

6 pistes d'action

**pour prévenir et
réduire la violence
et l'intimidation
en lien avec le poids**

Guide à l'intention des
intervenant.e.s des
écoles secondaires

Une initiative de

équilibre

ENSEMBLE
CONTRE
l'intimidation

Avec la participation financière de :

Québec

Conception

Mise à jour (2023)

Recherche et rédaction

Andréanne Poutré, diététiste-nutritionniste, cheffe de projets pour ÉquiLibre

Émilie Breton-Gagnon, kinésiologue, agente de développement pour ÉquiLibre

Julianne Béliveau, étudiante au doctorat en psychologie clinique, Université du Québec à Trois-Rivières

Révision et appui d'expertise

Annie Aimé, chercheure et professeure, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais

Marie-Josée Talbot, agente de soutien régional au dossier climat scolaire positif, violence et intimidation, région de l'Estrie

Édition graphique

Patricia Gagnon

Révision linguistique

Julie Laporte

Première édition (2018)

Recherche et rédaction

Caroline Trudeau, diététiste-nutritionniste, consultante pour ÉquiLibre

Josée Gagnon, diététiste-nutritionniste, cheffe de projets pour ÉquiLibre

Révision et appui d'expertise

Annie Aimé, chercheure et professeure, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais

Anouck Senécal, diététiste-nutritionniste, consultante pour ÉquiLibre

Caroline Leblanc, conseillère pédagogique, Centre de services scolaire des Mille-Îles

Claire Beaumont, chercheure et titulaire de la Chaire de recherche sur la sécurité et la violence en milieu éducatif, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval

Marie-May Martel, diététiste-nutritionniste en promotion des saines habitudes de vie volet jeunesse, Direction de santé publique, CISSS de Lanaudière

Maryse Lefebvre, diététiste-nutritionniste, cheffe de projets pour ÉquiLibre

Stéphanie Taillon, directrice générale par intérim d'ÉquiLibre

Sylvie Bourgeois, agente de soutien régional au dossier climat scolaire positif, violence et intimidation, régions de Laval, de Lanaudière et des Laurentides

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec :

ÉquiLibre, 5455, avenue De Gaspé, bureau 200, Montréal (Québec) H2T 3B3

Tél. : 514 270-3779 ou sans frais : 1 877 270-3779

info@equilibre.ca

Tous droits réservés © ÉquiLibre 2023

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE SUGGÉRÉE : ÉquiLibre (2023). 6 pistes d'action pour prévenir et réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids : Guide à l'intention des intervenant.e.s des écoles secondaires. Montréal, Québec, 51 p.

Table des matières

Introduction	4
Pourquoi agir spécifiquement sur les enjeux liés au poids ?	6
À quoi sert ce guide ?	8
État de la situation	9
Prévenir et intervenir	11
Piste 1 Prendre conscience de l'ampleur du phénomène et des conséquences de la stigmatisation à l'égard du poids	12
Piste 2 Reconnaître son rôle de modèle et l'influence de ses propres croyances sur ses interventions auprès des élèves	16
Piste 3 Offrir et maintenir un climat scolaire favorisant la valorisation de la diversité, dont la diversité corporelle	22
Piste 4 Renforcer la capacité des jeunes à prévenir les actes de violence ou d'intimidation en lien avec le poids et à y faire face	27
Piste 5 Intervenir de façon spécifique et éducative lors de situations de violence ou d'intimidation en lien avec le poids	31
Piste 6 Impliquer les personnes les plus significatives dans la vie des jeunes concernant le développement d'une image corporelle positive	42
Conclusion	46
Ressources et initiatives offertes par ÉquiLibre	47
Références	49

Introduction

Depuis quelques années, la Loi sur l’instruction publique et la Loi sur l’enseignement privé ont été modifiées afin de prévenir et de combattre la violence et l’intimidation dans les écoles du Québec (1,2). À cet effet, tous les établissements d’enseignement privés et publics ont l’obligation d’adopter et de mettre en œuvre un plan de lutte qui prévoit, entre autres, la mise en place de mesures préventives et des actions concrètes lorsque survient un acte de violence ou d’intimidation. L’ensemble des acteur.rice.s du milieu scolaire est ainsi mis à contribution afin que chaque élève puisse y développer son plein potentiel dans un environnement sain, sécuritaire, positif, inclusif et bienveillant, à l’abri de toute forme de violence ou d’intimidation.

Plusieurs motifs peuvent être la cause d’actes de violence et d’intimidation dans les écoles. **À cet effet, les commentaires négatifs liés au poids sont souvent rapportés.** Même si elle affecte un grand nombre d’élèves, l’intimidation relative au poids n’est pas particulièrement abordée dans les documents de références et les plans d’action dans la lutte contre l’intimidation au Québec, ni dans les programmes contre l’intimidation ayant été évalués et publiés (3). Dans ce contexte, l’organisme ÉquiLibre a vu l’intérêt de vous soutenir davantage, en tant qu’intervenante.s des écoles secondaires, dans vos interventions face aux actes de violence et d’intimidation qui concernent plus spécifiquement le poids.



Rappel pour ce guide...

La VIOLENCE

est définie comme suit :

- toute manifestation de force, de forme verbale, écrite, physique, psychologique ou sexuelle,
- exercée intentionnellement contre une personne,
- ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse, de la léser, de la blesser ou de l'opprimer en s'attaquant à son intégrité ou à son bien-être psychologique ou physique, à ses droits ou à ses biens.

L'INTIMIDATION

est définie comme suit :

- tout comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non,
- à caractère répétitif,
- exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberspace,
- dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser.

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre est un organisme sans but lucratif qui a comme mission de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et de créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques. ÉquiLibre met à la disposition des enseignant.e.s et des intervenant.e.s plusieurs outils, services et formations pour les accompagner dans leurs interventions auprès des jeunes.

Pour consulter l'offre de service, visitez le site web d'ÉquiLibre ou consultez la section Ressources et initiatives offertes par ÉquiLibre du présent guide.



Pourquoi agir spécifiquement sur les enjeux liés au poids ?

Un nombre impressionnant de mesures et d'interventions a été proposé au fil des années afin de prévenir et de réduire la violence et l'intimidation dans les écoles. Malgré ces efforts, force est de constater que le problème persiste toujours. Les stratégies mises en place à ce jour contribuent fort probablement à améliorer la situation, mais il apparaît néanmoins intéressant d'envisager des stratégies d'action plus spécifiques et adaptées qui conduiraient à de plus grandes chances de succès. Ainsi, les points suivants soulignent la pertinence de proposer des actions qui ciblent plus particulièrement les enjeux liés au poids :

Le poids comme motif récurrent de violence et d'intimidation

Les commentaires négatifs sur le poids sont identifiés par les jeunes comme étant une cause fréquente d'intimidation. Certaines études montrent même que **le poids serait le motif de violence et d'intimidation le plus souvent rapporté dans les écoles** (4–6). Le fait que cette problématique survienne aussi souvent soulève l'importance d'y accorder un intérêt particulier afin d'éviter que les jeunes en souffrent.

Une caractéristique peu abordée dans les politiques

Bien que la stigmatisation à l'égard du poids soit très répandue, l'importance qu'on lui accorde dans la sphère publique demeure faible. Pourtant, le fait de mentionner clairement l'enjeu du poids dans les politiques de lutte contre l'intimidation est important pour réduire la stigmatisation à l'égard du poids chez le personnel enseignant du secondaire (7). Il a également été suggéré que **l'ajout de cette thématique dans les politiques, et donc dans le code de vie scolaire, permettrait une augmentation des interventions de la part du personnel et une meilleure réponse à celles-ci chez les élèves** (8).

Une thématique complexe

Le poids est un motif de stigmatisation particulier puisque des préjugés tenaces sont implantés dans notre société. Ces préjugés prennent racine dans un contexte où les médias et l'industrie de l'image valorisent la minceur tout en rejetant l'entière responsabilité du format corporel sur l'individu. Pourtant, les déterminants du poids sont nombreux et plusieurs sont en dehors du contrôle et de la volonté individuels (p. ex. génétique, maladies, etc.). Ce contexte cultive des perceptions et des croyances négatives à l'égard des personnes grosses*, ce qui les rend sujettes à la stigmatisation ou même à la discrimination de la part de leur entourage, et les expose aux conséquences de celles-ci (9).

*Ce terme est utilisé comme un qualificatif descriptif pour désigner la grosseur sans connotation péjorative. Nous reconnaissons toutefois que certaines personnes peuvent ne pas être à l'aise de l'utiliser.

e Des conséquences potentielles importantes

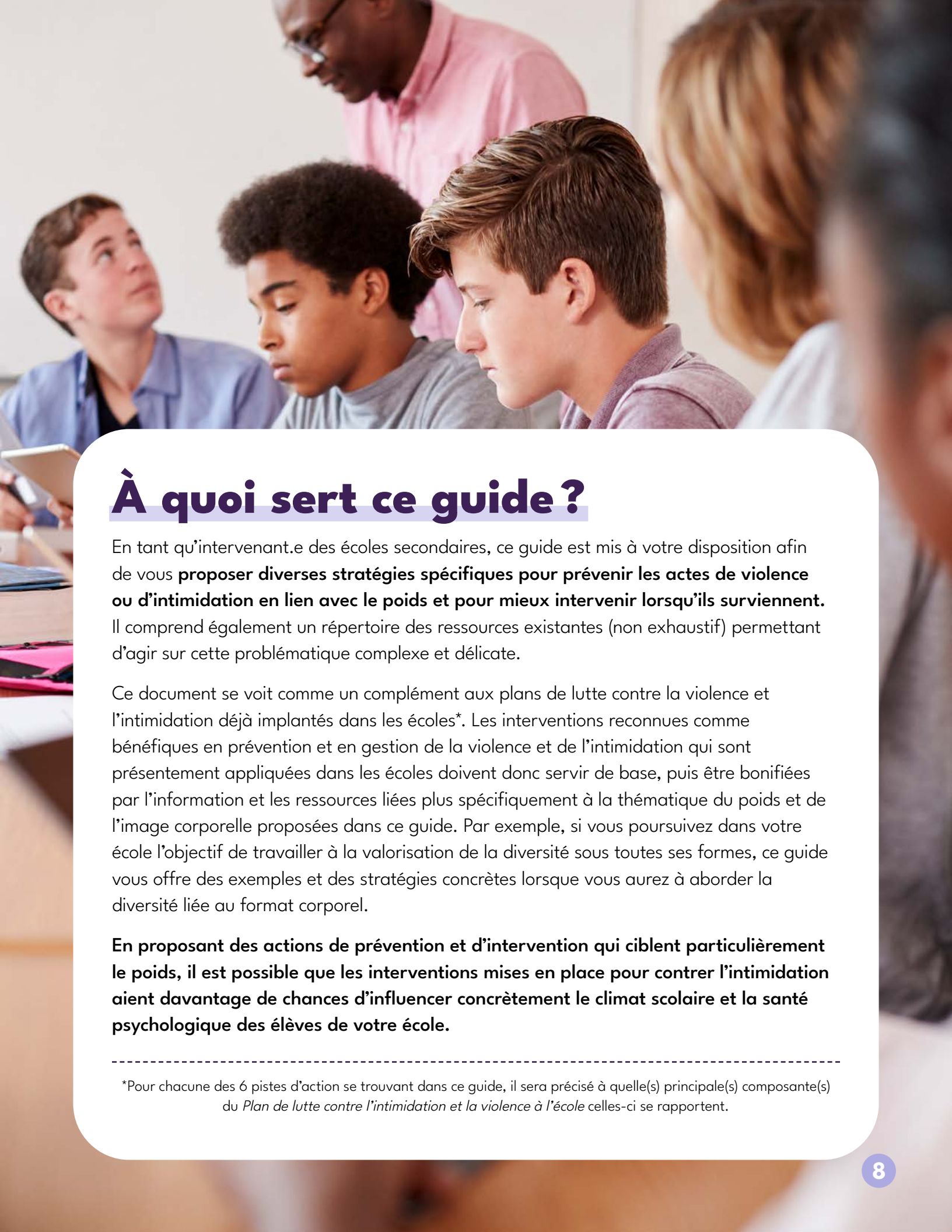
Tout acte de violence ou d'intimidation peut porter atteinte à la santé mentale des personnes visées (p. ex. diminution de l'estime de soi, anxiété, dépression, détresse psychologique). **Certains motifs d'intimidation, tels que les commentaires à l'égard du poids, peuvent comporter un danger supplémentaire en raison des comportements qui pourraient être adoptés** (p. ex. recours aux diètes, pratique excessive d'activité physique).

e L'intérêt et le besoin des intervenant.e.s pour mieux intervenir

Un sondage mené par ÉquiLibre auprès de 145 membres du personnel d'écoles secondaires* a permis de constater qu'une grande majorité des intervenant.e.s (91 %) **trouverait utile d'avoir accès à un guide proposant des stratégies d'intervention susceptibles de prévenir et de réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids**. C'est un peu plus du tiers (37 %) qui déclare ne pas toujours savoir quelles stratégies employer lors d'une situation de violence ou d'intimidation en lien avec le poids.

*Données non publiées. Communiquez avec ÉquiLibre pour plus de détails sur ce sondage.





À quoi sert ce guide ?

En tant qu'intervenant.e des écoles secondaires, ce guide est mis à votre disposition afin de vous **proposer diverses stratégies spécifiques pour prévenir les actes de violence ou d'intimidation en lien avec le poids et pour mieux intervenir lorsqu'ils surviennent**. Il comprend également un répertoire des ressources existantes (non exhaustif) permettant d'agir sur cette problématique complexe et délicate.

Ce document se voit comme un complément aux plans de lutte contre la violence et l'intimidation déjà implantés dans les écoles*. Les interventions reconnues comme bénéfiques en prévention et en gestion de la violence et de l'intimidation qui sont présentement appliquées dans les écoles doivent donc servir de base, puis être bonifiées par l'information et les ressources liées plus spécifiquement à la thématique du poids et de l'image corporelle proposées dans ce guide. Par exemple, si vous poursuivez dans votre école l'objectif de travailler à la valorisation de la diversité sous toutes ses formes, ce guide vous offre des exemples et des stratégies concrètes lorsque vous aurez à aborder la diversité liée au format corporel.

En proposant des actions de prévention et d'intervention qui ciblent particulièrement le poids, il est possible que les interventions mises en place pour contrer l'intimidation aient davantage de chances d'influencer concrètement le climat scolaire et la santé psychologique des élèves de votre école.

*Pour chacune des 6 pistes d'action se trouvant dans ce guide, il sera précisé à quelle(s) principale(s) composante(s) du *Plan de lutte contre l'intimidation et la violence à l'école* celles-ci se rapportent.



État de la situation

Violence et intimidation en lien avec le poids

Les actes de violence et d'intimidation en lien avec le poids sont bien présents dans les écoles du Québec. Certaines études relèvent même que le poids est le motif de violence et d'intimidation le plus souvent rapporté dans les écoles au Québec (4) ainsi qu'au Canada, aux États-Unis, en Australie et en Islande (5). Une étude réalisée auprès de 846 filles et garçons du secondaire en 2014 a permis de documenter la situation au Québec (4). Il en ressort que près de la moitié des répondant.e.s (45 %) considère que le poids est la caractéristique personnelle pour laquelle les jeunes de leur âge sont le plus à risque de se faire intimider à l'école. Concrètement, **90 % des jeunes ont déjà été témoins de comportements de stigmatisation envers leurs ami.e.s au sujet de leur poids et 34 % affirment avoir personnellement souffert de ces comportements.**

Les intervenant.e.s constatent également l'ampleur du phénomène. Un sondage web mené par ÉquiLibre en 2017 rapporte que la presque totalité de ces intervenant.e.s (91 %) a déjà été témoin ou s'est fait parler d'au moins un acte de violence ou d'intimidation en lien avec le poids par des élèves de l'école au cours de la dernière année. Les types de violence et d'intimidation les plus communs chez les jeunes lorsqu'il est question de poids seraient de

nature verbale et sociale (voir la figure ci-dessous). Néanmoins, ces actes de violence sont probablement largement sous-rapportés considérant que 81 % des jeunes victimes ne se confient pas à un adulte à la suite d'un épisode d'intimidation lié au poids (4).

Selon ces mêmes intervenant.e.s, tant les filles que les garçons seraient les cibles d'actes de violence ou d'intimidation en lien avec le poids, sauf en ce qui concerne la cyberintimidation où les filles seraient plus visées. Bien que les jeunes de tous les formats corporels puissent faire l'objet de taquineries ou de méchancetés, les intervenant.e.s mentionnent que ce sont surtout ceux de format corporel plus gros qui sont les proies les plus fréquentes, peu importe le type de violence ou d'intimidation.

Les personnes œuvrant auprès des jeunes du secondaire sont conscientes du rôle qu'elles ont à jouer pour mettre un frein à ce problème. En effet, selon ce même sondage, la presque totalité (99 %) d'entre elles considère avoir la responsabilité d'intervenir lorsqu'elles prennent connaissance d'une situation de violence ou d'intimidation en lien avec le poids. Concrètement, les deux tiers des répondant.e.s (65 %) disent intervenir chaque fois qu'il.elle.s sont témoins d'un tel cas. Par ailleurs, **une proportion élevée d'intervenant.e.s (66 %) affirme que la raison principale pour laquelle il.elle.s pourraient s'empêcher d'intervenir ou hésiteraient à le faire serait parce qu'il.elle.s ne se sentent pas assez bien outillé.e.s.**

Pourcentage d'intervenant.e.s des écoles secondaires ayant été témoins ou auquel.le.s ont été rapportés les différents types d'intimidation en lien avec le poids au cours des 12 derniers mois (sondage web mené par ÉquiLibre en 2017).

87% **Verbale**

Être traité.e de noms ou
subir des moqueries à cause
de son poids

64% **Sociale**

Faire l'objet de rumeurs
ou être exclu.e d'activités
en raison de son poids

49% **Cyber**

Faire l'objet de publications
ou de partages d'images ou
de messages négatifs
concernant son poids

29% **Physique**

Être poussé.e ou frappé.e
à cause de son poids

Prévenir et intervenir

6 pistes d'action

Pour prévenir la stigmatisation à l'égard du poids et ses conséquences sur la santé physique et psychologique des adolescent.e.s, il importe d'intervenir sur plusieurs plans et de changer l'environnement dans lequel les jeunes évoluent, comme proposé par l'approche écologique (10,11).

Travailler en prévention lorsqu'il est question de poids, c'est éduquer et sensibiliser afin de contribuer à diminuer la stigmatisation, laquelle s'exprime sous forme d'attitudes négatives, de préjugés et de comportements irrespectueux et discriminatoires basés sur le poids d'un individu. Les attitudes ou commentaires humiliants en lien avec le poids d'une personne peuvent mener à l'intimidation lorsque les actes sont répétés, qu'un rapport de force s'installe et que l'on constate de la détresse chez la personne qui la subit. **Vous trouverez dans ce guide 6 pistes d'action, chacune accompagnée d'un répertoire de ressources existantes, pour vous aider à prévenir les situations de violence ou d'intimidation en lien avec le poids et à intervenir lorsqu'elles se produisent.**

6 pistes d'action aidant à la prévention et à l'intervention dans des situations de violence ou d'intimidation en lien avec le poids dans les écoles secondaires

1

Prendre conscience de l'**ampleur du phénomène et des conséquences** de la stigmatisation à l'égard du poids

2

Reconnaître son **rôle de modèle et l'influence de ses propres croyances** sur ses interventions auprès des élèves

3

Offrir et maintenir un **climat scolaire favorisant la valorisation de la diversité**, dont la diversité **corporelle**

4

Renforcer la **capacité des jeunes à prévenir** les actes de violence ou d'intimidation en lien avec le poids **et à y faire face**

5

Intervenir de façon **spécifique et éducative** lors de situations de violence ou d'intimidation en lien avec le poids

6

Impliquer les **personnes les plus significatives dans la vie des jeunes** concernant le développement d'une image corporelle positive

Piste 1

Prendre conscience de l'ampleur du phénomène et des conséquences de la stigmatisation à l'égard du poids

Se rapporte à la composante 1 du plan
de lutte contre l'intimidation et la violence
à l'école (analyse de la situation)



La compréhension et l'appropriation des enjeux présentés ici sont le fondement de bonnes interventions relatives à la stigmatisation, à la violence ou à l'intimidation qui sont liées au poids. Cela pourra vous être utile, entre autres, pour reconnaître un comportement inadéquat ainsi que ses impacts possibles ou pour orienter les élèves vers des comportements appropriés. Qui plus est, en étant bien informé.e, vous propagez moins de préjugés ou de fausses croyances qui nourrissent la stigmatisation à l'égard du poids.

Une problématique bien réelle

Les préjugés à l'égard du format corporel sont fortement répandus au Québec, tel qu'en témoigne un sondage réalisé en 2021 par la firme Léger auprès de 1 500 adultes (12). En effet, les résultats montrent que :

- plus de la moitié des Québécois.es croient que les personnes grosses seraient en mauvaise condition physique, seraient inactives, mangeraient « mal » et en trop grande quantité;
- 37 % des Québécois.es pensent que les personnes grosses manqueraient de contrôle d'elles-mêmes;
- 18 % des Québécois.es jugent que les personnes grosses seraient paresseuses.

Les personnes grosses peuvent internaliser les préjugés à leur égard et appliquer les stéréotypes socialement véhiculés à elles-mêmes (13). On parle alors d'une internalisation de la stigmatisation. Celle-ci est associée à une moins bonne santé physique et mentale, un plus grand recours à la nourriture en guise de stratégie d'adaptation, un sentiment d'efficacité personnelle moins élevé concernant l'alimentation et l'activité physique et une insatisfaction corporelle (14).

Les préjugés à l'égard du poids proviennent souvent **d'un manque de connaissance sur la complexité des facteurs qui influencent le poids, de la croyance que le poids n'est qu'une question de volonté et de contrôle de soi et du raccourci fortement relayé par l'industrie de l'image et les médias voulant que la minceur soit synonyme de réussite et de santé.** En raison de ces préjugés, les personnes grosses subissent fréquemment de la discrimination. Il leur arrive par exemple d'être traitées différemment des autres, de manière inégale et défavorable. En conséquence, cette discrimination contribue à de la détresse psychologique et à la détérioration de leur état de santé physique et mentale.

Porter un jugement, positif ou négatif, est un réflexe humain. Ce phénomène est dû à notre tendance naturelle à vouloir catégoriser et comparer. L'important est de prendre conscience de nos préjugés, de comprendre les répercussions potentielles de ceux-ci sur nos gestes et nos attitudes et de déconstruire les idées préconçues qui peuvent affecter nos comportements à l'égard d'autrui.

La situation à l'adolescence

Puisqu'ils sont en période de grandes transformations corporelles, les jeunes sont particulièrement vulnérables à l'opinion de leurs pairs. Ils sont en train de construire leur propre identité et sont très sensibles au regard que les autres portent sur eux. Dans ce contexte, ils ont tendance à juger leurs pairs qui n'ont pas une silhouette conforme aux normes sociales de « beauté » véhiculées dans notre société. Selon une étude menée au Québec, **un peu plus de la moitié des jeunes (57 %) ayant été intimidés par rapport à leur poids affirment se sentir moins bien dans leur peau et 45 % disent avoir développé une obsession face à leur poids** (4).

Chez les adolescent.e.s, les commentaires et la stigmatisation concernant le poids sont également associés aux conséquences suivantes (15-18) :

- ✎ Insatisfaction corporelle
- ✎ Faible estime de soi
- ✎ Isolement social
- ✎ Sédentarité
- ✎ Dépression
- ✎ Détresse psychologique
- ✎ Anxiété
- ✎ Diminution de la performance scolaire et décrochage scolaire
- ✎ Réticence à recourir à des soins de santé
- ✎ Augmentation du risque de présenter un trouble des conduites alimentaires
- ✎ Hausse du temps d'écran
- ✎ Diminution de la durée du sommeil

Ces conséquences peuvent également se manifester chez les témoins d'actes d'intimidation, eux-mêmes affectés par la situation et ne sachant pas comment intervenir sans nuire (17).

En réaction aux actes d'intimidation en lien avec le poids, les élèves peuvent avoir des réponses comportementales problématiques. Parmi celles-ci, notons : éviter les cours d'éducation physique et à la santé (16 %), manquer l'école (8 %), recourir à des pilules amaigrissantes (5 %) et jeûner (2 %) (4).

Rappelons que **l'insatisfaction corporelle fait obstacle à l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être**. Elle entraîne des comportements dangereux visant à contrôler le poids (p. ex. commencer à fumer, se mettre au régime, s'entraîner de façon excessive) et favorise le développement d'une relation malsaine avec le corps, la nourriture et l'activité physique (19).



Pour aller plus loin

Ressources d'ÉquiLibre

- Billet de blogue [Qu'est-ce que la grossophobie et comment se manifeste-t-elle dans ma vie?](#)
- Capsules vidéo [Le GROS talk-show](#) de la campagne *La grossophobie, ça suffit!*
- Conférence [Démystifier les effets du poids, de l'activité physique et de l'alimentation](#) avec Benoit Arsenault (en collaboration avec l'Association pour la santé publique du Québec)
- Infographie [Le poids dépend-il seulement de la volonté?](#) (en collaboration avec l'Association pour la santé publique du Québec)

Autres ressources

- Dossier sur [les enjeux liés au poids](#) (Association pour la santé publique du Québec)
- Fiche [La grossophobie, une réalité bien présente au Québec](#) (Collectif Vital)
- Séries de [capsules vidéo](#) sur la grossophobie (Arrimage)
- Site web [grossophobie.ca](#) (Edith Bernier)
- Vidéo [Contes d'une grossophobie ordinaire](#) par Josiane Blanc (Office national du film)

Piste 2

Reconnaître son rôle de modèle et l'influence de ses propres croyances sur ses interventions auprès des élèves

Se rapporte à la composante 2 du plan de lutte contre l'intimidation et la violence à l'école (mesures de prévention)

En tant que membre de l'équipe-école, vous êtes un adulte significatif pour les élèves et un modèle important pour eux. Dans ce contexte, vous avez le devoir de véhiculer des valeurs de respect qui encouragent l'acceptation de toutes les formes de diversité, y compris la diversité corporelle. Vos gestes, vos paroles et vos attitudes lors de vos interventions ne devraient pas transmettre de préjugés ou de fausses croyances liés au poids. Des ressources vous sont présentées à la page 21 pour alimenter votre réflexion par rapport à votre propre image corporelle si vous le désirez.

2.1 Véhiculer un discours et des attitudes visant la valorisation de la diversité corporelle et le développement d'une image corporelle positive

Afin d'accompagner les jeunes dans la prévention et la diminution d'actes de violence ou d'intimidation en lien avec le poids, il importe que vous démontriez des attitudes et un discours valorisant la diversité corporelle et le développement d'une image corporelle positive. Pour ce faire, vous pouvez vous inspirer des actions suivantes au quotidien :

Véhiculer un discours et des attitudes qui valorisent la diversité corporelle et qui contribuent au développement d'une image corporelle positive

- **Normaliser la diversité**

des silhouettes qui existent naturellement dans la société

- **Éviter de laisser croire ou de dire**

que l'alimentation et l'activité physique permettent de contrôler le poids

- **Valoriser l'unicité**

de chaque corps

- **Éviter les commentaires**

sur le poids et l'apparence

- **Remettre en question**

les normes sociales de « beauté »

- **Affirmer que les comportements discriminatoires**

ne seront pas tolérés

- **Valoriser les jeunes**

pour leurs réalisations, leurs aptitudes et leurs qualités plutôt que pour leur apparence

- **Souligner ce que le corps permet d'accomplir et d'exprimer**

(bouger, se déplacer, s'amuser, se détendre, aider les autres, ressentir du plaisir, découvrir de nouveaux talents, etc.)

- **Éviter de transmettre le message**

que la santé d'une personne dépend de son poids

2.2 Se questionner sur ses propres croyances ou préjugés en lien avec le poids

Quels sont vos préjugés ou croyances en lien avec le poids qui pourraient, sans que vous en soyez nécessairement conscient.e, influencer vos attitudes et vos comportements ?

Nous vous proposons de vous poser ces quelques questions en lien avec votre propre poids ou celui des autres :

Questions

Quels sont mes réflexes, mes automatismes ?

Pourquoi est-ce que je réagis de cette façon ?

Quelles sont mes croyances, mes pensées au sujet du poids ?

Quels sont les effets possibles sur les jeunes que je côtoie ou sur mes interventions auprès d'eux ?

Exemple 1

J'envie souvent les personnes plus minces que moi. Parfois, cela m'incite à m'entraîner plus assidûment pour perdre du poids.

Parce que je vis de l'insatisfaction face à mon corps.

Fausse croyance :

- Les personnes grosses ne sont pas en santé.
- Il faut s'entraîner fort pour perdre du poids.

Effet négatif possible :

Cela me porte à commenter le niveau d'activité physique d'un élève, car je souhaite qu'il perde du poids afin d'améliorer sa santé. Cet élève pourrait se sentir stigmatisé.

Exemple 2

Lorsque j'entends un élève faire un commentaire humiliant à propos du format corporel plus gros d'un élève qui mange une barre de chocolat, je n'interviens pas.

Je suis d'accord avec le fait que cet élève ne devrait pas manger ce genre d'aliment.

Fausse croyance :

Je crois que le simple fait de manger du chocolat fait prendre du poids. Ainsi, les personnes grosses ne devraient pas en consommer.

Effet négatif possible :

Comme je n'interviens pas lorsque les élèves font des liens entre le poids et les aliments, je laisse circuler de fausses croyances auxquelles les élèves adhéreront.

Exemple 3

En contexte scolaire, j'évite ou je réoriente les conversations au sujet du poids et de l'apparence. Je tente de les diriger vers d'autres caractéristiques telles les capacités et les ressources personnelles de chacun.e.

Je sais que les conversations et commentaires en lien avec le poids augmentent le risque d'insatisfaction corporelle.

Croyance : La valeur d'une personne se définit autrement que par son poids.

Effet positif possible :

En réorientant la conversation, j'offre aux jeunes une stratégie qu'ils pourront utiliser à leur tour. Je les aide à prendre conscience de leur valeur et à accorder une moins grande importance à leur poids et à leur apparence.

Et moi ?



Quels sont mes réflexes, mes automatismes ?

Pourquoi est-ce que je réagis de cette façon ?

Quelles sont mes croyances, mes pensées au sujet du poids ?

Quels sont les effets possibles sur les jeunes que je côtoie
ou sur mes interventions auprès d'eux ?

Au quotidien. Mettez en pratique vos apprentissages

Mise en situation 1

Contexte et intention :

Deux enseignantes discutent de Jérémy, 13 ans, un nouvel élève de format corporel plus gros. Sans même connaître son état de santé, elles tentent de trouver des moyens qui l'inciteraient à bouger plus (comme l'inscrire à une activité sur l'heure du midi ou en parascolaire) afin qu'il ne prenne pas davantage de poids.



Risque et considération :

Bien que ce ne soit pas leur intention, les enseignantes perpétuent des préjugés sur le poids et même sur Jérémy. Étant donné son poids, elles croient que ce jeune mérite qu'on porte une attention particulière à sa pratique d'activités physiques, alors qu'elles n'ont aucune idée de ses réelles habitudes.



Meilleure pratique :

Tous les élèves ont avantage à bouger et à y prendre plaisir. Les enseignantes pourraient par exemple encourager tous les jeunes à s'inscrire à une activité sportive sur l'heure du midi.

Mise en situation 2

Contexte et intention :

Un intervenant discute de santé avec des élèves de 3^e secondaire. Il les informe que certaines personnes sont plus grosses parce qu'elles mangent trop de sucre ou de gras, et que cela nuit à leur santé.



Risque et considération :

Sans s'en apercevoir, cet intervenant contribue à stigmatiser les personnes grosses, en supposant qu'elles mangent toutes de façon inadéquate et que cela va automatiquement les défavoriser sur le plan de leur santé.



Meilleure pratique :

Chaque personne a sa propre morphologie et, à l'adolescence, le corps se développe et se modifie progressivement. De plus, de nombreux éléments influencent le poids et la santé d'une personne, l'alimentation n'en est qu'un parmi tant d'autres. L'intervenant aurait avantage à développer les connaissances des élèves quant aux déterminants du poids et de la santé, aux besoins de leur corps et aux méthodes néfastes de contrôle du poids.



Pour aller plus loin

Ressources d'ÉquLibre

- Capsule vidéo Ensemble pour façonner une image corporelle positive et prévenir la stigmatisation à l'égard du poids (en collaboration avec l'Association pour la santé publique du Québec)
- Capsule vidéo L'insatisfaction corporelle : comment réagir ? en contexte de camps d'été
- Formation Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence
- Guide 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive à l'intention des enseignant.e.s en éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire
- Infographie Chaque geste compte pour être un modèle positif (en collaboration avec l'Association pour la santé publique du Québec)
- Outil de réflexion Les commentaires sur le poids marquent, et pour longtemps !
- Quiz en ligne : Le poids... fait-il la santé ?

Autres ressources

- Mini-guide L'image corporelle chez les adolescent-(es), spécial école (Fondation Jeunes en tête)
- Site web du projet Dove pour l'estime de soi (Dove pour l'estime de soi)

Pour une réflexion sur votre propre image corporelle

Balados

- Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle (ÉquLibre)
- À plat ventre : la culture des diètes avec Loounie (Radio-Canada)

Livres

- De la culture des diètes à l'alimentation intuitive de Karine Gravel, nutritionniste
- De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle : développer une relation plus positive avec son corps de Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice et psychothérapeute

Blogues

- monÉquilibre (ÉquLibre)
- Accepter son corps (Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice et psychothérapeute)

Piste 3

Offrir et maintenir un climat scolaire favorisant la valorisation de la diversité, dont la diversité corporelle

Se rapporte à la composante 2 du plan de lutte contre l'intimidation et la violence à l'école (mesures de prévention)

Travailler à modifier les normes sociales de « beauté » s'avère essentiel pour contribuer à diminuer la stigmatisation à l'égard du poids. Une stratégie en ce sens est de mettre en place un climat scolaire positif qui favorise la valorisation et le respect de la diversité des corps. Voici quelques façons d'y arriver :

3.1 Bonifier le code de vie de l'école en y incluant les thèmes d'acceptation d'autrui et de diversité corporelle

Pour permettre la mise en place d'un climat scolaire où les jeunes sont plus ouverts à la diversité corporelle et moins enclins à commettre des actes de violence et d'intimidation en lien avec le poids, les élèves, l'équipe-école ainsi que les parents devraient être informés sur les deux points suivants :

S'il n'est pas possible d'ajouter certaines règles en lien avec le poids ou l'apparence dans le code de vie de votre école, il pourrait néanmoins être pertinent d'utiliser d'autres moyens pour diffuser de telles règles aux élèves et au personnel scolaire.

- Les comportements que l'on attend d'eux relativement au respect de toute forme de diversité, dont celle reliée à la variété des formats corporels. Ces comportements pourraient être transmis, par exemple, lors d'une activité d'éducation à propos de la diversité corporelle ou du respect de la différence.
- Lorsque surviennent des situations de violence ou d'intimidation, incluant celles liées au poids, des actions, des mesures de soutien ou d'encadrement ainsi que des sanctions disciplinaires sont prévues et appliquées auprès des élèves concernés, tout en considérant la gravité et le caractère répétitif de ces actes.

Pour réussir à faire connaître ces points à l'ensemble de l'école, l'intégration de règles ou d'exemples ciblant la stigmatisation et les commentaires sur le poids au code de vie des écoles constitue un ajout intéressant et permet de souligner que ce type de violence n'est pas plus accepté ou toléré qu'un autre. Voici quelques suggestions :

- Il est attendu que les élèves se montrent respectueux autant dans leur langage que dans leurs gestes quant à tout type de diversité, dont celle liée au poids ou à l'apparence.
- Il n'y aura aucune tolérance envers tout type de stigmatisation incluant celle liée au poids et à l'apparence d'autrui.
- Ajout du poids, de l'apparence et de la diversité corporelle aux exemples qui apparaissent déjà (communautés culturelles, diversité sexuelle, etc.) dans le code de vie, dans une section traitant par exemple de l'ouverture aux autres ou des relations interpersonnelles.

Il est avantageux d'impliquer les élèves dans la formulation de ces règles ou ajouts, afin qu'ils se sentent concernés et que cela ait du sens pour eux.

3.2 Exposer les jeunes à la diversité corporelle

En prenant conscience de la variété de silhouettes autour d'eux, les jeunes seront mieux disposés à apprécier la diversité corporelle et moins enclins à juger, commenter ou intimider leurs pairs en raison de leur poids. Pour ce faire, différentes stratégies peuvent être exploitées et certaines ressources existantes pourront vous aider à organiser, tout au long de l'année, des activités s'y rattachant :

• Observer et souligner

les bons coups en matière de diversité corporelle

• Expliquer et illustrer

la diversité naturelle des silhouettes, en considérant le contexte de la puberté

• Vérifier que l'environnement scolaire est cohérent avec les messages de diversité corporelle, par exemple en retirant les livres à la bibliothèque ou les affiches présentant des messages problématiques

Exposer les jeunes à la diversité corporelle

• Diversifier les images

de corps ajoutées aux présentations

• Proposer des livres, films, séries télé, jeux et matériel éducatif

qui mettent en valeur des personnages issus de la diversité et qui prônent des messages inclusifs sans préjugés ou stéréotypes

• S'assurer que les images

et les affiches, dans les vestiaires ou sur les babillards, représentent des personnes de différents poids, genres, tailles, cultures, capacités, etc.

3.3 Aider les jeunes à développer un regard critique envers les normes sociales de « beauté »

La pression est forte et provient de toutes parts lorsqu'il est question d'inciter les jeunes à correspondre aux normes sociales de « beauté » véhiculées par la société. Il s'avère alors profitable de développer leurs connaissances sur la question du poids et de déconstruire les fausses croyances déjà bien ancrées afin de renforcer leur capacité à ne pas se laisser influencer. En réalisant que leur valeur et celle de leurs pairs vont bien au-delà de l'apparence et du poids, ils pourront développer une estime personnelle fondée sur des valeurs humaines, être mieux disposés à s'aimer et à ne pas craindre d'être jugés par les autres. Pour aider les jeunes à y parvenir, différentes stratégies vous sont proposées ainsi que des ressources dont vous pourrez vous inspirer :



Une activité ponctuelle n'a malheureusement pas à elle seule le potentiel de générer des effets à long terme sur les valeurs et perceptions en lien avec le poids. **Les activités liées à la thématique du poids et de l'image corporelle devraient être intégrées au cursus scolaire et aux autres activités organisées tout au long de l'année scolaire.**

En tant qu'enseignant.e, il peut parfois être insécurisant de discuter des questions de poids ou d'image corporelle. En utilisant les ressources mises à votre disposition, il est possible d'enrichir vos connaissances sur le sujet afin de vous sentir plus à l'aise. Lors de l'animation d'une activité sur le sujet, il est parfois rassurant d'être accompagné.e d'un.e intervenant.e de l'école qui pourra réagir à certains propos ou certaines réactions des élèves. D'autres organismes externes et intervenant.e.s mieux outillé.e.s à l'égard de la thématique du poids pourraient aussi animer l'activité auprès des élèves.



Pour aller plus loin

Ressources d'ÉquiLibre

- Capsule vidéo [Valorisons l'être plutôt que le paraître !](#)
- Matériel pédagogique et de sensibilisation de la [Journée sans maquillage](#)
- Matériel pédagogique et de sensibilisation de la [Semaine Le poids, sans commentaire !](#)
- Matériel pédagogique et de sensibilisation du [Prix ÉquiLibre](#)
- Réseaux sociaux d'ÉquiLibre : [Facebook](#), [Instagram](#), [LinkedIn](#), [YouTube](#)

Autres ressources

- Ateliers [Au-delà de l'image](#) sur l'image corporelle et l'estime de soi (ANEB)
- [Guide pour porter plainte contre la promotion du modèle unique de beauté](#) (Association pour la santé publique du Québec)
- Conférences et ateliers [BienAvecMonCorps](#) (BienAvecMonCorps)
- Information et fiche-conseil [Image corporelle - Publicité et magazines](#) (HabiloMédias)
- Plan de leçon [La représentation du milieu scolaire](#) (HabiloMédias)
- Suggestions de [littérature jeunesse](#) (Y des femmes)
- Vidéo de sensibilisation [Une chose par Dove](#) (Dove pour l'estime de soi)

Piste 4

Renforcer la capacité des jeunes à prévenir les actes de violence ou d'intimidation en lien avec le poids et à y faire face

Se rapporte aux composantes 4 et 7 du plan de lutte contre l'intimidation et la violence à l'école (modalités de signalement et mesures de soutien/encadrement)

Peu importe leur vulnérabilité ou leur poids, tous les élèves ont besoin d'être outillés pour prévenir les actes de violence ou d'intimidation et bien y réagir. En plus d'encourager le maintien ou l'amélioration de l'estime de soi, il importe que vos interventions mettent l'accent sur le développement de certaines habiletés socioémotionnelles auprès de tous les jeunes.

Le développement de compétences socioémotionnelles s'intègre de plus en plus au cursus scolaire grâce à son association avec le bien-être global des jeunes. En effet, les élèves possédant des compétences socioémotionnelles élevées seraient plus engagés, plus motivés et auraient une meilleure estime d'eux-mêmes (20).

Concrètement, il s'agit d'un processus d'apprentissage axé sur :

- **la conscience de soi** où le jeune est amené à identifier, comprendre et gérer ses émotions, connaître ses forces et ses faiblesses et avoir une perception de lui-même qui est juste;
- **l'autorégulation** associée à la maîtrise de soi, de ses émotions et de ses comportements;
- **la conscience sociale** où on amène le jeune à comprendre ses émotions et celles des autres, à être empathique, ouvert et respectueux face à la diversité;
- **les compétences relationnelles**, soit la communication, l'affirmation, l'écoute, la coopération, la résolution de conflit constructive, la demande d'aide et la capacité d'aider les autres;
- **la prise de décision responsable** par l'évaluation des conséquences de ses gestes, la capacité de faire des choix constructifs dans le respect des normes éthiques et sociales (21).

En développant ces habiletés, les jeunes qui subissent, observent ou font subir de l'intimidation en lien avec le poids seront plus aptes à y répondre adéquatement :

- Les jeunes affectés par ces actes apprendront à s'affirmer tout en conservant leur estime d'eux-mêmes.
- Ceux qui humilient leurs pairs seront plus conscients des conséquences qu'ils leur font vivre.
- Les témoins développeront de la compassion face à la souffrance de leurs pairs et seront plus facilement amenés à les soutenir.

Les jeunes, qu'ils soient victimes, témoins ou auteurs, doivent être sensibilisés au fait que leur façon de réagir aux situations de violence ou d'intimidation, dont celles en lien avec le poids, exercera une influence sur la poursuite ou l'arrêt de telles situations. **Les élèves craignent souvent de dénoncer ces situations et, de ce fait, ont tendance à se taire et à ignorer ces actes. Or, ce type de réaction semble mener au maintien ou même à une intensification de l'intimidation.** Au contraire, la dénonciation permet de diminuer le sentiment de honte et la sensation de fardeau chez le jeune qui en est victime.

Vous trouverez à la page suivante quelques propositions de stratégies pour aider les jeunes à prévenir et à affronter les actes de violence ou d'intimidation en lien avec le poids.

Connaître les ressources disponibles

en lien avec l'image corporelle et l'intimidation à l'intérieur comme à l'extérieur de l'école (par l'entremise de documentation remise, affiches posées à des endroits visibles, réseaux sociaux de l'école, personne ressource désignée)

Apprendre à réagir aux commentaires sur son poids ou son apparence en :

- demandant à l'auteur de cesser ce comportement
- mentionnant que ce type de commentaire n'est pas acceptable
- tournant la conversation vers autre chose

Développer son estime de soi et sa confiance

dans différents domaines et situations

S'engager dans des activités

qui mettent ses forces en valeur

Agir en tant qu'« ambassadeur de la diversité corporelle »

dans son milieu

Capacités et connaissances à développer chez les jeunes

Dénoncer toute forme d'intimidation

en tant que victime ou témoin

Contribuer à mettre en place un climat scolaire positif, inclusif et respectueux

Accepter et valoriser la différence

(physique, de croyances, d'opinions, etc.)

Développer ses habiletés socioémotionnelles :

conscience de soi, autorégulation, conscience sociale, compétences relationnelles et prise de décision responsable

Avoir le réflexe de discuter

d'une situation et des émotions qu'elle suscite avec une personne de confiance (personnel scolaire, parent, ami.e)



Pour aller plus loin

Ressource d'ÉquiLibre

- Ateliers du programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau

Autre ressource

- Site web Wagons ASÉ - des outils pour la vie (Guide ASÉ)

Ressources pour les jeunes

- Blogue BienAvecMonCorps (BienAvecMonCorps)
- Documents Are you being bullied because of your weight? et What about weight? (Rudd Center, en anglais seulement)
- Site web 100 différences (Tel-jeunes)
- Section la trousse jeunes (Fondation Jeunes en tête)

Piste 5

Intervenir de façon spécifique et éducative lors de situations de violence ou d'intimidation en lien avec le poids

Se rapporte aux composantes 5 et 8 du plan de lutte contre l'intimidation et la violence à l'école (actions à prendre et sanctions disciplinaires)

Plusieurs stratégies d'intervention ont sûrement déjà été identifiées comme étant adéquates pour contrer la violence et l'intimidation dans votre école. Celles-ci peuvent également s'appliquer aux situations en lien avec le poids. Nous vous proposons ici des recommandations à l'égard de ces enjeux qui pourront guider vos interventions de manière plus spécifique afin de favoriser leur succès.

Lieu et personnel impliqué

En contexte scolaire, la violence et l'intimidation en lien avec le poids peuvent survenir n'importe où : dans les corridors, dans la classe, à la cafétéria, dans les salles de toilettes, dans la cour, etc. Ces comportements négatifs peuvent tout de même être plus présents dans des endroits où le corps est plus exposé, comme dans le gymnase et les vestiaires lors du cours d'éducation physique et à la santé ou lors d'activités parascolaires.

Bien que la cyberintimidation n'ait pas nécessairement lieu à l'école, vous pourriez être appelé.e à intervenir dans une telle situation en lien avec le poids ou l'apparence, principalement lorsque des répercussions ont lieu dans votre milieu scolaire. Chez les adolescent.e.s américain.e.s, on estime que 33 % auraient vécu au moins une expérience de cyberintimidation liée au poids. Ce pourcentage augmente à 45 % chez les jeunes considérés en surpoids* et à 60 % chez ceux considérés en situation d'obésité* (22). Vous trouverez ci-contre quelques ressources pour vous guider :

Ressources

- [Le CIEL](#)
- [HabiloMédias](#)
- [Éducaloi](#)
- [Tel-jeunes parents](#)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Gouvernement du Québec](#)

*Les termes « surpoids » et « obésité » ont été employés dans un souci de rapporter de manière fidèle les résultats de l'étude citée dans un contexte épidémiologique. L'usage de ces termes n'est pas recommandé dans le langage courant, car ils portent une connotation négative associant systématiquement un poids plus élevé à une mauvaise santé, ce qui peut contribuer à la stigmatisation des personnes concernées.



Voici quelques conseils relatifs aux lieux où peuvent se produire des actes de violence et d'intimidation en lien avec le poids et le personnel scolaire qui devrait être impliqué dans les interventions :

- **Dans tous les lieux :** Il importe d'être à l'affût de tous les signes pouvant laisser présager un acte de violence ou d'intimidation en lien avec le poids (p. ex. moqueries, surnom lié au poids, exclusion d'un élève dans une activité, regards malveillants, commentaires sur le poids) afin de les prévenir le plus souvent et le plus rapidement possible. Le cas échéant, faire appliquer les règles prévues quant au respect de toute forme de diversité et d'ouverture aux autres (voir section 3.1).
- **Pour toute l'équipe-école :** Le poids et l'image corporelle sont des sujets récurrents. Ainsi, tout le personnel (enseignant.e.s, intervenant.e.s, éducateur.rice.s, surveillant.e.s, etc.) devrait être sensibilisé et informé sur ce sujet délicat afin de reconnaître la problématique et d'apprendre à intervenir sans nuire. Pour ce faire, il est possible d'offrir des formations destinées au personnel scolaire sur ces thématiques (voir section *Ressources et initiatives offertes par ÉquiLibre* à la fin du présent guide).
- **Une personne ressource désignée :** Bien que, idéalement, l'ensemble de l'équipe-école devrait être outillé pour intervenir, il est aussi souhaitable d'identifier un membre en particulier qui approfondirait ses connaissances en la matière, qui agirait comme référence dans son milieu et qui pourrait soutenir ses collègues au besoin. Cette façon de faire constitue une condition gagnante à mettre en place afin d'atteindre des changements durables.

Moment

Le délai entre le moment où un geste est posé et où l'intervention est effectuée est crucial au bon dénouement de la situation. Voici quelques conseils relatifs aux moments où il est pertinent d'entreprendre certaines actions :

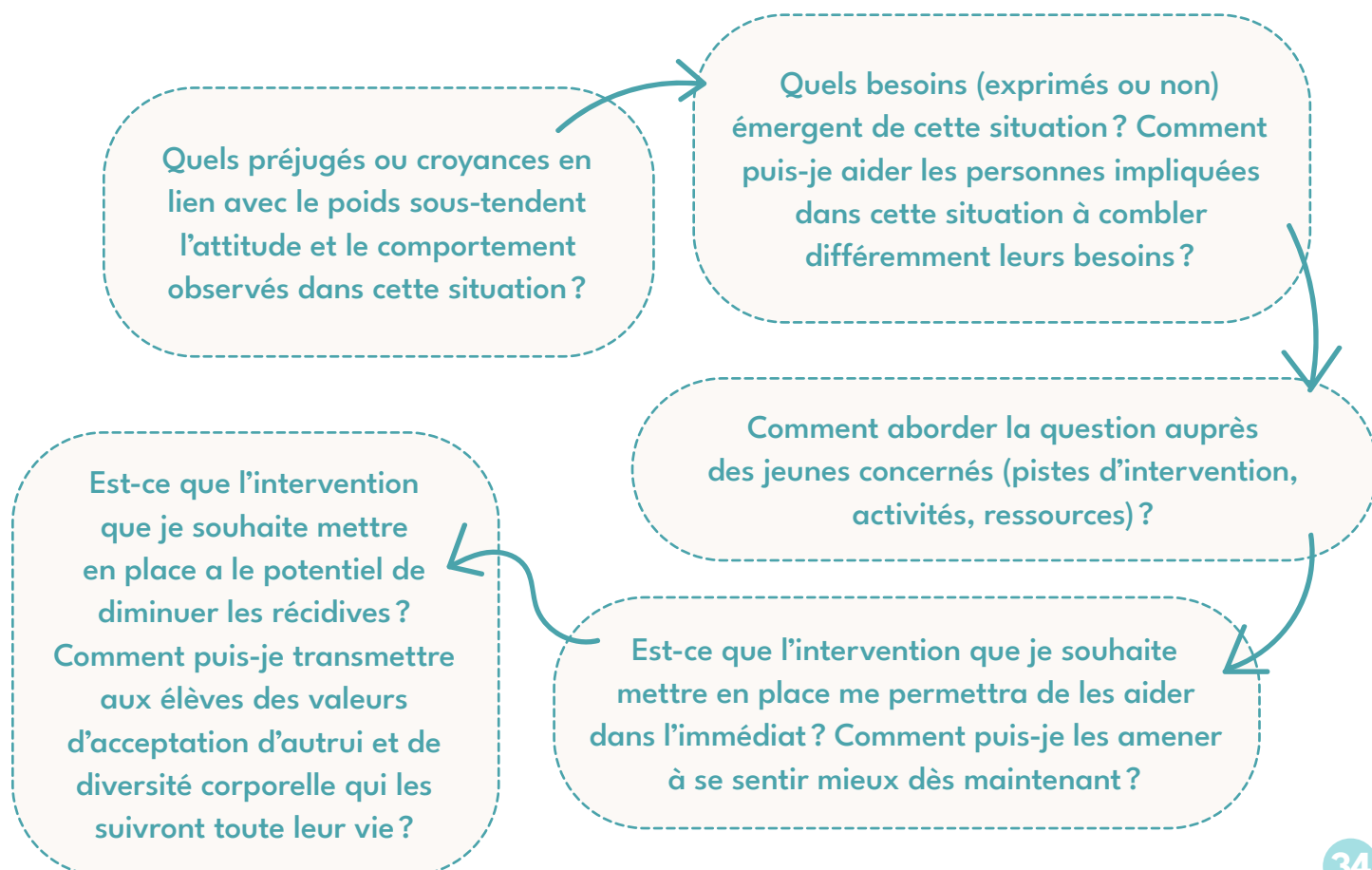
- **Dans un contexte de remarques désobligeantes, d'insultes ou de violence en lien avec le poids :** Il importe d'intervenir le plus rapidement possible. **Intervenir avec un délai ou ne pas intervenir du tout pourrait renforcer l'acceptabilité sociale de la stigmatisation basée sur le poids dans le contexte scolaire.** Si vous avez des doutes quant à l'intervention que vous devez faire, prenez le temps d'y penser ou de consulter vos collègues avant d'intervenir de manière plus poussée et ciblée. Vous devez néanmoins intervenir sur le champ et faire immédiatement savoir aux jeunes impliqués que la situation est inacceptable puis planifier un moment avec eux pour revenir sur l'événement.

- Lorsque certains signes peuvent laisser croire qu'un jeune subit de la violence ou de l'intimidation en lien avec le poids : Investiguez immédiatement auprès des élèves concernés et des témoins potentiels. **Soyez attentif.ive aux comportements des jeunes qui vous semblent être la cible d'intimidation.** Ils peuvent par exemple commencer à faire plus d'exercice, être davantage préoccupés par leur poids, éviter d'aller à un cours d'éducation physique, etc. Gardez en tête qu'il est possible qu'un jeune qui subit de l'intimidation ne vous en parle pas de lui-même, puisque la majorité (81 %) des jeunes violentés ou intimidés ne souhaitent pas se confier à un adulte de leur école (4).

Approche

Lors de l'intervention, les attitudes de base (p. ex. empathie, écoute, bienveillance) sont essentielles. En démontrant une réelle écoute, on favorise une relation de confiance permettant au jeune d'exprimer ses émotions, autant pour celui qui subit les actes de violence que pour celui qui en est l'auteur.

De plus, un questionnement doit être réalisé afin de s'assurer de la qualité de l'intervention qui sera effectuée. Nous vous proposons une réflexion sous forme de questions clés à se poser dans une situation en lien avec le poids :



En plus d'adopter les attitudes de base et de se poser ces questions clés, certaines précautions sont à prendre dans un contexte spécifique de violence ou d'intimidation en lien avec le poids.

Voici 9 recommandations pour vous aider à mieux intervenir :

Ces pistes d'intervention vont de pair avec les notions de prévention précédemment abordées. Pour réussir à prévenir et diminuer les actes de violence et d'intimidation liés au poids, il est conseillé d'agir sur plusieurs fronts à la fois.

1 Encourager le signalement de comportements problématiques

En cas de signalement de violence et d'intimidation en lien avec le poids, **il est important de renforcer ce comportement de la part de l'élève qui a fait la dénonciation**. Pour ce faire, on le remercie d'avoir signalé le comportement problématique, on souligne la force nécessitant une telle dénonciation puis on met l'accent sur les bienfaits que ce signalement aura sur le climat scolaire.

2 S'assurer d'être dans un lieu permettant de préserver la confidentialité

Le jeune ayant été intimidé de même que les témoins et les auteurs du geste **seront plus à l'aise d'aborder le sujet avec vous de façon confidentielle**. Si vous comptez mettre au courant une autre personne ou si vous souhaitez l'orienter vers d'autres ressources, prenez le temps d'en informer l'élève et d'obtenir, dans la mesure du possible, son consentement. Cela préservera et renforcera le lien de confiance.

3 Valider les émotions et les réactions des personnes touchées

On pourrait croire que certains élèves ne sont pas affectés par une remarque désobligeante à l'égard de leur poids ou à celui d'un autre. Il est toutefois possible qu'ils le soient, mais qu'ils ne le laissent pas paraître. En effet, **une tendance à nier être victime d'intimidation en lien avec le poids s'observe chez les élèves du secondaire**. Certains jeunes prétextent ou même croient réellement que les autres ne font que plaisanter par rapport à leur poids (23). Il semble alors important de vérifier systématiquement les émotions et réactions de l'élève, idéalement dans un contexte de confidentialité, et d'échanger plus en profondeur au besoin pour cerner son état d'âme réel.

4 Intervenir avec bienveillance auprès de la victime

Lorsqu'un acte de violence ou d'intimidation à l'égard du poids nous est rapporté ou lorsqu'on en est témoin, **on rencontre rapidement la victime afin d'intervenir auprès d'elle**. On cherche à tracer un portrait global de la situation (comportement isolé ou répétitif, types d'atteintes, jeunes impliqués, etc.). Pour favoriser l'ouverture du jeune, il faut respecter son rythme. Au besoin, il est possible d'offrir un moyen de communication différent tel que l'écriture, la musique ou autres selon ses champs d'intérêt.

On cherche ensuite à comprendre comment le jeune a tenté de faire face à la situation. A-t-il entrepris des démarches auprès de l'auteur ? S'est-il ouvert à des membres de son entourage ? On détermine par la suite les options d'intervention selon son niveau d'aisance. On évalue donc avec lui les moyens précédemment essayés qui se sont avérés efficaces et qui pourraient être répétés ainsi que les moyens qui pourraient être ajoutés. **Le plan d'intervention est donc décidé de manière collaborative**. Si nécessaire, on avise ses parents de la situation et on guide le jeune vers des ressources professionnelles appropriées (de l'école ou de la communauté).

Outre l'intervention immédiate, **il est important d'accompagner le jeune à maintenir ou à développer une bonne estime de lui-même et une image corporelle positive afin de réduire les méfaits de l'expérience vécue**. Pour ce faire, vous pouvez vous référer aux pistes 3 et 4 du présent guide.

5 Ne jamais guider un jeune ayant subi de la violence ou de l'intimidation en lien avec le poids vers une démarche de modification de son poids

Bien que l'intention soit d'aider, **il est déconseillé de procéder ainsi, ni même de lui donner des conseils quant à son alimentation ou à sa pratique d'activités physiques**. Seul.e un.e professionnel.le de la santé qualifié.e est en mesure d'évaluer si le poids d'un enfant ou d'un jeune peut affecter sa santé et d'identifier des actions à mettre en place au besoin.

Si un élève vous mentionne qu'il souhaite perdre du poids ou qu'il fait des actions en ce sens, discutez de la situation avec lui. Informez-le des conséquences possibles de certains comportements de contrôle du poids. Au besoin, rassurez-le sur la diversité naturelle des silhouettes et de l'unicité de son corps, en lui rappelant par exemple les nombreux éléments qui influencent le poids et la santé. Soulignez que **ce n'est pas son format corporel qui est problématique, mais bien le comportement de l'intimidateur.ice**.

6 Être alerte quant à la réalité des élèves plus vulnérables

Afin de prévenir les conséquences de la stigmatisation à l'égard du poids, le Réseau canadien en obésité ainsi que certains chercheur.e.s proposent de reconnaître la vulnérabilité des adolescent.e.s de format corporel plus gros (24).

Le but n'est pas de surprotéger ces jeunes, mais de **prévoir une intervention ciblée auprès d'élèves qui auraient déjà été victimes de stigmatisation en lien avec leur poids ou qui auraient manifesté un intérêt à recevoir du soutien à ce sujet** (à la suite d'une activité de groupe, par exemple).

7 Vérifier l'impact de la situation sur les témoins

Puisque **les témoins d'actes de violence et d'intimidation en lien avec le poids peuvent être eux aussi affectés**, il est important d'intervenir auprès d'eux afin de connaître les émotions qu'ils vivent, leur perception de leur propre image corporelle, leur niveau de stress, leur sentiment de sécurité dans leur environnement scolaire et leur connaissance des ressources existantes.

8 Intervenir avec bienveillance auprès du jeune qui est l'auteur de gestes ou de propos dénigrants

Même si on est en désaccord avec l'intimidation et que celle-ci nous fait vivre de la colère, **il faut éviter d'adopter une posture coercitive**. Gardez en tête que le jeune n'a pas nécessairement l'intention de blesser l'autre par son comportement. **Adopter une posture de soutien et faire preuve d'écoute permet d'amener le jeune à se remettre en question plutôt que de se défendre**. Il y a alors beaucoup plus de chances que le comportement ne se reproduise plus.

Il est possible d'utiliser les ressources proposées dans le présent guide pour réaliser des interventions éducatives, rééducatives ou prévoir des sanctions adaptées à l'offense commise.

On peut le questionner par rapport à ses croyances et ses préjugés à l'égard du poids afin de remettre en doute ses idées préconçues.

On s'intéresse à la raison derrière son comportement. Par exemple, si la fonction était de faire rire ses ami.e.s, on doit inviter le jeune à trouver une façon plus adaptée de répondre à ce type de besoin.

Finalement, on l'invite à prendre conscience des répercussions de son comportement. Aidez sa réflexion en l'informant, en le sensibilisant et en le conscientisant aux conséquences de l'intimidation à l'égard du poids sur les élèves victimes, mais aussi sur l'ensemble du groupe.

9 Être constant.e dans ses interventions réalisées lors d'actes de violence et d'intimidation en lien avec le poids

En agissant rapidement, assidûment et judicieusement lors de situations de violence et d'intimidation, vous montrez aux jeunes que ces gestes sont inacceptables.

Cela contribue ainsi à instaurer un climat où les élèves n'osent plus agir de la sorte (25).



Au quotidien. Mettez en pratique vos apprentissages

Mise en situation

Contexte et intention :

Lors du cours d'éducation physique et à la santé, l'enseignant aperçoit quelques élèves qui évaluent la fermeté de leurs abdos et qui se moquent discrètement d'un autre élève ayant une morphologie différente. L'enseignant s'adresse à toute la classe, demandant de garder le silence pendant le cours. De cette façon, les élèves cesseront leur activité de comparaison et ne pourront pas dire des méchancetés à l'égard des autres élèves.



Risque et considération :

Sans intervention spécifique auprès des élèves en faute, ceux-ci risquent d'entretenir de fausses croyances en lien avec le développement du corps et des muscles. D'autres élèves pourraient aussi ressentir que leur corps ne correspond pas aux normes sociales de « beauté » et que cela diminue leur valeur. Cela peut les mener vers des pratiques dangereuses sur le plan de l'activité physique ou de l'alimentation (sauter des repas ou s'entraîner excessivement).

Meilleure pratique : L'enseignant va immédiatement voir ces élèves pour leur rappeler que, selon le code de vie de l'école, les moqueries concernant le poids ou l'apparence des autres ne sont pas tolérées. Il en profite pour évaluer les croyances qui sous-tendent cette situation (*Est-ce que ça prend absolument des abdos pour être populaire ou pour se sentir beau ? Est-ce simplement avec de la volonté qu'on arrive à avoir des abdos ?*) Il constate que les adolescents manquent de connaissances en la matière. L'enseignant s'adresse ensuite à toute la classe en adoptant un discours de valorisation de la diversité corporelle. Il en profite pour rappeler qu'il n'est pas acceptable de dénigrer le format corporel de quiconque. Il s'assure de prendre un moment plus tard, seulement avec l'élève qui est victime, afin de savoir si cela arrive souvent, dans quel contexte, depuis combien de temps, etc. Cela lui permettra de savoir s'il s'agit d'un événement ponctuel ou non et de se référer au protocole sur la violence et l'intimidation au besoin. Enfin, l'enseignant prévoit organiser une activité préventive en lien avec les fausses croyances sur le poids (plus spécifiquement sur les muscles et le gras corporel).

Qu'en pensent les jeunes ?

En 2017, des chercheur.e.s de l'Université du Québec en Outaouais, en collaboration avec Équilibre, ont mené des entrevues de groupe auprès de jeunes du secondaire afin de connaître leurs opinions quant aux moyens de prévention et d'intervention à utiliser en situation de violence ou d'intimidation liée au poids. En résumé, les élèves considèrent que des actions doivent être entreprises dès que des actes surviennent et accordent une grande importance à l'implication de leurs pairs dans la gestion de ces conflits.

Si des ateliers sont menés en classe, ceux-ci devraient surtout cibler l'acceptation plutôt que l'intimidation, être dynamiques, participatifs et percutants pour que les jeunes s'y intéressent et s'impliquent. Ils croient aussi que de devoir se mettre en équipe avec des élèves qu'ils ne connaissent pas peut les aider à créer des liens entre eux et réduire les risques de jugements et de moqueries.

[Ça va plus marcher si c'est] une personne qui est proche [de l'intimidateur]. [...] à un moment donné, ils doivent avoir un genre de choc pour comprendre que ce qu'on fait, c'est pas bon. Parce que si c'est comme des adultes ou même des personnes qui sont intimidées [...], ça va pas avoir autant d'impact que si ça vient [...] de ses complices.

[...] une autre façon, ça serait d'apprendre à tout le monde de s'aimer. Des ateliers sur l'intimidation, mais aussi de s'accepter soi-même parce que si on est bien avec soi-même, on ne va pas avoir de problème à accepter l'autre.



[...] il faudrait vraiment que ça nous fasse réfléchir pis quand on sort de la classe on soit comme : ah, on peut faire une différence [...]

[S] je suis habituée de travailler avec des gens que je ne connais pas, je ne vais pas les juger sur leur physique, je vais [...] avoir appris à leur poser des questions sur ce qu'ils aiment.

[...] il faut le faire tout de suite quand ça arrive, ne pas attendre. Mettons que la fille a fait un commentaire mesquin, mais tu vas la voir trois jours après pour lui dire que c'était pas cool ce qu'elle a fait, elle risque de même pas s'en rappeler.



Pour aller plus loin

Ressource d'ÉquiLibre

- Répertoire des membres professionnels référés par ÉquiLibre

Autres ressources

- Site web Anorexie et boulimie Québec (ANEB)
- Guide de pratique à l'école primaire Prévenir et contrer l'intimidation à l'égard du poids dans votre école (Association pour la santé publique du Québec)

Ressources pour les jeunes

- Guide de soutien sur l'intimidation (Jeunesse, J'écoute)
- Vidéo Gabriel nous parle d'intimidation (Tel-jeunes)
- Section Parler à un.e intervenant.e (Tel-jeunes)

eee

Pour se sentir plus outillé.e à intervenir de façon spécifique en situation de violence et d'intimidation en lien avec le poids

Capsules vidéo et fiches informatives conçues par ÉquiLibre qui fournissent des **pistes d'intervention concrètes** en réponse à ces questions :

- Pourquoi se préoccuper de la violence et de l'intimidation en lien avec le poids ?
- Quel est mon rôle lorsque je suis témoin d'une situation de violence ou d'intimidation en lien avec le poids ?
- Comment agir auprès du jeune qui subit de la violence ou de l'intimidation en lien avec son poids ?
- Quoi répondre à un jeune qui dit vouloir modifier son poids afin de ne plus se faire intimider ?
- Comment agir auprès du jeune qui commet de la violence ou de l'intimidation en lien avec le poids ?

Piste 6

Impliquer les personnes les plus significatives dans la vie des jeunes concernant le développement d'une image corporelle positive

Se rapporte aux composantes 2 et 3 du plan de lutte contre l'intimidation et la violence à l'école (mesures de prévention et collaboration des parents)

Le soutien des parents et des pairs peut agir comme un facteur de protection contre les conséquences indésirables de l'intimidation telles que l'anxiété, la dépression, la baisse de l'estime de soi et l'isolement (3). Leur discours a également une grande influence sur les perceptions et croyances des jeunes, d'où l'importance d'impliquer l'entourage pour favoriser le développement d'une image corporelle positive.

La famille : premier modèle

Tous les adultes, et plus particulièrement les parents, doivent contribuer à la remise en question des normes sociales de « beauté » en transmettant aux jeunes des valeurs, des attitudes et des comportements qui s'insèrent dans le développement d'une image corporelle positive et dans l'acceptation d'autrui.

Dès la petite enfance, les moqueries à l'égard du poids doivent être proscrites par la famille et l'importance du respect à la base de toute relation doit être enseignée. De plus, **les parents peuvent agir comme modèles positifs quant à l'acceptation de leur propre corps et de celui d'autrui.** En ce sens, les parents devraient éviter d'émettre des commentaires sur leur poids, celui de leurs enfants, de personnes de leur entourage ou de personnalités publiques. À l'inverse, valoriser les jeunes quant à leurs forces, leurs efforts et leurs réalisations est hautement bénéfique et permet de constater que la valeur d'une personne va bien au-delà de son apparence.

Afin que les personnes entourant les jeunes aient une compréhension commune de l'enjeu du poids à l'adolescence et puissent soutenir adéquatement les jeunes, vous pouvez, en tant que membre de l'équipe-école, participer à la sensibilisation des familles. Par exemple :

- En réalisant une activité qui engage les jeunes à parler de ces sujets à la maison.
- En invitant les membres de la famille à des événements au sujet du poids : organiser une conférence ou un atelier offert aux parents par un.e professionnel.le, partager des initiatives d'élèves (activités ou projets en lien avec la diversité corporelle), etc.
- En transmettant un résumé d'activités réalisées auprès des élèves.
- En diffusant du contenu pertinent sur les bonnes pratiques à adopter (miser sur les habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être, éviter de passer des commentaires sur le format corporel ou l'apparence d'autres personnes) et des références crédibles sur le sujet du poids et de l'image corporelle.

En plus d'agir en prévention, vous pouvez vous assurer de bien informer les parents lorsque leur enfant est harcelé par rapport à son poids ou son apparence et d'établir un dialogue ouvert avec eux en lien avec cette situation (26). Il est essentiel de mettre en place des mécanismes de communication et de services d'accompagnement entre les parents et les élèves qui subissent ces situations, mais aussi avec les auteurs des actes et les témoins potentiels.

Au quotidien. Mettez en pratique vos apprentissages

Mise en situation

Contexte et intention :

Dans le cadre de leur cours de culture et citoyenneté québécoise, un groupe d'élèves d'une école secondaire a réalisé un projet sur les normes sociales de « beauté » de notre société. Les jeunes ont présenté les principaux constats de leur projet sous forme de kiosque à la cafétéria sur l'heure du dîner afin de sensibiliser les autres élèves à la thématique.



Considération :

Tout l'entourage des jeunes, et non seulement les pairs, a avantage à être informé et sensibilisé quant aux normes sociales de « beauté » véhiculées dans notre société et aux conséquences que cela peut avoir sur la santé physique et mentale des jeunes. Les parents sont des cibles de choix puisqu'ils peuvent transmettre à leurs jeunes des valeurs qui contribuent au développement d'une image corporelle positive.



Meilleure pratique :

En plus de présenter leur projet aux autres élèves sur l'heure du dîner, ces jeunes ont également fait un kiosque lors d'une soirée de réunion de parents. Cela a donné l'occasion aux parents de s'informer sur les normes sociales de « beauté » irréalistes imposées aux jeunes. Un feuillet leur a été remis, proposant des pistes de discussion à avoir avec leur adolescent.e ainsi que des ressources crédibles pour poursuivre leur réflexion sur le sujet.

Les pairs : un appui inconditionnel

La reconnaissance sociale joue un rôle crucial dans la construction de l'image de soi. Voilà pourquoi avoir des ami.e.s occupe une place aussi importante à l'adolescence. Ainsi, dans un contexte de violence ou d'intimidation en lien avec le poids, le soutien des pairs pourrait répondre au besoin des personnes qui subissent cette humiliation de se sentir moins isolées (27)

et pourrait leur être très réconfortant. **Sensibiliser les pairs à des valeurs d'acceptation et de diversité corporelle pourrait les rendre plus aptes à accompagner leurs ami.e.s stigmatisé.e.s à cause de leur poids ou de leur apparence.** Vous pouvez aussi encourager une personne ayant subi de l'intimidation à aller chercher du soutien auprès de ses pairs.

D'autre part, il importe de porter une attention aux jeunes dont le réseau social est moins développé. **Quelques élèves peuvent être choisis pour devenir des ambassadeurs et être formés sur la problématique et la façon d'agir adéquatement** lors de situations de violence et d'intimidation concernant le poids. Ils pourront alors aider à désamorcer certains comportements stigmatisants de leurs pairs et deviendront des confidents de choix pour ceux qui préfèrent se confier à une personne qui leur semble plus accessible.

Parallèlement à cela, il est intéressant de rappeler que **les jeunes qui évoluent dans un environnement axé sur l'apparence sont plus à risque d'être eux-mêmes préoccupés par leur physique** (28). L'apparence et l'attitude des pairs (transmis lors de conversations ou par des comportements) peuvent influencer la perception de l'image corporelle des adolescent.e.s. Si l'environnement social met l'accent sur l'apparence ou fait la promotion d'un certain idéal de « beauté », les adolescent.e.s seront plus susceptibles d'adopter ces normes (28). L'observation de l'influence qu'ont les pairs sur un jeune qui vit ou qui fait subir de la violence ou de l'intimidation liée au poids et à l'apparence peut vous permettre, ainsi qu'à la famille, de mieux comprendre le contexte social dans lequel il évolue afin de mieux le soutenir.

Pour outiller les parents

Pour aller plus loin

Ressources d'ÉquLibre

- Épisode 4 du balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle : Comment aider nos ados à être bien dans leur peau ?*
- Section *Mon enfant* du blogue monÉquilibre

Autres ressources

- *Conseils pour aider concrètement votre ado à accepter son corps* (Fondation Jeunes en tête)
- *Guide pour accompagner les parents dont les enfants sont confrontés à des situations de violence ou d'intimidation en milieu scolaire* (Fédération des comités de parents du Québec)
- *Le kit de confiance* (Dove pour l'estime de soi)
- Section sur *les moqueries et l'intimidation* de Dove (Dove pour l'estime de soi)
- Section *la trousse familles* (Fondation Jeunes en tête)

Conclusion

Les normes sociales de « beauté » véhiculées dans notre société contribuent à ce que les individus entretiennent des préjugés à l'égard du poids et normalisent la stigmatisation que subissent les personnes ne correspondant pas à ces standards. La violence et l'intimidation liées au poids deviennent alors un enjeu préoccupant, particulièrement chez les jeunes. Des efforts considérables ont été déployés au cours des dernières années tant sur le plan gouvernemental que scolaire afin de prévenir et de diminuer la violence et l'intimidation dans les écoles.

Ce guide constitue un complément vous permettant d'agir spécifiquement sur les enjeux complexes et délicats liés au poids, contribuant ainsi à augmenter les chances de succès dans la mise en place d'actions concrètes tant en prévention qu'en intervention. Pour parvenir à changer les valeurs d'un milieu, il importe de faire régulièrement la promotion des nouvelles valeurs par des actions planifiées et programmées tout au long de l'année scolaire. Ce guide vous propose donc de nombreuses ressources et stratégies pour y arriver.

Votre sensibilité à l'égard de ce phénomène et les nouvelles connaissances acquises à la lecture de ce guide pourront certainement soutenir voire intensifier la lutte contre la violence ou l'intimidation à l'égard du poids et permettre à bon nombre d'élèves de se sentir bien dans leur corps ainsi que d'être soutenus et accompagnés. Ainsi, vous contribuez à la création d'un climat scolaire sain, sécuritaire, inclusif et bienveillant.



Ressources et initiatives offertes par ÉquiLibre

Depuis plus de 30 ans, ÉquiLibre s'active à déployer ses actions aux quatre coins du Québec afin de permettre aux jeunes et aux adultes de développer une image corporelle positive et d'atteindre leur plein potentiel de santé et de bien-être.

Programme d'intervention

Le programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau (BTBP)*

BTBP est un programme d'intervention 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. Le programme cible à la fois les jeunes, leurs parents et les adultes qui les entourent et est diffusé dans les milieux scolaire (primaire et secondaire) et communautaire.

Soutien à l'intervention

Formations continues

Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence

Cette formation s'adresse aux intervenant.e.s du milieu scolaire, communautaire, municipal, du loisir et de la santé qui œuvrent auprès de jeunes âgés de 6 à 17 ans. L'objectif est de favoriser une image corporelle positive chez les jeunes en contribuant au changement des normes sociales de « beauté », en reconnaissant et en diminuant la stigmatisation liée au poids et à l'apparence, en encourageant la connaissance, les besoins et les transformations du corps et en promouvant des comportements favorables au bien-être et à la santé.

Déconstruire les stéréotypes sexuels chez les enfants et les adolescent.e.s

Cette formation s'adresse aux intervenant.e.s du milieu scolaire, communautaire, municipal, du loisir et de la santé qui œuvrent auprès de jeunes âgés de 6 à 17 ans. Les objectifs sont de comprendre les enjeux liés aux stéréotypes sexuels sur le développement de l'image corporelle et l'identité des enfants et des adolescent.e.s et de tirer profit du rôle de modèle pour aider les jeunes à adopter une vision non stéréotypée d'eux-mêmes en faveur d'une image corporelle positive.

Outils

La boîte à outils **Grossophobie et image corporelle : s'outiller pour mieux intervenir**

Conçue en collaboration avec l'Association pour la santé publique du Québec, cette boîte à outils vise à favoriser une image corporelle positive et à prévenir la grossophobie. Elle contient des infographies, des bandes dessinées et des capsules vidéo pour aider à déconstruire les préjugés liés au poids et mettre en place des milieux de vie bienveillants et inclusifs à l'égard du poids.

Le guide **5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive**

Ce guide propose 5 pistes d'action destinées à tou.te.s les enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé qui souhaitent promouvoir une image corporelle positive chez les jeunes dans le cadre de leurs cours.

D'autres **outils** de sensibilisation et d'intervention sont disponibles pour les intervenant.e.s jeunesse, leur permettant ainsi d'animer des activités de sensibilisation et d'affirmation de soi reliées au développement d'une image corporelle positive et à l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être des jeunes.

Éducation populaire

Blogue **monÉquilibre**

Le blogue monÉquilibre vise à influencer positivement la relation que les personnes de tous âges entretiennent avec leur corps, la nourriture et l'activité physique. Rédigés par des expert.e.s dans leur domaine, les billets de blogue permettent d'obtenir de l'information crédible sur l'image corporelle, le poids et les habitudes de vie.

Réseaux sociaux : **Facebook**, **Instagram**, **LinkedIn** et **YouTube**

Les différents réseaux sociaux de l'organisme sont des ressources de choix pour obtenir diverses informations et inspirations relativement à l'image corporelle. Vous y trouverez notamment des contenus exclusifs développés par ÉquiLibre, des articles d'actualité, des nouvelles de nos partenaires et plus encore. Suivez-nous dès maintenant !

Balado **Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle**

Avec le balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle*, ÉquiLibre souhaite remettre en question les fausses croyances entretenues par la culture des diètes, aborder toute la complexité du lien entre le poids et la santé et proposer des conseils bienveillants pour aider les gens à voir leur corps au-delà du miroir.

Campagnes sociétales

À chaque année, ÉquiLibre mène des **campagnes** dans le cadre desquelles du matériel de sensibilisation et d'intervention est offert aux intervenant.e.s et aux enseignant.e.s oeuvrant auprès des jeunes et des adultes.

Références

1. Éditeur officiel du Québec. Loi sur l'instruction publique [Internet]. 2023. Disponible sur : <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/l-13.3>
2. Éditeur officiel du Québec. Loi sur l'enseignement privé [Internet]. 2023. Disponible sur : <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/e-9.1>
3. Aimé A, LeBlanc L, Maïano C. Is weight-related bullying addressed in school-based anti-bullying programs? *Eur Rev Appl Psychol*. 2017;67(3):163-9.
4. 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.
5. Puhl R, Latner J, O'Brien K. Cross-national perspectives about weight-based bullying in youth: nature, extent and remedies. *Pediatr Obes*. 2015;11(4):241-50.
6. Himmelstein MS, Puhl RM. Weight-based victimization from friends and family: implications for how adolescents cope with weight stigma: Teasing sources and coping. *Pediatr Obes*. 2019;14(1):e12453.
7. Lessard LM, Puhl RM. Reducing educators' weight bias: The role of school-based anti-bullying policies. *J Sch Health*. 2021;91(10):796-801.
8. Cutler ES. Weight based bullying and prevention strategies [Internet]. National Communication Association; 2014 [cité 29 août 2023]. (Communications Internship Seminar). Disponible sur : https://www.natcom.org/sites/default/files/pages/NCA_Anti-Bullying_Resources_Cutler.pdf
9. Cohen R, Shikora S. Fighting weight stigma: A call for action. *Obes Surg*. 2020;30(5):1623-4.
10. Puhl RM, Luedicke J, Heuer C. Weight-based victimization toward overweight adolescents: Observations and reactions of peers. *J Sch Health*. 2011;81(11):696-703.
11. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge: Harvard University Press; 1979. 352 p.
12. Léger. Rapport : Perception du problème de poids au Québec : Sondage auprès des Québécois et Québécoises. 2021.
13. Crocker J, Cornwell B, Major B. The stigma of overweight: Affective consequences of attributional ambiguity. *J Pers Soc Psychol*. 1993;64(1):60-70.
14. Pearl RL, Puhl RM, Lessard LM, Himmelstein MS, Foster GD. Prevalence and correlates of weight bias internalization in weight management: A multinational study. *SSM - Popul Health*. 2021;13:100755.
15. Hooper L, Puhl R, Eisenberg ME, Crow S, Neumark-Sztainer D. Weight teasing experienced during adolescence and young adulthood: Cross-sectional and longitudinal associations with disordered eating behaviors in an ethnically/racially and socioeconomically diverse sample. *Int J Eat Disord*. 2021;54(8):1449-62.
16. Puhl RM, Heuer CA. Obesity stigma: Important considerations for public health. *Am J Public Health*. 2010;100(6):1019-28.

17. 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 2023]. Disponible sur : <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/2014-11-30.4-Memoire.pdf>
18. Puhl RM, King KM. Weight discrimination and bullying. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab.* 2013;27(2):117-27.
19. Ledoux M, Mongeau L, Rivard M. Poids et image corporelle, dans L'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois. Québec : Institut de la statistique du Québec; 2002 p. 311-44. Chapitre 14.
20. 100 degrés. La santé mentale des jeunes : l'affaire de tous! [Internet]. 2023 [cité 19 sept 2023]. Disponible sur : <https://centdegres.ca/ressources/nouveau-dossier-special-100-sur-la-sante-mentale-des-jeunes>
21. Boisseonneault JC, Beaumont C, Pelletier MA, Beaulieu J. Soutenir l'apprentissage socioémotionnel à l'école primaire : un guide pour le personnel scolaire. [Internet]. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC), Québec : La Collection de la Chaire; 2021 [cité 19 sept 2023]. Disponible sur : www.cqjdc.org et www.violence-ecole.ulaval.ca
22. Lessard LM, Puhl RM. Weight-based cybervictimization: Implications for adolescent health. *Pediatr Obes.* 2022;17(6):e12888.
23. Saindon R, Brassard V, Aimé A. Le poids de l'intimidation : Exploration des expériences et réactions d'adolescentes et d'adolescents. *Rev Québécoise Psychol.* 2020;40(3):267-89.
24. Smith JD, Schneider BH, Smith PK, Ananiadou K. The effectiveness of whole-school antibullying programs: A synthesis of evaluation research. *Sch Psychol Rev.* 2004;33(4):547-60.
25. Espelage DL, Swearer SM. *Bullying in american schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention.* Routledge; 2004. 408 p.
26. Gray WN, Kahhan NA, Janicke DM. Peer victimization and pediatric obesity: A review of the literature. *Psychol Sch.* 2009;46(8):720-7.
27. Puhl RM, Peterson JL, Luedicke J. Strategies to address weight-based victimization: Youths' preferred support interventions from classmates, teachers, and parents. *J Youth Adolesc.* 2013;42(3):315-27.
28. Helfert S, Warschburger P. A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image.* 2011;8(2):101-9.

Une initiative de

équilibre 

ENSEMBLE
CONTRE
l'intimidation 

Avec la participation financière de :

Québec 