

Outil de sensibilisation de la Semaine *Le poids?* *Sans commentaire!*



Les compliments sur le poids : cadeau ou fardeau ?

Complimenter les gens sur leur poids est devenu presque aussi banalisé que de parler de météo. Que ce soit pour commenter la perte de poids, la minceur ou tout autre constat sur la silhouette, cette habitude fréquente peut sembler inoffensive.

Un compliment, ça fait plaisir!

Sur le coup, c'est vrai que ça peut réellement faire plaisir! C'est plus tard que ça peut nuire, surtout si on entend ce type de compliments à répétition.



Quels peuvent être les effets d'entendre ces compliments à répétition? Quelques pistes de réflexion :

- * Est-ce que mes comportements alimentaires ou ma pratique d'activités physiques ont changé ?
- * Est-ce que je me sens obligé.e de correspondre à la silhouette que j'avais quand j'ai reçu les compliments ?
- * Est-ce que je me sens mal si mon corps change par rapport à cette silhouette-là ?
- * Est-ce que je me préoccupe plus de mon apparence ?
- * Est-ce que j'accorde plus d'importance à mon poids ou à ma silhouette ?
- * Est-ce que je pense plus à ce que je mange ?
- * Est-ce que je porte plus attention à ce que je porte ?
- * Est-ce que j'ai recommencé à me peser ou je me pèse plus souvent depuis ?



**Découvrez ce que les compliments
sur le poids peuvent engendrer
comme conséquences chez les
personnes qui les reçoivent.**

Les compliments sur le poids, est-ce adéquat si ça part d'une bonne intention et que c'est fait de façon bienveillante?

Il peut être déstabilisant et surprenant d'apprendre qu'il est préférable de ne pas complimenter les gens sur leur poids. C'est tout à fait normal d'avoir des réticences à première vue, voici quelques pistes pour pousser davantage la réflexion.

J'ai l'impression qu'on ne peut plus rien dire!

Prendre conscience des conséquences que peuvent engendrer nos propos, aussi bienveillants soient-ils, n'est pas une forme de censure, mais bien une façon de s'améliorer pour éviter de nuire à l'autre. Nos mots ont du poids, utilisons-les judicieusement!

C'est bien que les gens se prennent en main et perdent du poids, non?

La valorisation de la minceur et les standards de beauté irréalistes nous laissent croire qu'une perte de poids est toujours désirée et bénéfique pour la santé, mais ce n'est pas nécessairement le cas.

On associe automatiquement la perte de poids à une amélioration de la santé et vice-versa, mais la réalité est souvent plus complexe et nuancée. Les variations de poids d'une personne ne définissent pas sa santé et ne donnent aucune information sur ses habitudes de vie.

Rappelons-nous qu'on ne sait jamais ce qui se cache derrière un changement corporel ni si la perte de poids était volontaire ou non.

Mais moi j'aimerais ça qu'on me félicite pour ma perte de poids.

Ce n'est pas parce qu'on aimerait soi-même recevoir des commentaires sur notre changement de poids qu'on peut présumer que c'est le cas de tout le monde.

À répétition, ce genre de commentaires peut faire naître ou entretenir des préoccupations excessives à l'égard du poids et favoriser une relation négative avec l'alimentation et l'activité physique.

Une fois que le commentaire est fait, il reste longtemps dans la tête d'une personne et peut la faire sentir coupable si son corps change.

À retenir!

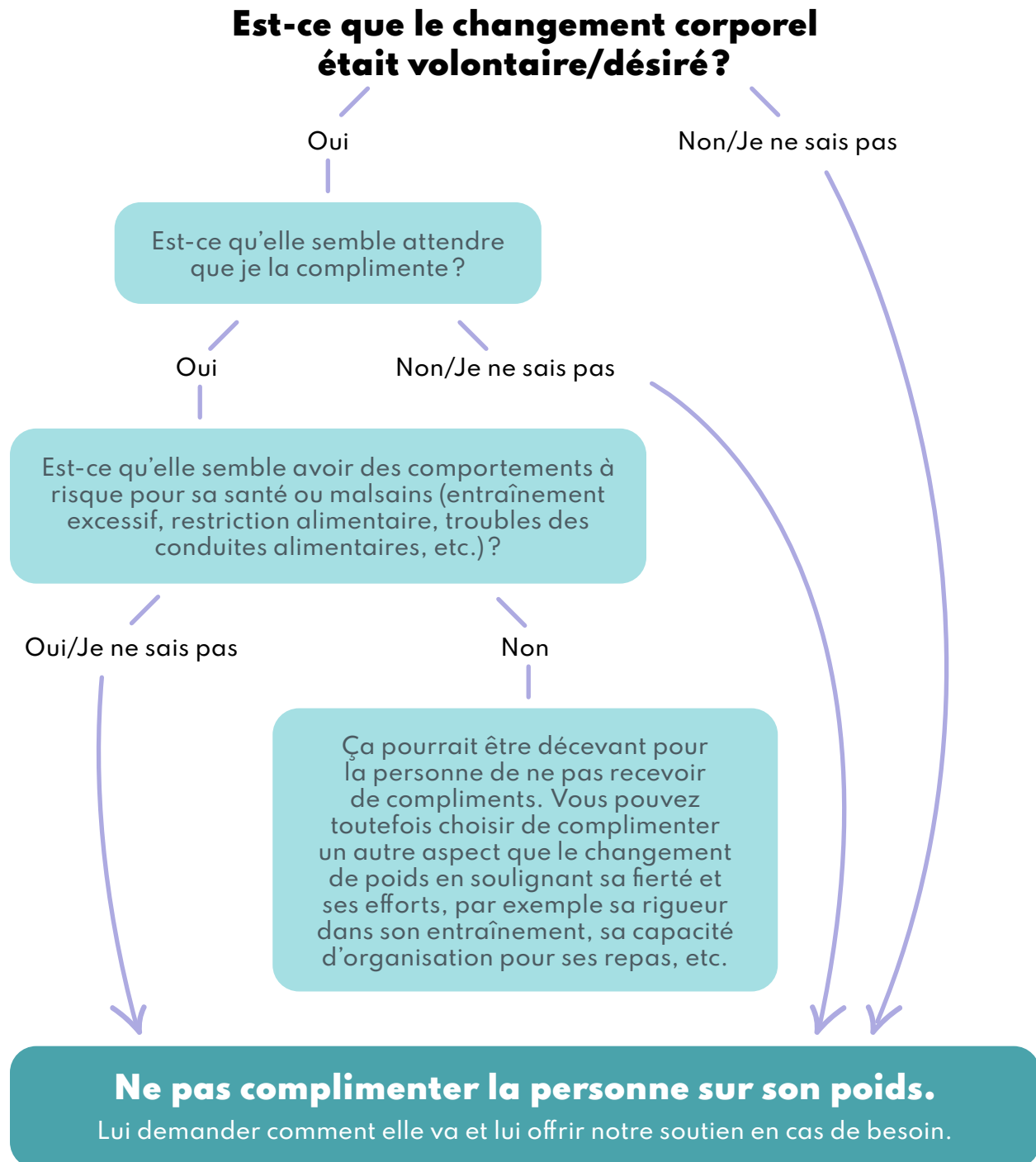
Ça ne veut pas dire de cesser complètement les compliments sur l'apparence, mais de d'abord se poser les questions nécessaires afin de savoir si on peut nuire à la personne, malgré une bonne intention.



Je remarque qu'une personne dans mon entourage a perdu du poids, je la complimente ou non?



L'objectif n'est pas de faire en sorte que le poids devienne un sujet tabou, mais de prendre conscience que nos compliments, aussi bien intentionnés soient-ils, peuvent nuire. Prendre un temps d'arrêt avant d'émettre un commentaire et se poser quelques questions peut être un bon point de départ.



On ne sait souvent pas comment répondre lorsqu'on reçoit un compliment sur notre poids. Voici quelques propositions :

Sensibiliser, si on est à l'aise avec la personne

« Mon poids ne dit absolument rien sur ma valeur, j'aime mieux me valoriser autrement. »

Parler de notre ressenti

« Je ne suis pas à l'aise de parler de mes changements de poids, mais j'aimerais vraiment te raconter ce que j'ai fait en fin de semaine par contre ! »



Éduquer sur les conséquences et mettre ses limites si on est à l'aise

« J'ai reçu énormément de compliments sur mon poids, au point où je vois mon corps différemment maintenant, je préfère donc qu'on ne m'en parle plus. »

Changer de sujet sans rien ajouter sur le compliment

« As-tu vu le dernier film d'action qui est sorti ? »

Utiliser l'humour

« Je suis tellement plus qu'un corps, est-ce qu'on peut parler de mon incroyable charme à la place ! ? »



Inviter à la réflexion

« Je suis curieux.se, pourquoi est-ce que tu ressens le besoin de m'en parler ? »



Comment intervenir lorsque le compliment sur le poids est destiné à mon enfant ?

Il peut être difficile de savoir comment répondre à un compliment sur le poids qui est destiné à notre enfant. On pourrait néanmoins vouloir protéger notre enfant des répercussions possibles des compliments répétés sur sa silhouette et sensibiliser notre entourage.

Intervenir auprès de la personne émettrice du commentaire devant notre enfant en montrant l'exemple de ce qui serait préférable de commenter la prochaine fois.

T'es costaud Matis, un vrai petit gars fort !

Matis a beaucoup de coordination quand il joue au soccer. Il aime ça et y met beaucoup d'efforts !

Wow Alicia tu es toute petite et délicate, comme tu es mignonne !

Alicia est surtout très talentueuse quand elle danse. Tu devrais la voir, elle a le rythme dans la peau !

Intervenir auprès de la personne émettrice du commentaire en l'absence de notre enfant.

Éduquer quand on se sent à l'aise avec la personne

« Je crains que de recevoir des compliments à répétition sur son poids nuise à son image corporelle à long terme. Est-ce possible pour toi, la prochaine fois, de le valoriser par ses forces, ses compétences ou ses qualités à la place ? Je peux t'aider si tu n'es pas à l'aise sur la façon de faire. »

Mettre ses limites

« Chez nous, on ne se valorise pas sur la forme de notre corps, on préfère se valoriser par des compétences, des qualités ou des aptitudes pour renforcer notre estime autrement. »

Intervenir auprès de notre enfant à la suite du commentaire.

- * Ressortir des qualités, des compétences ou des talents qu'on apprécie de lui. Éviter de mettre l'accent sur le compliment reçu.
- * Si on sent que ça a affecté notre enfant, on peut faire un retour avec lui pour discuter des émotions que ça a suscitées, comment il s'est senti, ce qu'il en pense, etc.
- * Au besoin, lui rappeler que sa valeur n'est aucunement en lien avec son poids ou son apparence.

Comment intervenir lorsque le compliment est adressé à un autre adulte et que j'en suis témoin ?

Voici quelques pistes d'actions simples qui peuvent faire une différence positive :

Ignorer le compliment

Changer de sujet complètement.

Donner l'exemple

Complimenter la personne sur autre chose que son poids en la valorisant par ses qualités, ses aptitudes, ses compétences, ses talents, etc.

Voici quelques suggestions pour sensibiliser la personne qui émet le compliment sur le poids :

- * Mentionner avec douceur que ce n'est pas tout le monde qui est à l'aise de se faire parler de son poids, même de façon positive.
- * Demander respectueusement et par curiosité à la personne ce qui la pousse à vouloir porter ce type de compliments.
- * Reconnaître que, sur le coup, ça peut faire plaisir à la personne qui reçoit le compliment, mais qu'à répétition, ce genre de commentaires peut nuire.



À retenir!

Les compliments sur le poids peuvent faire naître ou entretenir des préoccupations chez les personnes qui les reçoivent, mais aussi chez celles qui les entendent. Ces commentaires peuvent mettre une pression à vouloir conserver la nouvelle silhouette, augmenter l'importance accordée à l'apparence, laisser croire que la valeur de la personne est associée à son poids, encourager le développement de comportements restrictifs en lien avec la nourriture et l'activité physique, etc.

Doux rappel

Toujours se poser la question suivante avant de complimenter une personne sur son poids :
« Est-ce que je peux lui nuire en commentant son poids, même si mon intention est positive et bienveillante ? »

En partenariat avec:

Québec 

Une initiative de:

équilibre 