

ESSAI PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M.Sc.)

PAR  
ALEXANDRA EMOND

EXPÉRIENCE DE GROSSOPHOBIE : IMPACTS PERÇUS SUR LA PARTICIPATION  
OCCUPATIONNELLE

DÉCEMBRE 2023

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

## REMERCIEMENTS

Merci aux personnes participantes de l'étude pour votre temps, votre générosité et pour m'avoir fait confiance pour transmettre votre vécu. Vous êtes le cœur de ce projet de recherche. Rien n'aurait été possible sans vous. J'espère que celui-ci est à la hauteur de vos attentes et vous remplit de fierté.

Merci à Marie-Josée Drolet, directrice de cet essai et professeure au département d'ergothérapie à l'Université du Québec à Trois-Rivières, de m'avoir permis de travailler avec elle, de m'avoir fait bénéficier de ses connaissances et de son expertise. Son temps et ses conseils ont été des alliés inestimables.

Merci à mes amis et ma famille, de m'avoir supporté de près ou de loin dans cette étape marquante de mon parcours scolaire et professionnel.

Merci à vous, lecteurs, de vous intéresser au vécu des personnes grosses et de considérer celui-ci.

Mille et une fois merci.

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	ii
RÉSUMÉ.....	vi
POSITIONNALITÉ .....	viii
1. INTRODUCTION.....	1
2. PROBLÉMATIQUE.....	3
2.1 Choix de vocabulaire : les personnes grosses.....	3
2.2 Statistiques, prévalence et conséquences de l'obésité sur la santé.....	3
2.3 Grossophobie.....	4
2.4 Question et objectif de recherche .....	5
2.5 Pertinence de l'étude .....	5
3. CADRE CONCEPTUEL .....	7
3.1 Grossophobie subie versus internalisée et ses conséquences .....	7
3.2 Participation occupationnelle .....	9
3.3 Injustice occupationnelle.....	9
3.3 Injustice épistémique.....	10
4. MÉTHODOLOGIE.....	12
4.1 Devis de recherche .....	12
4.2 Recrutement des personnes participantes.....	12
4.3 Collecte des données .....	13
4.4 Analyse des données .....	13
4.5 Considérations éthiques.....	14
5. RÉSULTATS .....	16
5.1 Description des personnes participantes .....	16
5.2 Impacts perçus de la grossophobie sur la participation occupationnelle .....	16

5.2.1	Empêchement auto-imposé de participer à une occupation .....	17
5.2.1.1	Crainte du jugement externe.....	17
5.2.1.2	Sentiment internalisé de ne pas avoir le droit de participer.....	19
5.2.2	Empêchement imposé par autrui de participer à une occupation .....	19
5.2.1.1	Présence de barrières environnementales .....	19
5.2.1.2	Sous-estimation de ses capacités par les autres .....	23
5.2.3	Modification de la façon de participer à une occupation .....	24
5.2.3.1	Poids du jugement externe .....	24
5.2.3.2	Adaptation aux contraintes imposées .....	25
5.2.4	Surinvestissement dans une occupation .....	26
5.2.4.1	Effort excessif pour vivre des succès et éviter le jugement négatif d'autrui ... .....	26
5.2.4.2	Développement de nouvelles habiletés pour pallier le manque de ressources disponibles .....	27
5.2.5	Appréhension de l'occupation.....	27
5.2.5.1	Crainte de la rencontre de nouveaux individus .....	28
5.2.6	Abandon d'une occupation.....	29
5.2.6.1	Seule solution pour cesser de vivre la grossophobie au quotidien .....	29
5.3	Expérience de grossophobie.....	29
5.3.1	Vécu émotionnel lié à la grossophobie .....	30
5.3.1.1	Sentiment de devoir répondre à un standard différent.....	30
5.3.1.2	Sentiment que rien ne va changer.....	31
5.3.2	Internalisation de la grossophobie.....	32
5.3.2.1	Diminution de l'importance des événements grossophobes .....	33
5.3.2.2	Attribution de l'échec à son poids .....	34
5.3.2.3	Impact perçu à long terme de l'internalisation de la grossophobie .....	34

6.	DISCUSSION .....	36
6.1	Retour à la question et à l'objectif de la recherche .....	36
6.2	Comparaison entre les résultats de l'étude et ceux de recherches précédentes..	36
6.3	L'environnement : un facteur clé.....	37
6.3.1	Environnement contributif à la grossophobie .....	37
6.3.2	Environnement limitant la grossophobie.....	38
6.4	Grossophobie en ergothérapie .....	39
6.5	Limites et forces de l'étude .....	39
6.6	Retombées potentielles de l'étude.....	40
6.7	Pistes de recherche envisageables .....	41
7.	CONCLUSION .....	43
	RÉFÉRENCES.....	44
	ANNEXE A.....	48
	ANNEXE B.....	49
	ANNEXE C.....	50

## RÉSUMÉ

**Problématique :** Les personnes grosses vivent de la stigmatisation et de la discrimination, appelée grossophobie, qui affectent plusieurs sphères occupationnelles. Bien que les occupations touchées aient été documentées, très peu de données sont disponibles quant à l'expérience de ce phénomène.

**Objectifs :** Décrire la perception de personnes grosses de leur expérience de la grossophobie et de l'influence de celle-ci sur leur participation occupationnelle.

**Cadre conceptuel :** Afin de bien comprendre l'exploration du phénomène à l'étude, la grossophobie et ses formes sont décrites ainsi que le concept de participation occupationnelle. Ensuite, les cinq types d'injustices occupationnelles, soit le déséquilibre occupationnel, la privation occupationnelle, l'aliénation occupationnelle ainsi que la marginalisation et l'apartheid occupationnels, sont explicités. Enfin, les deux types d'injustices épistémiques, c'est-à-dire testimoniale et herméneutique, sont expliqués.

**Méthode :** Un devis de recherche qualitatif d'inspiration phénoménologique a été utilisé afin de documenter l'expérience de la grossophobie. Des entrevues individuelles semi-dirigées avec des personnes ayant vécu de la grossophobie ont donc été réalisées.

**Résultats :** Trois femmes d'âge, de région et d'emploi différents, ont été rencontrées. Toutes avaient vécu de la grossophobie. Les entrevues individuelles ont permis de relever six catégories d'impacts de la grossophobie sur la participation occupationnelle des personnes grosses: 1) l'empêchement auto-imposé de participer à une occupation; 2) l'empêchement imposé par autrui de participer à une occupation; 3) la modification de la façon de participer à une occupation; 4) le surinvestissement dans une occupation; 5) l'appréhension de l'occupation; et 6) l'abandon d'une occupation.

Plusieurs injustices occupationnelles ont été soulevées à travers ces récits, particulièrement la marginalisation occupationnelle, le déséquilibre occupationnel et la privation occupationnelle. En ce qui concerne l'expérience de la grossophobie, celle-ci est décrite suivant deux catégories : 1) le vécu émotionnel lié à la grossophobie et 2) l'internalisation de la grossophobie.

**Discussion :** La grossophobie est imprégnée dans diverses occupations du quotidien, telles que le travail, les loisirs et les soins de santé, de sorte que celle-ci a plusieurs impacts négatifs sur la participation occupationnelle des personnes grosses. Les conclusions de l'étude concordent avec d'autres recherches, mais apportant une spécificité au contexte québécois et à la perception des personnes concernées. L'étude suggère également que l'environnement peut contribuer à la grossophobie, mais aussi la limiter.

**Conclusion :** L'expérience de la grossophobie semble avoir un impact important sur la participation occupationnelle des personnes grosses au quotidien, en ceci que celle-ci semble occasionner plusieurs injustices occupationnelles et être influencée par l'environnement dans lequel la personne évolue. Éduquer la population, obtenir le soutien des dirigeants sociétaux et la collaboration des ergothérapeutes permettrait de promouvoir un environnement inclusif et respectueux qui pourrait être à même de limiter les impacts de la grossophobie sur la participation occupationnelle et le mieux-être des personnes grosses.

**Mots clés :** grossophobie, personne grosse, ergothérapie, participation occupationnelle, injustice, éthique, occupation

## ABSTRACT

**Research problem:** Fat people experience stigma and discrimination, called grossophobia, which affects several occupational spheres. Although affected occupations have been documented, very little data is available regarding the experience of this phenomenon. **Objectives:** Describe the perception of fat people of their experience of grossophobia and its influence on their occupational participation. **Conceptual framework:** In order to fully understand the exploration of the phenomenon under study, grossophobia and its forms are described as well as the concept of occupational participation. Then, the five types of occupational injustices, namely occupational imbalance, occupational deprivation, occupational alienation as well as marginalization and occupational apartheid, are explained. Finally, the two types of epistemic injustices, testimonial and hermeneutic, are explained. **Method:** A qualitative research system of phenomenological inspiration was used to document the experience of grossophobia. Semi-directed individual interviews with people who have experienced grossophobia were therefore carried out. **Results:** Three women of different ages, regions and jobs were met. They all had experienced grossophobia. The individual interviews identified six categories of impacts of grossophobia on the occupational participation of fat people: 1) the self-imposed prevention of participating in an occupation; 2) the prohibition imposed by others on participating in an occupation; 3) changing the way you participate in an occupation; 4) overinvestment in an occupation; 5) apprehension of the occupation; and 6) abandonment of an occupation. Several occupational injustices were raised through these stories, particularly occupational marginalization, occupational imbalance and occupational deprivation. Regarding the experience of grossophobia, it is described according to two categories: 1) the emotions experienced linked to grossophobia and 2) the internalization of grossophobia. **Discussion:** Fatphobia is permeated in various everyday occupations, such as work, leisure and health care, so that it has several negative impacts on the occupational participation of fat people. The conclusions of the study are consistent with other research, but bring specificity to the Quebec context and the perception of the people concerned. The study also suggests that the environment can contribute to grossophobia, but also limit it. **Conclusion:** The experience of grossophobia seems to have a significant impact on the daily occupational participation of fat people, in that it seems to cause several occupational injustices and to be influenced by the environment in which the person evolves. Educating the population, the support of societal leaders and the collaboration of occupational therapists can help promote an inclusive and respectful environment that could limit the impacts of grossophobia on the occupational participation and well-being of fat people.

**Keywords:** grossophobia, fat people, occupational therapy, occupational participation, injustice, ethics, occupation



## **POSITIONNALITÉ**

Ayant vécu une expérience passée de grossophobie, je souhaite me positionner en toute humilité comme une alliée dans la lutte contre la grossophobie. Ce phénomène a eu un grand impact sur ma vie et sur la façon dont je réalisais mes occupations. Je tiens donc à ce que les personnes qui la vivent au quotidien puissent avoir une voix et que celle-ci soit entendue et valorisée. À travers ce projet de recherche, je souhaite promouvoir le développement des connaissances avec les personnes grosses, et non pas pour les personnes grosses.

## 1. INTRODUCTION

Le poids d'une personne n'est pas seulement qu'un chiffre sur une balance. Pour certaines personnes, leur poids est une source de discrimination et de stigmatisation (Afful et Ricciardelli, 2015). Bien que cette problématique soit vécue au quotidien par les personnes grosses, peu de personnes n'étant pas directement touchées par la grossophobie s'y intéressent, particulièrement lorsqu'il s'agit d'obtenir la perception des personnes grosses de ce phénomène ainsi que les effets de ce phénomène sur leur quotidien. Ce sont cette limite dans les connaissances ainsi que les expériences personnelles de l'étudiante-chercheuse qui l'ont mené à choisir ce sujet dans le cadre du présent projet de recherche. De fait, peu de données existent pour décrire l'expérience de la grossophobie et ses effets perçus sur la participation occupationnelle. À notre connaissance, aucun écrit ne donne la parole aux personnes grosses par rapport à leur expérience de la grossophobie et aux effets perçus de la grossophobie sur leur participation occupationnelle.

En effet, les données probantes actuellement disponibles affirment que la grossophobie est présente dans plusieurs sphères occupationnelles (Bertakis et Azari, 2005 ; Nutter et al., 2019 ; Nowrouzi et al., 2015 ; O'Brien et al., 2016 ; Phelan et al., 2015 ; Ramos et al., 2019). Malgré ces données, la compréhension intime ou de l'intérieur de cette réalité demeure très limitée chez les personnes ne vivant pas ce phénomène au quotidien. La parole des personnes concernées semble être oubliée lorsqu'il s'agit de recherche concernant la grossophobie, alors qu'elles sont pourtant les mieux placées pour la décrire et nous permettre de la comprendre (Fricker, 2007). C'est pourquoi il est important de s'attarder à la compréhension de la réalité des personnes grosses et des impacts occupationnels perçus que la grossophobie peut avoir sur elles et selon elles. Cette compréhension pourrait permettre de sensibiliser la population générale, les professionnels de la santé, incluant les ergothérapeutes, voire les dirigeants à ce phénomène ainsi que d'apporter des pistes de solution concrètes et réalistes pour limiter, voir éradiquer la grossophobie.

D'abord, la problématique, la pertinence de l'étude, l'objectif visé et la question de recherche sont abordés. Par la suite, le cadre conceptuel, comprenant les concepts clés nécessaires à la présente recherche, est expliqué. Il s'ensuit la description de la méthodologie de la recherche. Celle-ci comprend le devis de recherche, l'échantillonnage, la méthode de collecte des données

ainsi que la méthode utilisée pour l'analyse des données recueillies. Ensuite, les résultats qui ont émané de cette dernière analyse sont présentés. Par la suite, ceux-ci sont comparés à ceux des études antérieures sur le sujet et des réflexions éthiques qui se dégagent des résultats sont présentées. Les retombées, les limites et les forces de l'étude sont également nommées et expliquées. Les avenues de recherches futures sont aussi exposées. Enfin, une conclusion revenant sur les éléments clés de ce projet de recherche est présentée.

## **2. PROBLÉMATIQUE**

Cette section dresse un portrait du problème à l'origine de la présente étude. Ce faisant, la question et l'objectif de la recherche sont précisés. Les pertinences sociales, professionnelles et scientifiques sont aussi détaillées. Aussi, une précision est apportée sur le vocabulaire utilisé dans cet essai pour désigner les personnes qui ont une expérience de grossophobie.

### **2.1 Choix de vocabulaire : les personnes grosses**

Bien qu'aucun consensus n'existe à ce jour pour désigner les personnes qui ont une expérience de grossophobie et considérant que l'appellation « personne grosse » est celle revendiquée par la majorité des personnes qui militent dans le mouvement contre la grossophobie (Bernier, s. d.), cette expression a été retenue dans cet essai. Les personnes qui vivent ou ont vécu une expérience de grossophobie se sont appropriées cette expression, qui est généralement utilisée comme une insulte ou considérée comme péjorative, comme une expression neutre ou même positive (Saguy et Ward, 2011). Ainsi, à l'exception de la citation explicite d'extraits de textes ou de la mobilisation de données tirées d'écrits scientifiques et de statistiques, les termes médicaux comme « obèse » ou « en surpoids » ont été volontairement évités puisque ceux-ci perpétuent la pathologisation des corps humains qui ne correspondent pas à la norme sociale établie (Bernier, s. d. ; Saguy et Ward, 2011).

### **2.2 Statistiques, prévalence et conséquences de l'obésité sur la santé**

Au Québec, le taux d'obésité chez les adultes a triplé depuis les 25 dernières années, passant de 7,7% en 1987 (Lamontagne et Hamel, 2012) à 25,0% en 2018 (Statistique Canada, 2019). Il est estimé que la prévalence de l'obésité continuera d'augmenter au cours des prochaines années, touchant plus d'un tiers de la population canadienne d'ici 2031 (Bancej et al., 2015).

Il importe de se détacher des stéréotypes populaires qu'une personne est grosse en raison de choix alimentaires malsains et d'une inactivité physique. En effet, le poids d'une personne est influencé par « une multitude de facteurs déclinés sous différentes combinaisons incluant l'environnement, les gènes, la santé émotionnelle, le manque de sommeil, les problèmes médicaux ou même un des effets secondaires de la prise de certains de nos médicaments. Même en suivant le même régime alimentaire ou en faisant la même quantité d'exercice, les gens varient

considérablement, et ce, quant à la quantité de graisse corporelle, ou même aux poids auxquels leur corps se positionne » (Obésité Canada, 2021, n.d.).

De façon générale, l'obésité a un impact sur la santé mentale et physique des personnes qui en sont atteintes, allant de l'augmentation de la prévalence de trouble anxieux et de troubles alimentaires à une plus grande production de cortisol, en passant par l'augmentation de la prévalence de diabète et de maladies cardiovasculaires (Hunger et al., 2015 ; O'Brien et al., 2016 ; Palad et al., 2019 ; Wu et Berry, 2018).

### **2.3 Grossophobie**

Bien qu'il soit démontré que le poids d'un individu ne concerne pas seulement ses choix alimentaires et son niveau d'activité physique hebdomadaire (Obésité Canada, 2021), plusieurs personnes grosses vivent de la discrimination et de la stigmatisation en raison de leur poids, puisqu'elles diffèrent des standards de beauté véhiculés dans la société actuelle (Afful et Ricciardelli, 2015). La grossophobie correspond à « une forme de stigmatisation basée sur la corpulence des corps » (Table québécoise sur la saine alimentation, 2023). La grossophobie, qu'elle soit subie (donc infligée par les autres) ou internalisée (c'est-à-dire assimilée et adoptée par la personne elle-même ; Bernier, 2020), se reflète dans plusieurs sphères occupationnelles. En effet, les écrits relèvent que de la grossophobie se produit dans le domaine de l'emploi, le domaine scolaire, les soins de santé, les soins personnels ainsi que dans les loisirs et les activités sociales des personnes qui en sont touchées (Nowrouzi et al., 2015 ; Nutter et al., 2019 ; O'Brien et al., 2016 ; Phelan et al., 2015 ; Ramos et al., 2019).

Se produisant dans une multitude d'occupations, il est impératif que les ergothérapeutes, dont les occupations sont au cœur de leur profession, s'intéressent à l'expérience des personnes grosses face à cette problématique sociétale importante et prégnante, de même qu'à l'impact que cette discrimination et stigmatisation a sur la participation occupationnelle des personnes grosses. Les ergothérapeutes pourront ainsi mieux répondre à leurs besoins occupationnels et revendiquer pour une société plus juste et plus inclusive ainsi que contribuer à la mise en place d'environnements capabilisants, inclusifs, respectueux et soutenant. À notre connaissance, le fait qu'il n'existe aucune étude au Québec ayant donné la parole aux personnes grosses afin qu'elles s'expriment sur leur vécu par rapport à la grossophobie, ni sur leur perception de l'impact que la

grossophobie a sur leur participation occupationnelle, résulte en une injustice épistémique (Fricker, 2007) puisque leur parole n'est pas prise en considération sur un sujet qui les concerne directement (ce qui consiste en une injustice testimoniale) et que les connaissances actuelles sur ce phénomène ne rendent possiblement pas justice à leur vécu (ce qui consiste en une injustice herméneutique).

## **2.4 Question et objectif de recherche**

La question à l'origine de la présente recherche était donc la suivante : Comment est vécue la grossophobie par des personnes grosses du Québec et comment celle-ci influence-t-elle, le cas échéant, leur participation occupationnelle? Il s'ensuit que l'objectif de la présente étude était de décrire la perception de personnes grosses de leur expérience de la grossophobie et de l'impact perçu de celle-ci sur leur participation occupationnelle.

## **2.5 Pertinence de l'étude**

Relativement à la pertinence sociale de l'étude, les personnes grosses vivent plusieurs injustices sociales en lien avec la grossophobie (Campbell, 2021) contribuant à une diminution de leur bien-être et de leur santé, tant mentale que physique (Nowrouzi et al., 2015; Puhl et Heuer, 2009). De plus, les personnes grosses représentent présentement le quart de la population générale (Statistique Canada, 2019), et cette prévalence ne va pas en diminuant, puisqu'il est estimé qu'elle atteindra le tiers de la population en 2031 (Bancej et al., 2015). Les personnes grosses constituent donc une partie non négligeable de la société. Il est ainsi nécessaire de mieux décrire leur expérience, le cas échéant, de la grossophobie et les défis que celle-ci apporte dans leur quotidien afin de documenter l'impact perçu que la grossophobie a sur leur participation occupationnelle, ceci afin de sensibiliser le reste de la population à ce phénomène préoccupant. Que ce soit par rapport aux paroles et actions que chacun pose, à l'environnement que la société offre aux personnes grosses ou au manque de ressources offertes à celles-ci, chaque individu gagne à prendre conscience de ce phénomène, de la manière dont il ou elle y contribue au quotidien peut-être à son insu et de la manière dont il ou elle peut changer les choses. Le phénomène qu'est la grossophobie étant mieux compris et son importance soulignée, la nécessité de revendiquer et plaider pour diminuer, voire éradiquer la grossophobie au Québec, tant au niveau des comportements des individus en général qu'au niveau de l'environnement physique et des lois en place, devrait être plus évidente pour l'ensemble de la population, pour les professionnels de la santé, incluant les ergothérapeutes, et pour les dirigeants.

En ce qui concerne la pertinence professionnelle, les résultats de l'étude seront, à notre connaissance, les premiers à explorer l'expérience de la grossophobie de personnes grosses du Québec et l'impact perçu de celle-ci sur leur participation occupationnelle. Celle-ci entend donc sensibiliser les ergothérapeutes à ce phénomène afin que les ergothérapeutes puissent être des alliés dans la lutte contre la grossophobie, notamment par une meilleure compréhension de l'impact perçu de celle-ci sur la participation occupationnelle des personnes grosses. De plus, puisque cette population est en augmentation (Bancej et al., 2015 ; Lamontagne et Hamel, 2012 ; Statistique Canada, 2019), les ergothérapeutes seront inévitablement amenés à travailler avec des personnes grosses. Il va donc de soi que ces professionnels doivent être conscients des difficultés occupationnelles et émotionnelles que vivent ces personnes afin d'avoir une vision la plus holistique possible et d'adopter une pratique respectueuse de l'éthique et de l'individu, c'est-à-dire non grossophobe.

Enfin, cette étude a également une pertinence scientifique. En effet, selon la théorie de la nature occupationnelle de l'être humain de Wilcock et Hocking (2015) dans la science de l'occupation, l'être humain a un besoin instinctif et naturel de s'engager dans des occupations. Ces autrices ajoutent même que ce besoin de participer à des occupations est nécessaire à la survie de l'être humain et est essentiel au maintien de la santé générale. En ce sens, il importe que les personnes grosses puissent participer à leurs occupations librement, sans que celles-ci soient limitées par la grossophobie subie ou internalisée. Ainsi, comprendre ce phénomène permettra de mieux savoir comment s'y attaquer par la suite, de le diminuer et, finalement, d'améliorer le bien-être et la santé des personnes grosses. Les résultats obtenus dans cet essai pourront être une source d'inspiration pour de futurs projets de recherche de plus grande envergure en ergothérapie et dans la science de l'occupation afin de réaliser des recherches avec et par des personnes grosses, en outre sur les défis occupationnels que ces dernières rencontrent, car le phénomène n'est que très peu étudié en ergothérapie et dans la science de l'occupation, les écrits existants se situant majoritairement dans le domaine de la psychologie.

### **3. CADRE CONCEPTUEL**

Cette section présente les concepts fondamentaux liés à cet essai. Ceux-ci permettent de comprendre les enjeux et les phénomènes étudiés dans ce projet de recherche. D'abord, le concept de grossophobie est expliqué dans ses deux formes principales, soit la grossophobie subie et la grossophobie internalisée. Ensuite, le concept de participation occupationnelle est défini, suivi de l'injustice occupationnelle et de ses cinq principales formes. Enfin, une brève explication du concept d'injustice épistémique et de ses deux principaux types est présentée.

#### **3.1 Grossophobie subie versus internalisée et ses conséquences**

« Dans la société, l'ensemble des formes corporelles n'est pas toujours accepté et les préjugés à l'égard du poids sont nombreux » (Table québécoise sur la saine alimentation, 2023). Ces préjugés font généralement partie d'un phénomène omniprésent au sein de notre société, soit la grossophobie, laquelle, tel qu'indiqué plus tôt, correspond à la stigmatisation basée sur le poids d'une personne grosse (Table québécoise sur la saine alimentation, 2023). Il existe deux formes de grossophobie, soit la grossophobie subie par les personnes grosses dans leur quotidien et la grossophobie internalisée.

La grossophobie subie est une attitude discriminatoire manifestée par les autres de façon explicite ou insidieuse ; en effet, celle-ci peut se décliner en stéréotypes, en discrimination, en marginalisation, en violence verbale et physique et en micro-agressions (Simmons University, 2023). Par exemple, certains préjugés négatifs envers les personnes grosses sont qu'elles sont paresseuses, peu motivées ou encore moins intelligentes (Nowrouzi et al, 2015 ; Nutter et al., 2015 ; Phelan et al., 2015 ; Pulh et Brownell, 2001). Ces idées sont évidemment fausses. Elles sont basées sur de mauvaises compréhensions du poids et de l'image corporelle différente de la majorité des personnes grosses et représentent des croyances injustement fondées, lesquelles sont encouragées par la société et la façon dont elle dépeint les personnes grosses (Ramos et al., 2019).

Une autre forme de grossophobie est la grossophobie internalisée (Bernier, 2020). Dans le domaine de la psychologie, l'internalisation est « le processus mental non conscient par lequel les caractéristiques, les croyances, les sentiments ou les attitudes d'autres individus ou groupes sont assimilés au soi et adoptés comme les siens [traduction libre] » (American Psychological



Association, s.d., p. 1.). En ce sens, la grossophobie internalisée fait donc référence aux attitudes stigmatisantes et de discrimination qu'une personne entretient envers son propre poids et son image corporelle. La grossophobie internalisée peut se présenter sous plusieurs formes (Bernier, 2020). Cela pourrait, par exemple, s'illustrer par une personne qui a de la difficulté à accepter des compliments par rapport à son apparence physique ou qui se couvre excessivement lors d'une sortie à la piscine en raison de son poids perçu ou de l'image corporelle qu'elle entretient de son corps. Elle pourrait même carrément s'empêcher de participer à l'activité pour cette raison.

La grossophobie peut avoir des effets dans plusieurs sphères de la vie d'une personne qui la subit (Puhl et Brownell, 2001). Entre autres, les personnes grosses peuvent avoir moins d'opportunités d'obtenir un emploi ou une promotion, d'avoir un salaire moins élevé, et/ou vivre de l'isolement et de l'exclusion (Giel et al. 2010 ; Nowrouzzi, 2015). Cela peut également se refléter au niveau scolaire, où le même genre de phénomène se produit. En effet, les personnes grosses présentent un plus haut taux de rejet des programmes contingentés et sont souvent victimes de moqueries de la part de leurs camarades de classe et même de leurs enseignants (Nutter et al., 2019 ; Puhl et Brownell, 2001). En ce qui a trait aux loisirs et aux activités sociales, les personnes grosses peuvent vivre de la discrimination venant de leurs pairs, doutant de leurs capacités à vivre du succès dans certaines activités comme le sport (Forhan et al., 2010 ; Lozano-Sufrategui, 2016). En ce qui concerne les soins médicaux, il a été relevé que les professionnels de la santé peuvent présenter des attitudes implicites ou explicites qui stigmatisent les personnes grosses, ce qui peut réduire la qualité et la quantité de soins offerts à ces personnes. Les impacts de ce phénomène vont de la réduction de l'observance thérapeutique des patients à l'évitement de consulter pour les problématiques de santé par crainte d'être stigmatisés ou peu pris au sérieux, ce qui peut avoir des conséquences négatives et graves sur leur santé en général (Phelan et al. 2015). Il a également été relevé que les médecins de famille passent moins de temps à éduquer les patients gros sur leur santé et plus de temps à discuter de l'exercice que chez les patients minces (Bertakis et Azari, 2005).

Selon Pearl et Puhl (2016), la grossophobie internalisée mènerait à une diminution de l'affect et de l'estime de soi. Les effets de cette diminution mèneraient à un sentiment d'efficacité moindre, un faible degré de motivation et d'espoir, entraînant des conséquences négatives pour la santé mentale et physique (Pearl et Puhl, 2016). En effet, la grossophobie internalisée est associée à l'augmentation de la détresse émotionnelle et à de l'anxiété (O'Brien et al., 2016 ; Pearl et Puhl,

2016). Elle est également associée à une plus grande prévalence de symptômes du trouble du comportement alimentaire, tel que l'hyperphagie boulimique et à de plus hauts risques de maladies cardiovasculaires (O'Brien et al., 2016 ; Pearl et Puhl, 2018 ; Vartanian et al., 2018).

### **3.2 Participation occupationnelle**

La participation occupationnelle fait partie intégrante de l'Agir dans le Modèle de l'occupation humaine développé par Kielhofner (2008). Celui-ci réfère au « fait de s'engager dans des occupations situées dans un contexte socio-culturel, désirées et/ou nécessaires pour le bien-être de la personne » (Kielhofner, 2008, p. 101-102). Selon Kielhofner (2008), la participation occupationnelle est influencée par la volition, l'habitude, les capacités de performance et l'environnement de la personne. Lorsqu'une personne est injustement contrainte de ne pas s'engager dans une occupation qu'elle souhaite réaliser, elle vit une injustice occupationnelle.

### **3.3 Injustice occupationnelle**

La justice occupationnelle est « un principe éthique visant à reconnaître et à promouvoir le droit de tous d'avoir accès équitablement à des conditions de vie qui leur permettent de s'engager dans des occupations variées et signifiantes » (Larivière et al., 2019, p. 138). En ce sens, chaque personne doit avoir le droit et la possibilité d'avoir une participation occupationnelle satisfaisante pour elle. Une injustice occupationnelle survient lorsque ce principe n'est pas respecté. Celle-ci se définit plus précisément comme « le fait que les êtres humains n'ont pas tous les mêmes possibilités sociales de s'engager dans des occupations qui donnent un sens à leur existence et qui contribuent à leur santé, en raison du contexte social ou sociétal peu égalitaire ou peu équitable au sein duquel ils évoluent » (Larivière et al., 2019, p. 141). Une personne fait face à des injustices occupationnelles lorsqu'elle est confrontée à des obstacles environnementaux limitant sa participation occupationnelle, ses choix occupationnels ou son équilibre occupationnel (Larivière et al., 2019). Dans le contexte de la grossophobie, on peut penser à des obstacles tels qu'une culture valorisant la minceur qui n'offre pas des opportunités occupationnelles égales aux personnes grosses comparativement à celles estimées minces ou encore un environnement physique limitant les déplacements possibles pour les personnes grosses.

Les cinq types d'injustices occupationnelles généralement distingués dans les écrits sont : le déséquilibre occupationnel, la privation occupationnelle, l'aliénation occupationnelle ainsi que

la marginalisation et l'apartheid occupationnels (Larivière et al., 2019). Le déséquilibre occupationnel survient lorsqu'une personne vit des conséquences négatives liées à la surparticipation à une occupation par rapport à une autre, en raison des exigences sociales qui lui sont imposées (Larivière et al., 2019). La privation occupationnelle est le fait qu'une personne ne puisse pas participer à une occupation à laquelle elle souhaite prendre part en raison de facteurs externes, et ce, pendant une période prolongée (Larivière et al., 2019). En ce qui concerne l'aliénation occupationnelle, celle-ci se produit lorsque des facteurs externes influencent et modifient les choix occupationnels d'un individu, menant à une dissonance entre ceux-ci et ses valeurs, ses aspirations et ce qui est fondamentalement important pour lui (Larivière et al., 2019). Enfin, la marginalisation occupationnelle se produit lorsqu'une personne ne peut faire des choix occupationnels significatifs, en raison de sa marginalité et des attentes ou normes sociétales dans lesquelles elle évolue (Larivière et al., 2019). L'apartheid occupationnel est un concept très similaire à la marginalisation sociale, mais il se distingue par le contexte structurel et systémique dans lequel les personnes se voient refuser le droit de participer en raison de leurs différences (Larivière et al., 2019).

### **3.3 Injustice épistémique**

L'injustice épistémique est un « [p]réjudice causé à une personne (un connaisseur, un raisonneur, un questionneur) en minant sa capacité à s'engager dans des pratiques épistémiques telles que donner des connaissances aux autres (témoigner) ou donner un sens à ses expériences (interprétation) » (Crichton et al., 2017, p. 65). C'est la philosophe Miranda Fricker (2007) qui a conceptualisé ce type d'injustice, qui se décline en deux catégories : l'injustice testimoniale et l'injustice herméneutique. Il s'agit donc du fait de remettre en question la capacité de la personne à produire des connaissances (injustice testimoniale) ou à repérer des connaissances qui rendent compte de ses expériences (injustice herméneutique). Une personne est donc victime d'une injustice épistémique si ses propos ne sont pas pris en considération parce qu'elle appartient à une minorité sociale dévalorisée, stigmatisée ou marginalisée ou si elle ne parvient pas à donner du sens à son vécu au sein des savoirs existants.

L'injustice testimoniale se produit lorsqu'un préjugé ou un biais implicite préjudiciable d'une personne qui en écoute une autre fait en sorte que celle-ci accorde moins d'importance ou peu de crédibilité à l'interlocuteur (Fricker, 2007). Un exemple fictif pourrait être une personne

grosse se présentant devant les gestionnaires des ressources humaines de l'entreprise où elle travaille, qui sont des personnes minces, pour se plaindre de la charge de travail trop élevée, sans qu'elle ne soit prise au sérieux par ceux-ci. En raison des stéréotypes envers les personnes grasses, qui sont considérées comme moins motivées et paresseuses (Nowrouzi et al, 2015 ; Nutter et al., 2015 ; Phelan et al., 2015 ; Pulh et Brownell, 2001), les représentants des ressources humaines accordent moins d'importance au témoignage de la personne grosse.

L'injustice herméneutique se produit lorsqu'une personne n'a pas accès à des ressources ou aux connaissances lui permettant de comprendre et de rendre compte de son expérience (Fricker, 2007). Par exemple, une personne grosse présentant un problème de santé non relié à son poids se présente chez un professionnel de la santé, qui lui recommande automatiquement de faire de l'exercice physique et d'avoir une alimentation saine, sans que la problématique soit investiguée en raison de ses biais implicites. La personne grosse peut donc intégrer ces pensées qu'un poids élevé est nécessairement la cause de tous ses maux. Les connaissances auxquelles elle a accès ne permettent donc pas de comprendre ce qu'elle vit.

## **4. MÉTHODOLOGIE**

Cette section présente les méthodes utilisées pour réaliser cette étude. D'abord, le choix du devis de recherche est expliqué, suivi des méthodes de recrutement et de collectes des données. Ensuite, la méthode d'analyse des données et les considérations éthiques sont décrites.

### **4.1 Devis de recherche**

Cette recherche est basée sur un devis de recherche qualitatif d'inspiration phénoménologique. Les devis qualitatifs permettent de documenter des phénomènes d'intérêts pour lesquels peu de connaissances sont présentement existantes (Fortin et Gagnon, 2022), ce qui est en congruence avec la présente étude, puisqu'aucune étude québécoise n'a, à notre connaissance, documenté l'expérience de personnes grosses de la grossophobie et son impact perçu sur leur participation occupationnelle. Le devis phénoménologique permet plus précisément de « découvrir l'essence des phénomènes, leur nature et le sens que les êtres humains leur attribuent » (Fortin et Gagnon, 2022, p. 174). Il offre ainsi une description et une compréhension profonde de l'expérience, telle qu'elle est vécue par les personnes la vivant (O'Reilly et Cara, 2020). En ce sens, ce devis est cohérent avec les objectifs de l'étude et les questions de recherche énoncées précédemment.

### **4.2 Recrutement des personnes participantes**

Pour cette étude, un nombre de trois à quatre personnes participantes était recherché afin d'explorer le phénomène ici scruté. Les personnes participantes à l'étude devaient avoir 18 ans et plus, habiter au Québec et avoir vécu, à un moment ou à un autre de leur vie, de la grossophobie. Aucun critère d'exclusion n'a été établi, tel qu'un indicateur de poids minimal, afin de permettre une plus grande inclusion.

La méthode de recrutement utilisée a été l'échantillonnage par réseau, soit via un appel aux candidatures diffusé sur le réseau social Facebook ainsi que par le bouche-à-oreille (Fortin et Gagnon, 2022). Plus précisément, une affiche de recrutement (voir Annexe A) a été publiée sur la page Facebook personnelle de l'étudiante-chercheuse. Ensuite, celle-ci a été partagée par son entourage, entraînant ainsi un phénomène de bouche-à-oreille. Le recrutement a eu lieu du mois de février au mois d'avril 2023 inclusivement. Les personnes souhaitant participer à la recherche ont

signifié leur intérêt par courriel à l'étudiante-chercheuse ou via un message privé sur le réseau social Facebook.

### **4.3 Collecte des données**

Premièrement, dans le but de décrire l'échantillon, des données sociodémographiques des personnes participantes ont été recueillies à l'aide d'un questionnaire sociodémographique qui a été complété au début des entretiens individuels. Le genre auquel la personne s'identifie, son âge, la région dans laquelle elle réside et son type d'emploi ont été récoltés. Deuxièmement, des entrevues individuelles semi-dirigées ont été réalisées à l'aide d'un schéma d'entretien comportant des questions portant sur l'expérience de la grossophobie dans diverses occupations et ses effets (voir l'Annexe B). Le format de l'entretien individuel semi-structuré a été choisi puisque l'entrevue permet de comprendre la signification du phénomène à l'étude en fonction du vécu des personnes participantes (Fortin et Gagnon, 2022), ce qui est en concordance avec le devis qualitatif d'inspiration phénoménologique choisi pour cette recherche. Ces entretiens étaient d'une durée variant entre 45 à 90 minutes. Les entrevues individuelles portaient sur différents sujets adressant la grossophobie. D'abord, des exemples concrets de grossophobie dans diverses occupations ont été explicités. Ensuite, la perception de l'expérience lors de ces événements précis a été demandée, suivie de la perception de cette même expérience en rétrospective. Puis, les effets de la grossophobie sur la participation occupationnelle, qui a été définie aux personnes participantes, ont été nommés par ceux-ci.

### **4.4 Analyse des données**

L'intégralité des entrevues a été transcrite sous forme de verbatims afin de pouvoir procéder à l'analyse des données selon la méthode de Giorgi (1997), qui permet d'appliquer concrètement la phénoménologie d'Husserl (1900), qui s'applique aux données recueillies par entrevue (Ribau et al., 2005) et qui est encouragée pour le type de devis choisi (Fortin et Gagnon, 2022). Cette méthode d'analyse des données propose d'effectuer une réduction phénoménologique pendant tout le processus de l'analyse des données (St-Germain et al., 2009). Pendant l'ensemble du processus d'analyse des données, les connaissances sur le sujet, les expériences personnelles et les attentes de l'étudiante-chercheuse ont été mises de côté. Cette distance est prise afin de laisser toute la place aux propos des personnes participantes et aux sens de ceux-ci (Giorgi, 1997 ; O'Reilly et Cara, 2020). La méthode de Giorgi comprend cinq étapes, soit : 1) la transcription intégrale des données

narratives récoltées en verbatims; 2) la lecture répétée des verbatims transcrits; 3) la création graduelle des unités de sens qui capturent le phénomène à l'étude par l'entremise de la régression phénoménologique; 4) l'organisation et la formulation des données dans le langage disciplinaire; et, enfin, 5) la synthèse et l'illustration des résultats (Giorgi, 1997). Cette méthode d'analyse des données a pour but de faire émerger les messages clés se dégageant des entrevues réalisées avec les personnes participantes.

#### **4.5 Considérations éthiques**

En janvier 2023, une demande de certification a été déposée au Comité d'éthique de la recherche avec les êtres humains (CÉREH) de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). Celle-ci a été approuvée et un certificat éthique a été émis (voir Annexe C). Chaque personne intéressée à participer à l'étude a reçu un document d'information présentant une synthèse des tenants et aboutissants de l'étude, le schéma d'entretien de l'étude ainsi qu'un formulaire de consentement, et ce, par courriel préalablement à la participation à l'étude. Ces documents ont été envoyés dans l'intention d'assurer un consentement libre et éclairé pour chacune des personnes participantes. De même, les personnes intéressées étaient invitées, via l'affiche de recrutement, à prendre contact avec l'étudiante-chercheuse au besoin, pour toutes questions ou besoins d'informations supplémentaires. Toutes les personnes ayant pris part à la recherche ont signé le formulaire de consentement et ont été informées de la possibilité de se retirer à n'importe quel moment de l'étude. Pendant les entretiens, il a été nommé qu'une interruption de l'entrevue peut être effectuée à tout moment selon les besoins des personnes participantes, perpétuant ainsi le consentement continu, mais également l'offre de soutien psychologique aux personnes participantes qui en manifestaient le besoin. Une liste de ressources pouvant offrir un accompagnement a également été fournie comme souhaité par le CÉREH à la fin de l'entrevue individuelle.

Eu égard à la confidentialité, les enregistrements vidéo des entretiens ont été supprimés à la suite de la transcription des verbatims, qui ont été anonymisés par l'attribution d'un nom fictif à chacune des personnes participantes. Les informations de l'étude se trouvant sur l'ordinateur de l'étudiante-chercheuse protégé par mot de passe seront détruites au maximum 5 ans après la cueillette des données, soit en avril 2028. Certains extraits de verbatims pouvant permettre d'identifier des personnes participantes ont été retirés. Aussi, la description de l'échantillon a été

faite de manière large afin d'éviter le croisement d'informations qui pourrait permettre l'identification de certaines personnes.



## 5. RÉSULTATS

Cette section présente les résultats de l'étude. D'abord, les données sociodémographiques des personnes participantes y sont présentées. Ensuite, les impacts perçus de la grossophobie sur la participation occupationnelle sont identifiés par thèmes, puis décrits. De plus, l'expérience et le vécu émotionnel liés à ces impacts perçus sont explorés. Finalement, l'importance de l'environnement dans lequel une personne grosse évolue est décrit. Tout au long de la présentation des résultats, des extraits des verbatims des entrevues individuelles sont présentés afin de mieux illustrer les propos des personnes participantes et de leur donner la parole.

### 5.1 Description des personnes participantes

Trois personnes (n=3) ont participé à la présente étude. Au moment de la collecte des données, l'âge des personnes participantes variait entre 25 et 59 ans et celles-ci avaient comme âge moyen 40 ans. L'ensemble des personnes participantes s'identifient au genre féminin. Elles résident dans la région de la Montérégie (n=1), de la Capitale-Nationale (n=1) et de la Mauricie (n=1). Chacune d'entre elles occupait un emploi au moment de la collecte des données. Les postes occupés par les personnes participantes étaient variés. La première personne participante, Myriam (nom fictif), travaille comme surveillante dans une école à temps partiel puisqu'elle est également en processus de pré-retraite. Jessica (nom fictif), la deuxième personne participante, occupe un emploi dans le milieu de la santé et de la sécurité au travail. Finalement, Maude (nom fictif), la troisième personne participante, est policière. De plus, tel que demandé lors du recrutement, l'ensemble des personnes participantes ont, à un moment ou un autre de leur vie, vécu de la grossophobie.

### 5.2 Impacts perçus de la grossophobie sur la participation occupationnelle

Cette section présente les résultats de l'analyse des verbatims des personnes participantes eu égard aux impacts perçus de la grossophobie sur leur participation occupationnelle, et ce, suivant les unités de sens ayant émergé de l'analyse des propos des participantes. Comme l'illustre la Figure 1, ces unités de sens sont les suivantes : 1) l'empêchement auto-imposé de participer à une occupation; 2) l'empêchement imposé par autrui de participer à une occupation; 3) la modification de la façon de participer à une occupation; 4) le surinvestissement dans une occupation; 5) l'appréhension de l'occupation; et 6) l'abandon d'une occupation. Les sous-catégories liées à chaque unité de sens sont également présentées à la Figure 1.

<p><b>Empêchement auto-imposé de participer à une occupation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crainte du jugement externe</li> <li>• Sentiment internalisé de ne pas avoir le droit de participer</li> </ul>	<p><b>Empêchement par autrui de participer à une occupation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présence de barrières institutionnelles</li> <li>• Sous-estimation de ses capacités par les pairs</li> </ul>	<p><b>Modification de la façon de participer à une occupation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poids du jugement externe</li> <li>• Adaptation aux contraintes imposées</li> <li>• Modification des choix faits dans les occupations</li> </ul>
<p><b>Surinvestissement dans une occupation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effort excessif pour vivre du succès et éviter le jugement</li> <li>• Développement de nouvelles habiletés pour palier le manque de ressources disponibles</li> </ul>	<p><b>Appréhension de l'occupation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crainte de la rencontre de nouveaux individus</li> </ul>	<p><b>Abandon d'une occupation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seule solution pour cesser de vivre la grossophobie au quotidien</li> </ul>

Figure 1. Perception des personnes participantes des effets de la grossophobie sur leur participation occupationnelle

### 5.2.1 Empêchement auto-imposé de participer à une occupation

L'ensemble des personnes participantes nomment, de façon directe ou indirecte, s'être empêchées elles-mêmes de participer à une occupation ou à des expériences générales. Plusieurs raisons sont nommées, soit : la crainte du jugement externe ainsi que le sentiment internalisé de ne pas avoir le droit de participer.

#### 5.2.1.1 Crainte du jugement externe

La crainte du jugement d'autrui est un facteur qui a été nommé indirectement par plusieurs personnes participantes comme l'une des raisons pour lesquelles elles s'empêchaient de participer à une occupation. Par exemple, Jessica nomme à plusieurs reprises pendant l'entrevue aimer magasiner et acheter des vêtements. Cependant, elle mentionne se priver de faire cette occupation en raison de la crainte du jugement que pourraient porter d'autres personnes. « *Je ne vais plus magasiner, j'ai trop peur de la réaction. Je me prive volontairement. Lorsque mes amies disent : " On va magasiner! ", ça ne me tente pas vraiment* » (Jessica).

La peur d'être jugée négativement par les autres est donc suffisamment importante pour inciter Jessica à se priver de participer à une occupation qu'elle apprécie pourtant. D'ailleurs, ses

propos sont corroborés par ceux de Maude, qui exprime la même idée pour une occupation différente.

*Parfois, je me privais de manger des choses que j'aurais aimées, comme une poutine, un hamburger, des choses qui sont considérées comme grasses ou du fast-food. Je me disais tout le temps : "Si les gens me voient manger ça, ils vont dire que c'est pour ça que je suis grosse, que je ne mange que de la malbouffe". Je voyais mes amis commander des entrées, des ci, des ça, et moi je disais : "Ah non, pas de dessert, merci". Je voyais mes amies avec du dessert, j'avais envie d'un dessert! Mais je me disais que s'ils me voyaient manger un dessert, elles allaient se dire que c'est parce que j'exagère que je prends du poids. (Maude)*

Ainsi, Maude exprime que bien qu'elle ait envie de participer à la dégustation d'un dessert, elle s'empêche de le faire, car elle craint d'être mal jugée par les personnes l'entourant. Il importe aussi de noter que les deux exemples cités précédemment sont des occupations se déroulant avec des personnes familières, plus précisément avec des amies. La crainte du jugement d'autrui ne concerne pas seulement des inconnus que seraient amenées à côtoyer les personnes participantes, mais également des personnes qu'elles apprécient côtoyer au quotidien.

Les personnes participantes ont également nommé de pas prendre part à certaines occupations étant donné les jugements portés sur leurs capacités. En effet, bien qu'elles se sussent capables de réaliser les tâches demandées, plusieurs des personnes participantes affirment avoir refusé volontairement des opportunités par crainte des jugements : « *Je me fermais des portes parce que je me disais que, sinon, c'est eux vont la fermer* » (Maude).

*Je sous-estimais toujours d'un cran mes compétences parce que je me disais : "Je vais arriver en entrevue et c'est certain que je ne serai pas choisie, c'est sûr que ça n'arrivera pas". Au début de ma carrière, je n'ai jamais postulé sur des postes hyper-intéressants parce que je me disais que ça n'arriverait pas, de toute façon (Jessica).*

*Au travail, quand il fallait se porter volontaire pour quelque chose qui allait nous mener à courir ou à marcher sur une longue période, je n'avais jamais tendance à m'offrir même si je savais que j'étais capable. Je me disais tout le temps : "Je ne suis pas sûre qu'ils vont vouloir la petite grosse, ils vont penser que je vais aller moins vite" (Maude).*

### 5.2.1.2 Sentiment internalisé de ne pas avoir le droit de participer

De façon générale, bien que cela n'ait pas été nommé explicitement par toutes les personnes participantes, leurs propos dénotaient un sentiment de ne pas avoir les mêmes droits que les autres de participer. L'une des personnes participantes l'énonce clairement : « *J'ai senti que, en général, je n'avais pas ma place. Je ne me suis pas donnée le droit à beaucoup de choses, que ce soit de faire ou de vivre, par exemple, en relation amoureuse* » (Myriam).

Plusieurs des personnes participantes ont nommé avoir l'impression de devoir faire leur place parmi les autres, de devoir prouver qu'elles méritaient les mêmes traitements. Elles disent fournir des efforts supplémentaires pour montrer leur valeur par le biais d'attitudes bienveillantes envers les autres. « *Quand tu es bien gentille, quand tu es la personne qui offre tout le temps son aide, c'est certain que tout le monde t'aime, donc tu ne vis plus cet impact-là, parce que les gens t'apprécient* » (Jessica).

L'ensemble des raisons pour lesquelles les personnes participantes expriment s'empêcher de participer à des occupations contribuent à une marginalisation occupationnelle puisqu'elles ne peuvent faire des choix occupationnels signifiants en raison des attentes sociétales dans lesquelles elles évoluent ainsi que des stéréotypes et préjugés qu'elles ont internalisés. Se retrouvant dans une situation d'injustice occupationnelle, leurs propos semblent révéler que leur participation occupationnelle se trouve influencée négativement.

## 5.2.2 Empêchement imposé par autrui de participer à une occupation

L'ensemble des personnes participantes ont nommé, de façon directe ou indirecte, s'être fait empêcher de participer à une occupation, ou minimalement, d'avoir fait face à plusieurs barrières externes leur permettant de participer à une occupation. Plus précisément, les personnes participantes ont soit fait face à la présence de barrières environnementales, à la sous-estimation de leurs capacités par les autres ou aux deux cas de figure.

### 5.2.1.1 Présence de barrières environnementales

Tout au long des entrevues individuelles, l'environnement a été un sujet de prédilection pour les personnes participantes. L'importance d'un entourage soutenant a été souligné par l'ensemble des personnes participantes. « *J'étais chanceuse parce que j'avais vraiment des bons*

*parents. Ils m'encourageaient par en arrière, puis ils faisaient en sorte de me forger une grosse confiance en moi » (Maude).*

Cependant, l'environnement, tant physique que social, a également été source de frustrations et d'obstacles à la participation occupationnelle pour les personnes participantes. Par exemple, la limitation dans les choix de vêtements est un enjeu qui a été soulevé par l'ensemble des personnes participantes, qui se qualifiaient toutes comme des personnes accordant, ou ayant accordé, une importance à l'occupation de magasiner des vêtements. *« Je dirais que ça a été très difficile quand j'étais plus jeune d'avoir des vêtements à ma taille. Ce n'était vraiment pas simple » (Myriam). « J'ai trop peu de boutiques où magasiner » (Jessica).* Bien que plusieurs boutiques offrent des tailles inclusives en ligne, elles ne sont toutefois pas toujours offertes en magasin.

*Souvent, dans les magasins de types populaires, ils ont seulement deux copies taille plus en succursale, et parfois, ce sont seulement des exclusivités en ligne. Tu arrives en boutique puis ils te disent : " On arrête à X-Large" et je dis : "Mais pourquoi sur votre site vous avez jusqu'à 4X-Large? " et on me répond : " Ah, oui, mais Taille plus, c'est seulement en ligne. " C'est insultant. Quand je vois ça, je n'ai plus le goût d'acheter là (Maude).*

Ainsi, les personnes participantes expriment que cette indisponibilité de vêtements à leur taille dans les boutiques communes contribue à la stigmatisation des personnes grosses et au sentiment d'être exclues, ce qui ne leur permet pas de participer à l'occupation de la façon dont elles aimeraient.

*Les gens se sentiraient peut-être mieux dans leur peau s'il y avait des vêtements qui étaient comme les autres. Parfois, toi aussi tu as le goût d'avoir la jupe rouge, et non le pantalon noir et le chandail noir parce que ça affine la silhouette (Jessica).*

Il n'y a pas seulement les boutiques qui limitent les possibilités des personnes grosses. Alors qu'elle explique qu'aucun uniforme pour femme à sa taille n'était disponible lors de son essai pour son entrée en fonction dans la police, Maude explique avoir senti qu'aucun effort n'a été fourni par son employeur pour changer la situation.

*J'ai eu des pantalons pour homme et une chemise pour homme pendant tout le temps que j'ai travaillé là. Je n'ai jamais été capable de trouver des vêtements pour femmes. J'ai fait des essayages, j'ai envoyé des courriels. À un moment donné, quand la*

*demande est là et que tu n'y réponds pas, c'est parce que tu n'as pas envie d'y répondre. J'ai vraiment trouvé que c'était une preuve de grossophobie. " On ne veut pas de personnes grosses. On n'en veut pas. On va plutôt vous obliger à ne pas aimer votre uniforme". Parce qu'on s'entend, mon uniforme, je ne l'ai pas aimé. J'avais l'air d'une poche de patates (Maude).*

Un autre exemple d'obstacle de l'environnement physique qui a été mentionné par l'ensemble des personnes participantes est celui des transports, particulièrement les transports en commun comme l'autobus ou l'avion. Elles constatent que les assises sont souvent faites trop petites pour leur permettre d'être confortables et pour ne pas avoir le sentiment d'importuner les gens. Cette situation contribue également à la grossophobie internalisée, puisque les personnes grosses ont le sentiment d'être le problème, et non que ce soit plutôt l'environnement qui n'est pas suffisamment inclusif pour leur permettre de participer de la même manière que les autres.

*C'est rare que je prends l'autobus, mais pour les fois que c'est arrivé, si je n'étais pas assise à côté de mon conjoint, ça me tannait. Je me disais que mes cuisses prennent un peu plus de place, donc elles dépassent un peu, puis mes épaules sont plus larges, donc des fois je touche un peu plus les gens. Moi, à la place de me dire : " C'est parce que les bancs sont faits petits ", je me dis que c'est moi qui suis trop grosse pour le banc (Maude).*

Myriam constate également que l'environnement physique est non seulement peu inclusif, mais qu'il l'est de moins en moins au fil des années.

*À la fin des années 80, début des années 90, je n'avais pas de problème à embarquer dans un avion, j'avais de la place dans mon siège, ma ceinture de sécurité était suffisamment grande. Par contre, la dernière fois que j'ai pris l'avion, j'étais vraiment serrée dans mon siège, j'ai eu besoin d'une rallonge pour ma ceinture de sécurité. Je n'étais pas plus grosse, au contraire, je crois que j'avais perdu du poids (Myriam).*

Cette contrainte de l'environnement physique contribue à la stigmatisation des personnes grosses, les obligeant à demander à du personnel de l'avion d'obtenir une rallonge pour obtenir le simple droit d'être assises de façon sécuritaire dans leur siège, et ce, devant les autres passagers de l'avion. Maude mentionne que cela était sa plus grande crainte lors de son premier vol, puisqu'elle trouvait le fait de demander une rallonge de ceinture devant tout le monde humiliant.

*J'ai réussi à m'attacher finalement. C'était serré, mais j'ai réussi. J'étais tellement contente. Plutôt que d'être excitée d'être dans l'avion pour la première fois, je suis excitée parce que ma ceinture attache. C'est niais, j'aurais dû avoir plus de réaction pour bien d'autres affaires, mais non. Ça, ça me stressait. Quand j'ai vu le signe : " Attachez votre ceinture " j'ai dit : " Ah non, il va falloir que je lève ma main pour demander d'avoir une rallonge. " Ça me gênait tellement. Encore aujourd'hui, je suis contente que ce ne soit pas arrivé, parce que ça m'aurait vraiment gênée (Maude).*

Il n'y a pas que l'environnement physique qui contribue au rejet des personnes grosses dans la société et qui les empêche de participer pleinement et dignement aux occupations qu'elles désirent réaliser. L'environnement social dans lequel la personne évolue a également une grande importance dans ce phénomène. Un environnement social non soutenant face à la grossophobie vécue par les personnes grosses contribue à exacerber le phénomène et à renforcer la stigmatisation et la discrimination qui sont vécues. Par exemple, lorsqu'elle reparle de ses cours d'éducation physique au secondaire, Maude relate qu'elle était toujours celle qui n'était pas choisie pour participer aux équipes, et ce bien qu'elle faisait partie d'une équipe de sport de son école.

*On s'entend que c'est humiliant, tu es assis par terre, tandis que tout le monde est debout. C'est vraiment humiliant. J'étais allée voir mon professeur et je lui avais dit : " Monsieur, ce serait le fun les prochaines fois que ce soit vous qui fassiez les équipes, parce que moi ça me gêne ". Tu sais, j'ai pilé par-dessus ma gêne pour lui dire : " Moi, ça me blesse ". Puis, je me rappelle qu'il m'avait dit quelque chose comme : " Endurcis-toi, fais avec " (Maude).*

Dans cet exemple, Maude est rejetée par les autres lors d'activités sportives. Alors qu'elle recherche des solutions et des moyens pour ne plus que cette situation se reproduise, elle fait face à un refus d'aide d'une personne en autorité qui est pourtant en mesure de changer les choses, vu son statut d'enseignant, les professeurs étant habituellement soutenant pour leurs élèves. Ce refus d'apporter de l'aide à Maude représente un comportement grossophobe, encourageant la discrimination et le rejet de Maude dans le cadre du cours d'éducation physique par ses pairs. Il renforce l'idée que Maude est le problème est que c'est à elle de changer, et non aux autres à changer de comportement ou encore au professeur responsable de mettre en place un environnement non grossophobe. Puisque Maude continue de se faire rejeter et discriminer par les autres, elle se trouve empêchée de participer à une occupation à laquelle elle aimerait pourtant prendre part.

### 5.2.1.2 Sous-estimation de ses capacités par les autres

Plusieurs personnes participantes ont indiqué que leurs capacités ont été sous-estimées par les autres dans divers contextes, que ce soit dans le domaine de l'emploi, dans le bénévolat ou dans les sports en équipe. Dans tous les exemples nommés par les personnes participantes, elles étaient en position où quelqu'un d'autre devait prendre une décision les concernant, que ce soit en entrevue ou dans une sélection pour participer à une activité. C'est notamment le cas de Jessica, qui s'est retrouvée victime de grossophobie à plusieurs reprises lors de différentes entrevues.

*Pendant l'entrevue pour de l'animation auprès des jeunes, il y avait une fille et un gars qui m'interviewaient. La fille était super joviale, elle m'expliquait comment c'était là-bas. Le gars était fermé, il a fait la baboune tout le long, les bras croisés. Je me dis : " Je ne comprends pas, il manque d'animateurs, tu ne craches jamais sur quelqu'un qui accepte de te donner trois heures par semaine, quatre fins de semaine par année en plus d'une semaine d'été. Tu ne craches pas là-dessus. " Je ne comprenais pas. La fille a dû convaincre le gars de me prendre parce qu'il disait " Non, ça ne fonctionnera pas, elle va nous retarder, elle ne sera pas bonne, elle ne pourra pas suivre, ça ne fonctionnera pas ". Il ne me l'a pas dit verbalement, je l'ai ressenti, mais je ne savais pas ce que c'était, je ne pouvais pas mettre le doigt dessus. Plus tard, il s'est excusé : " Je ne peux pas croire que j'ai pensé ça, mais je l'ai vraiment pensé " (Jessica).*

Bien que la personne concernée dans cette situation grossophobe ait par la suite reconnu que ses préjugés étaient non fondés et se soit excusée, ce n'est évidemment pas le cas pour chaque situation similaire vécue. Lors d'une autre entrevue où Jessica a dû passer un test écrit préalable, son apparence physique a également eu un grand impact sur la tournure de son entrevue.

*Je l'entendais dire : " Les réponses sont là, ça a vraiment du sens, c'est bon ". Puis, il est rentré et l'expression a changé sur son visage. C'était flagrant, c'était incachable. L'entrevue s'est faite en moins 10 minutes. Pourtant, j'étais bien habillée avec un veston, pantalon propre, souliers propres. Je ne pense pas que mon linge ait joué, ce n'est pas parce que j'avais l'air négligée, c'est vraiment l'apparence, je pense (Jessica).*

Ainsi, Jessica, qui avait pourtant très bien répondu au questionnaire préalable et qui possédait des compétences pertinentes à l'emploi, n'a eu droit qu'à quelques minutes d'entrevue et s'est retrouvée dans une situation où elle a clairement perçu que la grossophobie de l'intervieweur lui ayant coûté la possibilité de participer à un emploi qui lui convenait. Jessica se retrouve donc en situation de privation occupationnelle, puisque les barrières externes, ici, la



personne interviewant, l'a empêchée de participer à l'occupation qu'elle souhaitait et pour laquelle elle avait les capacités, en raison de ses préjugés et stéréotypes négatifs à l'endroit des personnes grosses.

### 5.2.3 Modification de la façon de participer à une occupation

L'ensemble des personnes participantes ont avoué, de façon directe ou indirecte, avoir modifié la façon dont elles participaient à une occupation. Que ce soit en raison du poids du jugement externe ou par adaptation aux contraintes imposées, les choix et les façons de faire l'occupation ont dû être modifiés par les personnes participantes.

#### 5.2.3.1 Poids du jugement externe

Plusieurs personnes participantes ont nommé avoir modifié leur façon de participer à une occupation lorsque celle-ci était en lien avec les habitudes de vie et la vision des personnes externes. La plupart des personnes participantes mentionnent ne pas prendre ce dont elles ont envie au restaurant et changer leurs choix de menu en fonction des personnes qui les accompagnent, et ce, par crainte du jugement négatif de celles-ci. Par exemple, Jessica relate :

*Ça dépend avec qui je suis, mais c'est sûr qu'au restaurant, il y a des fois où je me dis que je ne prendrai pas tel repas. Je dirais que même avec mes collègues, qui sont super inclusifs, il y a des affaires que je me dis : " Non, ça c'est le stade à ne pas dépasser, je vais prendre la salade " (Jessica).*

Maude ajoute :

*J'adorais les nachos, mais ça me gênait de manger devant le monde. Ça me gênait tellement, puis je me disais tout le temps : "C'est parce que je suis grosse, fait que le monde, ils vont me juger de prendre les nachos " (Maude).*

D'autre part, les personnes participantes rapportent également avoir changé la façon dont elles participaient à une occupation afin de correspondre davantage aux normes sociales de beauté. Plus précisément, l'enjeu de ne pas paraître grosse auprès des autres était une motivation à changer leur choix de vêtements. « *C'est sûr que j'étais très, comment dire, consciente de ce que je portais. Je couvrais mon corps* » (Myriam).

*Je savais que, quand je commandais dans les garçons, je pouvais commander du L ou du XL. Par contre, si je voulais commander pour femme, je commandais du 2X, 3X, 4X même. Pourtant, je n'ai jamais porté du 4X de ma vie, mais ça reste quand même que le chiffre est important. Fait que ça venait me toucher puis je me disais : " Bien je pense que j'aime mieux prendre du XL pour homme que du 4X pour femme ". Parce que je me disais que si jamais quelqu'un voit mon étiquette à un moment donné, ça me gênerait (Maude).*

La modification de la façon dont les personnes participantes prennent part à des occupations et aux choix qui sont faits dans ce contexte sont modifiés lorsqu'ils concernent les personnes les entourant. Par exemple, Jessica explique qu'elle fait des choix parentaux différents en raison de la crainte que ses enfants vivent eux aussi de la grossophobie dans le futur.

*Mon fils n'est pas tant sportif, mais des fois je suis comme : " Oh mon dieu, je n'achèterai pas de ça parce que j'ai peur qu'il engraisse. " J'ai peur, j'ai peur pour eux. Je ne les limite pas, mais en même temps, des fois je me dis que je vais changer mon menu de la semaine. Je suis rendue là, à contrôler l'alimentation de mes enfants pour être certaine qu'ils soient toujours en forme, qu'ils soient considérés dans un poids santé (Jessica).*

### 5.2.3.2 Adaptation aux contraintes imposées

Une autre raison pour lesquelles les personnes participantes ont modifié leur façon de participer à certaines occupations est en raison des contraintes externes qui leur sont imposées. Ce phénomène est particulièrement présent lors de l'habillage. En effet, le manque de ressources disponibles pour les personnes grosses constitue en un obstacle qui les oblige à modifier la façon dont l'occupation de magasiner est habituellement réalisée.

*Je faisais des commandes de vêtements. J'aime beaucoup m'habiller et prendre soin de moi. Récemment, mon conjoint me disait : " Il me semble que tu fais des grosses commandes, mais que tu retournes beaucoup de choses aussi. " et je lui ai dit : " Bien tu sais, quand tu es une personne grosse, c'est tellement difficile de trouver des vêtements que tu prends tout ce qui est disponible, tu l'essaies et les trois quarts du temps, il n'y a qu'un sur les 30 morceaux qui te fait " (Maude).*

Elle ajoute également qu'avant l'apparition des boutiques en ligne, lorsqu'elle était plus jeune, la limitation de choix de boutiques disponibles était un grand enjeu pour elle. Elle explique que le manque d'options dans les grandeurs disponibles dans les boutiques tendances l'empêchait de s'habiller comme elle le souhaitait et la faisait détonner parmi les autres, et ce, malgré elle.

*Je me rappelle que quand j'étais au secondaire, c'était un casse-tête de m'habiller. Je ne pouvais pas aller chez Dynamite, chez Ardène, chez Urban Planet ou chez Joshua Perretts. Toutes les filles autour de moi, suivaient les tendances de mon âge, puis moi je devais m'habiller chez des boutiques qui visent les femmes plus âgées. Donc, je devais beaucoup chercher pour trouver des vêtements de couleur unie ou qui n'avaient pas l'air " trop vieux ". C'était difficile sérieusement. J'aimais ça m'habiller, j'aimais tellement ça, mais à un moment donné, quand tu as 15 ans puis que tu es une personne grosse, tu cherches où t'habiller (Maude).*

L'ensemble de ces modifications des choix dans les occupations et de la façon dont les personnes participantes prennent part à une occupation illustrent l'impact de la grossophobie, qu'elle soit internalisée ou vécue, sur leur participation occupationnelle. De plus, elles révèlent la possibilité que les personnes grosses se retrouvent en situation de marginalisation occupationnelle, puisqu'elles font des choix qui ne sont pas signifiants pour elles, mais plutôt dans l'objectif de répondre aux attentes sociétales qui leur sont imposées.

#### **5.2.4 Surinvestissement dans une occupation**

L'ensemble des personnes participantes ont admis avoir dû s'investir davantage que les autres dans des occupations, et ce, pour plusieurs raisons. D'abord, certaines se sont surinvesties dans des occupations afin d'éviter le jugement des autres et de vivre des succès. D'autres ont dû développer des habiletés dans des occupations afin de pallier le manque de ressources disponibles.

##### *5.2.4.1 Effort excessif pour vivre des succès et éviter le jugement négatif d'autrui*

Plusieurs personnes participantes ont nommé avoir fourni des efforts excessifs dans différentes sphères occupationnelles afin de correspondre aux attentes sociétales qu'elles ressentaient et ce faisant éviter le jugement négatif d'autrui. C'est le cas de Jessica, qui explique s'être surinvestie dans des occupations sportives afin d'éviter d'être jugée par ses coéquipiers dans le cas où elle ne parviendrait pas à maintenir le même rythme qu'eux.

*Il y a des fois où j'ai fait du surentraînement juste parce que je me disais qu'il fallait que j'atteigne les objectifs, il fallait que je sois prête. Je ne voulais pas être seule en arrière, je ne voulais pas qu'on se dise " Ah, la grosse est en arrière à la traîne " (Jessica).*

Jessica nomme par la suite s'être blessée lors de ce surentraînement et ne plus pouvoir participer aux activités sportives qu'elle désire depuis. De son côté, Maude explique qu'elle a le

sentiment de devoir présenter une apparence physique impeccable, afin de limiter les jugements négatifs que les autres pourraient avoir à son égard.

*Je pense que quand tu es une personne grosse, il faut que tu prennes deux fois plus soin de ton apparence pour mieux paraître, parce que le fait d'être mince, déjà, ça paraît bien. Fait que tu pars déjà avec un moins un quand tu es une personne grosse. Il faut que tu te rattrapes, mais te rattraper te coûte plus cher que tout le monde, est plus difficile et est aussi moins accessible (Maude).*

Ainsi, les personnes participantes expriment clairement sentir des attentes élevées de la part des autres afin de ne pas être jugées ou considérées comme ayant moins de valeur. Elles investissent donc plus de temps, d'énergie et même d'argent dans diverses occupations afin de rencontrer les exigences qu'elles ressentent comme étant imposées par la société. Les conséquences négatives, telle que la blessure de Jessica, entraînent donc une situation de déséquilibre occupationnel et donc, d'injustice occupationnelle.

#### 5.2.4.2 Développement de nouvelles habiletés pour pallier le manque de ressources disponibles

De son côté, Myriam explique clairement avoir appris à coudre afin de pouvoir confectionner des vêtements qui lui convenaient, puisque ceux-ci n'étaient pas disponibles dans les magasins. « Ça a été très difficile quand j'étais plus jeune d'avoir des vêtements à ma taille. Ce n'était vraiment, vraiment pas simple. À une époque, je faisais mes propres vêtements pour pallier ce manque de disponibilité » (Myriam).

La participation à une nouvelle occupation pour pallier le manque de ressources ne fait pas partie de la vie courante de la majorité des personnes minces au Québec. Cela démontre l'exclusion des personnes grosses, entre autres, dans les boutiques de vêtements, ce qui contribue à leur stigmatisation et s'explique par la grossophobie sociétale. Il va donc sans dire qu'un déséquilibre occupationnel ou l'investissement dans une nouvelle occupation malgré soi modifient grandement la participation occupationnelle des personnes grosses au quotidien.

#### 5.2.5 Appréhension de l'occupation

Plusieurs personnes participantes ont nommé, de façon indirecte, avoir des appréhensions à l'égard de diverses occupations. Pour elles, la crainte de rencontrer de nouveaux individus est un frein lorsqu'il s'agit de participer à des occupations impliquant de nouvelles personnes.

### 5.2.5.1 Crainte de la rencontre de nouveaux individus

Pour plusieurs personnes participantes, rencontrer de nouvelles personnes fait partie des appréhensions les plus importantes. Ce n'est pas la crainte de ne pas bien s'entendre avec celles-ci qui les freinent à participer à des occupations impliquant la rencontre de nouvelles personnes, mais plutôt ce que celles-ci penseront lorsqu'elles verront leur apparence physique et les jugeront dès négativement.

*Encore aujourd'hui, quand je vais à de nouveaux endroits, je me dis : " Ah, je ne sais pas s'ils s'attendent à ce que je sois aussi grosse. " Pourtant, tu ne fais pas le saut quand tu me vois, mais moi dans ma tête, oui (Maude).*

Ce phénomène se voit particulièrement dans la vie amoureuse, où la rencontre d'un potentiel partenaire est souvent un synonyme de la crainte du jugement, de l'empêchement de rencontrer et de la diminution de sa valeur personnelle.

*Ma hantise, c'est qu'un jour mon mari me quitte ou meurt. Ça serait d'avoir à me recaser aujourd'hui à plus de 30 ans. Je n'aimerais vraiment pas ça, parce que moi, je n'irai pas sur Tinder. Tu comprends que ça ne pognera pas. Tinder, c'est la pire chose qui pourrait m'arriver (Jessica).*

Comme Jessica, d'autres personnes participantes se sont elles-mêmes empêchées de participer à des occupations leur permettant de rencontrer de nouvelles personnes en raison de leur grossophobie internalisée, anticipant que leur poids pourrait mener à une mauvaise impression étant leurs expériences passées. Ce phénomène a pour conséquence d'inciter les personnes grosses à rester dans des situations dans lesquelles elles sont confortables, et ainsi éviter les nouvelles expériences. Par exemple, Jessica raconte être restée dans un milieu de bénévolat parce qu'elle le connaissait bien : « *Même si j'avais voulu changer d'organisme pour aller dans d'autres choses, je ne l'aurais pas fait parce que je ne me serais pas sentie sécurisée de le faire* » (Jessica). Cette restriction auto-imposée consiste donc en une non-modification de leur participation occupationnelle, puisque ce n'est pas parce qu'elles n'ont pas envie d'essayer de nouvelles choses, mais plutôt par crainte de vivre de la grossophobie à nouveau si elles décident de changer de milieu.

### 5.2.6 Abandon d'une occupation

Finalement, une personne participante nomme avoir abandonné une occupation, et ce, parce que c'était la seule solution qu'elle trouvait pour arrêter de vivre de la grossophobie dans son quotidien.

#### 5.2.6.1 Seule solution pour cesser de vivre la grossophobie au quotidien

En effet, Jessica explique que, dans son ancien milieu de travail, elle était victime de grossophobie quotidiennement de la part de sa supérieure. Celle-ci lui faisait des commentaires déplacés, lui suggérant de s'habiller en noir ou de se maquiller davantage parce que cela était plus important pour elle que pour les autres. Elle ajoute qu'à ce moment de sa vie, son salaire représentait le seul salaire familial et qu'elle et son conjoint dépendaient de celui-ci pour subvenir à leurs besoins. Jessica explique que cette personne a quitté pour un congé de maternité, et que cela était pour elle aussi un congé de grossophobie. Cependant, lorsque la personne est revenue de congé, la discrimination a suivi de près.

*Quand la personne est revenue de son congé de maternité, je n'ai même pas fini ma semaine et j'ai quitté. Je devais finir le vendredi, mais la journée du lundi n'était même pas finie quand elle est rentrée, et j'ai dit : " Je ne fais pas jusqu'à vendredi, ça n'arrivera pas, je ne continue pas, je ne peux pas " (Jessica).*

Ce jour-là, Jessica a quitté son emploi. Cela a donc eu un impact plus qu'important sur sa participation occupationnelle, puisqu'elle s'est retrouvée contrainte d'abandonner son occupation principale, voire sa sécurité financière, en raison de la grossophobie qu'elle y vivait.

### 5.3 Expérience de grossophobie

Cette section présente les résultats de l'analyse des verbatims des personnes participantes eu égard à leurs expériences de grossophobie suivant les unités de sens ayant émergé de l'analyse de leurs propos. Comme l'illustre la Figure 2, ces unités de sens sont les suivantes : 1) le vécu émotionnel lié à la grossophobie et 2) l'internalisation de la grossophobie. Les sous-catégories liées à chaque unité de sens sont également présentées à la Figure 2.



Figure 2. Description d'expériences de grossophobie vécues par les personnes participantes

### 5.3.1 Vécu émotionnel lié à la grossophobie

L'ensemble des personnes participantes présentent un vécu émotionnel très fort lié à la grossophobie. Les sentiments principaux émergeant de leurs propos sont les suivants : le sentiment de devoir répondre à un standard différent et le sentiment que rien ne va changer.

#### 5.3.1.1 Sentiment de devoir répondre à un standard différent

D'abord, l'ensemble des personnes participantes ont exprimé à plusieurs reprises avoir l'impression que les attentes qui leurs sont imposées sont différentes de celles imposées aux personnes minces. « *J'avais des commentaires tous les jours sur comment j'aurais dû m'habiller, comment j'aurais dû me maquiller, que c'est encore plus important pour moi que pour les autres.* » (Jessica). En ce sens, elles ajoutent que ces standards sont souvent inatteignables et que l'échec de ne pas pouvoir les atteindre entraîne un sentiment de déception chez leur entourage. « *J'ai le sentiment que je n'ai pas répondu aux attentes qu'on avait de moi.* » (Myriam). Les commentaires formulés par des membres de l'environnement social des personnes grosses peuvent contribuer à alimenter ce double standard, mais également à l'internalisation de la grossophobie.

*Je te dirais que j'ai davantage internalisé ça par les commentaires que j'avais dans ma famille, de ma mère qui me mettait de la pression pour que je maigrisse. Si je ne maigris pas, je n'aurai pas demande de travail, je n'aurai pas de chum. C'est un discours qu'elle tenait (Myriam).*

Pour compenser ce double standard, pour pallier le fait qu'elles partent avec une longueur de retard, les personnes participantes ont indiqué devoir davantage présenter la meilleure version d'elles-mêmes aux autres que ne le font les personnes minces.

*Tu es toujours obligée d'être la personne la plus joviale, toujours obligée d'être la personne la plus, plus, plus, dans tous les autres domaines pour compenser ce qui est juste l'apparence, dans le fond. C'est grugeant (Jessica).*

Jessica ajoute à cela qu'elle n'aurait peut-être pas toujours fait aussi attention à être appréciée par les autres, si elle avait été une personne mince.

*Mes collègues de travail disent : " Oh mon Dieu, mais tu es donc bien gentille! " Oui, mais si j'avais été mince, peut-être que je ne serais pas tout le temps aussi gentille. Je ne serais pas toujours à rechercher l'approbation parce que je n'ai pas l'approbation quand tu me regardes. Donc, je suis obligée d'aller chercher l'approbation tout le temps autrement. Il faut que je sois drôle, que je sois fine, que j'aie plein de talents ailleurs pour compenser (Jessica).*

Lorsque questionnée à savoir quelle émotion découle de cette pression du double standard, Jessica répond que la gêne est au premier plan. Elle mentionne se sentir toujours placée au centre de l'attention, même lorsque ce n'est pas désiré, et ne pas savoir comment y échapper.

*Majoritairement, c'est de la gêne. Tu n'as pas le goût de te placer dans une situation, mais tu te fais quand même placer dans cette situation. Tu ne sais même pas comment faire pour être plus petite, pour prendre moins de place pour que le monde ne te regarde plus. Tu ne veux pas " shiner ", mais en même temps, quand tu es obligée de " shiner " la barre est haute. Même si tu as le goût de te mettre dans l'avant-scène, tu ne le fais pas, parce que tu sais que tu vas te faire juger (Jessica).*

Ainsi, les propos des personnes participantes reflètent qu'un standard différent existe eu égard aux attentes envers les personnes grosses et les personnes minces. Cette différence fait en sorte que les personnes grosses se mettent une grande pression sur la façon dont elles agissent et paraissent, ce qui peut entraîner un sentiment d'épuisement et de honte. Ce phénomène contribue également à l'internalisation de la grossophobie, contribuant au sentiment qu'elles doivent en faire plus pour avoir une valeur similaire à celle des personnes minces.

### *5.3.1.2 Sentiment que rien ne va changer*

À travers le vécu émotif négatif qui découle de l'expérience de la grossophobie, les personnes participantes ont également le sentiment que rien ne va changer et ont de la difficulté à espérer le changement. Les personnes participantes s'entendent toutes sur l'importance d'être résilientes pour réussir à vivre avec la grossophobie au quotidien. En fait, la résilience devient une



nécessité pour poursuivre leurs activités quotidiennes dans le contexte où aucun changement n'est attendu par celles-ci.

*Veut, veut pas, toute cette énergie-là que tu mets, tu arrives le soir chez toi et tu n'en as plus d'énergie pour aller jogger. Tu en n'as plus d'énergie pour faire plein de choses. Il y a plein de choses que tu dis : " Ça ne vaut pas la peine, parce que demain, ça va être pareil ". À un moment donné, tu lâches prise et tu dis : " C'est la vie, je vais vivre de même, j'accepte. " C'est de la résilience. Ça ne changera pas demain matin. À long terme, peut-être, mais pas demain matin, tout de suite comme ça, en claquant des doigts (Jessica).*

Cette idée que le changement ne peut pas arriver peut possiblement provenir du fait que les personnes grosses qui sont discriminées sont souvent laissées à elles-mêmes. Plusieurs des personnes participantes relatent avoir l'impression que la société se ferme les yeux devant les problématiques que vivent les personnes grosses et qu'elle laisse celles-ci sans support depuis trop longtemps.

*On dirait que ce sont continuellement des petites marches à monter tout le temps. Moi, je suis tellement bien entourée que je vis ça excessivement bien, mais je sais que pour d'autres, ce n'est pas le cas. Je vois mon frère que pour lui, une marche à monter, c'est l'Everest. Donc pour moi, chaque petit pas se fait bien, mais c'est tout le temps, c'est continuellement. La société fait en sorte qu'on ne descend pas des marches, on en monte continuellement. Ce n'est jamais fait pour être facile pour nous (Maude).*

Maude exprime clairement l'importance d'avoir des proches présents, mais elle souligne également que la société en général et ses dirigeants ne sont pas des alliés dans la lutte contre la grossophobie. Elle affirme que ceux-ci sont même contributifs aux problématiques vécues par les personnes grosses. En ce sens, il devient attendu que les personnes grosses se retrouvent dans une situation où elles ne peuvent pas espérer le changement, puisque l'environnement dans lequel elles évoluent fait partie du problème.

### **5.3.2 Internalisation de la grossophobie**

L'ensemble des personnes participantes ont exprimé avoir internalisé la grossophobie à différents degrés. Certaines personnes participantes ont, dans leurs paroles, diminué l'importance des événements grossophobes, ce qui révèle un schéma de grossophobie internalisée par celles-ci. Aussi, l'attribution de l'échec à son poids est un autre exemple de grossophobie internalisée qui est

également revenu plusieurs fois dans les propos des personnes participantes. Finalement, les personnes participantes ont rapporté l'impact perçu à long terme de l'internalisation de la grossophobie.

### 5.3.2.1 Diminution de l'importance des événements grossophobes

Pendant les entrevues individuelles, les personnes participantes ont été questionnées à savoir si elles avaient été victimes de grossophobie dans différentes occupations. Il est arrivé à plusieurs reprises que celles-ci répondent qu'elles n'avaient pas été victimes de grossophobie, pour par la suite donner un exemple d'événement grossophobe qu'elles avaient vécu. Par exemple, Myriam dit ne pas avoir été victime de grossophobie au travail, mais nomme quelques minutes plus tard, dans un autre contexte, avoir reçu des commentaires négatifs sur son apparence dans cette même occupation : « *Dans mon travail, je n'en ai pas vécu* » (Myriam). « *Dans mon dernier travail, j'ai reçu quelques commentaires plus intimidants* » (Myriam).

Cela illustre que Myriam a internalisé la grossophobie et qu'elle minimise l'impact que les commentaires grossophobes peuvent avoir sur elle. Elle a donc internalisé que ces commentaires intimidants sont normaux et attendus, ce qui illustre très bien le phénomène de grossophobie internalisée. Dans un autre exemple, Myriam dit ne jamais avoir eu de commentaires « *très grossophobes* » lorsqu'elle recevait des soins de santé. Quelques minutes plus tard, elle raconte :

*Ça m'est déjà arrivé qu'un médecin me dise : " Il y a beaucoup de pâtes et de chips dans ces cuisses-là ! " Ou encore un médecin qui me suivait pour un régime qui m'a dit en sortant : " Va-t'en pas chez McDonald, là! " (Myriam).*

Comme Myriam, toutes les personnes participantes ont affirmé ne pas avoir été victimes de grossophobie, pour finalement donner des exemples d'expériences grossophobes qu'elles ont vécues, et ce, à quelques minutes d'intervalle. Ce phénomène est donc omniprésent à travers les propos des personnes participantes et représente une grande problématique qui se doit d'être adressée au niveau sociétal, puisqu'il contribue à la diminution de l'estime de soi et à la stigmatisation des personnes grasses.

### 5.3.2.2 Attribution de l'échec à son poids

Un autre exemple courant de grossophobie internalisée ayant ressorti plusieurs fois dans les propos des personnes participantes est l'attribution de l'échec à son poids. En effet, plusieurs personnes participantes ont raconté avoir vécu différents échecs, qu'ils soient professionnels ou personnels, et ont dit croire que ceux-ci étaient en lien à leur poids, et ce, sans réelle confirmation. Par exemple, Maude raconte avoir échoué son examen physique pour entrer dans le programme d'études policières et avoir mis cet échec sur le fait que son poids était trop élevé pour réussir.

*J'étais la première ou la deuxième à avoir abandonné, puis je me rappelle que la première chose qui m'est venue en tête c'est : " Si j'avais été moins grosse, ça aurait été plus facile ". À la place, j'aurais bien pu me dire : " C'était du stress, j'étais stressée, je n'étais peut-être pas préparée pour ce test-là ", puis aujourd'hui je m'en rends compte. Non, c'était tout le temps " Je suis trop grosse, c'est pour ça " (Maude).*

Ce phénomène démontre à quel point la grossophobie internalisée est insidieuse; les personnes concernées ne s'aperçoivent même pas, sur le moment et parfois même après, être en train de s'auto-stigmatiser. Cette caractéristique rend la problématique encore plus difficile à adresser et à régler par soi-même, d'où l'importance d'offrir du soutien et des solutions aux personnes grosses qui vivent cet enjeu au quotidien.

### 5.3.2.3 Impact perçu à long terme de l'internalisation de la grossophobie

L'ensemble des personnes participantes s'entendent pour dire que l'internalisation de la grossophobie a un impact au quotidien : « *En lien avec mon estime de moi, ça jouait beaucoup. Ça joue beaucoup pour le reste de ma vie en général, en fait* » (Myriam). Elles affirment que ce phénomène est toujours présent, dans toutes les sphères et moments de leur vie. Dans les moments bénins comme dans les moments importants, tel un voyage ou un mariage.

Suivant une autre perspective, Maude fait le constat que la grossophobie internalisée reste avec la personne grosse toute sa vie, et ce, peu importe les changements physiques qu'elle vivra :

*Ça tourne tout le temps à l'entour de ça, c'est long avant de développer un autre schéma dans ta tête. C'est un combat de tous les jours. Je me rappelle que j'ai déjà perdu beaucoup de poids, puis je portais du Médium, du 8 dans mes pantalons. Je n'avais jamais porté ça de ma vie! Et même à ce moment-là, je pensais tout le temps aux jugements. Puis pourtant, à ce moment, je rentrais dans les standards de la*

*société au niveau du poids. Mais je me sentais grosse. Je pense que tu es une personne grosse un jour, tu es une personne grosse toujours. C'est comme un schéma dans ta tête qui se crée (Maude).*

Ainsi, même si une personne grosse perd du poids et se retrouve avec une apparence conforme aux standards de beauté sociétaux, elle risque de conserver un schéma de pensée de grossophobie internalisée. La grossophobie n'est donc pas seulement l'affaire des personnes grasses, contrairement à ce que plusieurs pourraient penser.

## **6. DISCUSSION**

Cette section présente une interprétation des résultats présentés à la section précédente ainsi qu'un regard éthique et critique sur ceux-ci. Elle comprend six parties, soit : un retour à la question et à l'objectif de la recherche, une comparaison des résultats avec ceux d'autres écrits, deux réflexions en lien avec les résultats, les forces et les limites de l'étude, les retombées potentielles de l'étude ainsi que les avenues de recherche possibles en lien avec la grossophobie.

### **6.1 Retour à la question et à l'objectif de la recherche**

Cette étude avait comme objectif principal de donner la parole à des personnes grosses afin qu'elle partage leur expérience de grossophobie et son impact perçu sur leur quotidien, voire leur participation occupationnelle. Cet objectif avait pour but de répondre à la question suivante : de quelle façon est vécue la grossophobie par des personnes grosses du Québec et comment celle-ci influence-t-elle leur participation occupationnelle? Des réponses concrètes et détaillées, répondant à la question à l'origine de la présente étude, ont été apportées par les personnes participantes comme en atteste la section précédente dédiée aux résultats.

### **6.2 Comparaison entre les résultats de l'étude et ceux de recherches précédentes**

Les résultats de la présente étude sont cohérents avec les écrits sur plusieurs points. D'abord, de la grossophobie a été vécue par l'ensemble des personnes participantes dans de multiples sphères occupationnelles. Que ce soit au niveau du travail, des loisirs, des soins de santé ou des études, l'ensemble des personnes participantes ont vécu de la grossophobie dans plus d'une occupation. Ce constat est cohérent avec les études relevées lors de la recension des écrits qui affirment que la grossophobie se déroule dans la majorité des occupations auxquelles une personne grosse prend part (Forhan et al., 2010 ; Giel et al. 2010 ; Lozano-Sufrategui, 2016 ; Nowrouzzi, 2015 ; Nutter et al., 2019 ; Phelan et al., 2015 ; Puhl et Brownell, 2001). De plus, la diminution perçue de l'estime de soi en lien avec la grossophobie internalisée est cohérent avec l'étude réalisée par Pearl et Puhl (2016). Cette diminution de l'estime de soi entraînerait un faible degré d'espoir vis à vis du changement, tel que nommé par les personnes participantes de la présente étude.

La première différence qu'entraîne la présente étude est la spécificité du milieu dans lequel les personnes participantes évoluent. En effet, avant ce projet de recherche, il n'existait aucune

étude au Québec ayant donné la parole aux personnes grosses afin qu'elles s'expriment sur leur vécu par rapport à la grossophobie et sur l'impact perçu que celle-ci a sur leur participation occupationnelle. Cette étude procure donc un nouveau point de vue sur les impacts perçus de la grossophobie. De plus, aucune étude québécoise n'avait jusqu'à présent discuté des possibles liens entre la grossophobie et les injustices occupationnelles. Finalement, le fait que la parole ait été donnée aux personnes concernées par cette forme de stigmatisation et de discrimination consiste en une pierre posée pour tenter de renverser dans une certaine mesure les injustices épistémiques vécues par les personnes grosses. Ces éléments constituent donc des différences d'avec les études existantes.

### **6.3 L'environnement : un facteur clé**

Les résultats de l'étude attestent que les personnes grosses font face à plusieurs obstacles pour participer à leurs occupations et vivent, ce faisant, plusieurs injustices occupationnelles. Considérant qu'une injustice occupationnelle se présente lorsqu'une contrainte externe à un individu l'empêche de manière équitable de prendre part à une occupation (Larivière et al., 2019), les résultats mettent en lumière l'importance de l'impact de l'environnement dans lequel une personne grosse évolue sur ses occupations. En effet, l'ensemble des personnes participantes ont, à un moment ou un autre, discuté de l'impact de l'environnement, qu'il soit physique ou social, sur leur participation occupationnelle en lien avec la grossophobie. Cette section met en lumière que l'environnement est un facteur clé de la grossophobie, en ceci que celui-ci peut amplifier ou limiter ce phénomène.

#### *6.3.1 Environnement contributif à la grossophobie*

Dans les propos énoncés à la section précédente, Myriam a souligné avoir internalisé la grossophobie en raison de commentaires qu'elle avait reçus au sein de sa famille, qui lui mettaient de la pression pour qu'elle perde du poids en lui disant qu'elle n'aurait pas de travail ou de conjoint si elle ne le faisait pas. Cette attitude transmise par son environnement social a directement eu une influence sur son estime d'elle-même, sur les opportunités qu'elle s'est permise d'avoir et sur l'ensemble des actions posées au quotidien.

De son côté, Maude affirme, comme indiqué à la section précédente, que la société faisait en sorte que les personnes grosses devaient toujours monter des marches et que rien n'était fait

pour leur faciliter la vie. En effet, l'absence de législation contre la grossophobie (Solanke, 2021) est contributive à une culture encourageant la discrimination envers les personnes grosses. L'absence de représentation dans les médias et les standards de beauté actuels sont également contributifs à ce phénomène.

De plus, les lieux physiques et objets, tels qu'ils sont aujourd'hui conçus, fabriqués ou bâtis, sont des obstacles à l'inclusion des personnes grosses. Comme mentionné par les personnes participantes, les transports en commun et les avions sont, entre autres, un exemple d'environnement limitatif à une participation occupationnelle optimale. Les espaces restreints, comme la circulation entre les tables au restaurant, ainsi que l'absence de vêtements de taille plus dans les magasins sont également des exemples d'éléments environnementaux stigmatisants et contribuant à la grossophobie.

### 6.3.2 *Environnement limitant la grossophobie*

Dans les propos énoncés à la section précédente, Maude relate plusieurs fois être chanceuse d'avoir eu une famille présente et encourageante. Elle exprime à plusieurs reprises que c'est grâce à ses proches si elle a réussi à avoir une grande estime d'elle-même et que c'est cette même estime qui lui permet de passer à travers les épreuves que la grossophobie lui a amenées. Jessica, elle, affirme avoir pu évoluer dans un milieu inclusif, avec des collègues agréables et contribuant à une image positive d'elle-même. Elle affirme que c'est pour cette raison qu'elle souhaite rester dans ce milieu et ne pas se diriger vers un autre milieu, par crainte de perdre ce sentiment d'inclusion que l'environnement sociale dans lequel elle évolue lui procure.

Ces affirmations portent à croire que, bien que l'environnement puisse être contributif à la grossophobie, tel qu'énoncé précédemment, il peut également faire partie des facteurs limitant ce phénomène. En ce sens, si les grandes instances sociétales mettaient en place quelques éléments non grossophobes, comme des lieux publics plus accessibles ou encore des lois anti-discriminatoires envers les personnes grosses, elles pourraient contribuer à offrir un environnement plus inclusif, plus respectueux et plus tolérant. Pour cette raison, il importe de réfléchir à des façons de mettre en place des mesures pour faciliter la participation occupationnelle des personnes grosses. Entre autres, l'éducation de la population sur la grossophobie permettrait de diminuer l'impact d'un environnement social négatif et augmenterait la sensibilité des gens face à cette problématique. De

cette façon, les éléments de l'environnement physique et culturel qui contribuent à la grossophobie seraient plus facilement identifiés par l'ensemble de la population, et pourraient possiblement être limités.

#### **6.4 Grossophobie en ergothérapie**

La problématique de la grossophobie, tels que le reflètent les propos des participantes, se transfère dans plusieurs sphères de la santé. Il est possible que l'ergothérapie n'y échappe pas. En effet, la présence d'équipement dit « bariatrique », c'est-à-dire des équipements spécialement conçus pour un poids plus élevé, contribue à la grossophobie. Cette nomination des équipements pour poids plus élevés contribue à la pathologisation du corps gros, comme le fait l'appellation « obèse » (Bernier, s. d. ; Saguy et Ward, 2011). Également, cette différence dans le nom d'un simple équipement contribue à la stigmatisation du poids des personnes grasses.

Ainsi, pourquoi ne pas simplement donner plusieurs options à un même équipement, dont celle pour un poids plus élevé, sans en faire un équipement différent muni d'un adjectif péjoratif, tel que « bariatrique »? Retirer ce simple adjectif serait également le retrait d'une séparation entre « normal/désirable » et « anormal/indésirable » et limiterait ainsi la stigmatisation dont les personnes grasses peuvent faire face en ergothérapie. Le fait de devoir se procurer un équipement « spécialisé » pourrait s'apparenter au phénomène de ressources limitées décrit à la section 5.2.3.2.

Enfin, les ergothérapeutes ont un devoir d'être des agents de changement (Association canadienne des ergothérapeutes, 2012). En ce sens, il relève de leur responsabilité de revendiquer pour un environnement plus inclusif et plus respectueux des différences, pour des services plus adaptés ainsi que pour une diminution des injustices occupationnelles auxquelles font face les personnes grasses.

#### **6.5 Limites et forces de l'étude**

Ce projet de recherche comporte des limites et des forces. D'abord, la limite la plus importante de ce projet de recherche est le petit échantillon de personnes participantes ayant pris part à l'étude. En effet, seulement trois personnes grasses ont accepté de transmettre leur savoir expérientiel. L'une des explications au faible recrutement de participants pourrait être que, puisque le phénomène de la grossophobie internalisée est bien ancré dans le schéma de pensée des



personnes grosses (Bernier, 2020), il est possible de croire que plusieurs personnes qui auraient pu se sentir concernées par la présente étude ont pensé que leur vécu n'était pas suffisamment important ou ont minimisé leurs propres expériences de grossophobie. De plus, l'ensemble des personnes participantes étaient de genre féminin. La perspective des personnes s'identifiant au genre masculin ou à d'autres genres n'a donc pas pu être relevée, ce qui limite la transférabilité des résultats à l'ensemble des personnes grosses. Il appartient à chaque personne grosse de déterminer si la grossophobie a des impacts similaires à ceux documentés dans cet essai sur sa propre participation occupationnelle. Enfin, il est possible que l'expérience de vie de l'étudiante-chercheuse ait eu une influence sur l'analyse des données et l'établissement des unités de sens, et ce, en dépit des efforts déployés pour limiter celle-ci.

Au sujet des forces, le fait d'avoir donné la parole à des personnes grosses représente une force puisque leurs paroles sont souvent paradoxalement exclues des recherches sur la grossophobie. En effet, peu des articles lus lors de la recension des écrits préalables à cette recherche, dont aucun au Québec, comprenaient la voix des personnes grosses. Le fait d'avoir donné la parole aux personnes concernées visait à éviter de perpétuer le système d'injustices épistémiques dans lequel nous évoluons habituellement. Aussi, la diversité de l'échantillon dans l'âge des personnes participantes, leur métier et leur localisation a permis de recueillir des informations variées, ce qui a permis de trianguler les expériences des participantes et d'ainsi répondre à la question à l'origine de la présente recherche. De plus, la méthode utilisée pour recueillir les informations, soit par entrevue individuelle semi-dirigée, a permis aux personnes participantes de ne pas être influencées par un biais de désirabilité sociale ou par les propos des autres participantes. Aussi, bien que cela ait été énoncé comme une limite précédemment, le vécu de l'étudiante-chercheuse a également été une force, en ceci que l'étudiante-chercheuse a elle-même vécu et été témoin de grossophobie dans le passé, ce qui fait en sorte qu'elle avait une sensibilité à la réalité des personnes grosses et une compréhension personnelle et intime du phénomène de la grossophobie.

## **6.6 Retombées potentielles de l'étude**

Cette étude a le potentiel d'avoir des retombées aux plans social, professionnel et celui de la recherche. D'abord, au plan social, la présente étude permet d'avoir une meilleure compréhension de l'expérience intime de la grossophobie et des défis qu'elle entraîne au quotidien

pour les personnes grosses. Cette connaissance a le potentiel de sensibiliser la population générale aux actions et paroles qui susceptibles d'affecter les personnes grosses. Eu égard aux dirigeants sociétaux, ce nouveau regard pourrait permettre de porter à leur attention l'importance de mettre en place des ressources et actions pour mieux soutenir et inclure les personnes grosses, que ce soit par la mise en place de nouvelles lois ou par la modification de l'environnement physique offert dans les endroits publics.

Aussi, le présent projet de recherche pourrait contribuer à la sensibilisation des ergothérapeutes à la réalité des personnes grosses. En effet, les ergothérapeutes doivent être conscientisés aux différentes injustices occupationnelles auxquelles les personnes grosses sont confrontées au quotidien afin de devenir des alliés dans le renversement de ces injustices.

Enfin, sur le plan de la recherche, la présente étude met en lumière un phénomène peu exploré au Québec. Elle permet donc de constater qu'un manque de recherche est présent dans ce domaine, et que de nouvelles recherches, tant qualitatives que quantitatives, sont nécessaires afin de bien comprendre le phénomène de la grossophobie, ses conséquences, ses causes et son étendue. Il est nécessaire que la grossophobie, ses causes et ses effets soient compris en profondeur afin de la déconstruire et d'offrir des solutions efficaces à ce problème. Comme nommé plus tôt, les personnes grosses devraient toujours être impliquées dans les futurs projets de recherche afin de diminuer les risques d'injustices épistémiques. Les recherches sur le sujet ne devraient pas être réalisées pour les personnes grosses, mais plutôt avec elles et idéalement par elles.

## **6.7 Pistes de recherche envisageables**

D'abord, il est essentiel de comprendre davantage l'expérience de la grossophobie à travers un échantillon très diversifié. Il serait donc intéressant de faire une étude similaire à celle-ci comprenant des personnes de différentes ethnies, de différents genres, mais aussi de différents groupes d'âge, tels que des personnes adolescentes et des personnes âgées. De plus, des recherches empiriques sur la prévalence de la présence de grossophobie dans diverses occupations au Québec seraient nécessaires. Cela permettrait une meilleure transférabilité des résultats à l'ensemble des personnes grosses ainsi qu'une compréhension plus complète du phénomène. Il serait également intéressant de connaître l'expérience des personnes grosses face aux services reçus en ergothérapie. Aucune des personnes participantes à la présente étude n'a eu recours à des services en

ergothérapie. Il n'est donc pas possible d'avoir leur opinion quant à la pratique spécifique de l'ergothérapie avec les personnes grosses. En ce sens, il serait également intéressant d'obtenir la perspective d'ergothérapeutes ayant travaillé avec des personnes grosses sur la manière d'offrir une pratique respectueuse à leur endroit et ce qui est fait par ces professionnels pour soutenir la participation occupationnelle exempte de grossophobie.

## 7. CONCLUSION

La présente étude avait comme objectif de donner la parole à des personnes grosses pour qu'elles partagent, le cas échéant, leur expérience de grossophobie et son impact perçu sur leur quotidien, voire leur participation occupationnelle. Elle avait également pour but de répondre à la question suivante : de quelle façon est vécue la grossophobie par des personnes grosses au Québec et comment celle-ci influence-t-elle leur participation occupationnelle? Les résultats de ce projet de recherche attestent que les personnes grosses sont confrontées à de la grossophobie à laquelle semble être liée des injustices occupationnelles. Ce phénomène semble se produire dans l'ensemble des sphères occupationnelles et environnementales. Suivant les propos des personnes participantes, la grossophobie aurait des effets négatifs sur leur participation occupationnelle, leur équilibre occupationnel ainsi que leurs choix occupationnels. L'environnement dans lequel une personne grosse évolue semble être un élément important des impacts perçus de la grossophobie. En effet, plus l'environnement est inclusif, moins les effets de la grossophobie semblent importants. Il est donc nécessaire d'éduquer la population et d'avoir le soutien des dirigeants sociétaux dans la lutte contre la grossophobie afin d'offrir un environnement inclusif et respectueux pour les personnes grosses. Ce changement leur permettrait possiblement de diminuer la fréquence de la grossophobie ainsi que ses effets sur la participation occupationnelle et la santé des personnes grosses.

Au sujet de l'ergothérapie, cette étude invite l'ergothérapeute à être un allié aux personnes grosses dans leur lutte contre la grossophobie. Effectivement, les compétences et valeurs véhiculées par les ergothérapeutes ont le potentiel de faire en sorte que ces professionnels de la santé puissent être des alliés afin que les soins de santé soient inclusifs, éthiques et respectueux des personnes grosses. Il a également été nommé qu'un changement en lien avec les appellations d'équipement ergothérapeutiques « bariatriques » doit être apporté. Un autre enjeu ayant été soulevé au cours de cette étude est celui que les personnes participantes tenaient des propos de grossophobie internalisés, et ce, sans s'en apercevoir. Ce phénomène s'est majoritairement fait ressentir par la minimalisation de l'importance des événements grossophobes vécus par celles-ci.

## RÉFÉRENCES

- Afful, A. A., & Ricciardelli, R. (2015). Shaping the online fat acceptance movement: talking about body image and beauty standards. *Journal of Gender Studies*, 24(4), 453-472. <https://doi.org/10.1080/09589236.2015.1028523>
- American Psychological Association. (s. d.). Internalization. Dans *APA Dictionary of Psychology*. Consulté le 9 février 2023 sur <https://dictionary.apa.org/internalization>
- Association canadienne des ergothérapeutes. (2021). *Le Référentiel de compétences pour les ergothérapeutes au Canada*. <https://www.caot.ca/document/7678/Competencies%20for%20Occupational%20Therapists%20in%20Canada%202021%20-%20Final%20FR%20HiRes.pdf>
- Bancej, C., Jayabalasingham, B., Wall, R. W., Rao, D. C., T, M., MA, De Groh, M., & Jayaraman, G. C. (2015). Synthèse portant sur les données probantes – Tendances et projections relatives à l'obésité chez les Canadiens. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 35(7), 116-119. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.35.7.02f>
- Bernier, E. (2020). *Grosse, et puis ? : Connaître et combattre la grossophobie*. Les Éditions Trécaré.
- Bernier, E. (2020, août 4). *Grossophobie internalisée 101*. Grossophobie.ca. <https://grossophobie.ca/blogue/2020/02/27/grossophobie-internalisee-101/>
- Bernier, E. (s. d.). *Question de vocabulaire*. Grossophobie.ca. <https://grossophobie.ca/blogue/2021/06/18/question-de-vocabulaire/>
- Bertakis, K. D. et Azari, R. (2005). The Impact of Obesity on Primary Care Visits. *Obesity Research*, 13(9), 1615-1623. <https://doi.org/10.1038/oby.2005.198>
- Byskov, M. F. (2020). What Makes Epistemic Injustice an “Injustice” ? *Journal of Social Philosophy*, 52(1), 114-131. <https://doi.org/10.1111/josp.12348>
- Campbell, S. (2021). Expanding notions of equity : Body diversity and social justice. *Psychology in the Schools*, 59(12), 2387-2404. <https://doi.org/10.1002/pits.22586>
- Crichton, P., Carel, H. et Kidd, I. J. (2017). Epistemic injustice in psychiatry. *BJPsych Bulletin*, 41(2), 65-70. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.115.050682>
- Forhan, M. A., Law, M. C., Vrkljan, B. H., et Taylor, V. H. (2010). The experience of participation in everyday occupations for adults with obesity. *Canadian journal of occupational therapy. Revue canadienne d'ergothérapie*, 77(4), 210-218. <https://doi.org/10.2182/cjot.2010.77.4.3>
- Fortin, M-F., Gagnon, J. (2022). *Fondements et étapes du processus de recherche* (4e éd.). Chenelière Éducation.

- Fricker, M. (2007). *Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198237907.001.0001>
- Giel, K. E., Thiel, A., Teufel, M., Mayer, J., et Zipfel, S. (2010). Weight Bias in Work Settings – a Qualitative Review. *Obesity Facts*, 3(1), 33-40. <https://doi.org/10.1159/000276992>
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235-260. <https://doi.org/10.1163/156916297X00103>
- Hunger, J. M., Major, B., Blodorn, A. et Miller, C. A. (2015). Weighed Down by Stigma : How Weight-Based Social Identity Threat Contributes to Weight Gain and Poor Health. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(6), 255-268. <https://doi.org/10.1111/spc3.12172>
- Husserl, E. (1900). *Logische untresuchungen*. Halle : M. Niemeyer.
- Kielhofner, G. (2008). *A Model of Human Occupation : Theory and Application*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Lamontagne, P. et Hamel, D. (2012, novembre). *Surveillance du statut pondéral chez les adultes québécois : Portrait et évolution de 1987 à 2010*. Institut national de santé publique du Québec. [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1618\\_SurvStatutPonderalAdultesQc\\_PortraitEv ol1987A2010.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1618_SurvStatutPonderalAdultesQc_PortraitEv ol1987A2010.pdf)
- Larivière, N., Drolet, M.-J., & Jasmin, E. (2019). La justice sociale et occupationnelle. Dans E. Jasmin (dir.), *Des sciences sociales à l'ergothérapie*. Presses de l'Université du Québec.
- Lozano-sufrategui, L., Carless, D., Pringle, A., Sparkes, A. et Mckenna, J. (2016). “Sorry mate, you’re probably a bit too fat to be able to do any of these”: Men’s experiences of weight stigma. *International Journal of Men's Health*, 15(1), 4–23.
- Nowrouzi, B., McDougall, A., Gohar, B., Nowrouz-Kia, B., Casole, J., et Ali, F. (2015). Weight bias in the workplace: A literature review. *Occupational Medicine et Health Affairs*, 3(3). <https://doi.org/10.4172/2329-6879.1000206>
- Nutter, S., Ireland, A., Alberga, A. S., Brun, I., Lefebvre, D., Hayden, K. A. et Russell-Mayhew, S. (2019). Weight Bias in Educational Settings: a Systematic Review. *Current Obesity Reports*, 8(2), 185-200. <https://doi.org/10.1007/s13679-019-00330-8>
- Obésité Canada. (2021). *Quelles sont les causes de l'obésité ?* <https://obesitycanada.ca/fr/quest-ce-que-lobesite/>
- O'Brien, K. S., Latner, J. D., Puhl, R. M., Vartanian, L. R., Giles, C., Griva, K., et Carter, A. (2016). The relationship between weight stigma and eating behavior is explained by weight bias internalization and psychological distress. *Appetite*, 102, 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.032>

- O'Reilly, L. et Cara, C. (2020). La phénoménologie selon l'école de pensée de Husserl : Survol de notions épistémologiques et application de la méthode Investigation Relationnelle Caring pour mieux comprendre l'expérience infirmière d' « être avec » la personne soignée en réadaptation. In M. Corbière & N. Larivière (Eds.), *Méthodes qualitatives, quantitatives et mixtes, 2e édition: Dans la recherche en sciences humaines, sociales et de la santé* (2e éd., pp. 33–58). Presses de l'Université du Québec. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1c29qz7.7>
- Palad, C. J., Yarlagadda, S. et Stanford, F. C. (2019). Weight stigma and its impact on paediatric care. *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity*, 26(1), 19-24. <https://doi.org/10.1097/med.0000000000000453>
- Pearl, R. L., et Puhl, R. M. (2016). The distinct effects of internalizing weight bias: An experimental study. *Body Image*, 17, 38-42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.002>
- Pearl, R. L., et Puhl, R. M. (2018). Weight bias internalization and health: a systematic review. *Obesity Reviews*, 19(8), 1141-1163. <https://doi.org/10.1111/obr.12701>
- Phelan, S. M., Burgess, D. J., Yeazel, M. W., Hellerstedt, W. L., Griffin, J. M. et van Ryn, M. (2015). Impact of weight bias and stigma on quality of care and outcomes for patients with obesity. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 16(4), 319–326. <https://doi.org/10.1111/obr.12266>
- Puhl, R. M. et Brownell, K. D. (2001). Bias, Discrimination, and Obesity. *Obesity Research*, 9(12), 788-805. <https://doi.org/10.1038/oby.2001.108>
- Puhl, R. M. et Heuer, C. A. (2009). The Stigma of Obesity : A Review and Update. *Obesity*, 17(5), 941-964. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.636>
- Ramos Salas, X., Forhan, M., Caulfield, T., Sharma, A. M. et Raine, K. D. (2019). Addressing Internalized Weight Bias and Changing Damaged Social Identities for People Living With Obesity [Original Research]. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01409>
- Ribau, C., Lasry, J., Bouchard, L., Moutel, G., Hervé, C. & Marc-Vergnes, J. (2005). La phénoménologie : une approche scientifique des expériences vécues. *Recherche en soins infirmiers*, 81, 21-27. <https://doi.org/10.3917/rsi.081.0021>
- Saguy, A. C., & Ward, A. (2011). Coming Out as Fat: Rethinking Stigma. *Social Psychology Quarterly*, 74(1), 53–75. <https://doi.org/10.1177/0190272511398190>
- Simmons University. (2023). *Anti-oppression : Anti-fatmisia*. <https://simmons.libguides.com/anti-oppression/anti-fatmisia>
- Solanke, I. (2021). The anti-stigma principle and legal protection from fattism. *Fat Studies*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1080/21604851.2021.1879537>
- Statistique Canada. (2019, 25 juin). *Embompoint et obésité chez les adultes, 2018*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2019001/article/00005-fra.htm>

- St-Germain, D., Delpêche, L. et Mercier, D. (2009). L'informatique comme soutien à l'opérationnalisation des procédures analytiques en phénoménologie : un modèle de développement et de collaboration. *Recherches Qualitatives*, 28(1), 106–132. [http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/edition\\_reguliere/numero28\(1\)/st-germain\(28\)1.pdf](http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/edition_reguliere/numero28(1)/st-germain(28)1.pdf)
- Table québécoise sur la saine alimentation. (2023). *Ensemble pour façonner une image corporelle positive et prévenir la grossophobie*. [https://tqsa.ca/attachments/ba161a6f-1f05-4cdd-b6a2-e9e62e504d60/Infographie\\_Ensemble-pour-faconner-une-image-corporelle-positive-et-prevenir-la-grosso.pdf](https://tqsa.ca/attachments/ba161a6f-1f05-4cdd-b6a2-e9e62e504d60/Infographie_Ensemble-pour-faconner-une-image-corporelle-positive-et-prevenir-la-grosso.pdf)
- Vartanian, L. R., Pinkus, R. T., et Smyth, J. M. (2018). Experiences of weight stigma in everyday life: Implications for health motivation. *Stigma and Health*, 3(2), 85-92. <https://doi.org/10.1037/sah0000077>
- Wilcock, A. A. et Hocking, C. (2015). An Occupational Theory of Human Nature. Dans *An Occupational Perspective of Health* (3<sup>e</sup> éd.). Slack.
- Wu, Y. K. et Berry, D. C. (2018). Impact of weight stigma on physiological and psychological health outcomes for overweight and obese adults: A systematic review. *Journal of advanced nursing*, 74(5), 1030–1042. <https://doi.org/10.1111/jan.13511>



ANNEXE A  
AFFICHE DE RECRUTEMENT

**LES IMPACTS DE LA  
GROSSOPHOBIE SUR LA  
PARTICIPATION SOCIALE**

Projet de recherche - Maîtrise en ergothérapie

**Recherche de participants**

**Critères de sélection**

- Avoir 18 ans et plus ;
- Habiter au Québec ;
- Avoir vécu de la grossophobie.

**Implication**

- Participer à une entrevue d'environ 60 à 90 minutes via la plateforme Zoom concernant l'expérience de la grossophobie dans diverses occupations et ses impacts.

**Pour participer ou pour obtenir plus**

**d'informations**, contactez Alexandra Émond, étudiante à la maîtrise en ergothérapie à l'Université du Québec à Trois-Rivières, à l'adresse électronique suivante :

**[Alexandra.Emond@uqtr.ca](mailto:Alexandra.Emond@uqtr.ca)**



Université du Québec  
à Trois-Rivières

## ANNEXE B

### SCHEMA D'ENTRETIEN

#### Partie 1 – Questions sociodémographiques

1. Quel est votre âge?
2. À quel genre vous identifiez-vous (femme, homme, non-binaire, trans, autre) ?
3. Dans quelle région du Québec vivez-vous?
4. Quelle est votre métier ou profession, le cas échéant?

#### Partie 2 – Questions directrices de l'entretien individuel

1. De quelle façon avez-vous vécu de la grossophobie (d'une personne externe ou de façon internalisée) dans les occupations suivantes (merci d'expliquer et de donner des exemples concrets) :
  - a. Études
  - b. Travail
  - c. Soins de santé
  - d. Prendre soin de son apparence
  - e. Activités sociales/loisirs
  - f. Déplacements/Transports
  - g. Autre
2. Comment avez-vous perçu/vécu votre expérience à ce moment? Merci d'expliquer et de donner des exemples concrets.
3. Comment percevez-vous votre expérience maintenant, lorsque vous repensez à ces événements? Merci d'expliquer et de donner des exemples concrets.
4. De quelle façon la grossophobie a-t-elle affectée votre participation occupationnelle (laquelle se définit comme l'engagement dans le travail, les loisirs ou les activités de la vie quotidienne qui font partie de son contexte socioculturel et qui sont souhaités et/ou nécessaires à son bien-être)? Merci d'expliquer et de donner des exemples concrets.
5. Quelles stratégies ou moyens vous aident à minimiser l'impact de la grossophobie sur votre participation occupationnelle? Merci d'expliquer et de donner des exemples concrets.
6. Quelles stratégies, moyens ou attitudes pourraient être adoptés pour diminuer, voire éradiquer la grossophobie au quotidien :
  - a. Par les personnes vivant de la grossophobie;
  - b. Par l'entourage;
  - c. Par la société.
7. Avez-vous autres choses à partager?

#### Liste des ressources :

- Bien avec mon corps
- Anorexie et boulimie Québec (ANEB, 2022) 1 800 630-0907
- National Eating Disorder Information Center (Nedic, s. d.) 1 866 633-4220
- Jeunesse, j'écoute 1 800 668-6868
- Tel-jeunes 1 800 263-2266
- Écoute entraide 1 855 365-4463

## ANNEXE C

### CERTIFICAT ÉTHIQUE



3953

#### CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÊTRES HUMAINS

En vertu du mandat qui lui a été confié par l'Université, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains a analysé et approuvé pour certification éthique le protocole de recherche suivant :

**Titre :** L'impact de la grossophobie sur la participation sociale des gens

**Chercheur(s) :** Alexandra Émond  
Département d'ergothérapie

**Organisme(s) :** Aucun financement

**N° DU CERTIFICAT :** CER-22-285-07.18

**PÉRIODE DE VALIDITÉ :** Du 19 avril 2023 au 19 avril 2024

#### **En acceptant le certificat éthique, le chercheur s'engage à :**

- Aviser le CER par écrit des changements apportés à son protocole de recherche avant leur entrée en vigueur;
- Procéder au renouvellement annuel du certificat tant et aussi longtemps que la recherche ne sera pas terminée;
- Aviser par écrit le CER de l'abandon ou de l'interruption prématurée de la recherche;
- Faire parvenir par écrit au CER un rapport final dans le mois suivant la fin de la recherche.

Me Richard LeBlanc  
**Président du comité**

Fanny Longpré  
**Secrétaire du comité**

*Décanat de la recherche et de la création*

**Date d'émission :** 20 mars 2023