

## RÉFLEXION SUR nos paroles et gestes devant les jeunes

- Vous êtes parent de jeunes enfants ou d'ados ?
- Vous êtes oncle, tante, grand-papa, grand-maman, frère ou sœur ?
- Vous travaillez auprès des jeunes ou les côtoyez de près ou de loin ?

Ce document s'adresse à vous !



### S'IL VOUS EST DÉJÀ ARRIVÉ DE FAIRE CE GENRE DE COMMENTAIRES, RASSUREZ-VOUS, VOUS N'ÊTES PAS LES SEULS.

Plus de la moitié des parents ont déjà fait des commentaires sur le poids à leurs enfants ou devant eux. Pourtant, 99 % d'entre eux croient que ces commentaires peuvent les affecter à long terme.

Ne pas faire de commentaires sur le poids... plus facile à dire qu'à faire ?

Les commentaires sur le poids faits aux enfants ou devant eux peuvent **nuire à leur estime personnelle**. Ils peuvent aussi les amener à être **insatisfaits de leur corps** et à vouloir le changer. Certains jeunes adopteront alors des comportements qui peuvent **nuire à leur santé** et à leur croissance, comme sauter des repas, commencer à fumer ou s'entraîner intensivement. **Les effets négatifs des commentaires sur le poids peuvent se faire sentir jusqu'à l'âge adulte.**

### LES ENFANTS SONT SENSIBLES AUX COMMENTAIRES SUR LEUR POIDS.

Même si l'intention de l'adulte est bonne (faire un compliment, se soucier de sa santé), ces commentaires peuvent les marquer et leur donner l'impression que leur valeur comme personne dépend de leur poids.

### LES ENFANTS PEUVENT S'APPROPRIER LES COMMENTAIRES QUE VOUS FAITES SUR VOTRE PROPRE POIDS.

Les enfants vous imitent. En vous entendant critiquer votre poids ou en vous voyant vous mettre au régime, ils risquent de vouloir faire la même chose.

### LES ENFANTS PEUVENT DÉVELOPPER DES PRÉJUGÉS SUR LE POIDS S'ILS Y SONT EXPOSÉS.

Une personne mince n'est pas nécessairement plus heureuse ou plus en santé qu'une autre. Une personne qui a pris du poids ne manque pas de volonté. En jugeant le poids des autres, on transmet nos propres préjugés aux enfants.

### QUE FAIRE ALORS ?

- Valorisez les enfants sur autre chose que leur apparence : sens de l'humour, générosité, talent en dessin ou au soccer, etc.
- Expliquez-leur que **chaque personne est unique** et que la beauté est dans la diversité !
- Rappelez-leur que **leur corps leur permet de faire plein de choses**, comme bouger, jouer, manger...

### QUE FAIRE ALORS ?

- Montrez l'exemple : **ayez du plaisir** à bien manger et à bouger, sans parler de poids.
- Apprenez à **apprécier votre corps** et parlez-en en bien.
- Si vous êtes préoccupé(e) par votre propre poids, **ne le laissez pas paraître** devant les enfants.

### QUE FAIRE ALORS ?

- Félicitez les gens d'avoir **amélioré leurs habitudes de vie** (pas d'avoir perdu du poids).
- Faites réaliser aux enfants qu'**on peut être en santé et heureux peu importe son poids**.
- Faites réaliser aux enfants que les images présentées à la télé, dans les magazines ou sur le Web sont **très souvent retouchées et irréalistes**.

POUR EN SAVOIR PLUS : [WWW.EQUILIBRE.CA/SANSCOMMENTAIRE](http://WWW.EQUILIBRE.CA/SANSCOMMENTAIRE)