

médecine, a été instrumentalisée pour dégrader les femmes noires et discipliner les corps des femmes blanches. »

De la même manière, il a fallu construire et contrôler le corps des femmes européennes pour le distinguer de celui des « sauvages » noires.

La fille-cauchemar, la fille grosse et noire, comme instrument de discipline.

On fait mieux comme héritage empouvoirant !

Si les corsets physiques ne sont plus à la mode, l'idée étriquée est restée et est arrivée jusqu'à nous : pour incarner le rêve féminin, il faut toujours ne surtout pas déborder. Pour une fille grosse de 13 ans, c'est presque mission impossible.

Les gardiennes de l'assiette : grossophobie de mères en filles

Quand on voit comment ces idéologies ont infusé notre histoire, comment toutes ces idées ont façonné des contes transmis de femmes en femmes, il n'est pas étonnant de les retrouver au sein de nos familles.

La Femme qui voit de l'autre côté du miroir, le roman écrit par Daphnée Leportois et Catherine Grangeard, est l'une des rares œuvres de fiction francophone qui met au premier plan la vie d'une jeune fille grosse. L'héroïne, Lucie, est tannée par sa mère pour perdre du poids. Sa mère, en bonne gardienne de l'assiette, surveille son alimentation et lui rappelle sa condition de grosse. Nous sommes nombreuses parmi les personnes en surpoids à avoir connu une gardienne ou un gardien de l'assiette. Un geôlier,

aux intentions louables, qui épie chacune de nos bouchées et nous fait remarquer que nous devrions cesser de nous empiffrer. Quelle personne grosse n'a jamais entendu, ce : « Tu ne vas quand même pas te resservir ? »

Ma mère est arrivée en France à la fin des années 1970. À l'époque, elle avait 9 ans et n'avait que de vagues souvenirs du Cameroun. Après plusieurs déménagements, ma grand-mère emménage dans une cité HLM du 93. En parallèle, convaincue par son entourage, elle fait en sorte de maintenir ma mère dans son lycée, qui se trouve dans le XIX^e arrondissement de Paris.

À la fin des années 1980, le mot « body-positive » n'est pas au centre des débats, et encore moins dans les bouches des lycéennes qui se rejoignent aux Buttes-Chaumont.

Alors ma mère avale, elle avale les « contes du patriarcat », avec en ennemie principale, la vilaine fille-cauchemar.

Elle aussi, déclare la guerre à ce corps-ennemi qu'elle ne croise que dans la glace et certainement pas en une des magazines destinés aux jeunes filles. Un corps à la peau foncée avec des formes.

Il m'est toujours difficile de parler de grossophobie familiale, et je pense que je ne suis pas la seule. Par loyauté, sans doute, pour ma mère, cette femme superbe, majestueuse. Parler d'elle autrement que pour citer ses qualités me semble contre-nature. Cela va à l'encontre de mon amour, protecteur, pour elle, de mon éducation, qui m'a appris à respecter mes aînés. Cela va également à l'encontre de mes valeurs féministes. J'ai de plus en plus de mal à critiquer les femmes qui ont intériorisé les « contes du patriarcat »

et qui les racontent à leur tour, car je sais qu'elles n'en sortent jamais gagnantes.

C'est pourtant essentiel, par respect pour la jeune fille de 14 ans que j'étais.

Grâce à ma mère, je n'ai jamais douté de la beauté et de la valeur des femmes noires. Mais à travers son regard, j'ai également appris à voir les femmes grosses comme moches. Elle aussi, comme la majorité des femmes qui m'entouraient, traquait le gras avec ardeur et sévérité. Une sévérité qu'elle infligeait à son propre corps, et par ricochet, au mien. À la lecture de ces mots, on pourrait céder à l'envie de critiquer ma mère. C'est d'ailleurs souvent ce qui arrive. On préfère accabler les femmes de tous les maux et épargner les pères. On blâme la mère qui a failli, la défaillante, ou celle qui est trop investie, la maman poule. La mère qu'on a vue faire des régimes à répétition et qui, apprenant à contrôler son propre corps, est devenue geôlière de ta prison naissante.

De nombreuses femmes expliquent que c'est *via* leur mère que l'apprentissage des mots de la grossophobie s'est fait. Un héritage empoisonné en somme, qui leur a fait beaucoup de mal. La colère est légitime, parce que ces blessures sont profondes, et qu'elles nous ont marquées. Néanmoins, je ne peux m'empêcher de penser que ces femmes ont dû, elles aussi, intérioriser l'idée selon laquelle pour s'intégrer dans la société, il fallait être mince. Malgré toute leur puissance, nos mères restent des femmes comme les autres. Elles aussi subissent les injonctions de la société. Elles aussi ont lu ces torchons qui leur promettaient des « corps de rêve ». Elles aussi ont appris qu'être féminine, c'était avant tout dompter son propre corps. Ne dit-on pas qu'il faut souffrir pour être belle ?

Elles aussi ont appris à haïr le gras et à le chasser. Elles aussi ont appris à se détester.

Les sanctuaires contre la grossophobie n'existent pas, car l'apprentissage de la grossophobie fait partie intégrante de l'apprentissage de la féminité. Le patriarcat dresse les femmes les unes contre les autres. Et dans le cas des mères, celles-ci nous lèguent leurs silences, leurs douleurs, les violences qu'elles ont subies.

Voracité féminine

Récemment, une mode des réseaux sociaux m'a fait hausser les sourcils. La mode des filles très minces (et très jolies) qui sont prises en photo en train de manger d'énormes burgers.

Une légende du style « c'est une fille comme ça que je veux » accompagne souvent la photo.

Dans ma quête de déterrer tous les contes que j'ai ingurgités pour haïr la fille-cauchemar, je me suis rendu compte à quel point le rapport à la nourriture était central.

Une femme qui bouffe trop, c'est mal. Parce qu'une femme vorace, ce n'est pas élégant ; au contraire, c'est une grosse en puissance, une grosse potentielle, et comme on l'a dit, c'est synonyme d'un péché fatal pour sa féminité.

Malheureusement, moi j'aime manger.

J'adore manger même.

Apparemment, ce n'est pas quelque chose que je faisais, enfant. Ma grand-mère m'a souvent raconté que, bébé, je mangeais peu et doucement, ce qui semblait, dans sa bouche, être une qualité.

Elle admirait mes petits pieds de danseuse, mes fines chevilles qui, selon elle, avaient toujours l'air de vouloir se casser. Je fais du 41-42 maintenant. Elle a toujours eu du mal à comprendre pourquoi j'avais pris tant de poids et me le faisais remarquer en me rappelant souvent que je devrais faire « un petit régime ». Plus je grandissais, plus le ton changeait : elle sentait que ses injonctions à maigrir pour incarner la « charmante jeune fille qui prend soin de soi » m'importaient guère, ou parfois m'attristaient, alors elle a remplacé peu à peu l'ordre direct par des allusions plus subtiles. De mon côté, j'acceptais de moins en moins de la rassurer. Je n'avais pas du tout envie de faire un régime.

Me priver d'un des rares plaisirs qui puisse exister sur cette planète ? Moi ?

Je suis convaincue que le régime est une des nombreuses formes de pénitence infligées aux femmes. « Souffre maintenant, prive-toi, et tu seras récompensée au paradis des minces ! » Très peu pour moi.

Tant pis, je continuerai à pécher. J'aime beaucoup trop découvrir de nouveaux plats, être surprise par les aliments, la texture, déguster, sentir le plaisir et le réconfort qui m'envahissent en mangeant un plat que j'apprécie, pour abandonner ces délices.

Pour moi, la nourriture, c'est la fête, les retrouvailles en famille, le partage, la générosité. Ce sont les déjeuners où le bruit des rires se mêle à l'odeur du plantain frit, des beignets, du ndolé. La cuisine est le lieu des confidences et du partage avec ma mère et ma grand-mère. La nourriture évoque des souvenirs d'enfance où l'on se retrouvait autour de tables où respirait l'abondance. Je ne pense pas être la seule à partager ces émotions. Fille d'immigrés camerounais, la nourriture a pour moi une significa-

tion supplémentaire : elle est l'un des rares liens qu'il me reste avec le pays de mes parents. La nourriture a le goût de l'histoire. Certains repas construisent des ponts entre ma grand-mère et moi. Ce sont des moments de bonheur ordinaire pour moi. Derrière la *chère*, ce sont les histoires de famine et de pauvreté, de privation et de souffrance racontées les dimanches après-midi. Un plat devient ainsi le symbole des efforts et des sacrifices qu'ont dû consentir mes parents pour nous permettre de grandir dans un cadre plus privilégié que celui qu'ils ont connu.

Et j'étais censée dire « non » à tout cela, renoncer à une partie de moi pour cesser d'être une « fille-cauchemar » ?

Pourtant, assumer d'aimer manger, lorsque l'on est une femme grosse est beaucoup plus compliqué que ça en a l'air. C'est même interdit. Cela revient à se tracer une cible sur le dos pour les blagues et les moqueries qui ne manqueront pas d'arriver. Combien de fois a-t-on résumé l'obésité des personnes à un amour immodéré, presque incontrôlable, de la nourriture ? C'est aussi ce qui est montré dans les séries. Dans les années 1990, l'une des blagues les plus récurrentes sur Monica, dans *Friends*, c'est de trop manger.

Alors même que la Monica de *Friends* est devenue mince, son passé de « grosse » est utilisé comme une menace qui planerait potentiellement sur elle si elle « bâfrait de nouveau ». Et même si la série a bientôt trente ans, je n'ai pas l'impression que les mentalités sur la peur de « devenir gros » aient changé.

Il m'est arrivé à de nombreuses reprises d'anticiper ces remarques désobligeantes. Parfois, j'ai refusé de me resservir, pas parce que je n'avais plus faim, mais parce que je voulais prouver quelque chose à ceux qui m'entouraient. « Non, je ne

suis pas *cette grosse-là*. Non, je ne m'empiffre pas. Non, non, je n'ai pas faim, promis. » Quand on est gros, on n'a le droit qu'à une chose : s'excuser de manger trop.

Parfois, j'ai envie de crier mon amour de la nourriture. Une forme de résistance, microscopique, un peu ridicule. Dire que j'aime manger et que j'en ai le droit, c'est asseoir le fait que je suis comme les autres. C'est fou comme les choses les plus banales peuvent prendre de l'importance, en fonction du numéro inscrit sur l'étiquette de la robe. Cette déclaration, anodine dans la bouche d'une personne mince, je l'assume : j'associe la nourriture au plaisir, et j'ai le droit au plaisir.

Des pratiques alimentaires positionnées socialement

Selon Muriel Darmon, sociologue et chargée de recherche au CNRS, « le corps est véritablement travaillé par des pratiques alimentaires [...] qui ne sont pas neutres socialement⁴ ». Notre rapport à la nourriture a des implications émotionnelles, affectives, psychologiques et sociales. Les aliments vus comme « gras », « riches » sont associés aux classes populaires et considérés comme mauvais pour la santé. Ils sont donc à bannir. Tout au long de son enquête sur l'anorexie, la chercheuse mentionne à quel point le rapport à la nourriture et à la sensation de « faim » est situé socialement. À travers l'expérience de ces jeunes filles anorexiques, il existe une « entreprise de modification des goûts » en fonction des trajectoires sociales de chacune. S'inspirant de la

4. Muriel Darmon, *Devenir anorexique : Une approche sociologique*, La Découverte, 2014.