

Se mettre dans la peau d'une personne obèse

« Un jour dans ma tête » est une vidéo qui permet de comprendre le calvaire des gens en surpoids.



capture d'écran © Eurobesitas

Alors que le Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) vient d'ouvrir un Centre de l'obésité pour une prise en charge globale de ces personnes, l'association Eurobesitas, présente en Suisse et dans sept autres pays européens, propose un petit film de quinze minutes pour sensibiliser les gens à la grossophobie. Cette stigmatisation des personnes en surpoids, qui les amène à se critiquer en permanence, est délétère pour leur santé.

Dans « Un jour dans ma tête », le-la spectateur-trice suit le quotidien d'une jeune femme obèse dès son réveil. « Comment dois-je m'habiller pour cacher mes bourrelets ? Puis-je prendre une pâtisserie pour le petit-déjeuner ? Pourquoi je n'arrive pas à renoncer à une pizza à midi ? La personne assise à côté de moi sur le banc doit penser que je prends trop de place ? » Voilà quelques-unes des questions que se pose la jeune femme, qui vit à Vevey, tout au long de sa journée. Chaque question est ponctuée de ses réflexions, souvent dégradantes et chargées de culpabilité. « Est-ce que je rentre dans la chaise du restaurant ? Je suis nulle d'avoir succomber aux chips ! T'as vu comme t'es grosse, forcément tu es essouffée ! Il fait chaud, mais je ne vais pas enlever ma veste, on va voir mes bourrelets. Je me dégoûte... »

Changer de regard, accepter la diversité

La deuxième partie du film reprend le fil de cette même journée, mais cette fois la jeune femme cesse de se critiquer et voit la vie du bon côté. Son regard sur elle-même change, il devient positif. Et c'est précisément le crédo d'Eurobesitas : les personnes qui vivent avec une obésité n'ont pas besoin de critiques, ni de regard négatif. La société devrait accepter la diversité des corps et la valoriser.

À travers différentes vidéos sur le sujet, ainsi que des liens vers des informations utiles tant sur la maladie que sur la nutrition ou encore sur les différents types de prise en charge, le site de l'association est une mine d'or pour sortir de la spirale de la culpabilité et trouver des pistes pour se sentir bien quel que soit son poids.

(Yseult Théraulaz)

[Voir le film d'Eurobesitas](#)