

Gras Politique

Matière Grasse

Saison 1 – épisode 1

Survivre aux fêtes de famille

<https://soundcloud.com/gras-politique/matiere-grasse-episode-1?in=gras-politique/sets/matiere-grasse-saison-1>

51'51"

Transcription par @ploutre_ (ploutre@protonmail.com)

Daria : Bonjour ! Bienvenue dans Matière Grasse, le podcast de Gras Politique, garanti sans publicité pour crème amincissante ou régime farfelu. Ici, pas d'incitation à être ton « meilleur toi-même », pas de compétition entre meufs, pas de partage de recette de soupe au chou, mais un espace féministe, politique, et radicalement contre la grossophobie. De manière plus ou moins régulière, nous allons essayer d'éduquer les minces, de célébrer les grosses, et de vous proposer un espace de réflexion, de partage et de communauté. Nous pensons que nous, les personnes grosses, on peut changer le monde. Rien que ça.

Nous, on est Gras Politique, vous avez déjà peut-être entendu parler de nous sur les réseaux sociaux. On est une association de meufs et de personnes grosses et on se bat au quotidien contre la grossophobie, mais plus largement pour une société plus juste, respectueuse de toutes et de tous, un monde où ton apparence, ta sexualité, ton identité de genre, ta couleur de peau, ton appartenance de classe n'est pas un prétexte à la discrimination. Aujourd'hui autour de la table, on est avec moi, Daria Marx, et puis aussi...

Crystal : Crystal, salut.

Daria : Salut ! Et...

Eva : Et Eva, salut.

Daria : Bienvenue, vous avez déjà entendu Eva dans un premier épisode de Matière Grasse, et on accueille aujourd'hui avec très grand plaisir notre Crystal nationale !

Crystal : Héhé, c'est mon tour.

Daria : Aujourd'hui on s'est réunies autour de la table parce qu'on est en novembre !

Crystal : Et ça arrive !

Daria : Le temps passe vite quand on ne s’amuse pas. [rires]

Crystal : Le temps file quand on est confiné·e·s.

Daria : On voulait aborder un sujet qui est un peu sensible et qui va nous arriver très très vite, calendairement parlant...

Eva : Dans la gueule.

[rires]

Daria : C’est ça, j’essayais d’être polie : la période des fêtes.

Crystal : Ça pourrait être le marronnier des grosses. Les fêtes c’est un peu, avec le régime de l’été, nos deux gros temps forts de l’année.

Daria : Comme les confiseurs et les fleuristes.

Crystal : C’est ça, complètement. [rires] Sauf que pour nous il n’y a pas de trêve.

Daria : C’est ça. On parle de Noël parce que les gens le fêtent beaucoup, mais on parle de toutes les fêtes et plus largement de toutes les réunions de famille.

Crystal : Hanouka qui commence en fin d’année.

Daria : Hanouka commence dimanche prochain, tout à fait.

Crystal : C’est une période assez fructueuse en fêtes, qu’elles soient religieuses ou pas, il y a une espèce de tradition de se réunir.

Daria : Absolument, et puis ce qui ne marche pas pour les fêtes, ça marche pour tous les rassemblements familiaux, que ce soit en août ou en décembre.

Crystal : Gardez-le sous le coude pour vos fêtes et vos anniversaires, par exemple.

Eva : C'est la période pléthore de bouffe dans tous les étalages, c'est vraiment la période où on est...

Daria : C'est le climax du paradoxe.

Eva : On est à fond sur le chocolat en tête de gondole.

Crystal : Le chocolat, beaucoup de produits carnés, de viande, des pintades, etc.

Daria : Moi j'ai vu du sanglier !

Crystal : Ah oui du sanglier. Mais il y a eu une trend qui a dû passer sur la viande exotique du type kangourou.

Daria : Mais pourquoi...

Crystal : Parce qu'il faut innover, innovons. C'est surtout l'artisan, le foie gras, le gras, le gras.

Daria : Il y a ce « french paradox » qui est à la fois : « mangez tout ce que vous voulez parce que : la gastronomie française, on se retrouve autour d'une table, le plaisir de la table » et en même temps « la femme française ne grossit pas ».

Crystal : La femme française ne grossit pas, l'homme français je n'en sais trop rien. Pourquoi Daria dit ça, c'est parce qu'il y a un best-seller qui s'appelle comme ça : « La femme française ne grossit pas », je crois qu'elle a fait 2 tomes. C'est une Française expatriée aux États-Unis qui exporte l'image de la mince Française évanescence – qui est plutôt une image parisienne, par ailleurs.

Daria : Oui, c'est Charlotte Gainsbourg. J'ai toujours cette image-là de personne très mince dans un grand trench-coat qui fume des gauloises au bord de la Seine.

Crystal : C'est ça, avec un appartement gigantesque et du parquet en épis fabuleux.

Daria : Comme nous finalement ! Tout pareil.

Crystal : Dans mes rêves, ouais ! [rires] Dans mes rêves je suis mince moi ! Je ne sais pas vous mais moi je ne me perçois pas grosse. Par contre, pendant les fêtes, on me voit bien grosse. Il y a ce truc – certes de manger mais ne pas grossir – mais surtout de manger avec beaucoup de culpabilité. Parce que, pour ceux qui sont catholiques ou assimilés catholiques il y a Noël, et une semaine après il y a...

Eva : le jour de l'An.

Crystal : La Saint-Sylvestre, merci Eva. La Saint-Sylvestre où l'on doit prendre des résolutions ! Et les résolutions, c'est généralement faire un régime. Il y a les grands classiques : arrêter de fumer, faire un régime. Là ils se sont rendu compte qu'il y a un problème d'alcool, donc il y a le Dry January.

Daria : Ah oui le Dry January. C'est marrant parce qu'il y a pas encore un « No Fat... July ».

Eva : « September ».

[rires]

Daria : Il y a une grosse offensive anti-sucre en ce moment, donc j'attends le « No Sugar October », je sens que ça va nous tomber sur le coin du...

Crystal : Ça va nous tomber sur le coin de la gueule.

Eva : Comment ils vont faire un « No glucides » ? Ce n'est pas possible.

Daria : Il y a plein de gens qui ne mangent plus de glucides depuis des années.

Eva : Mais comment ils font ? Comment leur cerveau fonctionne ?

Crystal : Mal, s'ils ne mangent plus de glucides. On va se faire allumer avec ce genre de... [rires]

Eva : Sans mentir, le glucide est le seul nutriment du cerveau, donc je ne sais pas comment ils font.

Daria : Le régime « Low carb » est quand même la base du régime de plein de gens.

Eva : Oui je sais bien, mais abolir les glucides, non seulement c'est infaisable...

Daria : D'ailleurs le régime Dukan c'est un régime sans glucides.

Eva : C'est fou, en termes de santé publique c'est une catastrophe.

Crystal : Je ne sais pas, moi j'ai fait Weight Watchers comme une bonne prolo. [rires]

Eva : Bon revenons à nos moutons : la famille !

Daria : Oui, on va tous se préparer – enfin je vais dire tous alors que moi par exemple je ne fête pas particulièrement Noël, mais je me mets dans votre peau, je l'ai déjà fêté auparavant, donc je sais ce que ça fait. Il y en a par exemple qui n'habitent plus dans la ville de leurs parents, et qui vont faire la grande transhumance régionale pour revenir. Peut-être recroiser des gens qu'ils n'ont pas vus depuis longtemps, voir Tonton et Tata Relou qu'ils ont pas vus depuis longtemps...

Crystal : Pour faire le bilan, comme tu dis.

Daria : Pour « faire le bilan calmement ».

Crystal : Absolument.

Daria : Il y a beaucoup d'angoisse autour de cette période pour les personnes grosses, mais aussi pour toutes les personnes qui ne sont pas dans la norme : les personnes LGBTQI+, non-valides, qui ne sont pas mariées, qui n'ont pas d'enfant, qui n'ont pas cette espèce de norme sociale de la réussite ou de performance.

Crystal : Qui n'ont pas d'emploi.

Daria : Pas d'emploi, bien sûr.

Crystal : Il y a eu une grosse crise de l'emploi malgré les chiffres, et cette période de bilan est assez lourde quand on cumule. Parce qu'on peut malheureusement être LGBTQI, ne pas avoir de job et être gros, ça arrive à des gens très bien – comme moi-même. Le bilan est assez dur parce que les réunions de famille sont pour célébrer tous les grands steps de la vie. Généralement c'est l'achat de la maison ou Tût-tût qui a perdu du poids après sa grossesse. Toi, parfois tu patauges

dans des difficultés de vie qui sont assez légitimes mais que tu dois justifier. Je pense qu'on doit justifier qu'on ne perde pas de poids à côté de quelqu'un qui a réussi à en perdre.

Daria : Oui, d'ailleurs que tu sois en difficulté ou pas : parce que tu peux aussi choisir de ne pas avoir d'enfants et de ne pas perdre de poids, mais ça te met tout le temps en porte-à-faux. Ça te met dans la case de celle qui n'a pas réussi alors que – tu peux peut-être avoir des difficultés – mais tu es peut-être juste gros et tu n'as pas d'enfant et tu le vis bien. En tout cas ça te rappelle, de manière extrêmement radicale, que tu n'es pas dans la norme et tu n'es pas l'enfant parfait que tes parents attendaient.

Eva : Alors que les parents attendent de toi, dans les réunions de famille, que tu performes l'enfant parfait parce que tu es un peu leur token, leur faire-valoir. Ce sont des moments où on te demande de ne pas être toi-même, ou en tout cas de mettre en sourdine les choses qui font que tu sors de la norme. On va te demander « alors... »

Daria : « Enlève ta ferraille de dans le nez là ! »

Eva : Oui, c'est ça : « Tu viens, mais tu mets des manches longues pour cacher tes tatouages et tu enlèves tes piercings. Et ton régime ? Et les amours ? Alors cette année tu nous apportes plein d'amoureux ? » Et non, je suis toujours gouine !

Crystal : « Rhaa t'a fait tes cheveux en rose, j'aime pas quand tu fais tes cheveux en rose ! »

Daria : « C'est pas très féminin quand même »

Eva :... mais je vous emmerde.

Crystal : Oui, tu défends l'honneur de ta famille, tu sais comme s'il y avait un combat.

Daria : On est coincées là-dedans, on est coincées dans ce combat où en même temps on a envie qu'on nous aime, on a envie d'appartenir à cette famille – et en même temps on se rend bien compte qu'on n'est pas du tout en adéquation avec ce qu'on nous demande d'être. On doit négocier notre place à la table.

Eva : On doit la mériter.

Daria : On doit la mériter cette place à la table, et ça nous met dans une position très infantilisante. J'ai l'impression qu'à chaque fois qu'on retourne dans nos familles, on a de nouveau quatre ans et demi.

Crystal : Alors là je parle pour moi, mais je pense que vous êtes à peu près dans le même truc : c'est un parcours qui a été très long à faire, d'être en dissidence avec les aspirations de notre famille. C'est-à-dire que moi je n'ai pas les mêmes aspirations que mes parents, que mes frères et sœurs, ou parfois même que mes cousines desquelles je suis très proche. Affirmer le fait que je n'ai pas envie des mêmes choses qu'eux, c'est remettre en questions leurs propres aspirations. C'est très violent pour eux. Ce que j'ai décidé pendant très longtemps, c'est de faire la sourdine là-dessus et de me justifier en disant...

Daria : Mais c'est très violent pour toi aussi, non ?

Crystal : C'est hyper violent. Après moi en famille je m'y suis souvent retrouvée seule en étant célibataire – parce que les réunions de famille on peut parfois être soutenu par un·e conjoint·e, ce n'était pas mon cas ces dernières années – il a fallu choisir le combat, savoir où je mettais mon énergie. À un moment tu renonces à porter tes idéaux ou tes valeurs, ce que tu as décidé de faire ou de ne pas faire.

Daria : Ça nous fait du mal de renoncer, tu ne crois pas ?

Crystal : Ça dépend, en fait on est pas obligé...

Daria : Je vais nuancer mon propos : je ne voulais pas dire qu'il faut être tout le temps au taquet, c'est-à-dire rebondir sur chaque truc problématique dans une discussion. Mais j'ai l'impression que quand on renonce à la baseline – aux trucs de base qui sont importants pour nous – même si on a l'impression que sur le coup ça rend le moment plus facile, on se mange toujours un truc derrière.

Crystal : De toute façon, d'une manière ou d'une autre, le moment va être difficile.

Daria : C'est ça.

Crystal : Ça dépend de la voie que tu as choisie, ce que je veux dire c'est que je n'ai pas toujours l'énergie de me battre.

Daria : Bien sûr.

Crystal : Je veux signifier que parfois lâcher du lest et dire « oui, je vais essayer un régime » pour avoir la paix, c'est aussi du self-care, pour résumer. Mais oui, ça nous fait du mal. J'essaye de comprendre pourquoi la famille réagit si vivement à nos corps marginaux, à nos positions marginales.

Eva : Parce qu'on est le constat d'échec de nos parents. On est un constat d'échec visible, c'est-à-dire qu'on porte sur nous l'échec de nos parents – selon eux, évidemment.

Crystal : Oui, c'est ça !

Daria : Ce n'est pas, tout simplement, que nos parents sont super grossophobes ? Excusez-moi.

Eva : Complètement !

Crystal : Si, ça va avec. Par exemple, ma mère est hyper convaincue par Weight Watchers. Ça fait des dizaines d'années que...

Daria : C'est marrant qu'elle soit convaincue si ça fait dix ans qu'elle le fait, parce que ça a pas dû très bien marcher, non ?

Crystal : Oui, moi ça me crispe parce que c'est un système... – bon vous en avez parlé dans le précédent épisode. Ça me crispe, mais à un moment il faut que je lâche, parce que la remettre toujours en contradiction, il y a un moment où le moule est sec. C'est-à-dire que ce n'est pas seulement un constat d'échec, c'est le constat d'échec par rapport à leurs aspirations à eux.

Eva : Complètement.

Crystal : Quand on leur dit « moi je suis hyper OK avec ce que je suis, mes valeurs, avec le parcours que je suis en train de faire – ce n'est pas toujours facile – mais je suis OK », eux se disent « c'est une catastrophe cette personne, c'est pas du tout le projet qu'on avait ». C'est hyper violent pour eux d'entendre par exemple que je sois OK avec le corps que j'ai. C'est hyper violent pour eux parce que...

Daria : Je ne sais pas, je comprends ce que tu dis, mais j'ai l'impression que c'est accorder beaucoup de crédit à des gens qui nous font du mal.

Crystal : J'entends, j'entends.

Daria : J'aimerais surtout qu'on se concentre sur l'idée que ça nous fait du mal à nous.

Crystal : Oui mais... bon je me présente, je suis Crystal, je suis un peu la personne qui trouve des excuses à tout le monde, j'ai ce côté un peu maternant...

Daria : Très empathique.

Crystal : Voilà, très empathique. Moi ça m'aide à comprendre la virulence qu'ont mes proches vis-à-vis de moi – particulièrement sur la question du poids – parce que bizarrement avec l'âge il y a beaucoup de choses comme mes positions politiques ou mon orientation sexuelle qui y sont passées. Le poids reste un point de friction. C'est assez singulier parce que c'est quelque chose qui malgré l'âge et la maturité ne passe vraiment jamais.

Daria : OK, et si on essaye de se concentrer justement sur la grossophobie et le rapport au poids pendant les fêtes, est-ce qu'on peut se faire une petite check-list de la manière dont elle s'exprime ? Vous avez des petites anecdotes, des exemples ?

Eva : J'ai un souvenir très net : quand j'étais petite dans les réunions de famille – il se trouve que je suis espagnole, avec tous les clichés que ça comporte : sur le nombre de gens qui sont à table, le nombre de plats, le volume sonore, etc.

Daria : Les poulardes.

Eva : Les poulardes, les cochons de lait, les douze plats de viande et de poisson. J'ai un souvenir très net où dès l'apéro, ma mère soit me fusillait du regard quand je prenais l'olive de trop ou carrément me tapait sur la main pour que je ne la prenne pas. Ça s'accompagnait souvent d'un petit point avant que les invités arrivent : « tu ne te jettes pas sur la nourriture, tu évites de te gaver dès l'apéro ». Il se trouve que j'ai une frangine qui n'a pas du tout le même corps que moi, et qui elle n'aime rien. Enfin, elle aime bouffer, mais en tout cas quand elle était petite elle était hyper compliquée. Son repas de Noël, c'était de manger des tartines de pain et de beurre, parce qu'elle n'aimait rien du tout. Moi j'avais évidemment interdiction de toucher au pain et au beurre. Je crois que ce point-là – pour les gens qui ont une fratrie – de la comparaison, c'est quelque chose qui perdure aussi à l'âge adulte dans les repas de famille quand on est un peu obligé·e·s de faire le point sur nos réussites de l'année.

Daria : Et toi Crystal, par exemple tu as un frère, est-ce que tu as eu l'argument « les garçons ça mange plus », est-ce que c'est un truc qui a joué ?

Crystal : Non, parce que j'ai un grand écart d'âge avec mon frère. De même que dépeint Eva, j'ai exactement la même : je ne suis pas espagnole, mais je suis issue de la classe populaire donc nos réunions de famille sont aussi très grandes, l'apéro où avec le « tot' tot' tot' tot' », tu le connais celui-là ?

[rires]

Eva : Moi je l'ai en espagnol « Etch'tu ! »

Crystal : Comment tu dis ?

Eva : « Etch' ! »

Crystal : Voilà, nous c'est « tut' tut' tut' »

Daria : Moi j'avais le briefing militaire avant : « alors je te préviens, tu ne manges pas de gâteau apéro, après à l'entrée tu auras droit à ceci, après tu ne te ressers pas, et peut-être qu'à ce moment-là tu auras droit à une part de dessert ». C'était vraiment briefé.

Crystal : Oh la vache. Moi je n'avais pas vraiment de brief, mais comme tout le monde était assez d'accord sur le truc, ce n'était pas seulement ma mère : il y avait ma mère, ma cousine aînée... J'ai une autre cousine de la même année que moi qui s'appelle Maude, de laquelle je suis très proche. On a vécu la même merde en même temps parce qu'on a été « grosses » – enfin avec plein de guillemets, parce que cette période où on me faisait « tot' tot' tot' tot' » je n'étais pas si grosse, en fait.

Daria : Moi non plus !

Eva : Et moi non plus...

Crystal : Par contre effectivement, on était les plus grosses de la famille, dans les enfants.

Eva : Et les plus gouines, non ? Ah pardon.

Crystal : Ça, ça s'est découvert après, mais oui effectivement. Du coup ce n'est pas seulement ma mère, c'est le tonton, la cousine aînée – qui du coup savent que c'est autorisé de me dire « tat' tat' tat' tat' » ou de faire les gros yeux. Tu as une horde de personnes qui te fusillent du regard, qui jugent ce que tu dois manger ou pas. La façon dont je lis les choses c'est que du coup je mangeais compulsivement : ça fait monter l'anxiété et effectivement j'avais la main leste sur la chips, la tartelette, l'anchoïade ou ce que tu veux parce que j'étais dans une position d'inconfort.

On a même monté des plans [rires] avec ma cousine Maude. C'est un autre cadre de réunion de famille, mais j'ai revu il n'y a pas longtemps un film de mariage. Je me souviens très bien de ce mariage : Maude et moi on est très minces – enfin on est une des fois où on a été les plus minces de nos vies. Et sur le buffet du vin d'honneur, on faisait des plans où on allait chercher de la bouffe : on se relayait, on en prenait assez pour nous deux pour qu'on ne soit pas toutes les deux au buffet en même temps.

Daria : C'est très intéressant ce que tu soulèves, j'ai envie de penser à toutes les personnes qui vont se rendre dans leur famille et qui souffrent de troubles du comportement alimentaire (TCA). On sait à quel point c'est difficile de vivre des TCA devant des gens, c'est-à-dire de ne pas avoir le choix d'avoir une compulsions alimentaires devant quelqu'un, ou alors que ça se voit parce qu'on va piocher dans les placards qui ne sont pas les nôtres. C'est très compliqué, et les gens comprennent encore très mal ce qu'est la compulsions alimentaires.

Crystal : Quand c'est diagnostiqué.

Daria : Quand c'est diagnostiqué déjà, parce que parfois on ne le sait pas nous-même. Ce sont donc des gens qui vont se retrouver à faire de l'hyperphagie – donc de manger beaucoup plus au moment des repas – parce qu'ils sont mal, en souffrance, avec une anxiété, etc. ; ou alors qui vont organiser des crises le soir dans leur chambre une fois qu'ils sont tranquilles en chourant des trucs dans les placards. J'ai l'impression que ça nous remet à la place des adolescentes qu'on a été, où on devait se planquer pour bouffer. Pourtant moi j'ai 41 ans, mais j'ai toujours ce sentiment-là quand je vais dans la maison familiale : d'avoir 14 ans et de chourer des gâteaux dans le placard.

Crystal : On a tous des histoires différentes avec la bouffe – moi je n'ai jamais dû... enfin c'est vraiment l'hyperphagie mon... ma...

Daria : Ta petite folie.

Crystal : Ma petite névrose, donc je n'ai jamais dû me planquer pour bouffer. Mais du coup le moment de l'apéro ou le moment du repas où je me ressers, je le fais devant tout le monde. En plus pour toute ma famille à l'époque, c'était de la gourmandise.

Daria : Oui, c'est compris comme de la gourmandise, presque comme de la goinfrerie.

Crystal : Même pour moi. C'est-à-dire que pour l'adolescente que j'étais, il n'y avait que les anorexiques qui avaient des troubles du comportement alimentaire. Ou les reportages sensationnalistes sur des chaînes nationales...

Daria : NRJ12.

Crystal : Voilà, où tu voyais des gens piocher de manière peut-être scénarisée, mais très humiliante surtout. Il n'y avait pas de reportage où pendant un repas de famille tu voyais une gamine reprendre trois fois des pommes dauphines, ce n'était pas un trouble du comportement alimentaire !

Eva : Il y a ce truc où on vient, de toute façon, avec nos troubles du comportement alimentaire aux repas de famille ; mais il y a aussi le fait que le climat en lui-même du repas de famille nous crée des moments de crise.

Crystal : C'est ça !

Daria : Absolument.

Eva : Voilà, exactement, et ça peut être extrêmement compliqué. Si on se débat avec des TCA pendant toute l'année, on sait que le moment des fêtes risque d'être un moment où on va complètement décompenser nos troubles, et ça va être d'autant plus douloureux. Et en plus, c'est ce que tu disais Daria, il va falloir aménager des moments où on va pouvoir faire sa crise, ça peut conduire des gens à venir avec son matos dans sa valise.

Daria : Mais oui, c'est ça qu'il faut que les gens réalisent. C'est que le trouble du comportement alimentaire – enfin moi je parle de celui que je connais qui est la boulimie vomitive ou le binge-eating – tu peux dire « je vais faire une promenade » mais en fait tu vas à la boulangerie du coin et tu t'enfiles dix croissants parce que tu es vraiment au bout de ta vie, et que tu as l'impression qu'il n'y a que ça qui va t'aider à supporter la suite de ta journée. Ou alors tu viens effectivement

avec des gâteaux, ou les trucs avec lesquels tu fais tes crises habituellement, dans ta valise parce que tu sais que tu ne pourras pas avoir accès à des aliments pour faire ta crise si tu as besoin d'en faire une.

Crystal : Donc ça, c'est arrivé pour des réunions de famille, des repas de famille, des machins où vous vous organisiez ?

Daria : Alors les repas peut-être pas, parce que je sais que je rentre chez moi et que j'ai plus de liberté. Mais les moments où je dois passer du temps en famille, où je sais que ça va être tendu, je sais qu'il faut que j'aie une soupape. Malheureusement, on m'a appris à gérer mes émotions comme ça, j'ai beau faire un grand travail là-dessus et être plutôt en rémission de mes troubles du comportement alimentaire, je sais que si je me retrouve dans une situation où je dois faire une crise mais que je ne peux pas la faire parce que je n'ai pas accès à de la nourriture, ça va me faire péter un câble. Donc j'ai ce sentiment qu'il faut que je me prépare. C'est ça qui est horrible : je me dis je vais dans ma famille, ça doit être un moment joyeux de retrouvailles, mais en fait le seul truc auquel je pense c'est « est-ce que je vais avoir accès à de la bouffe pour faire ma crise quand j'aurai pété mon plomb ? »

Eva : Il faut que les gens comprennent que les troubles du comportement alimentaire c'est comme n'importe quelle addiction. Si tu as un cousin cocaïnomane, il va a priori venir avec son petit pochon de coke dans sa poche. Et bien nous il y a moyen qu'on arrive avec nos gâteaux...

Daria : Nos six Snickers.

Eva : C'est ça. Il faut vraiment que les gens comprennent que la bouffe, quand tu as des TCA, c'est une forme d'addiction. C'est ce qui est très compliqué à comprendre dans les familles et ce qui fait qu'on s'en prend autant dans la gueule.

Daria : Ce sentiment de retourner en enfance, en adolescence quand tu te retrouves à piquer un truc dans le placard ou à planquer une épluchure ou un emballage parce que tu ne veux pas qu'on sache que tu l'as mangé : j'ai vraiment l'impression que la famille nous pousse à avoir quatre ans et demi.

Eva : L'infantilisation dans les repas de famille se loge un peu partout. Il y a exactement ce que tu dis Daria : de toute façon comme on est dans un moment où on est scrutées, où on nous demande de « faire le bilan calmement » sur notre année et où on est le faire-valoir de notre famille, on est complètement infantilisé·e-s. Ça met vachement en exergue les rapports de

domination qu'il y a dans la famille sur les adultes envers les enfants, et ça nous remet dans cette position d'enfant dominé par les adultes. Justement, est-ce que nous ici autour de ces micros on a des solutions à apporter pour déjouer ces rapports de domination ?

Crystal : Ah ouais carrément. Tu veux qu'on solutionne ?

Daria : Je voudrais juste rajouter un truc : nous on est grosses, mais on est aussi gouines ou pans ou peut-être pas cis, etc. et on est dans des situations de vie où on n'a pas d'enfant. Donc on est encore plus « pas des adultes » aux yeux de nos parents parce qu'on a pas procréé nous-même. Je sais qu'il y a quand même une infantilisation de la manière dont les mères s'occupent de leurs enfants par les grands-mères par exemple, je ne ferme pas du tout la porte à ça. J'ai l'impression qu'il y a encore toute cette hétéro-normativité qui est encore très présente dans les familles, qui fait que tu es encore moins un·e adulte si tu ne performs pas ça, avoir un enfant ou te marier.

Crystal : Je voudrais nuancer en disant que j'ai vu des situations où il y avait des mères – parce qu'en l'occurrence il n'y avait que des femmes cis – qui ont accouché, qui n'ont pas perdu le poids supposé à perdre dans le temps imparti qui était normalement convenu, et qui s'en sont pris plein la gueule.

Daria : Oui, je pense que ce serait très intéressant qu'on fasse un épisode autour de la grossesse.

Crystal : Et ça rentre dans ce truc de bilan. Ce sont des oppressions différentes, mais ça reste toujours : a priori quand t'es pas un mec cis blanc, tu as toujours quelque chose à te faire reprocher.

Eva : Je crois vraiment que l'infantilisation est vraiment un rouage très fort de ce pourquoi les réunions de famille, au moment des fêtes, sont quelque chose de très compliqué pour les personnes grosses – mais plus généralement pour les personnes qui ne rentrent pas dans la norme ou les attentes de la famille.

Daria : On a fait un peu le tour et on se rend compte que les réunions de famille, les fêtes de fin d'année, c'est terrain miné. Une fois qu'on y est, si on a pris la décision d'y aller ou quand on sait qu'on va y aller, comment peut-on se prémunir, se préparer ? Est-ce que vous avez des petits tips, des astuces ? Ou est-ce que vous vous avez juste décidé de dire « moi je ferme ma gueule et je pense à autre chose parce que je n'ai pas trop de choix » ? Est-ce que vous allez encore chez vos

parents ? Est-ce que vous pensez que c'est OK de ne pas aller fêter Noël si on n'en a pas envie ou si on souffre trop ? Qu'est-ce que vous pensez de tout ça ?

Eva : Pour moi il y a 2 temps différents : il y a les moments où je retourne en Espagne et où on fait ça en famille et là c'est compliqué parce qu'il y a plein de gens qui ne savent pas que je suis lesbienne et « oh alors quand est-ce que tu nous rapportes un petit mari ? » ou alors...

Crystal : El novio !

Eva : El novio ! Oui, mais non, toujours pas de novio. Et puis en Espagne – en plus je suis d'un milieu rural – c'est monnaie courante de te dire « ah dit donc tu as passé une bonne année » – il y a vraiment cette expression consacrée en espagnol « Estas de buen año » c'est genre « t'as passé une bonne année, ça se voit sur tes... »

Daria : T'as bien mangé à la cantine.

Eva : Exactement. Et aussi maintenant plus souvent, on fait Noël chez ma sœur et son mari. Et le fait d'avoir déplacé de façon générationnelle l'organisation de Noël – maintenant c'est ma génération et celle de ma frangine qui organisons – déplace un peu le problème. Il y a aussi le fait que je suis globalement une grande gueule dans ma famille, j'ai dit très rapidement « ne me cassez pas les couilles avec mon poids ». Donc maintenant on me laisse un peu tranquille. Ce qui me tente à penser que poser ses limites et donner un cadre peut être un début de solution.

Crystal : Pour compléter, pour moi il y a le fait que j'ai trouvé des allié·e·s, dans ce déplacement générationnel, comme le dis Eva. J'ai parlé féminisme quand même assez tôt, et il y a finalement des gens qui m'ont écouté. Donc j'ai des allié·e·s sur la question de la grossophobie, du féminisme, sur différents aspects. Ça soulage, parce que oui être la seule grande gueule et se taper les vagues de boomers, ça épuise, surtout à un moment où ça doit être festif. Il y a un autre aspect que je trouve très important dans les réunions de familles, c'est le rapport aux enfants. Effectivement, moi on me lâche le bourrelet avec les questions de poids, mais elles se sont beaucoup déplacées. C'est encore la grande thématique de l'infantilisation qu'évoquait Eva : ce n'est plus moi qu'on emmerde mais des jeunes personnes qui n'ont pas forcément les moyens de répondre. Donc ce sont les gamins qui ne doivent pas manger trop de chips ou de sucre, qui doivent maigrir un petit peu quand même, qui doivent faire attention.

Daria : Là aussi je trouve que ça nous pousse à une situation qui n'est pas confortable parce qu'on a déjà tellement de mal dans ces situations compliquées, familiales, à être un avocat pour

nous-même, à se défendre nous-même. On se sent forcément une espèce de responsabilité de protéger les plus petit·e·s, de faire passer des messages, et en même temps on est coincé·e·s dans l'idée que wahou, c'était déjà tellement difficile de le faire pour soi. Donc c'est un gros morceau.

Je pense qu'une bonne idée, si on en a la possibilité : avant les fêtes – c'est-à-dire ne pas attendre d'y être – passer un coup de fil, écrire un message, dire « écoute voilà, je vais venir, je vais venir tant de jours... » (ce n'est pas négociable, parce que parfois il y a aussi une pression là-dessus : « mais tu ne restes pas assez longtemps ! » mais en fait c'est moi qui décide quand je viens et quand je pars.) « ... et par contre on ne va pas parler de mon poids. Je te demande officiellement, noir sur blanc, qu'on ne parle pas de mon poids ». Alors ça peut marcher ou ne pas marcher, je ne dis pas que votre interlocuteur·rice va être ravi·e, le prendre avec le sourire et accepter. Mais je pense que dire ses limites et son besoin donne déjà une légitimité, et ça permet de mettre le sujet quelque part en tâche de fond dans toutes les têtes, se dire « il y a un sujet là » et que tout le monde y fasse un peu plus attention. Ça c'est la première chose. Une autre chose qui est très importante pour moi de dire : vous n'êtes pas obligé·e·s d'aller aux réunions de famille.

Crystal : Oh ! De ouf. Je pense que c'est fondateur ce que tu dis.

Daria : Vous n'avez pas envie d'aller passer Noël avec votre famille parce que votre famille vous fait du mal, peut-être qu'elle ne vous tape pas dessus concrètement mais en tout cas vous subissez de la violence grossophobe, homophobe, sexiste, raciste : vous n'êtes pas obligé·e·s d'aller dans votre famille. Vous ne devez pas négocier votre bien-être mental à une place à la table. Vraiment, vous pouvez manger des huîtres ou du faux gras chez vous, tranquillement, avec des ami·e·s qui ne font pas Noël, ou qui font Noël et qui ont décidé eux aussi de pas aller en famille. Il y a plein de solutions pour passer un excellent moment. Ce que je veux dire aussi c'est qu'on a le droit de se fâcher avec ses parents. C'est OK.

Crystal : Ce qui est super dur quand on est une personne grosse, parce que moi j'ai cherché l'approbation de ma famille pendant toute ma vie, et lâcher ce morceau-là c'est quand même un gros morceau. Donc si vous y arrivez, il y a vraiment beaucoup de bénéfices à dire merde : à poser ses limites dans un premier temps et puis si les limites ne sont pas respectées, dire « stop ».

Daria : Oui, limites et conséquences, c'est mon conseil : dire très calmement « alors voilà, je vais venir tant de jours et je te préviens : si tu me parles de mon poids, si tu me fais une remarque sur

le régime, si au pied du sapin je trouve la « méthode Dukan » ou une balance, je partirai ».
Simplement.

Eva : Je pense qu'un des outils pour ça, parce que c'est parfois compliqué de se confronter...

Daria : Ah mais c'est hyper compliqué, ne me faites pas dire ce que je n'ai pas dit.

Eva : ...le mensonge. Le mensonge, c'est pas mal. Je suis d'astreinte au travail, je dois aider mon amie qui a un cancer...

Daria : Je suis cas contact.

Crystal : On peut utiliser le cas contact !

Eva : Franchement, parfois le mensonge c'est OK si ça nous permet de...

Daria : Préservez-vous.

Eva : Voilà !... si ça nous permet de nous préserver et de nous défaire des nœuds au cerveau, mentez les gars.

Crystal : On est pas obligé·e·s d'être des super-héros. La noblesse n'est pas contractuelle. Si vous vous rappelez de tous les moments où votre famille n'a pas été super noble avec vous, vous pouvez vous réserver un pieu mensonge sous le sapin, ça fera votre cadeau.

Eva : Exactement.

Daria : Si vous décidez d'y aller, parce que peut-être que ça va être bien ou parce que c'est votre décision : de toute façon elle vous appartient et on est avec vous, quoi que vous décidiez.

Crystal : Il y a peut-être des bénéfiques aussi.

Daria : Absolument. On pense que c'est pas mal d'avoir un cercle d'aidant·e·s, c'est-à-dire des gens que vous allez solliciter avant de partir – des ami·e·s, une cousine, peut-être des gens qui ne sont pas avec vous dans la pièce directement – et leur dire « écoute je pars chez mes parents, dans ma famille, peut-être que ça va être un peu difficile, je vais peut-être avoir besoin de dumper et de bitcher avec toi et d'avoir du soutien, est-ce que c'est OK pour toi si tu es la

personne vers qui je vais ? ». On peut avoir plusieurs personnes, un groupe WhatsApp de bitcherie de Noël, des choses comme ça, pour ne pas être seul·e. Si on vient dans sa famille accompagné·e d'un·e conjoint·e, je pense que c'est aussi important de parler à cette personne, de dire « voilà, les réunions familiales c'est compliqué pour moi pour telle et telle raison ». Si on a des troubles du comportement alimentaire c'est aussi un vrai sujet d'en parler à son ou sa conjoint·e. C'est aussi un moment pour dire « peut être que mes troubles du comportement alimentaire vont flamber à ce moment-là et voilà comment j'aimerais gérer si ça arrive ». Un peu prévoir ce qu'il peut se passer et savoir qu'on aura du soutien, je pense que c'est une très bonne façon de se préparer à cette épreuve.

Eva : Et si dans votre prise en charge vous avez un·e psychologue, un·e psychiatre, un·e psychothérapeute, je ne sais quoi, ce sont aussi des personnes que vous pouvez solliciter. Vous pouvez caler une petite séance en plus avant ou après, vous pouvez envoyer un mail, un texto : vous pouvez les solliciter. Et n'oubliez pas de prendre vos médicaments avec vous si vous en avez.

Daria : Oui.

Crystal : J'ai un autre petit conseil-outil : vous n'êtes pas obligé·e de vous lancer dans des justifications. Parce qu'on est souvent taxé·e·s, quand on pose ses limites, d'être trop sensible, de ne pas être ouvert·e à la discussion, etc. Vous n'êtes pas obligé·e·s de débattre si vous n'en avez pas envie. Tu peux très bien dire à ton interlocuteur : « écoute Bernard, moi je n'ai pas envie de parler de ça, donc c'est stop ». Donc Bernard il pourra parler tout seul si ça l'amuse, mais vous n'êtes pas contraint·e de vous laisser piéger par ces choses qu'on vous renvoie. C'est la projection de Bernard : s'il te trouve fragile, c'est peut-être qu'il l'est lui-même. Tu n'es pas obligé·e de te laisser piéger : les débats ne sont pas forcément négociables.

Daria : C'est Marie Dasylya – qui est une afro-féministe qui parle beaucoup de comment les personnes minorisées peuvent prendre le pouvoir notamment dans les espaces de travail – qui dit qu'il ne faut jamais accorder un débat plus de 300 secondes avec quelqu'un qui de toute façon ne changera pas d'avis. Pas plus de 300 secondes c'est sa règle, si je m'en souviens bien. Je trouve que c'est un excellent conseil de sa part.

Crystal : Une belle stratégie oui.

Eva : Il y a aussi l'histoire du plan de table : vous pouvez tout à fait demander à votre daronne, si c'est elle qui organise la table, de ne pas vous mettre à côté de Tonton Robert parce qu'il a la

main un peu légère, de ne pas vous mettre à côté de Tatïe Machine parce qu'elle est complètement pétée comme un coing à la fin de la soirée et que ça vous angoisse. De toute façon ça fait quinze Noël d'affilée qu'elle ne met pas cousin Robert à côté de Tatïe Michèle parce qu'ils se sont engueulés il y a 25 ans.

Crystal : En 89 ! [rires]

Eva : C'est ça. Je pense que c'est bien d'être en capacité de gérer l'espace parce que ça peut aussi être quelque chose d'un peu compliqué si on se retrouve autour de personnes qui peuvent nous trigger.

Daria : Notamment dans les familles où il y a eu de l'inceste ou des agressions sexuelles dans l'intra-familial. D'abord, vous n'avez pas à expliquer, mais vous pouvez dire « je ne viens pas » ou alors « je ne veux pas voir cette personne, je ne veux pas que cette personne soit invitée ». Je sais que c'est très compliqué, que ça demande parfois une force incroyable de le faire, mais vous êtes légitimes et on vous encourage à le faire, on est vraiment avec vous là-dedans. C'est vous qui comptez, vous comptez pour nous et on a vraiment envie que vous soyez en conscience de vous-même. Que vous ayez conscience que vous avez le droit : on a plus quatre ans et demi, je crois qu'on peut se dire ça.

Crystal : Oui c'est ça. Mais même à quatre ans et demi, on aurait dû pouvoir en parler.

Daria : Absolument !

Crystal : C'est vrai que moi je rappelle assez régulièrement à mes parents que je suis adulte, et je pense que parfois il faut se le dire à soi-même aussi.

Daria : Tu sais que quand je suis en Bretagne avec ma mère, si je rentre après 22h, c'est une folie elle s'inquiète. Je dis « Maman j'ai 40 ans en fait ! » donc si je veux rentrer à 5h du mat' je fais quand même ce que je veux. Mais après 22h, il y a l'inquiétude de la mère. C'est fou et je n'arrête pas de lui dire que depuis que j'ai 40 ans je suis contente parce que je peux dire « j'ai 40 ans ! ». [rires]

Crystal : Oui, ce truc de s'affirmer en tant que personne pensante, indépendante...

Daria : Et responsable !

Crystal : Et responsable – ou pas d'ailleurs, on s'en fout. S'autodéterminer, dire je viens, je ne viens pas, dire « je suis OK avec mon corps » ou « je ne suis pas OK et je vais me faire des injections de collagène pour avoir des lèvres je ne sais pas quoi ». En fait les commentaires sur notre physique, sur notre mode de vie, dire merde ou au moins dire stop à tout ça, c'est un truc que je m'autorise avec l'âge et qui a été très dur.

Daria : Je trouve que c'est émancipateur.

Crystal : De ouf.

Daria : Et puis je pense qu'on n'arrête pas de grandir. C'est-à-dire qu'on rejoue toute notre vie des trucs de l'enfance qui ont été compliqués, mais qu'on n'arrête pas de grandir aussi quand on apprend à poser ces limites-là, à vivre pour nous et s'affirmer en tant que personne. Je pense que c'est très important de le faire quand on peut.

Eva : Oui, il faut déjouer les mécaniques. Souvent on est dans des schémas, on répète et on rejoue des trucs de l'enfance parce qu'on est perpétuellement dans ces schémas.

Daria : Surtout en tant qu'enfant gros où on a tellement négocié l'amour de nos parents, avec l'attention de nos parents sur ce qu'on mangeait ou ne mangeait pas, le poids qu'on perdait ou ne perdait pas. C'est terrible si à 40 ans on est toujours dans ces mécanismes-là, il faut comprendre que notre dignité n'est pas dans le poids qu'on perd. Et si nos parents sont attachés à ça, c'est qu'ils ont raté un truc de leur côté mais ce n'est pas de notre faute, on n'est pas responsable, et on a droit à l'amour, à la dignité, à la joie de Noël, à Mariah Carey dans le Prisunic.

Eva : Non !

[rires]

Crystal : Si, si !

Daria : On a droit à tout ça.

Eva : Moi j'ai été caissière chez Monoprix, quand j'étais étudiante, je peux te dire que les chants de Noël...

Daria : Ah mais moi je déteste ça.

Eva : ...il faudrait que les gens qui bossent dans le commerce aient une prime de pénibilité [rires] pour la musique de Noël, les carillons... Moi je devenais zinzin !

Crystal : C'est pas faux, mais bon je suis princesse Crystal...

Eva : Pour en revenir à ce que je disais avant : poser ses limites, négocier avec l'existant et notre réalité d'adulte, c'est aussi déjouer les schémas qui nous ont fait du mal jusque-là. C'est extrêmement salubre, mais c'est évidemment un travail de longue haleine.

Crystal : Tout à l'heure j'évoquais pourquoi cela peut être violent pour les parents, les adultes, etc. quand on les confronte : ça ne remet pas en cause le fait qu'on a le droit de réagir. Je voulais revenir là-dessus parce que la façon dont je l'ai exprimé la première fois peut paraître un peu difficile : ce n'est pas parce que c'est violent pour ton père que tu lui dises merde que ce n'est pas légitime. Tu t'es pris des merdes dans la tête plein de fois, c'est pas grave : la violence ça dénoue des choses – la violence dans un certain cadre, hein...

Daria : Oui et puis on est dans une violence quand même très mesurée de juste dire « je ne veux pas qu'on parle de mon poids ».

Crystal : Voilà : s'opposer.

Daria : Pour moi, ce n'est même pas une violence en fait, au contraire.

Crystal : Oui, c'est vrai tu as raison : le mot est trop fort, mais il y a un truc qui...

Daria : On n'aime pas bousculer nos parents, c'est sûr.

Crystal : Moi je n'aime pas être bousculée parce que je l'ai trop été, et les parents – les miens du moins – n'aiment pas être bousculés parce que je ne suis pas sûre qu'ils l'aient beaucoup été.
[rires]

Daria : Oui et puis si je regarde du côté de ma mère : elle fonctionne comme elle fonctionne parce que c'est une personne très angoissée. Quand je la bouscule dans la vérité, ou en tout cas dans ce qu'elle croit être la vérité de comment le monde fonctionne, je sens que ça la désarçonne et que c'est compliqué pour elle. Je peux comprendre ça, mais encore une fois son bien-être

mental ne passe pas avant le mien. Ils passent ensemble peut-être, parce que je l'aime et que c'est ma mère, mais en tout cas pas au détriment du mien.

Eva : Et puis en fait on n'est pas obligé·e·s de porter nos parents dans un petit cocon pour éviter qu'ils se choquent à leurs névroses.

Daria : Non !

Eva : On est pas responsables des névroses de nos parents, et il faut surtout qu'on arrête de faire puzzle avec leurs celles-ci. Alors peut-être que je projette complètement et que je parle de moi, mais je pense que c'est une des façons de sortir de ces schémas infantilissants.

Crystal : Je pense que c'est aussi générationnel : on a jamais autant parlé de santé mentale, enfin dans les cercles que nous fréquentons, en tant que personnes militantes et non-hétéro. On en a beaucoup parlé, qu'on ait eu une prise en charge ou pas – parce que tout le monde n'a pas les moyens d'avoir une prise en charge. La parole s'est beaucoup libérée autour de la santé mentale mais évidemment, on récupère tout ce que nos parents n'ont pas pris en charge par des professionnels, tout ce qu'ils ne se sont pas autorisés à lâcher. Il y a une espèce d'hérédité, c'est connu, des traumas, des névroses, des merdasses qu'on se traîne. On peut arrêter l'héritage là, enfin moi dans l'héritage je ne veux garder que les mugs.

Daria : Couper le cordon.

Crystal : Voilà, je vous laisse les traumas, je garderai les mugs quand ça arrivera. Mais effectivement on a un taf assez conséquent en termes de santé mentale avec les adultes – enfin « les adultes »... c'est marrant parce que même moi je parle d'adultes alors que j'en suis une – la génération précédente. Quand on parle de réunion familiale je le prends au sens large parce qu'il y a les projections de mes parents mais aussi celles de mes oncles et de mes tantes, et parfois, quand on a encore la chance de les avoir en vie, celles des grands-parents, qui sont là et qui sont des visions dépassées de ce que nous aurions dû être, et un travail psychologique qui n'était pas de leur génération. Donc on a beaucoup de taf. On sera assez unanimes sur l'épuisement que ça nous donne d'expliquer des choses simples comme le fait de ne pas vouloir aller à telle ou telle réunion de famille pour des raisons de santé mentale.

Daria : Bien sûr. Je voulais dire aussi que si vous choisissez d'y aller, tout en sachant que ça va être difficile, que vous allez peut-être avoir du mal, si vous choisissez d'y aller angoissé·e, c'est OK aussi, il n'y a pas d'injonction. Nous on essaye de vous transmettre ce qu'on pense être des

bonnes pratiques, en tout cas ce qui nous protège nous, parfois, quand on arrive à le faire. Mais si vous décidez d'y aller quand même prenez soin de vous, créez ce cercle de bienveillance autour de vous, par WhatsApp, par messages, par ce que vous voulez, prenez appui sur des gens. Entourez-vous de douceur, prenez la bonne série à regarder le soir, le bon livre, ce que vous voulez, en tout cas faites-vous un petit cocon pour vous-mêmes. N'oubliez pas qui vous êtes, tout le chemin que vous avez parcouru : vous n'avez plus quatre ans et demi, vous êtes une personne, une personne sans doute formidable, ne laissez personne vous dire le contraire.

Eva : Exactement.

Crystal : J'aimerais aborder un dernier point qui me semble et un peu trivial, et un peu important des réunions de famille, c'est celui de la photo. Les réunions de famille sont le moment de se souvenir qu'on fait groupe. Il y a une observation qu'on peut faire, et vous pouvez le regarder sur les photos des années passées : les gros n'apparaissent pas sur les photos de famille. C'est ceux qui prennent la photo, « non mais ils aiment pas », « Machine aime pas apparaître en photo », etc. C'est un défi, ça a été un défi pour moi, parce que c'est très dur de se confronter à son image qui n'est pas l'image de ce que la société attend de nous.

Daria : Surtout quand on est la seule grosse de la famille, « the only gay in the village ».

Crystal : C'est ça, voilà.

Eva : Et en plus quand tu es la seule tatouée et la seule avec les cheveux courts, décolorés...

Crystal : Oui généralement... parce que nous là autour de la table c'est vrai qu'on fait quand même un grand chelem.

Daria : Un combo !

Crystal : Je me suis dit « de toute façon je vais être remarquée donc autant... »

Eva : Ah, moi, niquée pour niquée...

[rires]

Crystal : C'est ça.

Eva : J'ai fait la décalcomanie, j'ai mis la ferraille partout dans le nez, je m'habille comme un garçon et voilà.

Crystal : C'est vrai que moi à côté d'une enfant de 5 ans... Je suis très grande et grosse, donc je peux comprendre que par comparaison parfois notre image soit plus difficile à accepter. Mais s'effacer de ces souvenirs-là, c'est s'effacer aussi de la mémoire de la famille, s'effacer du souvenir de cette réunion de famille là. Je pense que c'est un défi, on est pas obligé·e de se faire du mal non plus. C'est extrêmement politique – après on est pas obligé·e de faire de la politique tout le temps, tous les jours – de se faire apparaître.

Daria : D'exister.

Crystal : D'exister ! De faire souvenir dans ces moments-là. Dans les vieilles archives de famille, les oncles et tantes un peu gros ou les photos de moi il y a 10 ans etc, on ne les voit pas. On me voit de dos comme une espèce de figurant, je suis très peu sur les photos de familles. Je l'observe aussi dans les cercles et les réunions amicales : quand on est la seule grosse, on n'est pas prise en photo. On l'observe aussi dans d'autres événements, les soirées, etc., où les gros ne sont pas pris en photo. Sur l'aspect familial, il y a aussi avec ces réunions de famille une fonction qui fait l'histoire de la famille, et s'effacer – pour le coup je pense que le mot violence va être utilisé à bon escient pour une fois – est extrêmement violent. Et c'est quelque chose auquel on consent en s'extrayant du groupe de cette manière-là. C'est tout un truc à déconstruire, ce n'est pas simple : moi j'ai disparu de beaucoup de photos de mariage, de Noël, et c'est vraiment tout un exercice de me réintroduire dans cette imagerie-là, dans ce souvenir-là de mon groupe familial. C'est hyper important pour moi.

Daria : Oui, je pense que c'est important que tu en parles. C'est vrai que c'est important d'être dans sa famille et d'avoir sa place. On est pas des figurants, comme tu l'as très bien dit. Et puis si vous avez une famille parfaite qui kiffe Noël, qui vous kiffe et qui ne vous fait aucune remarque, on vous souhaite un joyeux Noël !

Crystal : Ah mais oui ! Joyeux Noël, joyeux Hanouka, bonnes fêtes de fin d'année !

Daria : Amusez-vous bien !

Crystal : Bonne année 2022, tout ça.

Daria : Malheureusement, le bonheur ne s'arrête pas là parce qu'après Noël c'est la Saint-Sylvestre, n'est-ce pas, la « sacrée soirée ». Il y a aussi surtout le temps des résolutions. Les résolutions, qui je trouve sont devenues de plus en plus performatives : tout le monde affiche ses révolu... – révolutions ! j'adorerais que tout le monde affiche ses résolutions – tout le monde affiche ses résolutions sur Instagram, sur Twitter : « moi je vais faire ça », les « défis 60 jours sans je ne sais quoi », défi « un an sans blablabla », « défi à la salle tous les jours à 5h » et miracle morning et je ne sais pas quoi.

Crystal : En faisant témoin via Instagram ou d'autres réseaux sociaux que je le fais.

Daria : « Je suis obligée de le faire maintenant que je vous l'ai dit ».

Crystal : Voilà.

Daria : Faites gaffe à ça, parce que prendre la résolution de faire un régime par exemple : réécoutez notre premier épisode, [rires] je ne peux pas vous dire mieux. Non, ne faites pas la résolution de changer votre apparence : faites peut-être la résolution d'essayer de vous kiffer un peu, d'abord. Ou alors ne faites pas de résolution du tout, ça marche bien aussi.

Eva : Je pense que le meilleur conseil qu'on puisse donner c'est d'arrêter de faire des résolutions, ou faire la résolution d'arrêter d'en faire. Parce que déjà on ne les tient pas, et puis pour qui on les fait, pourquoi on les fait, comment on les fait : je pense que ce sont des questions à se poser.

Crystal : C'est un truc très culpabilisant, tu l'as très bien dit Daria, sur la performativité de ce qu'on doit être : c'est-à-dire qu'on te fait une fin décembre à te faire bouffer de la pintade, et on te dit qu'au premier janvier tu dois croquer un céleri. C'est juste rentrer dans un cycle...

Daria : Le roller-coaster de la culpabilité !

Crystal : C'est ça.

Eva : Exactement.

Crystal : Moi la pintade je la bouffe aussi le premier janvier, les gars. Et en plus il y a la galette des rois ! Qu'est-ce que c'est que ces affaires ? Non, moi je ne compte pas faire un régime. Mes résolutions c'est « tout travailler pour être mieux, poser plus de limites, etc. ». Les défis qu'on a pour notre propre bien-être sont tellement plus grands que de rentrer dans une taille de

pantalon deux fois inférieure à celle dans laquelle on rentre aujourd'hui. La trivialité de ces conneries, c'est un délire !

Daria : C'est ça.

Eva : Et on sait très bien que la pression qu'on se met va faire l'effet inverse : si tu as des TCA, ça va les décompenser : si tu perds 3 kilos en te privant, tu vas en prendre 6. N'en faites pas. Et écoutez notre premier épisode.

Crystal : Surtout c'est se donner un nouveau truc pour faire un bilan à la prochaine réunion de famille, qui sera peut-être un mariage, un truc cet été, un anniversaire, ou peut-être le prochain Noël.

Daria : « Alors tes résolutions !? »

Crystal : « Alors, tes résolutions ? » Ben...

Eva : Et bien je fume toujours, et je t'emmerde.

Crystal : C'est ça ! C'est nourrir cette espèce de cycle dans lequel il n'est pas sain d'être : se faire surveiller par les autres. Parce que quand on l'annonce, on dit « surveillez-moi, regardez, vous allez être contents, je vais faire un truc pour vous faire plaisir ».

Daria : Au secours !

Crystal : Ce sont des mécanismes très infantiles, hein, voilà.

Daria : Bien sûr, évidemment.

Eva : On en revient toujours à cette fameuse infantilisation.

Crystal : Et c'est super dur.

Daria : « Il faut soigner son enfant intérieur » [rires]

Eva : Mais en plus j'y crois à fond.

Daria : Calmez-vous.

Eva : Non mais c'est vrai.

Crystal : Moi je le soigne en mangeant des pains aux raisins.

Daria : On espère qu'on ne vous a pas trop déprimé·e·s avec cet épisode et qu'on ne vous a pas plongé dans les affres d'une décision à prendre pour vos fêtes de famille. On vous aime quoi que vous décidiez, ça c'est sûr.

Crystal : Ça c'est la base.

Daria : Merci d'avoir écouté ce deuxième épisode de Matière Grasse, le podcast de Gras Politique. Merci à la Cité Audacieuse de nous recevoir dans le studio pour nous permettre d'enregistrer. On vous laisse à la fin de ce podcast avec un petit cadeau de Noël : c'est un petit ASMR de Noël pour vous redonner la pêche le soir dans votre lit si vos parents vous ont trop emmerdé...

[Eva, Crystal et Daria alternent en chuchotant doucement] Tu es fabuleuse. Tout va bien se passer. Les régimes, ça ne marche pas. Tu es légitime. Tu as le droit de partir demain. Tu as le droit de dire non. Tu as le droit d'appeler ton ami pour lui dire que c'était vraiment merdique. Reprends du dessert. Reprends encore du dessert. Reprends du foie gras. Dis à ta mère de se la fermer. Tu as le droit à une sieste. Dis à Tonton Roger que c'est un con. Par contre on ne partage pas les sorties racistes de son tonton sur Twitter. On ne partage rien de son tonton raciste sur Twitter. Tout va bien. Tu vas faire un gros dodo, et demain, peut-être que ça ira mieux. Et demain il y aura peut-être autre chose de mieux. Et demain tu peux partir si tu veux. Et demain c'est un autre jour. Tu es importante. N'oublie pas de prendre tes médicaments et de boire de l'eau. Chut... détends-toi, endors-toi... Prends toute, toute, toute la place... Tire le pompon sur le chihuahua. En bande organisée, personne ne peut nous canaliser. Sensualité. Joyeux Noël. Joyeux Hanouka. Et joyeuses fêtes.