

#4

mes grosses  
émotions



LUTTES  
DES  
GRASSES



# EDITO

Nous vivons dans un monde où le sang froid et la rationalité priment sur les émotions. Les expressions d'humeur sont souvent vues comme signe de faiblesse, de perte de contrôle, de vulnérabilité.

Qu'en est-il des émotions des personnes grosses qu'on suppose toujours dans l'excès ? On prend trop de place dans les transports, on a trop de gras sur le corps, trop d'émotions qui débordent.

« T'exagères ! » « T'es trop sensible, trop émotif-ve ! » Trop, trop, trop c'est trop. Aucun espace n'est là pour nous permettre de réagir à notre justesse. Alors encore une fois on le prend, on se laisse parler, râler et dessiner.

Ce quatrième fanzine est là pour permettre cette expression, laisser sortir nos émotions sans avoir peur du jugement. Claquer notre colère, se morfondre dans notre peine, faire exploser notre joie.

On espère qu'il vous plaira, n'hésitez pas à nous faire des retours, à envoyer vos idées de thèmes, vos participations...

Je suis ado. Repas de famille. Une invitée nous reproche, à nous les gros, d'avoir bien trop fait à manger voyons ! (Oui la bienséance veut qu'on laisse partir les invités pas rassasiés apparemment ?) Après quelques réflexions sur nos poids, elle fume un demi-paquet de cigarettes et boit plusieurs verres bien tassés au repas. Mais ses plaisirs et ses béquilles émotionnelles à elle sont moins graves que les nôtres... parce qu'ils se voient moins pour le moment.

Je regarde un film dont je tairai le nom. L'héroïne rebelle, blanche, mince, a de gros problèmes. Elle se console en fumant clope sur clope, et descend une bouteille de whisky façon détective de film noir. Elle est une femme, donc c'est moins courant je vous l'accorde, mais elle a le comportement du personnage masculin de base, qui noie sa frustration dans une paire de "vices acceptables". Je me fais la réflexion ce jour-là. Pourquoi ces personnages torturés ont-ils le droit de se livrer à leurs addictions sur l'écran, jusqu'à une quasi glamourisation de leur détresse, alors qu'un protagoniste qui se reconforte avec de grandes quantités de nourriture est immédiatement présenté comme pathétique ?

J'arrive dans un nouvel endroit pour bosser avec une amie. Je flippe. J'ai peur d'être jugée sur ma corpulence, c'est un milieu où le corps a son importance, et ils sont minces ici. On me présente, on me montre le coin fumeurs. Mon amie qui sait que ça ne m'intéressera pas dit au collaborateur qui ne me connaît pas : "Non, c'est bon, elle fume pas, elle boit pas." J'ajoute avec un petit sourire contrit "Non moi j'mange chacun son truc."

Ça m'apparaît comme une évidence. J'étais en train de me juger, de craindre la critique oui mais surtout de m'auto-blâmer de ne pas être conforme. Comme nous l'avons toutes fait un jour. Ou dix mille. Mais au final, quoi que l'on en dise, nous avons tous nos soucis. Nous sommes des humains essayant de survivre dans une société malade, nous faisons ce que nous pouvons avec ce que nous avons. Nous avons tous nos addictions, nos doudous, nos produits de prédilection. Oui même les plus #fit et #healthy d'entre nous ont leur bagage à porter, leurs traumas, leurs cicatrices. Tous, nous trouvons notre dopamine dans des endroits

pas forcément très sains. Dans un groupe, je culpabilise très vite de manger un cookie à la pause pour me rebooster, je me juge, je devrais plutôt manger un fruit. Quand je regarde le groupe sorti pour fumer je ne les juge pas, je trouve ça normal, ils ont droit à leur pause, leur soupape. Alors pourquoi ne me l'autoriserais-je pas également ? Pourquoi je stresse ? Pourquoi je trouve les remontants des autres plus acceptables que les miens ?

Oh, on le sait pourquoi. La grossophobie internalisée, c'est évident. Parce que les conséquences de mes addictions, de mes traumatismes, de mes mécanismes de défense ont été beaucoup plus visibles, bien plus tôt, bien plus jeune. Mon gros corps ne cache rien, il ne garde pas sa détresse discrète, invisible. Mon gros corps il montre tout, il dit au monde "regarde le poids de mon histoire personnelle". Et c'est tellement difficile à entendre pour la société qu'on préfère se bercer d'illusions à mon égard. 'Si elle mangeait moins... si elle se bougeait plus... si elle ne se nourrissait que de légumes bio et de poudre de perlimpimpin...'

Il m'a fallu du temps, beaucoup, pour comprendre que la visibilité de mon bagage émotionnel, irratable, obscène aux yeux du monde, ne faisait pas de moi quelqu'un qui vaut moins que les autres. Je serai leur égale, du moins dans ma tête, et c'est le principal. Je traiterai avec la même bienveillance mes autres addictions. Et je pense fort à celle.eux qui souffrent, multiplient les sources de réconfort, et le vivent mal. On ne soigne pas la souffrance par la violence, alors prenez soin de vous comme personne ne l'a jamais fait. Vous le méritez.



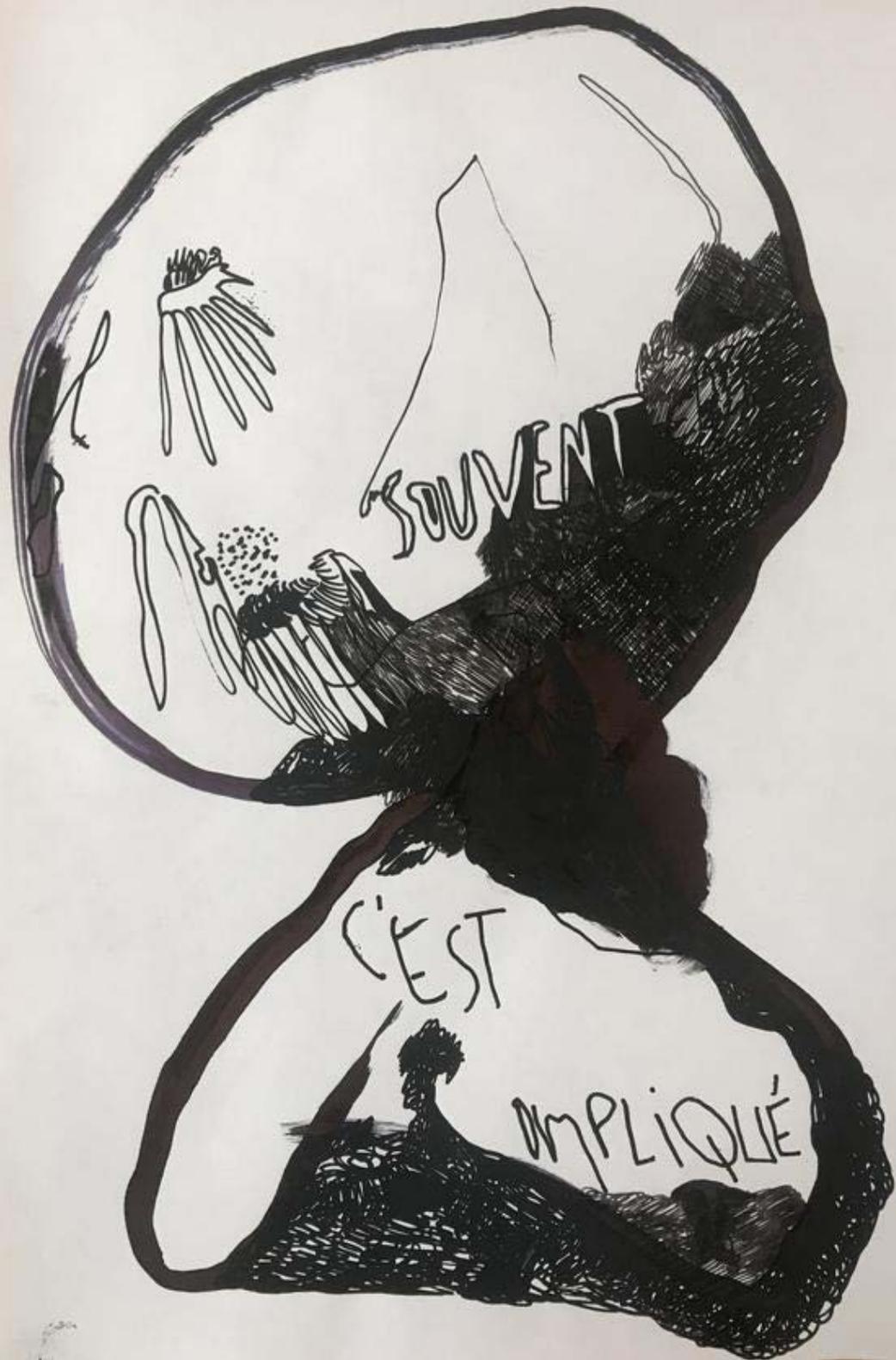
Série de dessins par  
Juliana Dorso





PARFOIS

C'EST DUR



SOUVENIR

C'EST

IMPLIQUÉ

Je suis une femme grosse et les promenades quotidiennes avec mon chien sont devenues l'espace d'un jeu vidéo, à la Super Mario Bros. Comme si cela m'était destiné, mes petits camarades m'appelaient déjà Mario à l'époque. Si les voisins du premier étage devant l'entrée de l'immeuble jettent des choses sur moi, c'est pas grave, je passerai par derrière pour les éviter. Je vois au loin un groupe agité, je change de trottoir. Une vie gagnée si les deux mecs que je croise ne m'insultent pas. Chaque voiture qui passe et qui ne m'agresse pas, une victoire. Je crois échapper au harcèlement en contournant les obstacles mais de nouvelles agressions verbales apparaissent. Bizarrement quand un ami m'accompagne je suis préservée. Ces agresseurs on les reconnaît, on les sent, on sait si on va s'en prendre une ou pas... Ces gens qui me scannent, dégoutés, en silence. Ces regards hilares, la connivence dans la moquerie... Le plus souvent des hommes blancs 20-40 ans.

L'insulte on ne s'y attend jamais, qu'elle vienne d'une voiture ou de mecs pas loin. Je rentre d'abord dans une sorte de sidération qui me pétrifie quelques instants. Je sens mon corps s'amollir, s'affaiblir. Humiliation, tristesse. Je tremble un peu. Et puis viennent la colère et la rage, qui me hantent des jours. Je ne sais pas pourquoi mais je suis toujours surprise, on ne s'y fait pas. Je ne comprends pas pourquoi ça m'atteint autant alors que je les méprise tellement ! C'est toujours soudain, à chaque fois, je marche, je suis

plongée dans mes pensées et trois coups de klaxons appuyés m'en extirpent avec violence. Toujours, tellement violent. Je me sens indigne d'exister, indigne d'être là, dans l'espace public et de montrer mon corps. C'est tellement humiliant. Et cette sensation permanente que ça va me tomber sur le coin de la gueule. Cette femme là, riait-elle de moi ? Ça me ronge de ne pas avoir la réponse alors que, dans le fond qu'est-ce-que cela changerait ?

Avant chaque promenade je me regarde dans l'ascenseur, je ne me trouve pas horrible, plutôt jolie. Je ne comprends pas, je ne reconnaîtrais pas le monstre qu'ils voient ? Alors ça me pose vraiment un gros problème de perception de moi-même car il y a vraiment un décalage entre la façon dont je me vois et comment je suis perçue par les autres. Quand on me hurle par la fenêtre d'une voiture : « Beuuuurk », je ne comprends pas. J'ai beau essayer de tout analyser au travers des prismes des critères de beauté, ça reste entre moi et eux, c'est brut. Et ça me détruit tellement. Je voudrais être dans l'offensive, mais comment répondre quand on est seule ?

Avant d'entrer dans l'espace public quand on est grosse, c'est souvent comme rentrer dans une arène, et je voudrais avoir un bouclier et une épée pour me défendre. Ou un bazooka.

Marion



Mon bagage émotionnel  
est juste plus voyant  
que le tien.

Série de dessins par  
Gaëlle C

Dessins  
A.C.



**Mes mecanismes de defense  
sont juste plus voyants que  
les tiens.**

Ma graisse est amoureuse  
plutôt que d'être  
adipeuse stratifiée de  
tristesse-liesse-colère-  
tristesse-épiphanie-  
deuil-amour-aimant  
comme on jouerait avec  
des légos moelleux  
qui se contreplient aux  
nécessaires tendresses  
des jours qui s'empilent  
car ce corps qui déborde  
par tous ses ports s'y  
niche en creux l'écho  
des bras de ma mère, si  
épais et si chauds qu'on  
y tiendrait un enfant  
comme on porte un soleil  
gorgée des véhémences  
solitaires criant à tout  
vent le désir d'être étreint  
pour mieux se distraire :  
Ma graisse protéiforme  
raconte les rencontres  
l'immersion de soi aux  
foyers des proches  
pour mieux en ramener  
quelque chose une  
chaleur généreuse où le  
gros bang entrechoquant  
les mains entremêlent les  
rires souvenirs invoqués à  
l'entretien des feux de soi  
lorsqu'il fait froid

toute ramifiée jusqu'aux  
cuisses d'une litanie de la  
mémoire où s'entonnent  
en prière le premier  
gâteau léché à même  
le plat la grande-tante-  
maison aux seins comme  
des montagnes de crème  
en protection du noir la  
cuillère en bois qu'on  
récupérait toujours pour  
savourer avant de déguster  
et la mère toujours qui  
était un pays qui n'avait nul  
frontière à l'amour, l'amour,  
l'amour toujours qui fait  
des masses graisseuses des  
mares heureuses :  
Ma graisse immense  
jusque dans la moindre  
petite cellule familiale ma  
graisse! qui t'agresse tant  
chantera longtemps après  
ton affront le goût des  
jours radieux au palais des  
merveilles.

Eleonore Rosaline

Mon corps est gros, mon corps est trans, mon corps est malade.

Je suis beau, mais la société me rappelle sans cesse que  
Mon corps est gros, mon corps est trans, mon corps est malade.

Je flamboie de tout mon être, mais une majorité de personnes persiste à me le rappeler :

Mon corps est bizarre, mon corps est brisé, mon corps est reconstruit.

Comme un coquillage recollé. Coquillage visiblement abîmé, mais vivant.

Moi j'aime quand

Mon corps gros, trans, malade, bizarre, brisé, reconstruit,  
J'aime quand il est libre, même s'il ne sera plus jamais  
comme antan ; j'aime quand il se meut, trop pataud mais  
bien réel.

Une certaine grâce se déploie dans l'air quand mon corps bouge.

Timide et acerbe assertivité, là, ici, maintenant.

Je sais que je ne sens pas vraiment mon corps comme il est. Plutôt comme il l'était, et encore... et encore, la réalité physique m'échappe. Qui suis-je, et où ?

Mon corps est ce qu'il est.

Trans, handi, gros, malade, brisé, bizarre, reconstruit.

C'est bien moi.

Joshua

Quand j'étais bébé, soit disant, je pleurais trop, alors mes parents m'enfermaient dans la salle de bain la nuit seule.

Et puis j'ai grandi, et grossi aussi.

Soit ma colère leur faisait m'insulter de garçon manqué,

soit mon émotivité faisait de moi une ratée.

En tout cas, mes émotions ont toujours été mié parce que moi, grosse, j'en faisais toujours trop.

Depuis aussi longtemps que je le sais, j'ai toujours espéré qu'on ne dise :

tes émotions sont légitimes, ton corps est légitime et tu as le droit à notre respect.

À vous, les parents et les enfants gros se s, je vous en supplie, ne faites pas les

mêmes erreurs. Et absolument JAMAIS votre violence sur nous ne sera tolérée.

Je mange mes émotions, à défaut de pouvoir les exprimer ...

J'ai grandi en voyant des gens, hommes, femmes, petit.e.s, grand.e.s, exprimer des émotions, violemment, discrètement : colère, peur, crise d'angoisse, fou rire, grande joie, nostalgie, mélancolie... On éprouve de l'empathie pour certains, certains jours, on trouve qu'ils exagèrent, ou que c'est légitime mais ...

Mes émotions de personnes grosses, elles sont dénigrées si je me met en colère c'est drôle, comme Laurel de Laurel et Hardy si je suis triste, nostalgique ou mélancolique, c'est pathétique

si je suis déprimé, je suis pas de bonne compagnie

si je ris, je prends trop de place

En fait je prends déjà toute la place je vais pas envahir le reste de l'espace avec mes émotions en plus ?

Et pourtant je vis des émotions intenses (vive l'hypersensibilité)

je dois les cacher à défaut de pouvoir cacher mon poids

Et je peux pas en parler, on va me dire "euh mais comme tout le monde en fait"

Bah non pas comme tout le monde en fait ...

Par contre mon épaule est toujours là pour ceux qui cherchent de l'empathie,

On me dit tout le temps que j'ai un sourire

contagieux et que je suis une personne  
solaire

C'est la seule manière que j'ai trouvé pour  
me faire aimer, accepter socialement, être  
solaire..

La vérité, c'est que derrière mes sourires, il  
y a bcp de tristesse, et de colère mais c'est  
émotions la je les mange, je reste dans  
mon rôle, la grosse rigolote...

Pleine Lune

J'ai des grosses émotions. J'exagère le banal pour ne pas dire l'indicible, j'cache c'qui m'fait mal pour pas briser la corde sensible.

A force d'être moqué et méprisé on a appris à encaisser, garder la tête haute pour ne pas dire qu'on est vexé. Et c'est si fort que j'sais même pas parler, que j'sais pas ressentir, que j'sais même pas m'confier. Alors je ris beaucoup, parce que « l'humour des perdants est beaucoup plus caustique que l'humour des gagnants. » Je glisse quelques infos au détour d'une blague, je dis qu'ça m'fout en l'air, que j'me sens seule sans qu'ce soit flag. J'sais pas si c'est parce que j'suis grosse que j'fonctionne à l'envers, j'sais juste que j'ai pas eu la place de dire tout c'que j'avais à l'intérieur. J'me sens comme une gamine qu'à fait une grosse bêtise, et j'ose pas l'dire que ça m'rend triste, qu'en vrai j'ai aucune prise. Un-e gros-se qui pleure c'est pathétique, donc on sourit à tout-va, mais dis-moi ce qu'on fait quand finalement plus rien ne va ? On ravale tout, on sert les dents, et on vomit parfois.

En cachette, discrètement, faudrait pas prendre trop d'place. En vrai faudrait la prendre et que les chaises se cassent ! Mais quand t'as honte d'être là c'est dur d'être vulnérable, c'est dur d'laisser paraître que les remarques nous font sentir minable. J'essaye de dire c'que j'pense, mais j'suis trop dans l'excès, on ne fait plus la différence entre mon humour et mon drama. J'dis pas grand-chose à la légère, y a pas qu'moi qui suis lourde, l'ambiance elle est pesante et c'est pas moi qui suis fourbe. Quand j'dis qu'j'ai perdu l'goût c'est pas une métaphore et p't'être que c'texte est signée mais j'crois que j'peux pas crier plus fort. J'attends pas d'solution, j'voudrais qu'on croie mes émois, qu'on m'prenne enfin au sérieux même si c'est moi qui joue pas l'jeu. J'en ai marre d'écouter, j'en ai marre d'être là, j'en ai marre d'être bafouée et d'laisser pisser à chaque fois

D  
é b o  
r d  
s .

J'ai le coeur au bord des lèvres.

Il dé  
b o  
rd  
e  
. Il déborde comme mon gras de la culotte.

Je dé **[bord]** e.

Je dé ord  
b  
ais. Mais comme je me suis charcuté l'estomac.

bah ça fait que je déborde moins. Je déborde moins de la culotte mais plus du coeur.

Apparemment, l'estomac est le centre des émotions. Moi l'estomac on me l'a découpé et ça me met en émoi.

J'ai le coeur en compote et l'estomac en morceaux.

Ça me fait c  
o  
u  
l  
e  
r  
les larmes.

Je n'en parle jamais. Car j'ai le coeur serré quand la langue se délie.

J'ai honte parce que j'ai maintenant comme

# UN TROU

à la place de l'estomac.

Il est si vide et pourtant prend tant de place.

D  
é b o  
r d  
s.

Je déborde des cases.  
Parfois trop ceci, parfois trop cela.  
Jamais là où il faut et quand il faut.

*où même là je suis en trop*  
Dans ma petite case.

J'ai honte parce que j'ai cédé.

La seule façon de guérir, pour eux, c'était que je disparaisse.

Qu'on me découpe mes émotions, mes ressentis, ma façon  
d'appréhender le monde et d'être.

Tout doucement, je disparaissais. Je dispa r a i s.



Un fanzine est participatif ! Si vous vous sentez concerné·e·s, n'hésitez pas, envoyez-nous vos dessins, témoignages, textes, poèmes ou recettes de cuisine à l'adresse mail suivante :

[luttledesgrasses@riseup.net](mailto:luttledesgrasses@riseup.net)

Nous vous rappelons que ce fanzine est réalisé qu'entre personnes gros·se·s en mixité choisie sans mecs cisgenres.