

# Les véganes sont-ils stigmatisés ?

## Une étude de Kelly Markowski et Susan Roxburgh

Dans ce billet, il sera question de l'article suivant :

Kelly L. Markowski et Susan Roxburgh, « If I became a vegan, my family and friends would hate me: Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets », *Appetite* 135 (2019), p. 1-9.

Dans les sections 1 à 6 du billet, je m'en tiens à rendre compte de ce qu'écrivent les autrices. J'ajoute quelques observations personnelles dans la section 7.

L'aversion que suscitent les vég\*s (ovo-lacto-végétariens, végétaliens, véganes) chez une partie de la population, et les attitudes désagréables de certains omnivores envers les veg\*s, sont des phénomènes bien repérés dans la littérature sociologique. La particularité de l'étude de Markowski et Roxburgh est d'avoir privilégié une grille de lecture centrée sur la notion de **stigmatisation sociale**, dont elles ont cherché à détecter si elle s'appliquait dans le cas des véganes.

Elles ont par ailleurs choisi de collecter des données qualitatives à partir de **groupes de discussion**. L'avantage est de permettre aux participants de formuler les réponses dans leurs propres termes, et de les placer dans un contexte où ils peuvent interagir avec les autres membres du groupe. Il n'en va pas de même avec les enquêtes où les participants remplissent individuellement des questionnaires, ou celles autorisant uniquement des réponses se prêtant à un traitement numérique. La richesse apportée par les groupes de discussion par rapport à d'autres méthodes a pour contrepartie une limite : on ne recueille les propos que de très peu de personnes. La non-représentativité de l'échantillon se trouve encore aggravée dans l'étude de Markowski et Roxburgh par le fait qu'elles n'ont interrogé que des étudiants scolarisés dans une même institution.

### 1. Revue de la littérature : le rapport des omnivores à la viande et aux véganes

Comme il est d'usage dans les articles académiques, Markowski et Roxburgh évoquent un grand nombre de travaux déjà effectués sur un sujet apparenté au leur. Je m'en tiens sur ce point à un résumé succinct, en omettant de citer les références des travaux évoqués.

Les autrices rappellent que de nombreuses raisons ont été avancées pour expliquer la persistance de la consommation carnée : l'idéologie des 3 N (manger de la viande est normal, naturel et nécessaire) ; le plaisir gustatif ; l'identification de la viande à la masculinité ; le coût d'apprentissage de nouveaux comportements ; l'importance, pour « faire communauté », de se réunir pour partager les mêmes nourritures.

Deux éléments-clés contribuent à la perception négative des véganes et aux comportements désagréables envers eux :

- La viande constitue un élément central des repas dans la culture américaine. Dans ce moment important qu'est la prise en commun d'une nourriture commune, les végétaliens se comportent en déviants. Ils enfreignent les traditions et conventions, d'où des sentiments de colère ou de malaise chez d'autres convives.
- Les véganes citent une variété de raisons de l'être, mais les raisons éthiques visant à éviter la souffrance et l'exploitation des animaux sont les plus répandues. Ils sont assimilés par les omnivores aux militants des droits des animaux, qui avancent ces mêmes raisons. Les omnivores ne voient donc pas seulement les véganes comme des dissidents individuels, mais comme des gens qui s'emploient activement à renverser les conventions sociales.

## 2. Généralités sur la stigmatisation sociale

Ici encore, les autrices donnent les références de la littérature sur le sujet tandis que je me contente de rendre compte des notions qui en ressortent.

On entend par **stigmatisation** la perception négative et le traitement partial (*biased*) d'individus présentant des caractéristiques ou un statut indésirables. Comme il est pénible d'être stigmatisé, les gens s'efforcent de l'éviter. Pour les stigmatisés, l'effort pour limiter les retombées négatives peut consister à se faire discret ou à se démarquer du stéréotype associé à la catégorie à laquelle on appartient.

Les non-stigmatisés quant à eux peuvent chercher à se prémunir contre la **stigmatisation par association** (*courtesy stigma*), qui est à redouter si on détecte une proximité entre eux et les stigmatisés. Pour éviter la « contagion », les non-stigmatisés vont se distancer des individus dévalorisés. Cette **distanciation** peut prendre des formes multiples : ne pas fréquenter de stigmatisés, marquer verbalement la différence entre eux et soi, éviter des comportements se rapprochant des leurs, les dénigrer... Ces stratégies défensives ont pour effet induit de **renforcer la stigmatisation** des catégories dévalorisées. Si ces dernières le sont car jugées déviantes, les efforts des non-stigmatisés pour s'en distancer ont aussi pour effet de **renforcer les normes établies**, puisqu'ils vont chercher à prouver leur conformité aux comportements prescrits, ou à signifier qu'ils les approuvent. Un point important est que les stratégies d'évitement de la « contagion » ne peuvent se déployer que parce que **les non-stigmatisés anticipent le risque stigmatisation** : ils repèrent correctement qui sont les stigmatisés et ils ont conscience des désagréments qu'ils subissent.

Voyons maintenant comment Markowski et Roxburgh ont procédé pour voir si les notions ci-dessus s'appliquent aux relations entre véganes et non-véganes.

## 3. Méthode de recueil de données

Les données ont été recueillies à l'automne 2015 auprès de 5 groupes de discussion (avec enregistrement des échanges). Les groupes étaient constitués d'étudiants de premier cycle d'une université du Midwest. (Il s'agit probablement d'étudiants de la Ken State University, dans l'Ohio, où travaillent les autrices.)

Les participants ont été recrutés via une annonce indiquant qu'il s'agissait de parler en groupe des véganes et du véganisme, et demandant aux candidats de préciser leur régime alimentaire. Un dédommagement de 20 \$ pour le temps passé a été versé aux étudiants retenus.

Les participants ont été répartis en **deux groupes d'omnivores** (9 et 7 personnes), **deux groupes de végétariens non véganes** (8 et 6 personnes) et **un groupe de véganes** (4 personnes). La rareté des candidatures d'étudiants veg\*s explique la petitesse du groupe des véganes. C'est aussi faute de candidats qu'il n'y a quasiment que des femmes dans les groupes de veg\*s (un seul homme parmi les végétariens, aucun parmi les véganes), tandis que les groupes d'omnivores sont plus équilibrés. Tous les participants sont blancs à l'exception de deux Noirs omnivores.

Tous les groupes ont été animés par Susan Roxburgh, dont le rôle se bornait à veiller à ce que la parole ne soit pas monopolisée par quelques-uns et que le groupe ne néglige pas les propos de certains participants.

Au total, une séance a duré entre 70 et 90 minutes par groupe. L'exercice était divisé en deux temps.

**Temps 1.** Les participants sont invités à répondre à la question « Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez au véganisme en tant que régime alimentaire ou en tant que mode de vie ? ». Pendant deux minutes, ils notent individuellement sur une feuille les mots ou phrases auxquels ils pensent. Ensuite, toutes les réponses sont reportées au tableau et on les invite à échanger sur les propositions des uns et des autres.

**Temps 2.** On demande aux participants quelles seraient, d'après eux, les difficultés rencontrées par des non-véganes s'ils décidaient de devenir véganes. On leur demande ensuite ce qui selon eux pourrait faciliter la transition.

Dans leur compte rendu des propos recueillis, les autrices ont regroupé les réponses des omnivores car les personnes des deux groupes ont manifesté des réactions très semblables. Elles ont fait de même pour les végétariens pour la même raison.

#### **4. Les indices de stigmatisation des véganes**

Ils apparaissent principalement dans la première partie des échanges, lorsque les participants disent ce que leur inspirent les véganes. Malgré quelques qualificatifs positifs (compatissants, dévoués...), la majorité des réponses fournies par les omnivores et par les végétariens les décrivent négativement. Qui plus est, les participants qui pointent tel défaut sont souvent approuvés par d'autres, qui opinent, renchérissent, ou rient aux plaisanteries faites aux dépens des véganes. Ces derniers apparaissent donc effectivement comme une catégorie à laquelle les non-véganes associent des caractéristiques indésirables.

##### **Le groupe de véganes**

C'est le seul groupe à n'avoir attribué que des qualificatifs positifs aux véganes : gentils, pacifiques, ouverts d'esprit... Les participantes sont par ailleurs très conscientes de la perception négative du véganisme qu'ont les consommateurs de

produits animaux. Elles témoignent de fréquentes remarques désagréables proférées à leur rencontre par des omnivores. L'une d'elles dit : « Ils ont peur que je leur impose mes convictions ».

### Les groupes de végétariens

Voici quelques-uns des propos rapportés

Certains véganes sont prétentieux – ils se croient meilleurs que les autres.

Je trouve que certains véganes prennent les autres de haut [...] On ne réussit pas à changer l'opinion de quelqu'un en lui disant qu'il a tort. Il va rétorquer quelque chose du genre « Ouais, j'ai tort, mais c'est délicieux. »

J'avais une amie végane au lycée et il fallait toujours qu'elle la ramène. Du genre « J'en reviens pas que tu manges ça. Pense aux animaux ! »

Une participante fait une réflexion qui suggère qu'aux yeux des omnivores, les végétariens sont modérément déviants tandis que les véganes vont trop loin dans le rejet des normes :

Quand je dis que je suis végétarienne, voici ce que me répondent bien des gens : « Mais tu n'es pas végane, n'est-ce pas ? »

### Les groupes d'omnivores

Les participants expriment les mêmes types de sentiments que les végétariens mais en s'exprimant fréquemment de façon plus dure.

Je connais quelques véganes et ils aiment vraiment beaucoup parler de leur véganisme et vous dire « oh, c'est excellent parce que ceci et cela. »

C'est comme si tous ces militants zélés et bouffis de bonne conscience (*self-righteous*) devaient bousculer les autres gens [...]. Ils ont besoin d'une sorte d'agressivité pour fonctionner.

Chaque fois que j'ai rencontré des véganes, ils ont essayé de me persuader de devenir comme eux.

Ils sont vraiment gonflants avec leur véganisme, c'est comme s'il voulaient vous le faire avaler de force parfois.

Leur truc c'est : « Tout le monde devrait être végane, végane, végane. »

Je suis chasseur. Une fois, l'an dernier, j'avais un chevreuil que j'avais tué dans ma camionnette. Je m'arrête prendre de l'essence et un végane rapplique et viens me raconter des trucs du genre « Arrêtez de chasser, arrêtez de chasser ! ». Je lui ai dit que ça faisait un chevreuil de moins qui risquait de percuter sa voiture quand il

circulait avec sa famille. C'est exactement ce que je lui ai dit. Il a continué son baratin « Arrêtez de chasser. Les chevreuils sont un don de Dieu. On ne doit pas leur faire de mal. » Va au diable !

En substance, les omnivores, comme les végétariens, ont une perception négative des véganes : ils les voient comme des personnes intolérantes dans leur façon de s'exprimer et désirant faire changer le comportement des gens.

## **5. Conscience de la stigmatisation des véganes et efforts pour s'en distancer**

Les propos recueillis au cours de la seconde partie des entretiens attestent que les non-véganes ont clairement conscience que les véganes sont mal perçus, et qu'ils savent comment se manifeste la désapprobation qu'ils inspirent. Quand on demande aux non-véganes ce qui serait difficile pour une personne décidant d'opter pour le véganisme, ils évoquent des difficultés pratiques (se trouver dans un restaurant où il n'y a rien de végétalien à la carte) et la difficulté de résister à la tentation de consommer des produits animaux appréciés. Mais ils évoquent aussi les désagréments sociaux subis par les véganes. Une végétarienne parle spontanément de stigmatisation sociale et quand l'animatrice du groupe lui demande de préciser, elle ajoute :

Je crois que les gens pensent que les véganes méprisent les autres. Donc, il n'est pas nécessaire qu'ils le constatent, il leur suffit de savoir que quelqu'un est végane. Je crois que les gens se disent « Si je mange un cheeseburger devant lui, c'est sûr qu'il va me juger. »

Un omnivore emploie lui aussi le mot « stigmatisation » :

Il faudrait [si je devenais végane] que j'apprenne à ignorer les gens et leur opinion négative. Je pense qu'il y aurait une certaine stigmatisation. Ils me considéreraient et me traiteraient différemment qu'ils ne le faisaient avant.

Un autre omnivore pense que s'il devenait végane, ses amis se mettraient à le chambrer avec des questions comme « Tu veux un burger et une bière ? »

Des idées similaires sont exprimées lorsque les participants imaginent ce qui se passerait dans le cadre familial. Plusieurs des réactions rapportées confortent l'hypothèse selon laquelle refuser de partager la même nourriture que ses proches est un comportement mal accepté.

Les végétariens n'ont aucun mal à concevoir ce qui arriverait s'ils devenaient véganes : une amplification de désagréments qu'ils connaissent déjà. Plusieurs d'entre eux indiquent qu'ils font l'objet de plaisanteries, qu'on n'arrête pas de leur proposer de la viande. Une végétarienne dit : « Je ne me vois pas devenir pleinement végane. Ce serait cent fois pire. » Une autre végétarienne ajoute : « Les vacances en familles sont déjà difficiles. Si je devenais végane, ma famille me haïrait. »

Voici les paroles de deux omnivores imaginant la réaction de leur famille :

Si je voulais être végane, mon père ne serait pas d'accord du tout. Il penserait que c'est la plus grosse bêtise que j'aie jamais faite et essaierait de me faire manger des choses dont je ne veux pas. Je sais que ce serait tellement dur si j'arrivais à la maison et que je disais : « Je suis végane maintenant. » Ils répondraient : « Non, tu ne l'es pas. »

Ils ne me prendraient pas au sérieux et ne voudraient pas en tenir compte. Moi je dirais « Mais j'ai dit que j'étais végane ! » et eux continueraient à faire comme si ce n'était pas le cas.

Ce qu'anticipent ces omnivores correspond tout à fait à ce dont témoigne une des véganes dans un autre groupe :

On nous lance des tas de « Comment ? » « Pourquoi ? » « Viens donc manger un steak ! » Des amis de mon père ont tenté de me soudoyer en m'offrant 200 \$ si j'allais manger un steak avec eux. C'est comme si on me disait sans cesse « Allez, fais-le ! ». Je suis végane depuis l'âge de 11 ans. Je me porte très bien [sans steak]. S'il vous plaît arrêtez de me tanner.

Une autre végane raconte :

Toute ma famille mange les steaks saignants. Nous sommes super-italiens. Il y a du fromage partout. [...] Mais quand vous rentrez à la maison, vous avez envie d'être avec votre famille [...] parce que vous ne les voyez qu'environ une fois par mois à cause des études. Alors ils font ce repas fantastique pour vous [...] mais c'est recouvert de fromage.

Le fait que les non-véganes ont conscience que les réactions de l'entourage sont un obstacle au véganisme se retrouve aussi dans leur manière de répondre à la question « qu'est-ce qui faciliterait la transition vers le véganisme ? » :

Avoir le soutien de la famille et des amis. (Un omnivore)

Il faudrait que les gens soient plus ouverts à cela. (Un autre omnivore)

Avoir le soutien de la famille de façon à ce que les réunions et vacances se passent mieux. Le soutien des amis aussi. (Une végétarienne)

Les non-véganes anticipent bien les formes de mise à l'écart qu'ils subiraient en devenant véganes. Ce n'est pas très surprenant, étant donné que certains d'entre eux les pratiquent eux-mêmes à leur rencontre. Markowski et Roxburgh considèrent que les propos suivants traduisent l'effort pour se distancer physiquement ou verbalement des véganes (ce qui n'est pas, me semble-t-il, la seule interprétation possible) :

Il y a une fille au lycée – je ne suis pas du tout ami avec elle, ni avec aucun végane – mais bon, j'ai rencontré cette fille au lycée et elle était végane [...] Tout ce qu'elle voulait écrire portait sur le véganisme. Il fallait toujours qu'elle vous bassine et vienne pourrir le moment du repas parce qu'elle était végane. Ça m'ennuyait

vraiment sa façon d'en parler. C'est pourquoi j'évite les véganes, et je n'aime pas entendre parler de véganisme. (Un omnivore)

Moi je réagis comme ça : « C'est très cool que tu sois végane, mais personnellement ça ne m'intéresse pas. (Une végétarienne)

Je ne me soucie pas que tu fasses comme ci, moi je choisis de faire comme ça. Je ne vais pas essayer de te faire un sermon sur ce que tu devrais et ne devrais pas faire. (Une autre végétarienne)

## 6. Les enseignements de l'étude selon Markowski et Roxburgh

Les propos recueillis ont fait apparaître les points suivants :

- Végétariens et omnivores partagent une même perception négative des véganes, et anticipent correctement que c'est le cas des autres non-véganes.
- Les non-véganes se distancient des véganes physiquement et verbalement, et anticipent que leur entourage ferait de même s'ils devenaient véganes.
- Les échanges entre végétariens suggèrent que l'attitude des omnivores envers eux est assez similaire à celle qu'ils adoptent envers les véganes.

Si les perceptions négatives des véganes et les types de réactions hostiles auxquelles ils se heurtent sont des phénomènes très connus, les autrices estiment que leur apport est d'avoir souligné qu'il était possible que les attitudes des non-véganes traduisent, pour partie, leur souci d'échapper à la stigmatisation par association, et que cette crainte soit un facteur les poussant à ne rien changer à leurs habitudes alimentaires. Elles extrapolent les constats dressés à propos des veg\*s à un ensemble plus vaste, avançant qu'il se pourrait que la stigmatisation soit un obstacle non seulement à l'adoption d'un régime vég\*, mais aussi à une simple réduction de la consommation de produits animaux chez les omnivores, puisqu'une telle réduction réduit la distance établie avec les catégories dévalorisées. À l'heure où une réduction de la consommation de viande est jugée souhaitable pour diverses raisons, notamment de santé, les autrices concluent qu'il serait bon que les promoteurs d'une alimentation moins carnée mettent en place des mesures (non précisées) destinées à réduire la stigmatisation sociale des véganes et à faire changer des croyances et attitudes répandues à leur sujet.

## 7. Deux brefs commentaires

### 7.1. Une extension hâtive aux réductariens des résultats portant sur les véganes ?

On comprend que l'hostilité de l'entourage soit dissuasive pour des candidats au végétarisme, et encore plus au véganisme. Même si dans la grande majorité des cas, il s'agit seulement d'essayer certains commentaires et attitudes désagréables, cela peut suffire à décourager de devenir veg\*, ou de le rester, sauf motivation forte et/ou intégration dans un nouveau cercle de relations où cette démarche est valorisée.

Mais est-ce que le diagnostic peut être étendu à la simple réduction de consommation de produits animaux ? Il est vrai qu'on a pu observer des attaques

féroces envers des initiatives visant à encourager une évolution dans ce sens. Cela a été le cas en France lors du lancement des Lundis verts, ou lors de la mise en place du repas végétarien hebdomadaire dans la restauration scolaire. Les opposants les plus remontés contre ces initiatives ont aussitôt fait le lien avec le véganisme et dénoncé une marche vers la dictature alimentaire. Toutefois, ces réactions venaient d'un secteur bien particulier : les organisations d'éleveurs et leurs soutiens politiques ou intellectuels. Par contre, les indices indiquant que les personnes optant pour le « moins mais mieux » souffriraient d'un regard suspicieux et de commentaires désobligeants font défaut. Au contraire, il semblerait que s'afficher adepte de cette démarche soit jugé valorisant, comme en témoigne la proportion anormalement élevée (au regard des statistiques d'évolution de la consommation globale de viande) de personnes se déclarant flexitariennes ou réductariennes dans les sondages.

Il me semble que l'idée avancée par Markowski et Roxburgh selon laquelle la stigmatisation des véganes serait un frein à la réduction de la consommation de viande est pour l'heure insuffisamment étayée.

## 7.2. Allergie aux leçons de morale, aux prosélytes et aux gouverneurs des mœurs

Dans l'interprétation des résultats de leur étude, Markowski et Roxburgh ont concentré leur attention sur ce qui dénote une connaissance par les participants d'une perception négative des véganes présente dans la société, et sur ce qui peut manifester un souci de se démarquer d'eux pour éviter la stigmatisation par association. Il est logique qu'elles procèdent ainsi étant donné que c'est le sujet qu'elles ont choisi d'étudier. Mais cela ne nous interdit pas de prêter attention à la nature des griefs qu'expriment les participants à l'encontre des véganes.

Un thème est extrêmement saillant dans les propos recueillis par Markowski et Roxburgh : **on reproche aux véganes leur prosélytisme. On trouve insupportable qu'ils soient militants.** Ils ne se contentent pas de choisir leur propre alimentation à leur guise, **ils voudraient que le monde entier renonce aux produits animaux.** Ils font pression pour **forcer les autres à suivre le chemin qu'ils jugent bon.**

Constater que ces griefs sont adressés aux véganes est banal. Il en est fait mention dans maints articles et conversations. Le fait mérite néanmoins d'être rappelé. En effet, il existe quelques zones du mouvement antispéciste qui se sont fait une spécialité de marteler que le véganisme serait un simple style de consommation privé, bien différent de l'authentique engagement pour la justice envers les animaux. En fait, les liens entre véganisme et mouvement des droits des animaux sont suffisamment étroits pour que le stéréotype du végane se confonde avec celui du militant de la libération animale dans l'esprit de beaucoup d'omnivores : l'un comme l'autre sont décrits comme des gens insupportables qui cherchent à imposer leur loi. On estime qu'ils cherchent trop à faire valoir leurs raisons, à vous persuader qu'elles sont excellentes (et donc que vous avez tort).

Un ingrédient non négligeable du rejet suscité par les véganes vient de ce que les raisons éthiques figurent en bonne place dans leurs convictions. D'où l'impression qu'**ils se croient moralement supérieurs aux autres.** (« [Ils] prennent les autres de haut » ;



« Ils se croient meilleurs que les autres » ; ils sont « bouffis de bonne conscience »). Que certains parmi eux aient des façons particulièrement crispantes de jouer les moralistes n'explique pas tout. Le simple fait que les émetteurs se placent sur le terrain éthique peut suffire à amener les destinataires à se rebiffer, à cause du sentiment d'être mis en position d'infériorité morale et du « reproche moral anticipé ». Le rôle explicatif de ce facteur dans les jugements négatifs portés sur les veg\*s a été [étudié par Benoît Monin et Cara Minson](#).

## Conclusion

Dans ce billet-ci, et dans les deux précédents (« [Les omnivores sont-ils allergiques aux végétariens ?](#) » et « [Les végétariens se croient meilleurs que nous](#) »), il a été question de quelques-uns des travaux menés sur les jugements et attitudes envers les veg\*s. Ils confirment que ces derniers s'exposent à certains désagréments de la part de leurs congénères<sup>1</sup>. L'intérêt de ces travaux est aussi de sortir de l'exploration du vécu des veg\*s pour faire une large place aux perceptions des omnivores.

Pour les personnes désireuses de mettre fin la consommation d'animaux, et dans un premier temps de la faire régresser, une question se pose. Que faire du constat de la surdité ou de l'allergie, assez largement répandues, aux exhortations à réformer les usages sociaux formulées au nom de l'éthique ? On observe que la plupart des organisations animalistes et veg\*s ne se limitent pas aux plaidoyers de ce type. Elles recourent à une pluralité d'approches : certaines centrées sur l'appel à prendre conscience des atrocités commises envers les animaux et à y remédier, d'autres mettant en avant des arguments d'un autre ordre, d'autres encore passant moins par des argumentaires que par des dispositions facilitant l'accès à une offre alimentaire (plus) végétale, etc. Les travaux que nous avons présentés ne permettent pas de déterminer quelle est la combinaison idéale entre ces méthodes, et ce n'est pas leur ambition. Ils sont toutefois des éléments contribuant à une meilleure compréhension de la situation de départ.

© Estiva Reus

*Billet mis en ligne le 14 mai 2020 sur le blog du site [estivareus.com](http://estivareus.com)*

---

<sup>1</sup> La chose ne leur est pas spécifique, puisque comme l'ont montré [MaInnis et Hodson](#), les féministes ou les écologistes souffrent aussi d'une dévalorisation de la part d'une partie de la population. Les domaines touchant aux normes, aux valeurs et aux mœurs suscitent plus facilement des émotions et indignations que des sujets d'apparence purement technique.