



Déconstruire la grossophobie

Ressources pédagogiques
Août 2023



Canadian Centre for Diversity and Inclusion
Centre canadien pour la diversité et l'inclusion

www.ccdi.ca

Ressources pédagogiques pour déconstruire la grossophobie

La grossophobie, ou la stigmatisation liée au poids, est un préjugé ou une discrimination à l'égard des personnes grosses en raison de leur poids. Ce préjugé est souvent justifié par les personnes qui l'adoptent comme une préoccupation pour la santé des individus ou la protection de la santé publique. Les préjugés les plus courants à l'égard des personnes grosses supposent qu'elles sont peu attrayantes, paresseuses, moins intelligentes ou indisciplinées. Ces préjugés peuvent se traduire par des comportements préjudiciables, notamment le harcèlement, l'intimidation, la morphostigmatisation ou d'autres commentaires négatifs sur l'apparence et les caractéristiques que les personnes ne peuvent pas contrôler, les micro-injustices et les micro-agressions, les représentations négatives dans les médias et la discrimination à l'embauche.

Remarque sur la terminologie

Le terme « gros·se » est réapproprié par la communauté et est utilisé tout au long de ce guide et de ses ressources. « Gros·se » n'est pas péjoratif, à moins qu'il soit utilisé de façon délibérée.

Les mots « surpoids » et « obèse/obésité » sont des termes médicaux utilisés pour catégoriser les personnes grosses à partir de mesures telles que l'indice de masse corporelle. Le mot « obésité » vient du latin *obesitas* qui signifie : « s'est nourri de graisse », ce qui lui confère des éléments de décadence, de manque de discipline et de culpabilisation des individus pour la taille de leur corps. Ainsi, les mots « obèse » et « obésité » devraient généralement être évités.

Veillez remarquer que certaines des ressources suggérées dans la liste peuvent utiliser des termes (comme obèse) qui ne sont généralement pas recommandés, car ces ressources peuvent tout de même fournir des informations utiles.

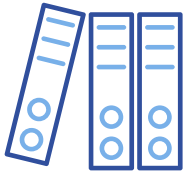


WEBINAIRES DU CCDI

Le webinaire suivant a été présenté précédemment et les versions enregistrées sont accessibles par le biais du Centre des compétences du CCDI. Si votre organisation est un [employeur affilié du CCDI](#), vous et vos collègues pouvez visiter le portail du [Centre des compétences](#) pour vous inscrire (en utilisant une adresse de courriel professionnelle) et les identifiants de connexion seront envoyés par courriel. Cliquez sur les liens ci-dessous pour visionner chaque webinaire :

- [Déconstruire la grossophobie - La diversité corporelle et l'inclusion des personnes grosses / Unlearning fatphobia - Body diversity and fat inclusion](#) (2023)

Consultez [ici le calendrier et les descriptions de nos prochains webinaires](#). Ils seront présentés en direct et les enregistrements seront accessibles à travers le Centre des compétences du CCDI par la suite. Si votre entreprise est un employeur affilié du CCDI, vous et vos collègues pouvez vous inscrire et participer gratuitement. Si votre entreprise n'est pas actuellement un employeur affilié du CCDI et que vous souhaitez vous y joindre, vous [pouvez en apprendre davantage sur le partenariat et soumettre une demande ici](#).



ARTICLES, RAPPORTS ET OUTILS

Bilingue

- [Quand grossophobie et transphobie se rencontrent / The Intersection of Fatmisia and Transmisia](#), Kivan Bay sur Medium

En français seulement

- [Dire non à la grossophobie](#), Actualités UQAM
- [Grossophobie et discrimination à l'embauche : comment y faire face ?](#) CIDJ
- [Grossophobie et racisme : Sabrina Strings met au jour les racines de haines liées](#), Axelle
- [Grossophobie médicale – Parlons-en!](#) Gras Politique
- [Grossophobie.ca – Infos & référence](#)
- [La grossophobie au bureau est-elle encore tolérée?](#) Quatre,95
- [La grossophobie, un phénomène mondial aux conséquences néfastes pour tous](#), Le Soleil
- [Le poids de la discrimination](#), La vie des idées
- [Stigmatiser les gros, c'est mauvais pour tout le monde!](#) La conversation

En anglais seulement

- [11 reasons your “concern” for fat people’s health isn’t helping anyone](#), Everyday Feminism
- [Ending fatphobia isn’t enough - we need to stop pathologizing obesity](#), The Globe and Mail
- [‘Fat’ Isn’t a Bad Word—It’s Just the Way I Describe My Body](#), Self
- [Fatphobia in the workplace can be career limiting and psychologically harmful](#), CBC News
- [Implementing Fat Liberation, Not Just Body Positivity](#), Defiant
- [Internalized Fat Phobia](#), HER Health Collective
- [My Weight Has Affected My Career](#), Forbes
- [Size diversity in employment - HR Training Guide \(PDF\)](#), NAAFA
- [Size Inclusivity: A forgotten dimension of DEI efforts](#), Seen@Work
- [The Bizarre and Racist History of the BMI](#), Your Fat Friend
- [The Science on Weight and Health](#), Self
- [Understanding Fatphobia and Anti-Fat Bias](#), DiveThru
- [What are Body Liberation & Fat Liberation?](#) Body liberation for all



LIVRES

Le CCDI vous encourage à communiquer avec votre librairie locale ou votre bibliothèque municipale pour connaître la disponibilité de ces publications.

Bilingue

- Hunger - Une histoire de mon corps / Hunger: A Memoir of (My) Body (Roxane Gay)

En français seulement

- Corps Rebelle : Réflexions sur la grossophobie (Gabrielle Lisa Collard)
- Fièvre d'être moi-même (Gaëlle Prudencio)
- « Gros » n'est pas un gros mot : Chroniques d'une discrimination ordinaire (Daria Marx et Eva Perez-Bello du collectif Gras Politique)
- Grosse, et puis ? Connaître et combattre la grossophobie (Edith Bernier)
- La vie en gros : Regard sur la société et le poids (Mickaël Bergeron)
- On ne naît pas grosse (Gabrielle Deydier)
- T'as un joli visage (Shérazade Leksir, Céline Segure)

En anglais seulement

- Belly of the Beast: The Politics of Anti-Fatness as Anti-Blackness (Da'Shaun L. Harrison)
- Bodies out of bounds: Fatness and transgression (Jana Evans Braziel, Kathleen LeBesco)
- Fat and Queer: An anthology of queer and trans bodies and lives (collective)
- Fat: A cultural history of obesity (Sander L. Gilman)
- Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia (Sabrina Strings)
- Happy fat: Taking up space in a world that wants to shrink you (Sofie Hagen)
- Heavy: An American memoir (Kiese Laymon)
- Landwhale (Jes Baker)
- The body is not an apology: The power of radical self-love (Sonya Renee Taylor)
- Things No One Will Tell Fat Girls (Jes Baker)
- Unashamed: Musings of a Fat, Black Muslim (Leah Vernon)
- What we don't talk about when we talk about fat (Aubrey Gordon)
- You Have the Right to Remain Fat (Virgie Tovar)
- "You Just Need to Lose Weight": And 19 Other Myths About Fat People (Aubrey Gordon)



FILMS ET TÉLÉVISION

Veillez noter : Certains de ces films en anglais sont disponibles avec sous-titres et / ou doublage en français. Il peut y avoir un coût lié à la visualisation de ce contenu et le CCDI n'est pas responsable de ces coûts.

Bilingue

- [Dietland / Dietland \(EN\)](#) (Amazon Prime)
- [Miss Dumplin / Dumplin' \(EN\)](#) (Netflix)
- [Glow / Glow \(EN\)](#) (Netflix)
- [N'est-ce pas romantique / Isn't It Romantic](#) (Amazon Prime, [AppleTV](#), [AppleTV-EN](#))
- [Vacances Sur Ordannance / Last Holiday](#) (Amazon Prime)
- [Little Miss Sunshine / Little Miss Sunshine \(EN\)](#) (Disney+)
- [Lizzo et ses Big Grrrls / Lizzo's Watch Out For The Big Grrrls](#) (Amazon Prime)
- [Contes d'une grossophobie ordinaire / Tales of Ordinary Fatphobia](#) (National Film Board)
- [Thunder Force / Thunder Force \(EN\)](#) (Netflix)

En français seulement

- [J't'aime gros](#) (QUB radio/Vrai)
- [La Grosse Vie de Marie](#) (France-TV)
- [On achève bien les gros](#) (YouTube)

En anglais seulement

- [Embrace: The Documentary](#) (Plex, [YouTube](#), [AppleTV](#))
- [Patti Cake\\$](#) (YouTube, [Amazon Prime](#))
- [Real Women Have Curves](#) (Crave)
- [Shrill](#) (Crave)

Bilingue

- [Assez avec la grossophobie ! / Enough with the fear of fat](#) (Kelli Jean Drinkwater)
- [Le lien inexact entre les idéaux corporels et la santé / The inaccurate link between body ideals and health](#) (Nancy N. Chen)

En anglais seulement

- [Body Positivity: The Movement that Changed My Life](#) (Neha Parulkar)
- [Breaking Bias](#) (Sarah Bramblette)
- [Fear Of A Fat Planet: Obesity, Medical Racism, Me](#) (Hannah-Maria Francis)
- [Let's unpack our fear of fatness](#) (Athena Nair)
- [Let's talk about fat bias and thin privilege](#) (Madison A. Krall)



BALADOS

En français seulement

- [Quoi de meuf - À corps ouverts](#)
- [Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle](#)
- [Elles sont](#)
- [Ma santé pour la vie - La grossophobie](#)
- [Bien Avec Mon Corps](#)
- [À plat ventre : la culture des diètes avec Loounie](#)

En anglais seulement

- [Bad Fat Broads](#)
- [Belly Love](#)
- [Body Kindness](#)
- [Decolonizing Fitness](#)
- [Every Body](#)
- [Fat Joy](#)
- [Fat Outta Hell](#)
- [Fat Theory Book Club](#)
- [Fat. So?](#)
- [Food Psych](#)

- [Friend Of Marilyn](#)
- [Maintenance Phase](#)
- [My Black Body](#)
- [Peach, Please!](#)
- [Rebel Eaters Club](#)
- [She's All Fat](#)
- [Slumber Party Podcast](#)
- [The BodCast](#)
- [The Fat Doctor Podcast](#)
- [The Fat Lip](#)
- [Unsolicited: Fatties Talk Back](#)
- [Woman of Size](#)



COMPTES INSTAGRAM À SUIVRE

Le CCDI n'est responsable d'aucun contenu affiché par ces comptes.

En français seulement

- [@stopgrossophobie](#)
- [@guylou_guay_](#)
- [@pratique.inclusive](#)
- [@julialevyndejuru](#)
- [@edithbernier.ca](#)

En anglais seulement

- [@yrfatfriend](#)
- [@thefatdoctor](#)
- [@sofiehagendk](#)
- [@kenziebrenna](#)
- [@bethrosenrd](#)
- [@radlove.nutrition](#)
- [@bodyimagewithbri](#)
- [@fierce.fatty](#)
- [@thenutritiontea](#)
- [@lisarutledgerdn](#)

Dernière mise à jour : Août 2023