

Les compliments sur le poids : cadeau ou fardeau? La Semaine *Le poids? Sans commentaire!* de l'organisme ÉquiLibre marque son retour pour une 12^e édition!

Selon un sondage Léger, seulement 39 % des répondant.e.s croient que les commentaires positifs à l'égard du poids ou de l'apparence peuvent avoir un impact négatif; pourtant ceux-ci peuvent être lourds de conséquences.

Montréal, le 27 novembre 2023 – Alors que le temps des Fêtes approche et que les rassemblements entre famille, ami.e.s ou collègues se font plus nombreux, les compliments à l'égard du poids, eux, se multiplient. C'est pourquoi l'organisme ÉquiLibre lance la 12^e édition de la *Semaine Le poids? Sans commentaire!*, qui s'échelonne jusqu'au 1^{er} décembre. Cette année, la campagne s'attarde plus particulièrement aux compliments sur le poids qui peuvent, bien que dits avec de bonnes intentions, avoir des répercussions néfastes sur ceux qui les reçoivent et les entendent.

De simples mots lourds de conséquences

Le slogan de la campagne, *Les compliments sur le poids : cadeau ou fardeau?*, se veut un rappel que ceux-ci sont plus souvent qu'autrement un couteau à double tranchant. En effet, bien que ceux-ci peuvent faire du bien lorsque reçus, ils peuvent faire naître ou entretenir des préoccupations chez les personnes qui les reçoivent et celles qui les entendent. Sans oublier que ceux-ci peuvent mener au développement de comportements dommageables en lien avec la nourriture ou l'activité physique et à une image corporelle négative. Aussi, une perte de poids n'est pas toujours synonyme d'une meilleure santé, en plus de ne pas toujours être volontaire ou désirée. En d'autres termes, dans une société qui valorise autant l'atteinte de standards de beauté irréalistes,

il est commun de penser que de tels compliments seront bien reçus et même appréciés. En revanche, ceux-ci viennent plutôt renforcer l'idée que la valeur d'une personne est liée au poids.



Selon un récent sondage de la firme Léger pour le compte d'ÉquiLibre¹, 82 % des répondant.e.s affirment que les commentaires négatifs sur le poids et l'apparence peuvent avoir des répercussions négatives sur la personne qui les reçoit. Cependant, seulement un peu plus du tiers (39 %) des répondant.e.s sont d'accord pour affirmer que les commentaires positifs sur le poids et l'apparence peuvent également engendrer des conséquences néfastes. D'où l'importance de mettre en lumière les répercussions défavorables engendrées par un compliment, comme elles sont davantage sous-estimées que celles engendrées par une remarque négative. Prendre conscience des impacts des flatteries à l'égard du poids s'avère donc la première étape vers un changement d'attitude.

¹ Léger pour le compte d'ÉquiLibre. (2023). *Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique*. Sondage réalisé du 2 au 11 octobre 2023 auprès de 1 803 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus.

« Avec cette [campagne](#), nous souhaitons amener les gens à réaliser que les commentaires sur le poids, même s'ils sont positifs, peuvent faire des dommages. Bien que l'intention soit bienveillante et que le compliment puisse faire plaisir sur le coup à la personne qui le reçoit, il peut tout de même contribuer à entretenir insidieusement la valorisation de la minceur et ultimement l'insatisfaction corporelle. », souligne Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre.

Une prise de conscience comme vecteur de changement

Bien que de commenter le poids des gens demeure une habitude banalisée depuis longtemps, l'objectif de la campagne n'est pas de générer un sentiment de culpabilité, mais bien une prise de conscience. En effet, c'est une occasion de se questionner sur le besoin que l'on ressent de commenter le poids des autres et surtout, de réaliser que les paroles ont des impacts.

« Cela fait plusieurs années que j'ai la chance d'être porte-parole pour cette campagne de sensibilisation et je suis toujours aussi motivée de m'impliquer dans son rayonnement. De par mon métier, il m'est fréquent de recevoir ce type de commentaires et je trouve important de rappeler aux gens que de simples mots peuvent avoir de lourdes conséquences. Conscientiser les gens sur les effets que leurs paroles peuvent avoir est toujours aussi pertinent », ajoute Marie Soleil Dion, porte-parole de l'organisme ÉquiLibre.

À propos de la Semaine *Le poids? Sans commentaire!*

La [Semaine *Le poids? Sans commentaire!*](#), rendue possible grâce à la collaboration et à l'appui financier du Gouvernement du Québec, a lieu chaque année en novembre et a pour but de sensibiliser l'ensemble de la population québécoise à l'omniprésence et aux conséquences négatives des commentaires sur le poids et l'apparence physique. Depuis 2012, l'organisme ÉquiLibre déploie cette campagne au Québec.

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre 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. L'organisme propose entre autres une multitude d'outils de sensibilisation et d'intervention, des conférences, des formations continues et plus encore.

– 30 –

Pour obtenir plus d'informations ou pour planifier une entrevue, veuillez communiquer avec :

Capital-Image

Camille Gagnon, conseillère

514-518-2681

cgagnon@capital-image.com