

FERMONS LA PORTE AUX COMMENTAIRES SUR LE POIDS!

Atelier de sensibilisation pour les jeunes du secondaire

Adaptation possible pour les adultes



DURÉE: 30 à 45 minutes

OBJECTIFS DE L'ATELIER

Amener les participant.e.s à :

- Prendre conscience de l'omniprésence et de l'impact des commentaires sur le poids qu'on peut recevoir des autres ou se faire à soi-même;
- Réfléchir à des pistes d'actions pour apprendre à réagir aux commentaires sur le poids.

DÉROULEMENT

Visionnez la capsule vidéo de Dose de psy Pourquoi et comment fermer la porte aux commentaires sur le poids? avec les participant.e.s et amorcez un échange à partir des pistes de discussion proposées ci-dessous.



PISTES DE DISCUSSION

- Que retenez-vous de la vidéo?
- Avez-vous l'impression qu'on accorde trop d'importance à la minceur et à l'apparence physique dans notre société?
- Trouvez-vous qu'on a davantage parlé de poids durant la pandémie et lors du déconfinement?
- Quelles sont les conséquences possibles sur la santé physique et mentale des gens?
- Quels conseils donneriez-vous à un.e ami.e qui a reçu un commentaire blessant sur son poids?
- Comment faire pour avoir un discours plus bienveillant à l'égard du corps?
- Comment faire pour apprendre à vous détacher des standards irréalistes de « beauté » véhiculés dans la société?
- Qu'est-ce qui définit réellement la vraie valeur d'une personne?

MESSAGES CLÉS À FAIRE RESSORTIR LORS DES ÉCHANGES :

- La valorisation de la minceur et les modèles de beauté irréalistes véhiculés dans la société nous incitent à parler de poids et d'apparence puis à y accorder beaucoup d'importance.
- Parfois, nous ne réalisons même pas que nous recevons, entendons ou pensons ces types de commentaires, puisque c'est devenu « normal » de parler de notre apparence et de celle des autres. Qu'ils soient faits de façon consciente ou non, qu'ils proviennent de nous-mêmes ou des autres, les commentaires sur le poids et l'apparence physique sont omniprésents et entraînent des conséquences négatives sur la santé et le bien-être.
- Cette pression fait notamment en sorte que nous avons tendance à miser davantage sur le paraître que sur l'être. Ainsi, nous pouvons être tenté.e.s de nous comparer plus souvent avec les autres, ce qui est propice au développement de l'insatisfaction corporelle.
- La pandémie a eu pour effet d'augmenter les discussions autour du poids. Plusieurs personnes sont davantage préoccupées par leur poids qu'elles ne l'étaient avant la pandémie et appréhendent que leur corps soit exposé au regard ou aux commentaires des autres depuis la fin du confinement.
- Chaque personne, peu importe son apparence ou le format de son corps, a sa place dans la société et mérite d'être respectée, acceptée et valorisée pour ses différences.
- C'est normal et même naturel que chaque personne soit différente. L'apparence et le poids sont influencés par de nombreux facteurs, souvent hors du contrôle des individus, comme la génétique, l'âge, le milieu socioéconomique, la prise de certains médicaments, les traits de personnalité, etc.
- Nous oublions que notre corps est bien plus qu'une image et que l'apparence n'est qu'un élément de notre personne. Rappelons-nous l'ensemble des autres caractéristiques personnelles, nos habiletés, nos forces, nos goûts et nos intérêts personnels qui nous définissent bien mieux!
- Qu'ils proviennent des autres ou de nous-mêmes, il est temps de fermer la porte aux commentaires sur le poids et d'apprendre à réagir pour en finir!

Note aux animateur.rice.s:

Vous pouvez utiliser les conseils et questions aux pages suivantes pour discuter de la façon de réagir aux commentaires qu'on reçoit des autres ou de ceux qu'on se fait à soi-même.

• Chaque personne est unique et devrait en être fière!





En partenariat avec :





COMMENT RÉAGIR AUX COMMENTAIRES DES AUTRES?

QUE S'EST-IL PASSÉ?

Repensez à la situation pour identifier clairement le commentaire qui vous a blessé.e et pourquoi. Est-ce un commentaire récurrent ou non? Tentez aussi de nommer les émotions que vous avez ressenties (colère, tristesse, déception, honte, etc.).

QUI A FAIT LE COMMENTAIRE?

Quelle était l'intention de cette personne? Accorde-t-elle beaucoup d'importance à l'apparence? Son opinion compte-elle vraiment pour vous? Vous pourrez ainsi tenter de relativiser l'importance de ce commentaire et la façon dont vous souhaitez y réagir.

COMMENT ALLEZ-VOUS ABORDER LE SUJET?

Qu'avez-vous envie de dire à cette personne? Que son commentaire vous a blessé.e? Que vous souhaitez qu'elle cesse de commenter votre apparence? Que vous désirez être valorisé.e pour ce que vous êtes plutôt que pour l'image que vous projetez?

QU'EST-CE QUI VOUS FERAIT DU BIEN?

Réfléchissez à un commentaire ou à un geste que la personne pourrait faire pour se reprendre : s'excuser, s'engager à ne plus faire de commentaires sur votre corps, souligner vos forces et vos réalisations ou tout simplement aborder d'autres sujets.

POURQUOI VOUS APPRÉCIE-T-ON?

Essayez de ne pas laisser les commentaires nuire à votre estime ou à votre bien-être. Faites l'exercice de vous rappeler les raisons pour lesquelles les gens vous aiment. Elles n'ont certainement rien à voir avec votre poids ou votre apparence. Tentez de vous entourer de personnes qui vous aideront à poser un regard bienveillant sur votre corps et qui vous apprécieront à votre juste valeur.

QUI PEUT VOUS AIDER?

N'hésitez pas à parler de vos préoccupations à une personne de confiance. Vous pouvez aussi consulter des professionnel.le.s de la santé, comme des nutritionnistes ou des psychologues, qui pourront vous aider à développer une relation plus positive avec votre corps.



En partenariat avec :





COMMENT RÉAGIR AUX COMMENTAIRES QUI PROVIENNENT DE SOI-MÊME?

OBSERVEZ VOTRE DISCOURS INTÉRIEUR

Quels commentaires vous viennent en tête? Lesquels sont les plus fréquents? Lesquels sont les plus blessants? Quels sont les éléments déclencheurs? Avez-vous tendance à vous comparer? Accordez-vous beaucoup d'importance au poids et à l'apparence?

ÉVALUEZ SI CES COMMENTAIRES SONT VRAIS

Est-ce que perdre du poids vous rendra vraiment plus heureux.se? Allez-vous vraiment engraisser parce que vous avez mangé un dessert? Prenez le temps de remettre en question ces fausses croyances bien ancrées et tentez de faire place à la nuance et à l'équilibre.

IDENTIFIEZ LA SOURCE DE CETTE PRESSION DU CORPS « PARFAIT »

La société valorise encore beaucoup trop la minceur qu'elle associe à tort au bonheur, à la performance et à la santé. Vous pouvez être influencé.e par les images que vous voyez à la télévision, dans les publicités, sur les réseaux sociaux ou encore par les gens de votre entourage. En comprenant d'où vient la pression que vous ressentez, vous saurez sur quoi vous pencher pour tenter de vous en libérer.

QUESTIONNEZ-VOUS SUR L'UTILITÉ DE CES COMMENTAIRES

Êtes-vous vraiment plus épanoui.e ou en meilleure santé physique et mentale en vous imposant constamment des règles pour contrôler votre poids ou en vous dénigrant parce que votre corps ne correspond pas à vos attentes ambitieuses? Il faut parfois prendre un peu de recul pour réaliser qu'on peut se nuire même avec de bonnes intentions.

TENTEZ DE VOUS DÉTACHER DES STANDARDS DE « BEAUTÉ » IRRÉALISTES

Apprenez graduellement à reconnaître vos forces et réalisez tout ce que votre corps vous permet d'accomplir même s'il ne correspond pas à votre « idéal ». Essayez de prendre soin de votre corps et d'être bienveillant.e ou tout simplement d'être plus neutre envers celui-ci. Suivez des comptes, sur les réseaux sociaux, qui valorisent la beauté sous toutes ses formes.

ENTOUREZ-VOUS

N'hésitez pas à parler de vos préoccupations à une personne de confiance. Vous pouvez aussi consulter des professionnel.le.s de la santé, comme des nutritionnistes ou des psychologues, qui pourront vous aider développer une relation plus positive avec votre corps.



En partenariat avec :

