que bah déjà, pour réussir à le voir, c'était, c'est déjà beaucoup. Et en fait, simplement
251 parce que, vu que moi, enfin moi je faisais confiance à ma maman et en fait moi je pensais
252 que du coup ils en parlaient et puis que ils en parlaient entre eux et que dès, après ma
253 maman elle faisait bah ce qu'ils avaient décidé en fait tu vois ?

254 **Hm hm.**

255 Vu que, j'ai vu, moi, dans mon cerveau d'enfant bah c'est...c'est des parents et ils parlent
256 entre eux, tu vois. Ça communique (rires). Ce- ce qui me semble en fait et moi maintenant
257 en tant qu'adulte, c'est ce qui me semblerait logique de faire, tu vois.

258 **Ouais.**

259 Et aussi vu que bah, mes frères et sœurs étaient tous adultes, quand j'étais ado, bah c'était
260 aussi eux les numéros d'urgence parfois, puisque mon papa travaillait tellement que même,
261 même s'il pouvait répondre au téléphone, il- des fois par exemple, il disait « Oui, mais je
262 suis à Berne, je peux pas venir en fait », genre physiquement je suis trop loin, tu vois.

263 **Hm hm.**

264 Donc euh... après bah. J'ai eu une période où du coup, j'en voulais énormément à mon papa
265 et après j'ai découvert qu'en fait, il ne savait pas...

266 **Hm.**

267 Et là du coup, bah j'étais là, mais je peux pas être en colère...par rapport à quelque chose
268 qu'il ne pouvait pas savoir.

269 **Hm hm.**

270 Tu vois ?

271

272 **6. Oui... Euh, j'aimerais bien aussi revenir sur, sur toute cette notion d'amis ou de pairs à**
273 **l'école.**

274 6. Hm hm.

275 **C'est quoi justement tes, tes, tes rapports, tes relations avec, avec les pairs ?**

276 Alors, c'était très compliqué parce que pendant très longtemps, j'avais toujours un peu cette
277 impression d'être ... un peu le faire-valoir du groupe, tu vois ce que je veux dire. Que
278 j'avais, en fait, que j'avais ma place, si une nouvelle fois j'avais ma valeur, j'avais une, une
279 valeur ajoutée, en plus de juste mon amitié, tu vois ce que je veux dire ? Donc après, je sais
280 que maintenant que probablement si ces gens étaient potes avec moi, ils étaient potes avec
281 moi parce que (rires) parce que je suis extrêmement drôle. Mais voilà, tu vois. Et en fait,
282 ce qui est très compliqué aussi, c'est que... quand tu grandis, tous ces gens, en fait, ils
283 avaient... énormément de grossophobie mais pas volontaire. Donc, moi maintenant, moi
284 en tant qu'adulte tu vois, je le vois et du coup c'est extrêmement compliqué... en fait de
285 dealer avec une relation déjà, tu as l'impression que tu vauds moins que quelqu'un d'autre et
286 ces gens ont ce genre de, de remarques ou juste d'habitudes, même pas forcément par
287 rapport à toi, mais je sais pas ils mangent et puis ils disent « Ah faudrait que j'arrête sinon
288 je vais devenir gros », puis toi t'es là « ah, donc au fait, toi ta peur, c'est de devenir comme
289 moi », tu vois ce que je veux dire ? Donc, t- t'as tout ce genre de choses qui en fait, du coup
290 tu sais jamais vraiment, bah en fait, si les gens ils ont pour ce que t'es. En fait, si t'es assez.
291 Tu vois, en fait, c'est un peu le, la relation de « j'ai, j'en ai tellement trop, à comprendre
292 tellement trop de poids, que en fait je ne suis pas assez en tant qu'humain ».

293 **Hm hm.**

294 Et du coup, et en fait aussi, c'était très compliqué de voir que, qu'en fait, t'avais une sorte
295 de favoritisme des profs... C'était, tu sais c'est des petites choses comme ça où...tu, tu peux
296 pas t'en empêcher de remarquer que ils ont parfois un peu plus d'attention. Ou ils sont pris
297 un peu plus sérieusement ou quand ils ont des problèmes, ils sont écoutés ou euh bah par
298 exemple, tu vois, des fois t'es, t'es en cours de sport et tu te dis, ah, les cours de sports ça
299 c'est l'horreur hein, et les cours de sport, tu te dit oui, voilà, tu vas, tu vas vers, vers le, le
300 ou la prof, tu dis « voilà ça, ça me semble compliqué », puis plus souvent que non, on te
301 répond un peu « bah ouais mais faire du sport ça va te faire du bien » alors que si c'est
302 quelqu'un de fin ou de moins gros « ouais t'inquiète fais, fais à ton rythme », tu vois. Et en
303 fait tu commences à, à construire cette, c'est un peu cette haine de l'autre, mais pas de
304 l'autre, parce que cette personne euh, est, est violente ou quoi que ce soit. Je parle pas des

305 gens qui étaient violents envers moi. Je parle vraiment des, du cercle. Tu vois des potes,
306 etc., ou juste des gens qui étaient là, puis qui XXX, tu vois ?

307 **Hm hm.**

308 Et du coup, en fait tu commences un peu à construire ces, cette forme de haine, mais que
309 tu comprends pas parce que la personne elle est pas, elle est pas mauvaise en fait. C'est la
310 société qui est pourrie. Mais toi t'as 14 ans (rires), tu comprends, mais tu sais, tu sais à
311 peine dire ton nom à 14 ans que tu sais pas qui t'es. Alors à quel moment t'as cette
312 introspection et t'as, t'as, t'as, t'as cette capacité de de, de, de, de réflexion sur tout ça. Tu,
313 tu peux pas, mais tout ce que t'as en fait c'était, c'est des émotions brutes, de haine et
314 d'incompréhension.

315 **Hm hm. Et ça, t'avais aussi, enfin t'avais ces émotions-là, envers tes amis aussi proches ? Ou**
316 **du prof de sport ?**

317 Non, non là, non non. Alors je te disais, la, la prof de, la prof de sport, c'est juste que les
318 profs avaient un rapport différent, euh par rapport à mes amis minces ou à mes amis gros,
319 ou du moins pas mince, tu vois.

320 **Hm hm.**

321 Non, en fait, c'est, si tu veux, cette haine tu l'as construit un peu avec tes amis proches, mais
322 c'est pas une forme de, c'est pas vraiment de la haine, c'est, en fait, c'est plus de la peur de
323 l'abandon, déjà.

324 **Hm hm.**

325 Qu'ils se rendent compte qu'en fait, que t'es que gros, puis ça s'arrête là. Et en fait, c'est
326 une immense déception envers toi-même parce que tu ne peux pas remplir ces, ces, ces, ce
327 que tu, ce que tu espères pouvoir leur donner si tu veux, si tu te peux pas, tu peux pas faire
328 ça pour eux.

329 **Hm hm.**

330 Et en même temps, une énorme déception par rapport à ces, ces gens parce que t'es là,
331 « mais c'est ma pote, c'est mon pote. Ils devraient voir au-delà de ça ».

332 **Hm hm.**

333 Donc c'est, c'est assez conflictuel et c'est, c'est assez compliqué et euh et c'est, en fait c'est
334 assez compliqué. Surtout quand, qui que ce soit avec qui tu veux parler de ce genre de
335 choses te répond « mais si tu perdais du poids, t'aurais pas genre de questions »... tu vois.

336 **Ouais.**

337 En fait, tu, tu n'as pas de réponse puisque tu as cet- cette grossophobie qui est tellement au
338 sein de notre société c'est fou quand même. Enfin, je veux dire, c'est, et même dans le corps
339 médical, t'as cette grossophobie dans le corps médical. Maintenant que je repense de cert-
340 de certaines manières de, de certains de ces gens qui m'ont traitée et de la manière dont ils
341 m'ont traitée, donc traitement en tant que humain et traitée médicalement je me dis « mais,
342 mais si les gens voyaient ça en fait, c'est tout le serment d'Hypocrate où t'as chié dessus en
343 fait ».

344 **[Tu aurais des exemples ?]**

345 [Quand t'as les gens] Bah alors j'ai, j'avais 10, 12 ans donc je- préadolescente c'est vraiment
346 c'est un exemple encore maintenant quand j'y pense parfois ça me fait pleurer, tu vois ?
347 C'est en fait t'as, bah t'as ma maman qui m'amène chez un nutritionniste machin truc, le
348 mec qui me fait me tenir debout, complètement nue, je crois que j'avais une culotte, mais
349 complètement nue ou presque, au milieu de la, de, de la pièce en plein hiver, je me les caille
350 avec maman style dans la, dans la pièce et il me demande, il me dit pas, voilà. Pas de
351 paravent, rien, et il tourne autour de moi et il fait ce genre, il fait ce genre de mouvement
352 sur ma graisse et il fait ça. Tu vois, il fait comme ça là. Il tire. Et ce genre de truc. Et ce
353 mec, c'était un spécialiste de, de l'obésité infantile. Et en fait comme ça et en fait, j'étais
354 dans la pièce et il parlait à ma maman disant, euh. C'était que des trucs comme ça ou par
355 exemple, voilà, je suis ado.

356 **[XXX]**

357 Hm ?

358 **En disant quoi, il parle à ta maman en disant quoi ?**

359 « Elle ».

360 **Ah voilà.**

361 Je suis pas dans la pièce en fait, je suis un objet, tu vois ?

362 **Ouais.**

363 Ou alors voilà, je suis ado euh, j'essaie de trouver un gynéco parce que je suis dans la même,
364 je suis dans le même cabinet que ma maman. Et puis il est pas ouf quoi. Donc je j'essaie de
365 trouver quelqu'un avec qui je suis, avec qui je suis un peu mieux parce que quelque chose
366 d'assez personnel, surtout à cet âge-là. Et en fait, voilà, je suis au téléphone avec la

367 secrétaire qui, elle me demande mon poids. Du coup je donne mon poids, je dis ouais bon
368 alors rempli mon dossier tu vois je m'en fous. Elle dit « ah mais excusez-moi on a pas
369 d'équipement pour les gens de votre taille ». Ouais (rires). On n'a pas d'équi-, toi t'es là,
370 puis en fait, tu fais un 44, tu vois ? C'est pas...

371 **T'avais quel âge là ?**

372 J'ai envie de dire c'est pas énorme. Je sais pas, j'ai 16-17 ans, tu vois,

373 **Hm.**

374 Je suis à la fin du collège quoi. Jeune adulte si tu veux. T'es là « bon OK. Très bien ». Ben
375 ouais c'est chaud un peu, tu vois, tu vois, c'est, c'est ce genre de ou alors comme ça tu vois,
376 tu, tu vas chez le médecin parce que...en fait, je sais pas, en fait, j'ai tellement d'exemples,
377 mais en fait ils se ressemblent tous en fait, quelle que soit la raison pour laquelle tu vas
378 chez le médecin, on te dit « perdez du poids, ça ira mieux ». En fait on traite le poids, non
379 pas comme un symptôme, mais comme une cause. Et en fait, c'est extrêmement
380 problématique euh parce que alors oui, t'as des trucs, perdre du poids, ça vous aidera mieux
381 tu vois, mais en fait. Après si tu veux, j'ai un exemple très, très récent genre l'année qui
382 vient de s'écouler, si ça t'intéresse, je sais pas si du coup c'est trop tard ou pas. Euh, mais
383 en fait le nombre de fois que j'ai eu un diagnostic faux parce qu'il pensait que c'était à cause
384 de mon poids. J'ai, j'ai pas assez de doigts, je peux pas compter. Et, et là du coup bah en
385 fait récemment ben ça a failli tuer (Rires), littéralement parce que bah la première personne
386 à qui je me suis adressée du corps médical était grossophobe.

387 **C'était quoi comme diagnostic ?**

388 Alors en fait, si tu veux, j'avais énormément de problèmes de, de remontées acides, ce genre
389 de choses et en fait du coup je suis allée voir et elle m'a dit « oui mais non, mais en fait
390 c'est parce que vous mangez mal. Du coup vous serez toujours »- parce que en fait j'avais
391 des douleurs impossibles, tu vois ça me réveillait la nuit. Elle me dit « voilà, mais vu que
392 vous mangez mal », elle m'a pas demandée ce que je bouffais, elle m'a juste pesée tu vois,
393 « vu que vous mangez mal, en fait, ce sera toujours le cas ». Elle me donne 3-4 tablettes,
394 « rentrez à la maison, ça va aller mieux Madame ». Et ça continue, ça continue et ça
395 continue. Mais pendant des mois tu vois genre 6 ou 7 mois et en fait au bout d'un moment
396 tu vois j'arrive à une nuit encore où je ne peux pas dormir à cause de la douleur et en fait
397 bah mon gars il m'amène à l'hôpital et il dit « maintenant c'est plus possible ». Puis j'ai dit

398 « oui mais non mais la nana elle a dit c'est juste ça » et en fait ils font des, des analyses des
399 vraies tu vois le sang, les machins et en fait, on me dit, « Ah mais Madame, en fait, c'est
400 votre vésicule biliaire qui est chroniquement enflammé, il faut qu'on retire ça au plus vite ».
401 Du coup tu, tu fais des listes d'attentes, tu, on retire etc et après tu debrief avec le chirurgien
402 qui dit « oui mais en fait ça, toute la chirurgie que vous venez d'avoir etc en fait, ça aurait
403 pu être évité avec le, le traitement si ça avait été diagnostiqué » tu vois.

404 **Hm.**

405 Donc ça c'est la première partie et du coup vu que ça a dû, ça a pris tellement de temps en
406 fait, ça crée, ça a créé des, donc en fait si tu veux quand t'as la vésicule biliaire qui est
407 enflammé comme ça de manière chronique, du coup en fait les gens, enfin habituellement
408 ils pensent que c'est lié à l'alimentation parce que ça peut être déclenché par quand tu
409 manges gras. Et vu qu'en fait bah moi je mange toujours de manière suisse même si je vis
410 plus en Suisse c'est à dire énormément de produits frais etc. En fait, c'est pas le cas, ils ont
411 fait des analyses de cholestérol et mon cholestérol est au top, il va très bien, tu vois ? Et en
412 fait du coup ça crée des caillots et du coup t'as un caillots qui s'était infiltré euh dans mon
413 estomac du coup un mois après l'opération, rebelote. Donc tout ça aurait pu être évité si la
414 première nana elle m'avait fait une analyse de sang hein, on est là quand même et en fait
415 pendant une semaine, je suis à l'hôpital, ils me font des analyses, ils me disent « Madame
416 vos reins et votre foi ne fonctionnent plus. On ne sait pas pourquoi » et je ne pouvais ni
417 manger, ni boire. Et au final ils ont trouvé, c'était ça, ils me l'ont sorti. Maintenant, tout va
418 mieux. Mais du coup, en fait, ils devaient me, j'étais sous moniteur, etc parce que je pouvais
419 même plus boire d'eau, à cause d'un caillot qui a été créé par un truc qui aurait pu être très
420 table parce que un an avant une nana a pas su voir, une nana donc qui bosse dans le médical
421 quand même, a pas su voir au-delà de mon poids. Ça a failli me coûter mes reins, mon foie
422 et ma vie.

423 **Hm.**

424 Moi, je pose ça là, hein ? Donc c'est- (Rires) non mais faut un peu en rire, parce que enfin
425 c'est, c'est terrible, mais en même temps t'es un peu là en fait, c'est aberrant.

426 **Ouais.**

427 C'est, c'est aberrant et plus tu, tu es, ce- en- en tout cas encore plus quand t'es une femme
428 puisque plus tu, plus tu prends de l'âge, plus tu sais, t'as ces questions que tu veilles

429 d'enfant ou pas, mais t'as ces questions de grossesse. Et en fait quand tu te rends compte
430 des violences médicales, déjà en tant que femme, quand t'as une grossesse mais encore
431 plus quand t'es une femme grosse. Ou alors de quand tu vois les chiffres de de l'Insee qui,
432 qui en fait, qui confirment, tout ce que t'as vécu. Qui en fait le confirme, par exemple que
433 une femme de mon poids qui correspond à un moyen IMC, même si je crois pas trop en ce
434 truc, par exemple à, à l'embauche, on a 216 fois plus de chances d'être discriminées. Tu
435 vois là maintenant en ce moment, c'est un alimentaire mais tu vois, je bosse dans un
436 magasin qui délibérément ne commande pas ma taille. Délibérément, discriminent les gens
437 de mon poids et bon alors maintenant je vais en Angleterre mais en fait je suis une à 2, à 2
438 tailles au-dessus de la moyenne nationale.

439 **Hm hm. Ouais .**

440 Donc tout ça que tu veux, tu, t'analyses en tant qu'adulte et que tu vois en tant que gosse,
441 en tant qu'ado.

442 **Hm.**

443 Si- je sais pas comment tu peux te construire de manière sainement, en fait. Je, je ,déjà en
444 tant qu'ado te construire de manière sainement, c'est un challenge en soi. Donc euh (Rires).

445 **Hm hm.**

446 Mais quand la société te dit que tu n'as pas le droit d'exister ou tu, tu, tu, tu n'as pas le droit
447 au, au sam- à la même, au même amour ou tu n'as pas le droit à la même mode ou alors que
448 les transports en public ne sont pas adaptés à ta taille ou tout ce genre de choses, que ta
449 famille a toujours cette petite lueur like- de déception dans les yeux. En fait, tout le monde
450 te dit que tu vau rien. Tous les jours par leurs actes, par leurs paroles, par la, la manière
451 dont la caissière te regarde quand tu achètes une glace ou j'en sais rien. Tous les jours, on
452 te dit que tu ne peux rien en fait.

453 **Et ce sentiment-là, tu l'avais aussi quand, enfin, quand tu étais adolescente ?**

454 Bah ça a démarré quand j'étais petite. Moi j'ai, c'est, c'est, c'est pas ce sentiment, je l'avais.
455 C'est plus ce sentiment, je l'ai et maintenant, j'essaie de m'en défaire. J'ai toujours eu.

456 **OK, Ouais.**

457 Tu vois.

458 **Et. Juste pour revenir aux pairs.**

459 Ouais.

460 **7. Est-ce que tu avais des amis ?**

461 7. Maintenant, avec du recul, je pense que oui, j'avais des amis. Mais à ce moment-là,

462 **Voilà.**

463 J'avais plutôt l'impression que, j'étais pas l'amie, j'étais là pote, tu vois ce que je veux dire

464 ?

465 **Hm hm.**

466 Genre on m'aimait bien, mais parfois on avait des moments proches, mais tu vois c'est pas

467 forcément, y avait toujours cette notion de, en fait, je, je ne pouvais pas être une amie

468 puisque j'étais, je, j'avais pas une valeur assez importante pour être qualifiée d'amie, si tu

469 veux. Même si probablement tu vois si tu demandes à ces gens maintenant ils diront « mais

470 pas du tout t'as fumé quoi », tu vois (Rires). Mais euh c'est comme ça que tu le vis en fait.

471 **8. Ouais. Et concernant les relations amoureuses, comment ça se passait pour toi ?**

472 8. Alors (Rires), revenons à cette notion de valeur personnelle (Rires). Donc, euh...mes

473 premières relations intimes, on va dire ça comme ça, étaient clairement pédophiles. Voilà

474 donc ça a déjà commencé comme ça, donc du coup tu perds encore de ta valeur, etc. Tu

475 comprends en fait, si tu veux, on te donne de la valeur parce que t'es plus mature, machin

476 etc. T'es pas comme les autres parce que toi même tu sais que tu n'as pas cette, t'as pas cette

477 valeur que tu t'accordes à toi-même etc. Donc tu vas un peu avec- ensuite viens le, le

478 premier vrai copain. [XXX]

479 **[Juste, pédophile], ça veut dire quoi ?**

480 Ça veut dire que j'avais 14 ans, il en avait 22.

481 **OK.**

482 Donc c'était clairement, j'ai jamais le mot en français, c'était « grooming » quoi. C'est, enfin

483 voilà quoi.

484 **Hm hm.**

485 Donc c'était vraiment en fait tu- et puis aussi parce que bah toute ma famille et mes frères

486 ils étaient plus vieux. Donc en fait si tu veux j'avais pas forcément non plus cette notion

487 d'âge tu vois.

488 **Hm hm.**

489 Et après vient le premier vrai petit copain voilà, on a le même âge, on est resté 4 ans

490 ensemble, tu vois.

491 **C'est qui ?**

492 On a vraiment, on a le même âge. Hm ?

493 **Euh pardon, euh c'était à quel âge ?**

494 On a commencé, on avait 15 ans. Voilà donc, on s'est rencontrés au collège, etc. La
495 première année, tout va bien et puis en fait euh doucement mais sûrement, ça commence à,
496 à faire des remarques, à contrôler la manière dont tu t'y habilles, à contrôler la manière dont
497 tu manges. Mais vu que tu as cette, toujours cette chose ancrée en toi et puis en plus tu vois,
498 il était mince, tu te rends compte cela. Bon y a des gens, ils vont dire, on m'a déjà insultée
499 parce que je, tous les, toutes les personnes avec qui j'étais étaient minces et genre tu vois et
500 en fait et euh en fait, du coup tu vois, tu vois ta, la, la relation commence à se détériorer,
501 etc. Et en fait tu vois tu es, commence avoir un comportement très toxique. Mais vu qu'en
502 fait toi, pour toi tu vaux rien, tu dis que tu peux jamais faire mieux, en fait. Du coup, tu
503 restes.

504 **[Hm hm]**

505 [Tu te dis] que bah, d'une certaine manière, tu l'as bien mérité. Que euh ouais tu, qu'en plus
506 cette personne est mince et que du coup, bah du coup j'ai de la chance en fait au final, tu
507 vois.

508 **Hm hm.**

509 Donc là maintenant, moi je dis, moi je veux dire, pendant plusieurs années, je suis restée
510 euh célibataire et je le voulais tu vois, j'étais comme ça- J'ai, j'ai eu des opportunités, mais
511 ça m'intéressait pas pour pouvoir en fait me déconstruire par rapport à ça, pour en fait avoir
512 la possibilité d'en ensuite construire une relation saine avec quelqu'un. De plus, avoir cette
513 relation de, de dominant-dominé, au final... Donc c'est toujours quelque chose avec laquelle
514 je me, je me bats au quotidien pendant des périodes, tu vois, mais c'est quand même quelque
515 chose que bah que j'ai construit pendant ces années-là en fait.

516 **9. Tu pourrais me donner des, des exemples concrets que tu as pu vivre dans ta relation**
517 **amoureuse, qui était justement ben compliquée et qui te faisait te sentir, enfin tu as dit avant**
518 **rabaissée et puis aussi cette relation dominant-dominé. Tu aurais des exemples ?**

519 9. Ben, c'est à dire qu'il contrôlait pas mal ce que je mangeais. En fait euh, il contrôlat la
520 manière dont je m'habillais, c'est à dire que si c'était quelque chose qui était considéré
521 enfin, qu'il disait que j'étais trop grosse pour porter, j'avais pas le droit de le mettre ou de

522 l'acheter. Et euh par exemple, en fait, à- le moment où il me disait qu'il était fier de moi,
523 c'est en fait, c'était une période où j'étais vraiment en fait euh si tu veux, j'allais à la salle 3
524 fois par jour parce que j'en avais une à côté de là où je bossais. Du coup, j'allais à la salle 3
525 fois par jour, donc là, j'avais, j'avais 18 ou 19 ans.

526 [XXX]

527 Hm ?

528 **Par jour ou par semaine ?**

529 Par jour et en fait, j'essaye de me maintenir en dessous de 500 cal et là en fait il me disait
530 qu'il était fier de moi... Tu vois ?

531 **Hm.**

532 Et euh 3 fois par jour, c'était, c'était, euh bah la session la plus courte c'était celle du midi
533 parce que j'avais qu'une heure de pause, du coup j'allais c'était une demi-heure quoi, et je
534 mangeais une barre protéinée en rentrant. Puis bam j'enchaînais sur le boulot et là en fait
535 c'est, c'est quand j'avais ce genre de, de mécanisme qui commençait à me dire qu'il était
536 fier de moi, tu vois ?

537 **Hm hm.**

538 Ça, c'est ce genre de choses qui te...

539 **Ouais.**

540 Qui te...met le cerveau en vrac, en fait.

541 **[Mais ça]**

542 [XXX]

543 **Mais ça c'était quand tu étais euh jeune adulte, parce que t'as dit que c'était, à 15 ans, que**
544 **votre relation a duré 14, euh 14-, 4 ans.**

545 Ouais.

546 **Donc.**

547 Ouais donc là c'était, c'était la dernière année de notre relation.

548 **OK.**

549 Mais c'est, c'est, c'est, c'est en faisant ce genre de choses ou c'est quand, quand on était au
550 resto puis que je commandais une salade au genre de truc. Même quand on était plus que-
551 quand on était plus jeune, que, c'est en fait c'est toujours que je faisais en sorte ou du moins

552 qu'on, visiblement je montrais que j'allais peut-être perdre du poids, etc qu'il me disait qu'il
553 était fier de moi. C'est juste qu'en fait ça- c'est devenu de pire n pire si tu veux.

554 **10. OK. Ouais et euh même, enfin quand tu étais adolescente, euh, parce que là tu parlais de,**
555 **« ouais ils me disent que je peux, que je peux acheter des vêtements ou pas, etc. Et quand,**
556 **quand tu étais adolescente, enfin, dès les premières années de, de votre relation, il était aussi**
557 **comme ça ?**

558 10. Disons que quand, quand on était plus jeune, c'était un peu plus euh un peu plus
559 insidieux. Que c'était XXX « t'es sûre ? On voit tes jambes là quand même », tu vois ?

560 **Hm hm.**

561 Ou « t'es sûre parce que tes seins sont peut-être un peu gros, hein ? » ou « t'es sûre tu veux
562 essayer ça parce qu'il y a pas, y a pas de, y a pas de manches hein, on va voir tes bras », tu
563 vois ou tu vois puis ça commence doucement mais sûrement tu vois ?

564 **Hm hm.**

565 Je dirais que les, les premiers 6 mois, vraiment c'était vraiment, on était chou, on était bien,
566 tu vois ? Et en fait, je pense, c'est à partir du moment où là il a peut-être commencé à
567 prendre la confiance. Tu vois ce que je veux dire ?... C'est aussi le moment où le collègue
568 s'est un peu arrêté. Du coup lui, il est allé au gymnase, moi je suis allée au lycée machin
569 etc. Et du coup euh, je pense que là il y a eu un petit moment de, d'égo adolescent de « c'est
570 bon, je suis plus un ado, maintenant je suis au gymnase », tu vois.

571 **Hm hm.**

572 Et je pense que...ouais, en fait, je pense aussi que c'est quelqu'un qui était extrêmement,
573 qui était...contrôlant parce qu'en fait, il arrivait pas à s'aimer lui-même si tu veux, si tu
574 vois ce que ce que je veux dire.

575 **Hm hm. Ouais.**

576 Donc, c'était, c'était et parfois en fait encore aujourd'hui, parce que lui, il habite toujours
577 dans la ville où, où j'ai grandi

578 **Hm hm.**

579 Et du coup bah des fois bah je rentre en Suisse avec mon copain actuel et en fait je sais que
580 si je vais le samedi matin à la Coop il y sera puisque, il est, il était, il était, il est, il est
581 pompier et puis le samedi matin ils ont un truc et puis du coup à midi etc ils ont tous manger
582 à la Coop. Je sais que je vais le voir... Et en fait, j'ai toujours cette notion de, encore XXX

583 et puis tu vois ce que je veux dire. On a ça fait, ça fait 6 ans quoi. Et j'ai toujours cette
584 notion de « mais il va penser quoi ? »

585 **Hm hm.**

586 Tu vois ? Donc mon mec maintenant il dit «mais arrête, si tu veux-je vais lui péter les
587 genoux », tu vois ? (Rires)

588 **(Rires.)**

589 Ah ben on se, on se marre, mais il pourrait bien, on va, on va essayer d'éviter ça par contre
590 parce que on est civilisé nous en Suisse. Mais euh en fait, si tu veux ce genre de relation
591 amicale, parentale, éducation, de- par rapport à l'éducation que t'as tellement jeune, mais
592 ça te suit. Parfois, tu parles- par exemple, en fait, j'ai énormément, j'aie eu énormément de
593 problèmes aux chevilles quand j'étais au collège, etc.

594 **Hm hm.**

595 Puisque en fait, si tu veux, on me poussait énormément du coup, bah les chevilles tu sais
596 elles prennent. Et puis bah du coup j'ai, je suis grosse du coup bah y a plus de poids, etc.
597 Que en fait là récemment, euh du coup, moi je faisais, j'ai, j'ai fait du Roller Derby pendant
598 des années, je me suis péte la cheville en faisant ça. J'ai une opération etc. Et en fait j'ai fait
599 une sale chute il y a quelques, quelques mois. Et en fait, quand j'ai dû expliquer l'origine
600 de, de, de, de ces faiblesses dans les chevilles, donc ça remontait à quand j'étais de- genre
601 de 10 à 15 ans environ. Et en fait, on m'a dit, mais « Madame, il faut que vous allez voir un
602 psy » et en fait ça m'a, en fait encore aujourd'hui, toutes ces relations, toutes cet impact, en
603 tout cas de manière que ça a eu sur le physique, sur mes chevilles, etc, en fait, ils m'ont
604 diagnostiqué un syndrome post-traumatique... Alors que c'est quelque chose, j'ai quitté le
605 collègue il y a 10 ans.

606 **Hm hm. Hm hm.**

607 Donc c'est quelque chose qui te- ces gens, ils ont probablement aucune idée ou aucun
608 souvenir de l'impact que ça a eu... Tu vois ? Et moi, 10 ans après, je suis toujours à en faire
609 des cauchemars et à me punir...

610 **11. Hm... Ouais. Comment tu dis, ...euh. Ouais parce que t'as, t'as mentionné à plusieurs**
611 **reprises justement le fait que on t'ait poussée, que on, ouais on a été violent, ben, verbalement**
612 **et physiquement. Euh ça, c'était quotidien, c'était hebdomadaire ?**

613 11. Euh alors la violence verbale, c'était quotidienne. La violence physique, c'était quand
614 j'étais toute seule, donc plus j'avancais dans les années, plus j'essayais de coller toujours
615 au train de mes potes (Rires). Jamais toute seule aux toilettes (Rires), plus, plus jamais tu
616 vois. Mais aussi loin que je me souviens, c'était en primaire, ça commence, ça a commencé
617 en primaire, je pense. Et en fait, c'était, au primaire, c'était carrément, c'était, c'était
618 quotidien. Et après, j'ai commencé à, à, à trouver, tu sais, c'est..c'est la, cette pote que tu
619 suis partout, du coup ça allait un peu mieux et après du coup tu te fais des clash un peu
620 avec les potes. Des fois tu t'engueules du coup t'es de nouveau tout seul. Du coup ça
621 recommence. Du coup c'était, c'était vraiment par période mais par la fi- euh au moment
622 où, au collège, c'est à dire que, c'était quand j'étais seule. Forcément tu vois ? Pas de témoin.
623 Et surtout aussi parfois, c'était en public, mais c'était vicieux en fait. C'est à dire que je
624 pourrais juste, je pourrais juste me tenir debout et en fait une vieille balayette à la con. Et
625 ça peut être juste quand t'as plein de monde qui marchent et genre tu changes de classe, de
626 machin, de truc... Et puis euh, ouais et puis on dit « ah mais fait gaffe où tu marches », tu
627 vois, puis toi t'es au sol, t'as rien compris, tu vois, tu marches droit, t'as rien demandé à
628 personne, tu vas aux chiottes ou j'en sais rien. Donc je peux pas te donner de fréquence. Je
629 peux dire qu'en tout cas c'était mort, c'était mort, c'était plus que, que mensuel, ça c'est c'est,
630 c'est certain. Mais en fait, les fréquences en fait, ça, ça dépendait, ça dépendait pas mal des
631 périodes, tu vois ?

632 **Hm hm. Hm hm. Et euh et là tu as mentionné juste avant que tu faisais des- enfin toujours**
633 **des cauchemars et que tu te, tu te punissais.**

634 Hm hm.

635

636 **12. Est-ce que c'était aussi un sentiment que t'avais quand tu étais adolescente ?**

637 12. Ouais. Bah là maintenant je me punis mentalement. Mais quand j'étais ado, c'était
638 physiquement quoi.

639 **C'est à dire ?**

640 C'est à dire que ça pouvait être sous forme de... (pleure)

641 **Si tu veux pas en parler, tu n'es pas obligée.**

642 Non c'est, c'est pas que je veux pas en parler, c'est juste que ça fait beaucoup tu vois. Ça
643 pourrait être, de la scarification, je pouvais m'affamer. J'ai encore des cicatrices sur moi en
644 fait où en fait littéralement, j'essaye de me découper le gras avec des ciseaux, quoi...

645 **Hm hm.**

646 C'est juste pour le, la, la, juste quoi que ce soit pour l'enlever. Je pouvais passer des
647 semaines sans rien manger mais vu que je perdais du poids, tu vois, il me félicitait.

648 **Hm hm.**

649 ...Donc ça c'est des, bon alors ça c'est des, des punitions du genre, enfin un petit peu
650 d'argent pour aller t'acheter des vêtements un peu cool, mais tu les prends dans des tailles
651 plus petites, pour te motiver, tu vois ? Que non, ça ne fonctionne pas comme ça. Mais vu
652 qu'en fait tous ces comportements étaient encouragés parce que ça voulait dire que j'allais
653 perdre du poids, bah toi ça te ruine encore plus en fait. Attends, attends 2 secondes.

654 **Pas de souci.**

655 (Pause.) J'ai juste demandé des mouchoirs à mon copain (Rires).

656 **Pas de problème euh. Ça, c'est- enfin, dans le sens, on peut arrêter à tout moment si c'est
657 trop pour toi. Y'a pas de problème.**

658 Non, en fait, c'est, c'est, c'est, c'est énormément d'émotions, mais en fait ça fait du, du bien
659 d'exprimer, d'en parler, etc. Et c'est en fait, c'est un processus. Moi je pleure beaucoup, je
660 pleure tous les jours mais de joie, de tristesse, je pleure tout le temps, je pleure devant les
661 films et devant les pubs. Donc euh (Rires) non mais je pleure tout le temps. Dans tous les
662 cas. Hm ? Ah yeah, maybe. Ouais donc dans tous les cas, mais c'est en fait, c'est en fait,
663 c'est des émotions que je sais que j'ai en moi. Et en fait, je suis en paix avec. Ouuh, la lumière
664 de, de l'arrière, c'est encore plus flatteur c'est encore mieux. Non donc en fait si tu veux,
665 c'est des émotions que j'ai, je sais que je les ai, je sais qu'elles vont sortir et euh, et en fait
666 faut, faut pour pas qu'elles restent. Et puis surtout, dans ce genre de cadre ou en fait, en fait,
667 c'est votre génération qui est censée changer tout ça les gars (Rires). Donc, donc euh en
668 fait, si tu veux, c'est, c'est des larmes d'émotions, c'est des larmes de, de, de, de choses
669 compliquées. C'est des larmes de douleur pour euh pour moi quand j'étais gosse et c'est pas
670 des larmes de, de, de tristesse. Je sais pas si tu vois que ce que je veux dire.

671 **Hm hm.**

672 C'est pas moi qui pleure, c'est moi y a 10 ans.

673 **Hm hm.**

674 Attention, mouchoir de luxe (Rires) (se mouche). Donc voilà, c'est en fait, ouais. C'est des,
675 c'est des, c'est des, c'est des pleurs sains et c'est des pleurs qui ont besoin d'être exprimés.
676 Mais c'est pas des pleurs d'adulte, c'est des pleurs d'enfant.

677 **Hm hm. Ouais.**

678 ...Et bon, de toute façon, c'est la fin de la journée, donc mon maquillage XXX (Rires).

679 **(Rires). Même si c'est pas la fin de la journée.**

680 Donc, voilà.

681 **Tu me dis quand on peut reprendre.**

682 On peut reprendre.

683 **13. Euh. Voilà ben avec tout ce que tu me racontes là que je, je, peux entendre qu'il y a une,**
684 **qu'il y a eu une détresse, intense. Et que bah justement tu t'es aussi punie physiquement,**
685 **enfin que ça t'a amenée jusqu'à te punir physiquement. Est-ce que l'entourage, un entourage**
686 **était au courant de cette situation-là ?**

687 13. Alors, ils étaient au courant. Donc ma maman m'a pris pour les psys. À l'école aussi,
688 on a dit « Ouais Madame, mon nom de famille, il serait bien de, de prendre votre fille à
689 l'hôpital de machin de truc ou d'aller voir un psy », voilà un truc un peu comme ça. Mais
690 en fait, à chaque fois, si tu veux, c'était dé- dédramatisé énormément, dédramatisé et en fait
691 maintenant que j'y pense, j'ai eu une thérapeute comme ça quand j'étais quand j'étais ado,
692 qui elle était extrêmement bien, qui était vraiment, elle voulait faire bien. Tu vois, elle était
693 bien éduquée sur le sujet, etc. Et en fait, moi, en tant qu'ado, je ne pouvais pas lui parler
694 puisqu'en fait, elle représentait tout ce que les gens espéraient que je sois, c'est à dire qu'elle
695 était très grande, elle était très mince, très bien habillée, très apprêtée, tu vois ? Et en fait,
696 je pense que maintenant, avec du recul, parce que du coup en fait, j'ai demandé à changer
697 parce que j'arrivais pas à lui parler parce qu'en fait, si tu veux, c'était vraiment l'exemple
698 parfait de ce que je devais devenir si tu veux. Et en fait, maintenant, je pense que bah
699 forcément ça devient de, d'un, d'un mauvais jugement, et cetera. J'aurais, j'aurais pas dû ou
700 j'aurais dû en parler avec elle etc. Mais du coup, les gens, les gens, ils étaient au courant,
701 mais et tu vois genre ma maman c'est un peu genre « ouais bah tu mettras des manches
702 longues » ou tu vois, du coup j'ai appris à le faire à des endroits qui se voient pas.

703 **Hm hm.**

704 Voilà, du coup, c'était énormément le, le ventre qui prenait un peu les cuisses mais
705 énormément le ventre puisque même si j'allais à la piscine, vu que je n'avais pas le droit de
706 porter un bikini dans tous les cas ça se voyait pas. Le nombre de fois qu'on était à la piscine,
707 au collège ou etc où j'avais une, une pièce et je marchais dans l'eau et tout mon ventre me
708 brûlait à cause des coupures et des machins. Ça, c'est une sensation t'oublie pas en fait.

709 **Hm hm.**

710 C'est, c'est une sensation, ça donne envie de vomir presque, tellement, c'est, c'est intense.
711 Parce que le chlore ça te défonce, les (Rires), c'est comme le jus de citron, le sel. Tu vois,
712 ça te, ça te bouffe en fait.

713 **Hm hm.**

714 Et en même temps, t'as cette sensation de « mais au fond, si on me dit que ce corps si laid
715 ne devrait pas exister, à quoi ça sert d'en prendre soin? », en fait.

716 **Ouais.**

717 Tu vois, et t'en viens même, surtout quand t'es jeune comme ça, t'en viens même à espérer
718 ton- d'avoir ces maladies graves, ces, ces cancers terrible parce que au moins la chimio elle
719 te fera perdre du poids, tu vois ?

720 **Hm.**

721 Tu vois, c'est en fait. Tout, absolument tout est dirigé par les gens autour de toi, par cette
722 société toi-même, du coup parce que tu l'intègres. Quoi que tu fasses, si tu ne prends pas
723 de poids, si tu perds du poids, c'est bien. Et vu que toute façon ton corps n'a pas vraiment
724 lieu d'être au final, s'il ressemble pas à grand chose dans tous les cas, tu perds rien. Tu vois
725 vu que déjà il ressemble pas à grand chose.

726 **Hm hm.**

727 Donc c'est. En fait, c'est extrêmement compliqué parce que, surtout quand tu fais beaucoup de
728 de régime ou quand tu prends cette pilule, ces machins, ces trucs. Vu que c'est un peu ce
729 qui est attendu toi, si tu veux, quand on a beaucoup, de beaucoup d,e parce que je suis
730 beaucoup de créateurs gros et, et qui se battent contre la grossophobie, etc, c'est en fait, si
731 tu rentres dans ce rôle de bon gros, tu te rends compte que les gens, ils t'aiment plus. Donc
732 le bon gros, c'est celui qui se cache un peu, le bon gros, c'est celui qui est drôle, le, le bon
733 gros c'est celui qui, qui fait plein de régime ou qui fait du sport malgré le fait que bah les
734 fringues de sport elles viennent pas, elles, elles, elles vont pas au-delà du L ou du XL parce

735 que on veut que les groupes perdre du poids mais surtout pas quand on les voit dans les
736 salles de sport tu vois ? Et tu vois, en fait, c'est tout ce genre de truc que du coup en fait,
737 t'as pas besoin d'être adulte, t'as besoin d'être adulte pour le comprendre, mais t'as pas
738 besoin d'être adulte pour le ressentir et pour le voir.

739 **Hm hm.**

740 Donc quand t'es gosse quand t'es ado, bah quand tu te prépares pour aller au camp de ski,
741 tu vois bien que même quand tu vas au rayon femme y a pas ta taille. Pour les vêtements
742 de ski, même chez les hommes, même chez les hommes, tu rentres pas. Pourtant, tu peux
743 faire, je veux dire t'es un XL, t'es pas un double, un triple ou un quadruple Mais juste vu
744 que c'est des vêtements de sport pour le ski, bah en fait, les gens ont- la, la mode essaye,
745 ils disent « mais attends, les gros ils vont pas faire de sport, on a pas besoin de faire », tu
746 vois. Et puis même si ils font surtout faut pas qu'ils portent nos vêtements.

747 **[Hm hm.]**

748 [Tu vois ?]

749 **Ouais.**

750 Ou je me souviens par exemple quand j'étais au, au scout etc. On avait des camps de 2
751 semaines, donc ça c'est un truc très suisse. Mais au milieu de la semaine, tous mes potes ils
752 recevaient des, des colis avec un peu des friandises à partager, etc. La seule fois où ma
753 maman acceptait cette, c'était, c'était un camp fédéral, c'est un truc qui arrive tous les tous
754 les 15, tous les 14 ans, donc c'est un gros événement, t'as tous les scouts de Suisse, c'est
755 énorme. C'est en Suisse-allemande, etc. C'est la seule fois qu'elle a accepté parce que ça
756 tombait sur le 1e août.

757 **De t'envoyer un paquet de friandises ?**

758 Ouais... Donc c'était euh. Ça, c'est pour revenir un peu sur les pairs, tu vois.

759 **Ouais.**

760 C'est ces différences de traitement quoi.

761 **Hm hm. Et c'est vrai que pendant notre entretien t'as, t'as mentionné à plusieurs reprises la,**
762 **la, la nourriture, les régimes enfin etc.**

763 Ouais.

764 **14. Pour centraliser tout ça. Tu pourrais me décrire ton rapport à l'alimentation quand tu**
765 **étais adolescente ?**

766 14. Destructif (Rires), c'est à dire que vu, vu que j'étais récompensée quand je mangeais
767 bien... bah du coup je me privais énormément. C'est à dire que je m'imposais à moi-même
768 des régimes, etc. Puis ma maman m'a imposée énormément de choses, pris des pilules
769 amincissantes, etc. Quand tu es en pleine puberté, c'est destructeur, tu vois ? Donc, pris-
770 pris pleins de pilules etc. Mais ce qui voulait aussi dire que vu que j'étais tellement en
771 manque et en privation, que parfois bah j'allais, je prenais un billet de 20 balles, j'achetais
772 tout ce que je pouvais et je mangeais tout en 10 min, même si ça me faisait vomir après
773 parce que j'avais trop de sucre, trop de machins et tout ce qui était dégueulasse puisque
774 j'avais pas le droit de biscuit, j'avais pas le droit de soda, j'avais pas le droit en fait de toutes
775 ces choses, quand tu privés un enfant, du coup, l'enfant, il devient obsédé avec. Parce que
776 quand t'as pas, enfin je veux dire, qu'on enfin je veux dire, si tu donnes- si, si ton gosse, il
777 réclame pendant des jours des biscuits, tu lui files 3 biscuits, arrêtera d'en, d'en réclamer,
778 mais c'est- en tout cas moi du moins c'est comme ça que je l'ai vécu. Mais quand pendant
779 des mois on te refuse bah du coup dès, dès que le gosse il a un peu d'argent et ben moi
780 j'allais, j'achetais puis je mangeais quoi.

781 **Hm hm.**

782 Et en fait, je mangeais quand j'étais frustrée, je mangeais quand j'étais triste et vu que c'est
783 quelque chose qui arrivait souvent vu que bah on diminuait mes, ma maman diminuait
784 énormément de, des, mes émotions ou juste « Oh bah c'est pas si grave » tu vois.

785 **Hm hm.**

786 Du coup c'est, ça, ça rentrait comme ça et du coup quand je mangeais bah je me, je me
787 détestais du coup je me fais du mal physiquement. Du coup, ça allait un peu mieux, mais
788 du coup je me dis bon, c'était la dernière fois du coup, après, pendant 4 jours, je mangeais
789 plus du tout. Et du coup après, j'étais complètement affamée. Du coup je me jetais sur le
790 premier- tu vois ? Et c'était toujours, c'était, cette sorte de cycle destructeur, sans, sans
791 compter toutes ces, ces, ces diètes, ces, ces pilules que tu achètes, ça devrait même pas être
792 légal de- quand t'es, quand t'es, quand t'es mineure d'acheter les pilules en- de, de, de
793 régime. En fait.

794 **C'est toi qui les achetais ?**

795 Ouais, ouais, ouais. Ouais, je les achetais avec mon argent de poche parce que je me disais
796 que, ça ferait, ça rendrait ma maman heureuse et fière de moi en fait. (pleure)...

797 **Hm hm.**

798 ...Ça a jamais fonctionné (Rires). Donc... Et en fait... Quand tu détruis ta relation, la
799 nourriture au point de te demander si tu devrais manger une pomme parce que quand même
800 c'est vachement sucré une pomme, une pomme, hein un fruit, tu vois ? C'est quand même
801 quelque chose que tu- après tu dois la reconstruire cette relation, si t'y arrive. Parce que ton
802 corps, il a besoin de nourriture.

803 **Hm hm.**

804 Alors il a besoin d'une l'alimentation équilibrée ton corps, il a besoin de ses légumes et de
805 ses fruits, mais il a aussi besoin de son chocolat et, et de son macdo, une fois de temps en
806 temps.

807 **Hm.**

808 C'est pas grave.

809 **Hm hm.**

810 Sans compter que quand tu grandis dans les années, années, les années 2000, tu sais, et puis
811 quand c'est, quand t'entends y a pas de nourriture qui, qui a un meilleur goût que d'être
812 mince ou « Ah là là une minute sur la langue, 10 ans sur les hanches », c'est tout ce genre
813 de truc que tu vois la télé ou machin ou truc. Parce que vu que j'étais, j'étais, j'étais une ado
814 assez isolée, au final, je passai énormément de temps devant les écrans et, et quand tu
815 connais- ouais je sais pas, j'avais 14 ou 15 ans la première f- non, non, je pense que j'étais
816 plus, je devais plutôt avoir 12 ou 13 ans la première fois que j'ai vu cet épisode de Friends...
817 Qui, où en fait, c'est fat Monica et en fait, voilà c'est vraiment, c'est les années 2000 et, et
818 la diète culture, tu vois. Mais en fait tu vois fat Monica, c'est du coup c'est l'actrice Courtney
819 Cox qui était extrêmement mince, qui est toujours extrêmement mince, à qui on a mis une,
820 une fat suit, du coup un costume de gros et, en fait tu vois, elle passe son temps à manger,
821 elle a jamais eu une petite copain, vraiment, sa vie, elle est détruite, etc. C'est en fait, c'est
822 la, la, la, la réalité si, si si, si le caractère, si le caractère, si le personnage n'avait pas perdu
823 du poids. Et en fait tu te rends compte qu'elle est plus mince que toi... Et que vu qu'elle
824 mange tout le temps, qu'elle est plus mince que toi, bah du coup, faut que t'arrêtes de
825 manger en fait.

826 **Hm hm.**

827 ...Donc ouais. La relation, la bouffe, c'est plutôt destructeur. Ouais, je pense qu'on peut
828 dire ça (Rires).

829 **OK. Euh. On va bientôt clôturer l'entretien.**

830 Ouais.

831 **15. Mais j'avais encore... Voilà quelques petites questions pour toi. C'est, enfin, quelle vision**
832 **et, et image en fait, finalement, t'avais de toi-même et de ton propre corps pendant cette**
833 **période-là ?**

834 15. Bah en fait moi, je me voyais, comme ces, ces pubs avant-après, quand ils te montrent
835 ces Américains de 150 kilos. C'est à dire que moi, et encore aujourd'hui d'ailleurs, je n'arr-
836 , je ne, je n'arrive pas, je n'arrivais pas à me représenter mon corps de manière objective.
837 C'est à dire que je ne pouvais pas connaître ma taille, je ne, c'est à dire que l'image de mon
838 corps que j'avais dans mon cerveau n'était pas celle que je voyais dans le miroir. Elle n'était
839 pas celle qu'on me renvoyait. Si tu veux. Donc. Ouais l'image que j'avais dans mon corps.
840 Ah, j'en sais rien en fait au final, si tu veux. La seule chose, la seule chose dont j'étais
841 certaine, c'est que quel que soit, la manière dont mon corps, était il ne- à aucun moment
842 c'était une, une faute. C'était un défaut qu'il soit comme ça. C'était la seule chose dont j'étais
843 certaine.

844 **16. Hm hm. OK et euh avec le recul, qu'est-ce que tu dirais en fait aujourd'hui à l'adolescente**
845 **que tu étais ?**

846 16. ...(soupire). C'est un peu compliqué parce que y a une partie de moi qui a envie de dire
847 mais...limite, tu vois un genre... Crie plus fort, crie, crie ta douleur plus fort parce que là
848 t'as vraiment besoin d'aide et une partie de moi qui dit...en fait...ce qu'ils disent, c'est pas
849 vrai. En fait, c'est, c'est juste, c'est juste pas vrai et en fait...te dire à toi-même que tu es
850 grosse, c'est un adjectif. Toi t'en fais ce que tu veux après. C'est à dire que les gens l'utilisent
851 de manière négative contre toi, mais de la même manière que, que c'est juste, c'est juste un
852 adjectif et toi en fait toi, t'as le pouvoir d'en faire ce que tu veux après. Si eux ils pensent
853 que c'est négatif, c'est leur problème, mais toi ? Toi, c'est ton pouvoir et tu peux pas enfin
854 tu, tu peux essayer mais c'est compliqué de changer la, la façon dont les gens te voient,
855 mais les seules choses que tu peux faire, c'est poser, en fait, c'est, c'est horrible, mais faire
856 le travail sur toi-même puisque les gens vont, veulent pas le faire, ils ont pas envie de ça,
857 mais toi, ça va te protéger en fait... Donc c'est plutôt ça que j'ai envie que, que je dirais à

858 moi, adolescence. Ben même temps, c'est terrible de se dire que ce que tu diras à
859 l'adolescence, c'est pas ça ira mieux. Ou les gens ils vont arrêter ? Non, c'est bah. Faut, plus
860 tôt tu commences à, à te faire cette carapace e,t et à comprendre que gros c'est un adjectif
861 et, et pas une insulte, bah mieux, ça ira, c'est à dire que ça va pas mieux en fait après. Les
862 gens ils sont pas plus gentils quand t'es adulte. C'est toi qui dois faire le boulot et en fait je
863 trouve ça assez terrible de, de pas pouvoir. Des fois t'as des moments, t'as envie de dire
864 « Ah mais t'es aimée, tout va bien, ça va aller mieux » mais... ça va pas mieux si toi tu fais
865 pas le boulot, ça va pas aller mieux et c'est horrible de dire ça à toi quand t'es gosse et en
866 même temps si j'avais commencé le boulot, ne serait-ce que 2 ou 3 ans avant bah peut-être
867 que maintenant je serai, je serai ailleurs, tu vois ? Peut-être que maintenant j'aurais plus
868 toutes ces souffrances qui sont toujours liées à ça.

869 **Hm hm.**

870 Donc voilà.

871 **17. Et pour clôturer cet entretien, qu'est-ce que tu as appris de toi de positif durant ton**
872 **adolescence ?**

873 17. ...J'ai quand même une sacrée volonté de merde (Rires) quand je me mets quelque
874 chose en tête pour moi, pour me pousser, pour en sortir quoi. Mais euh... Ouais. Et en fait,
875 ce que je dirais que ce que j'ai vraiment surtout appris de moi, de, de positif de mon
876 adolescence, c'est qu'en fait j'ai une...j'ai une capacité à la, à la résilience et à
877 l'acceptance...qui est quand même assez élevé je pense. Du coup.

878 **Hm hm.**

879 De positif ou pas mais c'est quelque chose que bah plus tard quand tu rentres dans le monde
880 du travail et quand tu deviens adulte et que t'as des responsabilités d'adulte, etc bah, c'est
881 quelque chose qui est utile, quoi.

882 **Hm hm.**

883 Voilà.

884 **18. Ben écoute, merci beaucoup pour, pour ce beau moment qu'on a pu avoir ensemble.**
885 **Merci pour ta confiance, ton authenticité, ta sincérité. Euh avant que j'arrête**
886 **l'enregistrement, est-ce que tu as quelque chose à ajouter ?**

887 18. Euh... que j'espère que, que ce papier et que y'aura plein d'autres études et que le corps
888 médical va commencer à comprendre que la grossophobie tue, voilà (Rires).

889 **Super. Je, j'arrête l'enregistrement si jamais.**

890 Ouais.