

# Le poids et l'apparence : sans commentaire!

**Niveau :**5<sup>e</sup> secondaire**Durée :**

60 à 75 minutes

**Intention d'apprentissage**

Au terme de cet atelier, l'élève comprendra pourquoi les commentaires sur le poids et l'apparence peuvent nuire, même lorsqu'ils sont faits sans mauvaise intention ou pour faire rire. Il explorera également certains préjugés et certaines fausses croyances en lien avec le poids. De plus, il découvrira différentes façons d'intervenir face aux commentaires sur le poids et l'apparence ainsi que les propos à privilégier.

Cet atelier fait partie de **Bien dans sa tête, bien dans sa peau** (BTBP), un programme composé d'ateliers clés en main qui a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains et sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes.

Visitez [www.equilibre.ca/btbp](http://www.equilibre.ca/btbp) pour plus d'informations.



# Sommaire

## Amorce (5 min)

Les élèves réfléchissent à l'omniprésence des commentaires sur le poids et l'apparence faits autant en personne que sur les réseaux sociaux.

### Activité 1 (30-40 min)

Les élèves discutent des conséquences que les commentaires sur le poids et l'apparence peuvent avoir et aux préjugés que ces commentaires peuvent entretenir. Ils apprennent à réfléchir avant d'émettre un commentaire sur le poids ou l'apparence à l'aide de questions pertinentes.

### Activité 2 (15-20 min)

Les élèves identifient différentes façons de réagir, en personne ou en ligne, lorsqu'ils sont témoins de commentaires sur le poids ou l'apparence.

### Activité 3 (10 min)

Les élèves apprennent à s'abstenir de commenter l'apparence ou le poids en mettant l'accent sur d'autres éléments.

## Pour aller plus loin

Les élèves mettent en pratique certains éléments de contenu abordés dans l'atelier, soit en recensant les commentaires sur le poids et l'apparence auxquels ils sont exposés et en déterminant si ceux-ci valent la peine ou en participant à la campagne *Le poids? Sans commentaire!*

## Liens avec le Programme de formation de l'école québécoise

### Domaines généraux de formation

- Médias
- Vivre-ensemble et citoyenneté

### Compétence transversale principale

- Communiquer de façon appropriée

## Liens avec le référent ÉKIP

### Savoirs

5.4 Connaître les droits et les responsabilités liés à sa santé et à son bien-être dans divers milieux de vie :

- Conditions favorables dans les milieux de travail ou d'études (climat de travail, ambiance)
- Harcèlement physique et psychologique
- Façons d'affirmer ses besoins et ses droits lorsque son intégrité (physique ou psychologique) est menacée, capacité d'agir pour modifier ces conditions



**Compétences :** demande d'aide, choix éclairés en matière d'habitudes de vie, gestion des influences sociales, engagement social.

### Environnement favorable

- Communication envoyée aux parents

# Matériel

- Présentation PowerPoint
- Infographie [Mon commentaire vaut-il la peine?](#)
- Mémo aux parents [Des commentaires qui peuvent nuire](#)
- Diapositive 14 de la présentation PowerPoint imprimée pour chaque élève

## Mise en contexte

La valorisation de la minceur et de l'allure athlétique ainsi que les standards de « beauté »\* véhiculés dans la société nous incitent à accorder beaucoup d'importance au poids et à l'apparence. Cette tendance peut nous pousser à commenter le corps des autres. Nous n'avons pas toujours conscience que nous recevons des commentaires sur le poids ou l'apparence, que nous les entendons ou même les pensons, puisque c'est devenu « normal » de parler de poids et d'apparence.

**Wow! T'es vraiment musclé. T'es chanceuse, t'es toute mince.**

Qu'ils soient faits de façon consciente ou non, qu'on les adresse à soi-même ou aux autres, ces commentaires sont omniprésents et entraînent des conséquences négatives sur la santé et le bien-être. En effet, ils peuvent nuire à l'estime de soi, à la perception du corps, à la relation avec la nourriture et au plaisir de bouger des jeunes qui les reçoivent.

De plus, les commentaires négatifs sur le poids ou l'apparence peuvent contribuer à la stigmatisation et à l'intimidation, lesquelles ne sont pas sans conséquences : évitement des cours d'éducation physique et à la santé ou des activités parascolaires, diminution de la performance scolaire, décrochage scolaire et même pensées suicidaires<sup>1,2</sup>. D'ailleurs, le poids serait le motif de violence et d'intimidation le plus souvent rapporté dans les écoles secondaires<sup>3</sup>. Ainsi, tout commentaire blessant doit être immédiatement dénoncé et faire l'objet d'une intervention.

En somme, les commentaires sur le poids et l'apparence sont trop souvent banalisés. Même si l'intention est généralement bonne, ceux-ci devraient être évités autant que possible.

\*Dans cet atelier, le mot « beauté » est placé entre guillemets puisque Équilibre adhère à l'idée que la beauté est subjective et qu'elle varie selon le regard de chacun.e. Équilibre se distance donc de la notion de beauté absolue.

## Ressources

Pour aller plus loin par rapport à cette thématique :

- Campagne de sensibilisation [Le poids? Sans commentaire!](#)
- La websérie [Le GROS talk-show](#)
- Article de blogue [Les compliments sur le poids : cadeau ou fardeau?](#)
- Les outils sur [la violence et l'intimidation en lien avec le poids](#)

<sup>1</sup>Association pour la Santé Publique du Québec. La stigmatisation à l'égard du poids et ses conséquences sur la santé mentale des jeunes : un obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie [Internet]. 2014 [cité 29 août 2024]. Disponible sur : [https://www.cubiq.ribo.gouv.qc.ca/notice?id=p%3A%3Ausmarcdef\\_0001163528&locale=fr](https://www.cubiq.ribo.gouv.qc.ca/notice?id=p%3A%3Ausmarcdef_0001163528&locale=fr)

<sup>2</sup>Puhl RM, King KM. Weight discrimination and bullying. Best Pract Res Clin Endocrinol Metab. 2013;27(2):117-27.

<sup>3</sup>Aimé A, Maïano C. La stigmatisation et la discrimination par rapport au poids : Reflet d'une phobie collective face à l'obésité? Bull Santé Publique Assoc Pour Santé Publique Qué. 2014;38(1):3-4.

# Description détaillée de l'atelier

Amorce  5 min

## Note à l'animateur.ice

Nous vivons dans une société où les préjugés et les fausses croyances en lien avec le poids et le format corporel sont omniprésents. Ainsi, il importe de réfléchir avant l'atelier à nos propres croyances et attitudes face au corps, au poids et à l'apparence, puis de prendre un pas de recul pour déterminer les messages que l'on désire véhiculer afin d'avoir un impact positif sur les jeunes. Vous pouvez visionner la capsule vidéo [Jeunes et image corporelle : réfléchir à nos croyances et à nos attitudes pour mieux intervenir](#) pour vous accompagner dans cette réflexion.

Pour le bon déroulement de cet atelier, **il est essentiel de mettre en place un climat de classe favorable en établissant certaines règles**. Pour ce faire, vous pouvez utiliser les [diapositives 2 et 3](#) de la présentation PowerPoint. Pour des conseils sur la posture d'animation et des pistes d'intervention face à des situations susceptibles de se produire lors de l'animation, consultez la fiche [Trucs et astuces pour une animation réussie](#).

En raison de la sensibilité du sujet, il se pourrait que des jeunes éprouvent un certain malaise. Il est donc essentiel de souligner l'importance d'en parler à un adulte de confiance et de leur indiquer les ressources disponibles à l'école pour les soutenir. Voici d'autres ressources pouvant être partagées aux jeunes :

- [Anorexie et boulimie Québec \(ANEB\)](#)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Tel-jeunes](#)

## À faire

Pour introduire le sujet, posez les questions suivantes à la classe.



Aujourd'hui, nous allons parler des commentaires sur le poids et l'apparence.

Quand avez-vous entendu ou lu pour la dernière fois un commentaire sur le poids ou l'apparence, que ce soit un compliment, une remarque, une moquerie ou une insulte (sur les réseaux sociaux, dans les médias, dans des conversations entre ami.e.s ou dans la famille, etc.)? Est-ce un sujet qui revient souvent dans les discussions autour de vous?

D'après vous, est-ce qu'un commentaire positif ou négatif sur le poids ou l'apparence, même s'il est fait à la blague ou avec une bonne intention, peut nuire à la personne qui le reçoit? Et aux personnes qui l'entendent?

Le but de l'atelier d'aujourd'hui est de répondre à ces questions.



L'objectif est de recueillir les impressions initiales des élèves. Les réponses seront explorées au cours de l'atelier.



## Préjugés et fausses croyances

### À garder en tête pour l'animateur.ice

Les préjugés et les fausses croyances en lien avec le poids et l'apparence sont malheureusement encore très fréquents dans notre société. En effet, plus de la moitié des Québécois.es croient que les personnes grosses\* seraient en mauvaise condition physique, seraient inactives et mangeraient mal. De plus, 37 % des Québécois.es pensent que les personnes grosses manqueraient de contrôle d'elles-mêmes<sup>4</sup>.

Les préjugés et les fausses croyances sur le poids viennent souvent de la culture des diètes qui valorise la minceur en l'associant à la santé et à la réussite de manière simpliste et erronée. Ces messages peuvent être transmis par différents médias, les réseaux sociaux, les publicités tout comme par notre entourage et notre éducation. Ils donnent l'impression qu'on peut modifier notre corps comme on veut si on y met les efforts.

On peut informer les jeunes qu'il est important de prendre conscience que nos préjugés et nos croyances peuvent influencer nos comportements, ce qui peut causer du tort. C'est aussi une bonne occasion de leur rappeler que chaque personne mérite d'être respectée et que la valeur d'une personne ne devrait pas être déterminée en fonction de son poids ou de son apparence physique. En effet, l'adolescence étant une période de développement de l'esprit critique, il est essentiel d'amener les jeunes à évaluer et à reconsidérer certains réflexes, comportements et attitudes. Prendre conscience de ses préjugés et de ses fausses croyances est un premier pas vers le changement.

Pour améliorer votre aisance à parler des préjugés et fausses croyances en lien avec le poids, n'hésitez pas à vous informer sur le sujet. Voici quelques ressources :

- La websérie [le GROS talk-show](#) d'ÉquiLibre
- Le balado [Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle](#) d'ÉquiLibre
- Les [capsules vidéo](#) sur la grossophobie d'Arrimage
- La boîte à outils [Grossophobie et image corporelle : S'outiller pour mieux intervenir](#) de la Table québécoise sur la saine alimentation
- Le contenu [sur la grossophobie](#) du Collectif Vital

\*Dans cet atelier, le terme « personne grosse » est utilisé comme un qualificatif descriptif pour désigner la grosseur sans connotation péjorative. Il se peut toutefois que certaines personnes ne soient pas à l'aise de l'utiliser.

<sup>4</sup>Léger pour le compte de l'ASPQ. Perception du problème de poids au Québec : Sondage auprès des Québécois et Québécoises. 2021

Projetez la vidéo de la diapositive 4, puis amorcez l'activité par une discussion sur la provenance des préjugés. Le préjugé derrière le commentaire nommé en exemple dans la vidéo sera abordé plus loin dans l'activité.

### « Selon vous, d'où peuvent provenir les préjugés? »



#### Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

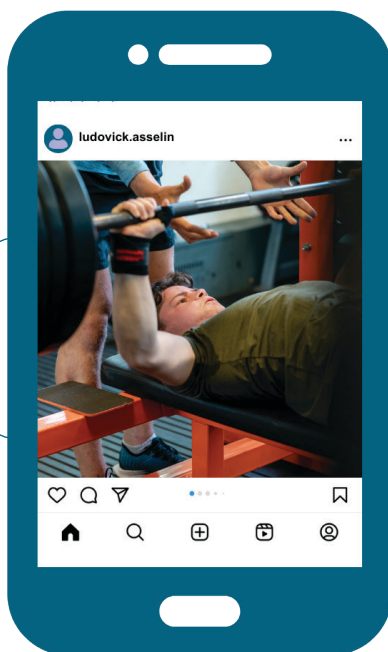
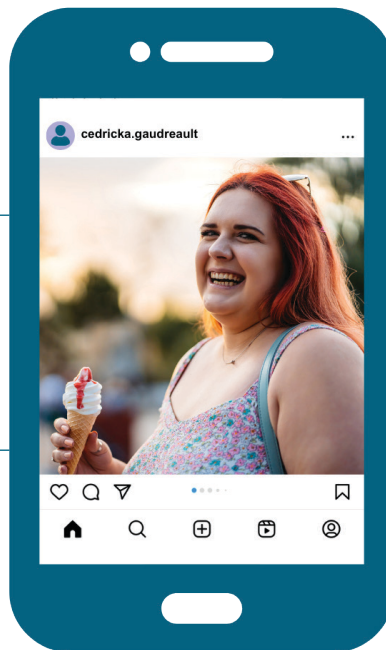
- Nous avons naturellement **tendance à catégoriser** et regrouper les informations pour faciliter la compréhension de notre environnement. Cependant, cette tendance peut parfois nous amener à généraliser, ce qui peut mener aux préjugés.
- Nous adoptons parfois des préjugés par **manque d'informations** ou parce que nous n'avons pas été exposé.e.s à différentes perspectives. Cela engendre donc de fausses croyances qui affectent notre façon de percevoir les choses. En discutant et en écoutant les autres, nous découvrons des nuances qui montrent une réalité plus riche et plus complexe.
- **Les médias, les réseaux sociaux et les gens de notre entourage** partagent des messages qui influencent nos opinions. Sans nous en rendre compte, nous pouvons adopter des perceptions qui viennent de l'extérieur.
- Nos **expériences personnelles** influencent nos perceptions, car nous avons tendance à penser que ce qui est accessible pour nous l'est aussi pour les autres, sans considérer les effets de nos privilèges potentiels. Par exemple, une personne qui a grandi dans une famille où l'activité physique était valorisée et qui a eu accès aux ressources nécessaires possède des privilèges qui font que la pratique d'activité physique lui est plus accessible. Elle pourrait penser qu'une personne inactive manque de volonté, sans considérer un possible manque de ressources ou un environnement défavorable.

## À faire

Séparez les élèves en équipe de quatre, puis projetez la diapositive 5 de la présentation PowerPoint dans laquelle deux mises en situation sont présentées :

### Mise en situation n° 1

Cédricka publie une photo d'elle en train de manger de la crème glacée. Une amie lui répond en commentaire : « Tu serais peut-être mieux de remplacer la crème glacée par un fruit. Ce serait meilleur pour ta santé! 😊 »



### Mise en situation n° 2

Ludovick publie une photo de lui au gym. Sa tante écrit en commentaire : « Wow, ça paraît que tu travailles fort pour avoir le corps que t'as, c'est pleinement mérité! »

« Vous devez déterminer en équipe si un préjugé ou une fausse croyance peut se cacher derrière le commentaire dans ces deux mises en situation. Si c'est le cas, déterminez de quel préjugé ou de quelle fausse croyance il s'agit. »

Revenez ensuite en grand groupe et laissez chaque équipe donner ses réponses.

### Quelques exemples de réponses :

Préjugés et fausses croyances pouvant être présents dans la **mise en situation n° 1** :

- Croire qu'une personne grosse ne devrait pas manger d'aliments de plus faible valeur nutritive. Ceci est faux, parce que :
  - Aucun aliment à lui seul n'a la capacité d'influencer le poids ou la santé. Chaque aliment a sa place dans une alimentation variée. L'important est de viser l'équilibre.
  - Il n'est pas possible d'évaluer les habitudes alimentaires d'une personne à partir de la consommation d'un seul aliment ou d'une photo.
- Croire qu'une personne grosse devrait se soucier davantage de sa santé. Ceci est faux, parce que :
  - Le poids d'une personne ne reflète pas automatiquement son état de santé. La santé dépend plutôt de plusieurs facteurs comme les habitudes de vie, le statut socioéconomique, l'accès à des soins de santé et à des infrastructures pour bouger, la génétique, etc.
  - Une personne grosse peut être en bonne santé tout comme une personne mince peut être en moins bonne santé. Le poids d'une personne ne nous donne pas d'information sur ses habitudes de vie.
  - Toute personne, peu importe son poids, a avantage à adopter des habitudes de vie favorables à sa santé et à son bien-être.

Pour connaître les conséquences de catégoriser les aliments comme « bons » ou « mauvais », vous pouvez consulter cet [article](#).

Pour un portrait plus complet des déterminants de la santé, vous pouvez consulter cette [page web](#).



### Quelques exemples de réponses :

Préjugés et fausses croyances pouvant être présents dans la **mise en situation n° 2** :

- Croire que ce type de silhouette est uniquement le résultat d'efforts comme aller au gym. Ceci est une fausse croyance, parce que :
  - Le poids et la silhouette d'une personne ne sont pas qu'une simple question de volonté ou d'efforts. Tout comme pour la santé, le poids est déterminé par plusieurs facteurs : génétique, conditions de santé, statut socioéconomique, environnement, sommeil, etc.
  - Même si une personne a une grande volonté de modifier sa silhouette et adopte des habitudes de vie favorables à sa santé, il pourrait n'y avoir aucune répercussion ou peu de changements sur la forme de son corps. Cette personne obtiendrait tout de même plusieurs bienfaits sur sa santé physique et mentale même si son poids restait stable.
- Croire qu'une certaine apparence physique est synonyme d'une meilleure valeur. Ceci est faux, parce que :
  - La valeur d'une personne ne dépend pas de son format corporel, car chaque personne possède des qualités uniques qui vont bien au-delà de l'apparence (talents, forces, idées, accomplissements, valeurs, etc.).
  - Les corps sont naturellement diversifiés et aucun n'est plus adéquat ou digne qu'un autre. Tous les corps méritent respect et considération.

Pour un portrait plus complet des facteurs qui influencent le format corporel, consultez cette [infographie](#).



### Comment les fausses croyances et les préjugés peuvent-ils influencer le discours et les actions des gens?



#### Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Comme on a pu le constater dans les mises en situation et la vidéo, les fausses croyances et les préjugés par rapport au poids et à l'apparence peuvent influencer ce qu'on va dire aux autres, que ce soit en personne ou sur les réseaux sociaux.
- Ils peuvent parfois encourager des jugements hâtifs et des comportements discriminatoires.
- L'important, c'est de prendre conscience de nos préjugés et de nos fausses croyances pour pouvoir ensuite s'assurer que nos commentaires ne nuiront ou ne blesseront pas la personne qui les recevra ou ceux/celles qui les entendent.

## Conséquences des commentaires

### À faire

Projetez la vidéo de la [diapositive 6](#).

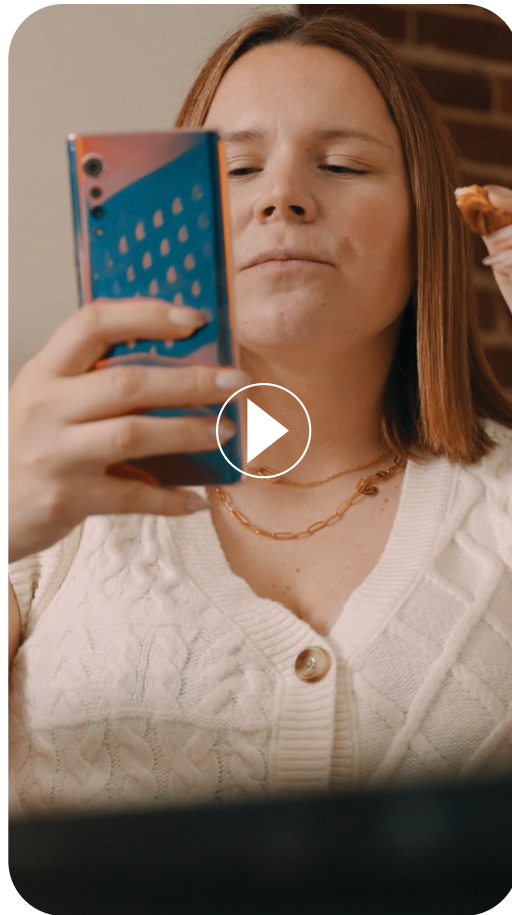


Quelles conséquences générées par le commentaire émis sur le poids avez-vous observées dans la vidéo?



#### Quelques exemples de réponses :

- Diminuer l'estime de soi
- Blessier la personne qui le reçoit
- Nuire à la santé physique et mentale
- Faire naître un sentiment de culpabilité ou de honte par rapport à son corps
- Augmenter les préoccupations et les insatisfactions corporelles
- Nuire à la relation qu'une personne entretient avec l'alimentation ou l'activité physique
- Favoriser le développement de comportements alimentaires malsains ou une pratique d'activités physiques excessive
- Entretenir les préjugés
- Encourager la comparaison



Pensez-vous à d'autres conséquences que ce type de commentaire pourrait avoir?



#### Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Les conséquences nommées à la question précédente peuvent également se manifester chez les témoins de commentaires sur le poids et l'apparence.
- En effet, les témoins peuvent assimiler les normes véhiculées par les commentaires. En observant la stigmatisation ou la critique, ils peuvent adopter inconsciemment ces jugements et devenir plus critiques envers eux-mêmes et les autres, renforçant ainsi les préjugés et les insécurités autour du poids.

## À faire

Projetez la diapositive 7 de la présentation PowerPoint où l'on retrouve ce contenu :

**Mon commentaire VAUT-il la peine? 4 questions à se poser :**

**V** **Quelle est ma Volonté?**

Quelle est mon intention derrière ce commentaire?

**A** **Est-ce que mon commentaire fait preuve d'Amour?**

Est-il respectueux, bienveillant? Cache-t-il un préjugé?

**U** **Est-il Utile pour la personne qui le reçoit?**

Est-ce qu'il lui fera du bien ou lui causera du tort?

**T** **Fait-il preuve de Tolérance?**

Est-il respectueux, inclusif? Est-ce qu'il fait preuve d'ouverture?

Projetez la diapositive 8 qui présente la situation fictive suivante :

**Laura est dans un souper familial et termine son repas. Sa cousine est étonnée de son grand appétit et s'exclame : « Tu es tellement maigre, tu peux bien te permettre de manger tout ça! »**

Écrivez au tableau les lettres suivantes dans cette disposition et utilisez l'aide-mémoire pour analyser si ce commentaire **VAUT** la peine :

**V:** \_\_\_\_\_

**A:** \_\_\_\_\_

**U:** \_\_\_\_\_

**T:** \_\_\_\_\_



**Selon vous, ce  
commentaire  
vaut-il la peine?**



### Exemples de réponses :

- **V** : La volonté derrière ce message est de témoigner la surprise face à la quantité de nourriture que mange Laura. Ce commentaire pourrait aussi être le reflet des propres préoccupations de la cousine de Laura envers son poids et les aliments.
- **A** : Ce commentaire peut faire preuve d'amour puisqu'il se veut globalement positif. Cependant, même si de bonnes intentions se trouvent derrière le commentaire, il propage la fausse croyance qu'une personne plus grosse ne peut pas manger autant, ce qui peut avoir des effets négatifs sur la personne qui reçoit le message et les témoins.
- **U** : Ce commentaire n'aide pas. Au contraire, il pourrait amener Laura à se sentir jugée sur son format corporel et inadéquate ou générer chez elle une peur de prendre du poids. Cela pourrait également troubler la relation qu'elle entretient avec la nourriture. De plus, certaines personnes autour de la table qui ont entendu le commentaire pourraient vivre les mêmes effets.
- **T** : Ce commentaire est empreint de préjugés à l'égard du poids et ne favorise pas l'acceptation de la diversité corporelle.

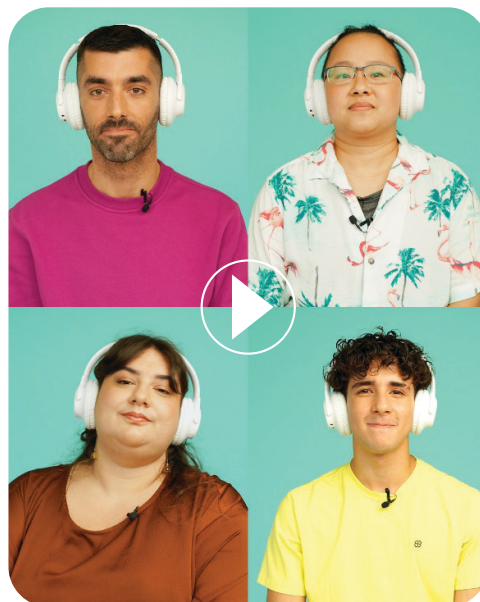
### Message à faire ressortir auprès des jeunes :

- L'intention derrière les commentaires sur le poids et l'apparence est généralement bonne. Malgré cela, ce type de commentaire vaut rarement la peine d'être dit ou écrit.

### À faire

Posez la question suivante aux jeunes, échangez, puis projetez la vidéo de la [diapositive 9](#) pour compléter les réponses des élèves. La vidéo aborde les conséquences possibles des commentaires qui se veulent positifs sur le poids.

« **Est-ce que les commentaires positifs sur le poids ou l'apparence peuvent aussi avoir des conséquences négatives? Si oui, lesquelles?** »



### Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Même les commentaires qui se veulent positifs en lien avec le poids ou l'apparence peuvent nuire aux personnes qui les reçoivent et à celles qui les entendent.
- Par exemple, complimenter une personne sur son changement corporel peut laisser sous-entendre qu'elle n'était pas adéquate ou qu'elle avait moins de valeur avant.
- La personne qui reçoit les compliments peut développer une crainte de reprendre le poids perdu ou de perdre le poids ou la masse musculaire gagnée. Cette crainte peut favoriser le développement de comportements néfastes en lien avec la nourriture et l'activité physique (p. ex. sauter des repas, entraînement excessif, etc.) et affecter négativement l'image corporelle en mettant l'accent sur l'apparence.
- Il n'est pas possible de savoir quel impact un commentaire peut avoir. Chaque personne est unique, de même que son vécu, son estime de soi, sa relation avec l'alimentation et l'activité physique, son état de santé, son image corporelle, etc. On devrait donc toujours se questionner sur les raisons qui nous poussent à vouloir exprimer ce compliment, sur les répercussions possibles sur l'autre et sur le besoin qu'on tente de combler en le faisant (le mien ou celui de l'autre?).

## Activité 2 : Comment réagir aux commentaires sur le poids et l'apparence?



### À garder en tête pour l'animateur.ice

Selon la situation et son niveau d'aisance, il y a plusieurs actions qu'un jeune peut faire lorsqu'il est témoin d'un commentaire discriminatoire en lien avec le poids ou l'apparence. Certaines possibilités demandent moins d'implication (p. ex. ne pas renchérir avec un commentaire du même type ou ne pas « aimer » le commentaire) et d'autres stratégies peuvent nécessiter plus d'implication (p. ex. sensibiliser la personne aux conséquences de son commentaire). En discutant avec les jeunes de plusieurs stratégies possibles, chacun d'eux pourra sélectionner celles avec lesquelles il se sent le plus à l'aise.

De votre côté, en tant qu'adulte significatif auprès des jeunes, il importe d'intervenir le plus rapidement possible face à tout **commentaire discriminatoire** dont vous êtes témoin. Le jeune qui reçoit ce type de commentaire doit sentir qu'il dispose de l'appui d'un adulte. De plus, les jeunes doivent comprendre que la stigmatisation basée sur le poids ou l'apparence n'est pas acceptable.

Vous pouvez vous référer à cette fiche :

[Quel est mon rôle lorsque je suis témoin d'une situation de violence ou d'intimidation en lien avec le poids?](#)



Qu'est-ce que vous faites quand vous entendez ou voyez un commentaire sur le poids ou l'apparence?

Pensez-vous que ça pourrait être pertinent que vous agissiez quand vous êtes témoin d'un tel commentaire?

Alors, qu'est-ce que vous pourriez faire si, par exemple, vous étiez témoin d'une situation où un élève commente négativement le poids d'un autre, en disant :  
« **Coudonc est-ce que c'est moi ou t'es rendu le plus gros de la classe?** »



### Quelques exemples de réponses :

Projetez les diapositives 10 et 11 de la présentation PowerPoint pour compléter les réponses des jeunes :

- **Ne pas encourager**
  - Ne pas renchérir.
  - Ne pas rire.
  - Ne pas aimer ou réagir positivement au commentaire si celui-ci est vu en ligne.
- **Se référer à une personne de confiance**
  - En parler à un.e ami.e ou à un adulte qui pourrait agir.
- **Formuler un commentaire positif sur autre chose lorsque l'occasion se présente**
  - « Bravo pour ton résultat au test de math! »
- **Offrir son soutien à la personne visée**
  - L'écouter.
  - S'informer de comment elle se sent.
  - Lui mentionner que personne ne mérite de recevoir ce genre de commentaire.
- **Inviter à la réflexion**
  - « Pourquoi ressens-tu le besoin de parler de son corps ou de son apparence? »
  - « Qu'est-ce que ça t'apporte à toi de commenter son corps ou son apparence? »
  - « As-tu pensé que ton commentaire pouvait le/la blesser même si c'était pour rire? »
- **Sensibiliser ou éduquer**
  - « Commenter le corps de quelqu'un, ça peut vraiment être blessant. »
  - « Même si tu penses que ton commentaire est drôle, tu ne sais pas ce que cette personne vit actuellement et tu pourrais lui faire du tort sans le vouloir. »

### Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Il existe un grand éventail de manières de réagir à un commentaire sur le poids et l'apparence. Certaines demandent peu d'implication alors que d'autres en demandent plus. Chacun.e peut donc choisir la stratégie qui lui convient selon son niveau d'aisance.
- Les stratégies plus discrètes peuvent tout de même faire une différence.
- Nous avons tou.te.s un rôle à jouer pour créer un environnement respectueux et bienveillant.

## Activité 3 : Qu'est-ce qu'on peut dire à la place?



15-20 min

### À garder en tête pour l'animateur.ice

Commenter le poids des gens qui nous entourent est une habitude banalisée dans notre société, il est donc fort possible de l'avoir déjà fait auparavant. Encouragez les élèves à être bienveillants envers eux-mêmes. Il n'est pas nécessaire de se culpabiliser, mais plutôt d'établir de bonnes bases pour être un.e acteur.ice de changement face à cette tendance.

Il est donc plus souhaitable et bénéfique de commenter d'autres aspects que l'apparence, comme souligner les qualités, les forces, les réalisations, les valeurs et bien d'autres éléments qui font qu'on apprécie une personne.



On est maintenant d'accord pour dire que les **commentaires négatifs** sur le poids ou l'apparence n'ont pas leur place. On a également compris que même les **compliments** sur le poids et l'apparence peuvent causer du tort.

On peut donc se demander quels commentaires ou quels compliments on pourrait dire ou écrire à notre entourage qui ne seraient pas en lien avec l'apparence.

Pourquoi est-ce important de commenter autre chose que l'apparence?



### Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Plutôt que de commenter l'apparence d'une personne, on peut souligner ses qualités, ses forces ou ses accomplissements.
- Cela permet de mettre l'accent sur des éléments plus significatifs que l'apparence, ce qui peut nous amener collectivement à accorder moins d'importance à l'apparence et au poids.
- Cela encourage des conversations plus profondes sur des sujets plus importants, ce qui favorise la construction de relations authentiques et riches.
- En se concentrant sur d'autres sujets, on diminue la pression liée à l'apparence et on crée un environnement où chacun.e se sent accepté.e pour ce qu'il.elle est dans sa globalité.
- On peut tou.te.s contribuer à ce que les commentaires soient moins axés sur l'apparence.

## À faire

Projetez les [diapositives 12 et 13](#) de la présentation PowerPoint pour des exemples de réponses.

Imprimez la [diapositive 14](#), remettez une copie à chaque élève, puis demandez-leur de la remplir avec des exemples de compliments qui ne sont pas en lien avec le poids ou l'apparence. Ces exemples inspirants peuvent ensuite être affichés dans la classe ou dans l'école.

Les élèves peuvent faire cet exercice en dehors du cours et rapporter leur feuille au cours suivant si le temps est plus limité.

## À faire après le cours

Une fois l'atelier terminé, mettez à la disposition des élèves l'infographie [Mon commentaire vaut-il la peine?](#) présentant des pistes de réflexion à avoir avant d'émettre un commentaire sur le poids ou l'apparence. Cela peut inclure l'impression ou l'affichage de l'infographie dans la classe ou dans l'école, l'envoi par courriel, la rendre accessible sur le portail, etc.

Ensuite, complétez la section « Ressources locales » du [mémo pour les parents](#) avec les organismes et les ressources propres à votre région, puis transmettez le mémo aux parents des élèves par courriel ou via le portail.

**Faites-nous part de vos commentaires sur cet atelier en cliquant [ici](#).**

## Pour aller plus loin

Il est possible de mettre en pratique certaines stratégies lors d'un prochain cours, en collaboration avec un.e collègue d'une autre discipline ou lors d'activités parascolaires :

### 1. Ce commentaire VAUT-il la peine?

Pendant une semaine, les élèves notent tous les commentaires qu'ils voient sur les réseaux sociaux ou qu'ils entendent autour d'eux concernant le poids et l'apparence. Ils en sélectionnent quelques-uns et les évaluent avec le « **VAUT** ». (voir activité 1 *Conséquences des commentaires*).

### 2. Campagne *Le poids? Sans commentaire!*

Participez à la campagne de sensibilisation [Le poids? Sans commentaire!](#) organisée chaque année par l'organisme ÉquILibre la dernière semaine de novembre.

- Diffusez la vidéo de sensibilisation sur les écrans de l'école.
- Partagez le contenu de sensibilisation sur les réseaux sociaux de l'école.
- Se donner le défi collectif de ne pas commenter le poids et l'apparence durant toute la semaine.

Vous pouvez organiser un défi avec vos collègues pour cultiver un environnement positif et bienveillant dans vos interactions. Le but serait de formuler des commentaires positifs qui vont au-delà de l'apparence. Voici quelques idées :

- **Écrire des messages de gratitude et de reconnaissance :** Chaque jour, à tour de rôle, un membre du personnel écrit un message positif au tableau adressé à ses collègues.
- **Exprimer verbalement votre appréciation :** Dites à vos collègues ce que vous appréciez d'eux.elles.



# Crédits

## Conception

### Andréanne Poutré

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets pour ÉquiLibre

### Émilie Breton-Gagnon

Kinésiologue, agente de développement pour ÉquiLibre

### Sarah Normandin

Diététiste-nutritionniste, agente de développement pour ÉquiLibre

## Révision

### Chantal Bolduc

Psychologue, Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs

### Isabelle Gauthier-Mayers

Diététiste-nutritionniste, agente de développement pour ÉquiLibre

### Marie-Michèle Ricard

Psychoéducatrice, psychothérapeute et cofondatrice de la clinique IMAVI

### Marie-Pierre Gagnon-Girouard

Psychologue et professeure-chercheuse à l'Université du Québec à Trois-Rivières

### Mathieu Martel

Conseiller pédagogique en saines habitudes de vie, Centre de services scolaire des Patriotes

### Sophie Dufour

Psychoéducatrice, Centre de services scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup

## Édition graphique

### Pro-Actif

## Révision linguistique

### Julie Laporte

En partenariat avec :

Québec 

équilibré 