

# Les commentaires sur le poids et l'apparence laissent des **MARQUES**

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

## Cet outil s'adresse à vous!

### Est-ce qu'il vous arrive de...

- |                                                                                                        |   |                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Donner un conseil à un jeune en lien avec son poids ou son apparence?                                  | → | « Tu devrais bouger plus pour avoir de gros muscles! »                                      |
| Faire une remarque sur le poids ou l'apparence d'un jeune?                                             | → | « Tu as un beau gros bedon tout rond! »                                                     |
| Faire un compliment ou une critique sur le poids ou l'apparence de quelqu'un d'autre, devant un jeune? | → | « Ce monsieur devrait faire attention à ce qu'il mange pour ne pas prendre plus de poids. » |
| Donner un surnom en lien avec le poids ou l'apparence d'un jeune?                                      | → | « Ma grande échalote »                                                                      |
| Faire une remarque sur votre propre corps, devant un jeune?                                            | → | « On voit beaucoup trop mes grosses cuisses dans ce vêtement! »                             |

Selon un sondage Léger\*, parmi les gens ayant déjà reçu des compliments ou des critiques sur leur poids ou leur apparence pendant leur enfance ou leur adolescence, **72%** des adultes québécois affirment que ce type de commentaire a encore un impact sur eux aujourd'hui.

.....

**Ne pas faire de commentaires sur le poids et l'apparence... Plus facile à dire qu'à faire?**

**Explications et conseils au verso**

\*Léger pour le compte d'ÉquiLibre. (2024) Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique. Sondage réalisé du 8 au 22 octobre 2024 auprès de 1 804 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus.

## Pourquoi éviter les commentaires sur le poids et l'apparence adressés aux jeunes ou faits en leur présence?

- \* **Les jeunes sont sensibles aux critiques et aux compliments sur leur apparence et leur poids.**

Même si notre intention est bonne, ce type de commentaire peut leur donner l'impression que leur valeur comme personne dépend de leur poids et de leur apparence. Ceci peut mener à une insatisfaction par rapport à leur corps et même à un désir de le changer. Ils pourraient adopter des comportements nuisibles à leur santé mentale et physique dès un jeune âge.

- \* **Les jeunes peuvent s'appropriier les commentaires que l'on fait sur notre propre poids et apparence.**

Les enfants et les ados sont sensibles aux gestes et aux paroles des adultes significatifs qui les entourent. En critiquant notre propre poids ou apparence, on risque de les inciter à faire la même chose par rapport à leur corps.

- \* **Les jeunes peuvent développer des préjugés sur le poids s'ils y sont exposés.**

Par exemple, en entendant des remarques du style « Il doit être plus en santé depuis qu'il a maigri! », ou encore « J'ai pris du poids, je trouve que je me laisse aller dernièrement ».

En jugeant notre poids et celui des autres, on leur transmet nos propres préjugés.

Une personne qui a maigri n'est pas nécessairement en meilleure santé, et une personne qui a pris du poids ne manque pas nécessairement de volonté.

## Que faire alors?

- \* **Valorisons les jeunes sur autre chose que leur apparence en misant sur leur unicité.**

Soulignons leur personnalité, leurs talents, leurs qualités, leurs efforts, etc.

- \* **Trouvons d'autres sujets pour engager une conversation.**

Posons-leur des questions sur leurs loisirs, leurs intérêts, leurs accomplissements, etc.

- \* **Montrons l'exemple.**

Parlons de notre corps de façon positive ou neutre. Mettons l'accent sur ce qu'il nous permet d'accomplir et d'exprimer, comme bouger, jouer, manger plutôt que sur ce qu'il a l'air. Faisons preuve de bienveillance envers notre corps.

- \* **Tentons de ne pas transmettre nos préjugés sur le poids et l'apparence aux jeunes.**

Même si cela n'est pas facile, prenons d'abord conscience de nos propres préjugés.

Outil réalisé dans le cadre de la Semaine *Le poids? Sans commentaire!* 2024

En partenariat avec :

Québec 

Une initiative de :

équilibre 