

Mémoire déposé dans le cadre de la consultation pour l'élaboration du prochain plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation

La stigmatisation liée au poids et à l'apparence : une cible incontournable pour contrer l'intimidation et la cyberintimidation chez les jeunes

Produit par

équilibre 

Le 25 novembre 2024

Table des matières

Présentation de l'organisme Équilibre	2
1. Qu'est-ce que la stigmatisation liée au poids et à l'apparence et comment se manifeste-t-elle?	3
a. Une forme de stigmatisation répandue et socialement acceptée.	3
b. La discrimination liée au poids et à l'apparence dans les écoles.	3
c. La banalisation des commentaires liés au poids et à l'apparence sur les réseaux sociaux.	4
d. L'humiliation corporelle dans le sport.	5
2. Pourquoi la stigmatisation liée au poids et à l'apparence devrait-elle être une cible d'action spécifique pour contrer l'intimidation et la cyberintimidation chez les jeunes?	6
a. Elle constitue un motif récurrent d'intimidation et de cyberintimidation.	6
b. Elle concerne des préjugés profondément ancrés.	6
c. Elle peut avoir des conséquences importantes.	7
d. Des actions ciblées pourraient s'avérer davantage efficaces.	8
e. Les intervenant.e.s manifestent le besoin d'être mieux outillé.e.s.	8
3. Que faudrait-il faire pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation liées au poids et à l'apparence chez les jeunes?	10
a. Recommandation n°1 : Positionner le poids et l'apparence comme des thématiques cibles incontournables dans les politiques et divers documents officiels en lien avec l'intimidation (plan d'action gouvernemental, plan de lutte des écoles, code de vie des écoles)	10
b. Recommandation n°2 : Poursuivre l'accompagnement des intervenant.e.s jeunesse, leur permettant de prévenir et d'intervenir de façon adéquate au sujet de l'intimidation et de la cyberintimidation en lien avec le poids et l'apparence.	10
c. Recommandation n°3 : Poursuivre la sensibilisation auprès des jeunes pour diminuer les préjugés et la stigmatisation en lien avec le poids et l'apparence afin de prévenir l'intimidation et la cyberintimidation qui y sont associées.	11
Conclusion	12
Références	13

Présentation de l'organisme ÉquLibre

Organisme expert sur l'image corporelle, ÉquLibre a pour 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. ÉquLibre met en œuvre, depuis plus de 30 ans, des initiatives pour aider la population à adopter des attitudes et des comportements sains et sans stéréotypes à l'égard de son corps, de l'alimentation et de l'activité physique. Ses principaux champs d'activité comprennent la formation continue des professionnel.le.s de la santé et des intervenant.e.s, le développement et le déploiement de programmes d'intervention ainsi que la mise en œuvre de campagnes sociétales. ÉquLibre œuvre également en faveur d'une représentation positive et diversifiée du corps.

L'expertise d'ÉquLibre est reconnue et régulièrement sollicitée par d'autres organismes, les médias, plusieurs ministères ainsi que sur la scène internationale.



5455, av. De Gaspé, bureau 200, Montréal (Québec) H2T 3B3
info@equilibre.ca

1. Qu'est-ce que la stigmatisation liée au poids et à l'apparence et comment se manifeste-t-elle?

a. Une forme de stigmatisation répandue et socialement acceptée.

La stigmatisation à l'égard du poids et de l'apparence réfère aux stéréotypes sociaux et aux fausses idées concernant les personnes grasses¹ ou celles perçues comme ayant des caractéristiques physiques différentes. Lorsqu'il est question plus spécifiquement des attitudes et des comportements hostiles qui stigmatisent et discriminent les personnes grasses, on parle de grossophobie. La grossophobie trouve sa source dans le culte de la minceur et se nourrit de stéréotypes et de préjugés négatifs à l'égard des personnes ayant un poids considéré comme étant « trop élevé ». Elle est d'ailleurs considérée comme l'une des formes de stigmatisation les plus répandues et acceptées socialement. Un des cas les plus courants de grossophobie chez les moins de 18 ans est l'intimidation à l'égard du poids. Cela inclut notamment les moqueries et les commentaires méchants faits à répétition, le rejet des jeunes qui sont gros à l'école ou lors d'activités à l'extérieur du contexte scolaire, etc.

On peut considérer que la société est grossophobe, en ce sens où l'environnement et les infrastructures ne sont pas inclusifs et adaptés à la morphologie des personnes grasses, de la largeur des chaises d'écoles ou de métro jusqu'au format des tensiomètres dans les cabinets de médecins, en passant par les tailles des équipements sportifs dans les écoles. De plus, dans une société où le *paraître* surclasse bien souvent *l'être*, on comprend que les personnes dont le physique correspond davantage aux idéaux de beauté véhiculés dans la société puissent jouir de privilèges auxquels les autres n'ont pas accès et que cela puisse être considéré comme normal par plusieurs.

Ainsi, la plupart des gens développent au cours de leur vie une forme de grossophobie ou de biais favorable envers les personnes qui correspondent aux standards de beauté. À cet effet, selon une étude réalisée au Québec, plus de la moitié des Québécois.es pensent que les personnes grasses ne sont pas en bonne forme physique, sont inactives ou mangent trop (Léger pour le compte de l'ASPQ, 2021). Selon une autre étude, la prévalence de l'internalisation des préjugés liés au poids dans la population générale serait d'environ 45 % (Pearl & Puhl, 2018). Cela apparaît bien souvent dès l'enfance, entre autres via les messages et attitudes des adultes significatifs dans la vie des enfants, par la culture des diètes et les normes sociales de beauté véhiculées dans les médias, la publicité et la culture populaire (Bensley et coll., 2023). À force d'être constamment confronté.e.s à des pensées en faveur des personnes « belles » ou à des situations grossophobes, on absorbe les messages et on pense qu'ils sont vrais, de façon consciente ou non. Cette internalisation des préjugés négatifs liés aux personnes grasses ou ayant des physiques différents peut mener, volontairement ou non, à des attitudes stigmatisantes, à des comportements discriminatoires ainsi qu'à des actes d'intimidation.

b. La discrimination liée au poids et à l'apparence dans les écoles.

Les résultats d'une récente étude au Québec indiquent que l'intimidation et la cyberintimidation sont davantage répandues chez les jeunes que chez les adultes (Institut de la statistique du Québec, 2024). On peut penser que, puisqu'ils sont en train de construire leur propre identité, ils sont très sensibles au regard que les autres portent sur eux. Ils sont en effet en période de grandes transformations corporelles et psychologiques et donc particulièrement vulnérables à l'opinion de leurs pairs. Dans ce contexte, ils ont notamment tendance à juger ceux qui n'ont pas une silhouette conforme aux normes sociales de beauté véhiculées dans notre société.

¹Le terme « gros » est utilisé comme un qualificatif descriptif neutre et sans connotation péjorative pour désigner la grosseur.

En effet, les problèmes de stigmatisation et d'intimidation à l'égard du poids et de l'apparence sont bien présents dans les écoles québécoises (voir le point 2a. pour les statistiques). Dans une étude menée au Québec, on révèle que les pairs sont la principale source d'intimidation (Aimé & Maino, 2014). Cependant, les jeunes victimes ont également affirmé recevoir des commentaires négatifs sur leur poids de la part de certain.e.s enseignant.e.s. D'ailleurs, il semblerait que les enseignant.e.s, en général, aient tendance à traiter différemment les étudiant.e.s obèses et que ce biais puisse affecter la performance académique des étudiant.e.s (R. M. Puhl & Heuer, 2009; R. M. Puhl & Latner, 2007). Ces constats sont préoccupants et reflètent que les préjugés sur le poids et l'apparence sont largement répandus dans notre société ainsi que dans les écoles.

c. La banalisation des commentaires liés au poids et à l'apparence sur les réseaux sociaux.

En plus d'être très présent dans les écoles, le phénomène de stigmatisation liée au poids et à l'apparence chez les jeunes se manifeste également à l'extérieur du cadre scolaire. En effet, l'ère numérique dans laquelle sont nés les jeunes amène une dimension nouvelle à l'intimidation, particulièrement en ce qui concerne le poids et l'apparence. Ces plateformes augmentent nos attentes en ce qui concerne l'esthétisme du corps, notamment à cause des filtres utilisés, de l'esthétisme des photos choisies, etc. La pression sociale liée au culte de la beauté est donc forte au sein des réseaux sociaux puisqu'ils sont centrés sur l'apparence et l'objectification du corps et représentent donc une « courroie de transmission de la grossophobie » (Bernier, 2020).

En plus d'accroître l'exposition des jeunes aux images de corps irréalistes, les réseaux sociaux sont un lieu propice à l'intimidation liée au poids et à l'apparence. Ces plateformes sont conçues pour offrir des contenus auxquels nous risquons de réagir fortement et que nous n'avons pas nécessairement choisis. Ainsi, la diffusion constante de photos et de vidéos, combinée à l'aspect interactif des réseaux sociaux, incite en quelque sorte à émettre des commentaires qui sont souvent en lien avec le poids ou l'apparence. Comme si le fait d'être derrière un écran offrait une certaine forme de distanciation qui rendait légitime la rédaction de commentaires qui n'auraient possiblement pas été faits en personne. En effet, sur les réseaux sociaux, nous ne voyons pas ni n'entendons les éléments qui normalement susciteraient de l'empathie en nous (langage corporel, expression faciale, etc.) et limiteraient les propos désobligeants que nous pourrions avoir. Dans un sondage mené pour le compte d'ÉquiLibre en 2023, 47 % des jeunes ont déclaré avoir plus souvent lu des commentaires négatifs sur le poids ou l'apparence sur les réseaux sociaux qu'ils en ont entendus en personne (Léger pour le compte d'ÉquiLibre, 2023). Au sein d'un échantillon d'adolescent.e.s américain.e.s, 33 % des élèves rapportent avoir vécu au moins une expérience de cyberintimidation liée au poids (Lessard & Puhl, 2021). Qu'ils soient délibérément méchants, émis avec bienveillance ou encore faits spontanément sans réaliser les impacts négatifs qu'ils peuvent générer, il importe de mentionner que ces commentaires sur le poids et l'apparence sont problématiques et peuvent faire du tort.

En somme, l'intimidation en lien avec le poids et l'apparence dont sont victimes les jeunes dans leur environnement scolaire peut désormais les suivre jusqu'à la maison en raison des réseaux sociaux. De plus, puisqu'ils se font de façon virtuelle, il peut parfois être plus difficile pour les intervenant.e.s scolaires d'identifier les actes de cyberintimidation en lien avec le poids et l'apparence puis d'intervenir adéquatement. Ces aspects font de la cyberintimidation une source de détresse potentielle substantielle qui dicte l'importance d'agir pour l'enrayer.

d. L'humiliation corporelle dans le sport.

Véhicule principal pour la pratique d'activités sportives, le corps peut devenir le centre d'attention et la cible de plusieurs types de jugement. Dans plusieurs environnements sportifs, comme en contexte scolaire, parascolaire ou associatif, le corps peut être exposé, jugé, évalué et soumis à des idéaux physiques irréalistes, non inclusifs et stéréotypés. Ces pressions peuvent inciter plusieurs jeunes sportifs à se comparer, contribuer à exacerber l'importance accordée à l'apparence, nuire à la satisfaction corporelle et à l'adoption de comportements sains et peuvent ultimement nuire à l'épanouissement, à la santé et au bien-être global des jeunes sportifs de tous âges (Fortin et coll., 2022; Sabiston et coll., 2019).

Les préoccupations et les pressions ressenties dans le sport en lien avec le corps sont bien réelles. Parmi les élèves-athlètes québécois, ce sont 38 % des garçons et 52 % des filles qui sont préoccupés par leur apparence physique et leur poids (Trottier et coll., 2021). Aussi, selon une étude menée auprès d'un peu plus de 200 jeunes filles et jeunes femmes en sport, près de 60 % d'entre elles rapportent avoir reçu au moins un commentaire négatif en lien avec leur poids ou leur apparence d'un parent, d'un.e co-équipier.ère ou d'un.e entraîneur.e (Muscat & Long, 2008).

La perception qu'un idéal corporel unique mènerait à une amélioration certaine de la performance peut notamment créer une culture sportive qui favorise l'humiliation corporelle (p. ex. *bodyshaming*), reconnue comme une forme de violence psychologique/émotionnelle, par l'entremise de :

- comportements verbaux tels que les insultes, les dénigrements et les commentaires humiliants et dégradants en lien avec le poids et l'apparence (McMahon et coll., 2022; Muscat & Long, 2008; Stirling & Kerr, 2008; Willson & Kerr, 2022);
- actes physiques tels que par la prise de mesures anthropométriques constantes (p. ex. pesées), le retrait de nourriture, par des exercices physiques supplémentaires et des régimes restrictifs imposés (McMahon et coll., 2022; Willson & Kerr, 2022);
- comportements de refus d'attention et de soutien comme le retrait ou la menace de retrait de l'équipe en raison du poids d'un athlète (Willson & Kerr, 2022).

En plus d'être la forme la plus rapportée de maltraitance chez les jeunes sportifs, la violence psychologique/émotionnelle est également normalisée comme une méthode attendue, voire nécessaire, afin de produire les meilleures performances sportives (Stafford et coll., 2015; Stirling & Kerr, 2013). Dans un rapport de l'ONU sur la violence contre les femmes et les filles (Nations Unies, 2022), on explique que les espaces virtuels peuvent également être un vecteur utilisé pour commettre ces formes de violences. En effet, les jeunes sportives peuvent y être victimes, de manière disproportionnée, de menaces hostiles et violentes, de harcèlement et de comportements abusifs, y compris d'abus de nature sexuelle, de racisme, de discours de haine, de moqueries et de reproches si elles ne remportent pas une compétition. Elles sont souvent l'objet de *bodyshaming*, de sexualisation, d'avances sexuelles, de harcèlement criminel, de divulgation malveillante de leurs informations personnelles et de vengeance pornographique.

Ces manifestations d'intimidation provenant des pairs ou des adultes impliqués dans la pratique sportive des jeunes justifient l'importance de porter une attention particulière au contexte de vulnérabilité spécifique dans lequel se trouvent les jeunes qui s'adonnent à la pratique régulière d'un sport.

2. Pourquoi la stigmatisation liée au poids et à l'apparence devrait-elle être une cible d'action spécifique pour contrer l'intimidation et la cyberintimidation chez les jeunes?

a. Elle constitue un motif récurrent d'intimidation et de cyberintimidation.

Les commentaires négatifs sur le poids et l'apparence sont une cause fréquente d'intimidation. Un sondage mené pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec en 2019 révèle que, du point de vue des parents, l'apparence physique et le poids constituent les deux principales causes d'intimidation à l'école primaire (ASPQ, 2019). Plus spécifiquement, près de 2 parents sur 5 ont indiqué que l'un de leurs enfants avait été intimidé en raison de son apparence. Une autre étude québécoise nous informe sur la situation, mais du point de vue des jeunes (Aimé & Maïno, 2014). On y apprend que près de la moitié (45 %) des jeunes interrogés considèrent que le poids est la caractéristique personnelle pour laquelle les jeunes de leur âge sont les plus à risque de se faire intimider à l'école. Concrètement, 90 % des jeunes ont déjà été témoins de comportements de stigmatisation envers leurs ami.e.s au sujet de leur poids et 34 % affirment avoir personnellement souffert de ces comportements. Les intervenant.e.s constatent également l'ampleur du phénomène, puisque la presque totalité (91 %) de ceux.celles questionné.e.s par ÉquiLibre en 2017 ont déjà été témoins ou se sont fait parler d'actes de violence ou d'intimidation en lien avec le poids par des élèves de l'école au cours de la dernière année (ÉquiLibre, 2017). Il n'y a pas qu'au Québec où le poids et l'apparence sont les premières causes d'intimidation. Une étude américaine menée auprès d'un large échantillon d'adolescent.e.s d'origines ethniques différentes rapporte que les filles et les garçons étaient plus fréquemment intimidé.e.s en lien avec leur poids ou leur apparence physique que leur ethnicité, leur orientation sexuelle ou leur situation de handicap (Bucchianeri et coll., 2016). D'autres études montrent également que le poids est le motif de violence et d'intimidation le plus souvent rapporté au Canada, en Australie et en Islande (R. Puhl et coll., 2015). Le fait que cette problématique survienne aussi souvent soulève l'importance d'y accorder un intérêt soutenu afin d'éviter que les jeunes en souffrent.

b. Elle concerne des préjugés profondément ancrés.

Le poids et l'apparence sont des motifs de stigmatisation particuliers puisque des préjugés tenaces sont implantés dans notre société. Ces préjugés prennent racine dans un contexte où les médias, les industries de l'image, de l'amaigrissement, du *fitness* et des cosmétiques valorisent la minceur et la beauté à tout prix tout en rejetant l'entière responsabilité du format corporel ou des caractéristiques physiques sur l'individu. Pourtant, les déterminants du poids et des caractéristiques physiques sont nombreux et plusieurs sont en dehors du contrôle et de la volonté individuels (p. ex. génétique, âge, maladies, etc.). Ce contexte cultive des perceptions et des croyances négatives à l'égard des personnes grosses ou au physique différent de la norme, ce qui les rend sujettes à la stigmatisation ou même à la discrimination de la part de leur entourage et les expose aux conséquences de celles-ci (Cohen & Shikora, 2020).

Les préjugés à l'égard du format corporel sont fortement répandus au Québec, tel qu'en témoigne un sondage de l'ASPQ réalisé en 2021 (Léger pour le compte de l'ASPQ, 2021). Les résultats montrent que :

- plus de la moitié des Québécois.es croient que les personnes grosses seraient en mauvaise condition physique, seraient inactives, mangeraient « mal » et en trop grande quantité;
- 37 % des Québécois.es pensent que les personnes grosses manqueraient de contrôle d'elles-mêmes;
- 18 % des Québécois.es jugent que les personnes grosses seraient paresseuses.

Les préjugés sur l'apparence sont également fortement enracinés dans notre société. Pour certain.e.s, la peur du jugement d'autrui concernant leur apparence est tellement forte qu'elle les mène à éviter certaines situations. Dans un sondage de 2023 mené pour le compte d'ÉquiLibre, 37 % des jeunes n'oseraient pas

ouvrir leur caméra pour une vidéoconférence si leur apparence était négligée et 33 % ne se sentiraient pas capables de sortir en public si leur apparence n'était pas soignée (Léger pour le compte d'Équilibre, 2023).

Les préjugés à l'égard du poids et de l'apparence proviennent souvent d'un manque de connaissance sur la complexité des facteurs pouvant les affecter, de la croyance que ce n'est qu'une simple question de volonté et de contrôle de soi et du raccourci fortement relayé par l'industrie de l'image et les médias voulant que la minceur ou une apparence soignée soit synonyme de réussite et de santé. C'est pourquoi, des actions de sensibilisation visant à déconstruire les préjugés à l'égard du poids et de l'apparence sont essentiels d'une part dans la population générale, mais aussi et surtout, auprès des adultes qui gravitent autour des jeunes afin de limiter la transmission de ces préjugés et de restreindre l'intimidation chez les jeunes.

c. Elle peut avoir des conséquences importantes.

Les conséquences de l'intimidation et de la cyberintimidation sont diverses et peuvent être graves. Le lien entre l'intimidation à l'égard du poids ou de l'apparence et l'insatisfaction corporelle n'est plus à démontrer. Pour certains jeunes, l'intimidation entraînera une aggravation d'une insatisfaction déjà présente alors que pour d'autres, elle fera apparaître des préoccupations qui n'existaient pas encore. Selon une étude menée au Québec, un peu plus de la moitié des jeunes (57 %) ayant été intimidés par rapport à leur poids affirment se sentir moins bien dans leur peau et 45 % disent avoir développé une obsession face à leur poids (Aimé & Maïno, 2014). Considérant que plus de la moitié des jeunes québécois.es sont insatisfait.e.s de leur silhouette (Traoré et coll., 2018), il est logique de penser que l'intimidation liée au poids contribue à exacerber cette préoccupation.

On pourrait croire que le fait d'être insatisfait de son corps pousse les jeunes à faire des changements concrets dans leurs habitudes de vie dans le but d'améliorer leur santé. Or, il est bien démontré que d'être insatisfait ou préoccupé excessivement par son poids ou certaines caractéristiques physiques ne conduit pas les jeunes vers un bien-être et un développement global sain, bien au contraire. Les commentaires à l'égard du poids et de l'apparence peuvent même comporter un danger supplémentaire, comparativement à d'autres causes d'intimidation, en raison des comportements non sécuritaires qui pourraient être adoptés pour modifier son apparence (p. ex. recours aux diètes, pratique excessive d'activité physique, chirurgie esthétique, commencer à fumer ou vapoter). Par exemple, la moitié (51 %) des adolescent.e.s québécois.es qui essaient de perdre ou de contrôler leur poids se sont déjà entraîné.e.s, souvent ou quelques fois, de façon intensive (Traoré et coll., 2018). Globalement, l'insatisfaction corporelle, indépendamment du poids, est associée chez les jeunes à une baisse de l'estime de soi (van den Breg et coll., 2010), à la dépression (Almeida et coll., 2012), à la détresse psychologique et au décrochage scolaire (Huang, 2011). Elle fait aussi obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie en favorisant le développement d'une relation malsaine avec le corps, la nourriture et l'activité physique (Ledoux et coll., 2002). Dans une étude américaine publiée en 2022, l'intimidation à l'égard du poids chez les adolescent.e.s est également associée à une augmentation du temps d'écran, à une diminution de la durée du sommeil et à un poids plus élevé (Hooper et coll., 2022). Une autre étude récente a aussi montré les répercussions de la cyberintimidation liée au poids. Celle-ci serait associée à des niveaux élevés de symptômes somatiques, de stress, de dépression et de difficultés de sommeil, peu importe le poids (Lessard & Puhl, 2022). L'insatisfaction corporelle peut également mener à la diminution ou à l'abandon de la pratique d'activités physiques et sportives. Ce phénomène est particulièrement bien documenté chez les filles, qui font habituellement état d'un plus grand nombre d'obstacles à l'engagement et à la pratique d'activités physiques au cours de leur vie que les garçons. En ce sens, une perception négative de leur apparence, le manque de confiance en leurs habiletés physiques, des préoccupations relatives au poids et à l'apparence ainsi qu'un manque d'estime de soi peuvent représenter des obstacles majeurs à la pratique d'activités physiques et sportives chez les filles (Johnstone & Millar, 2012).

Finalement, en réponse aux actes d'intimidation en lien avec le poids et l'apparence ou en raison de l'insatisfaction corporelle comme telle, les jeunes peuvent avoir des réponses comportementales problématiques associées plus spécifiquement au contexte scolaire. Des recherches menées à l'Université d'Ottawa ont montré qu'une image corporelle négative pouvait conduire au désengagement scolaire et nuire au succès de jeunes du primaire (Guimond & Laursen, 2022). Pour un enfant insatisfait de son apparence physique, les répercussions sur son expérience à l'école peuvent être, par exemple, de ne pas participer en classe afin d'éviter d'attirer l'attention sur soi, de s'absenter de l'école pour éviter de recevoir des commentaires déplaisants liés à son apparence ou de ne pas apporter de vêtements de sport à l'école pour éviter de participer au cours d'éducation physique. À long terme, ce désengagement à l'école peut entraîner des problèmes scolaires, mais aussi des problèmes de santé mentale comme la dépression et l'anxiété.

d. Des actions ciblées pourraient s'avérer plus efficaces.

Un nombre impressionnant de mesures et d'interventions a été proposé au fil des années afin de prévenir et de contrer l'intimidation dans les écoles. Malgré ces efforts, force est de constater que le problème persiste toujours. Les stratégies mises en place à ce jour contribuent assurément à améliorer la situation, mais il apparaît néanmoins intéressant d'envisager des stratégies d'action plus spécifiques et adaptées aux thématiques du poids et de l'apparence qui conduiraient à de plus grandes chances de succès.

Selon certain.e.s expert.e.s, il pourrait être plus efficace d'aborder les actes de violence et d'intimidation en considérant les formes spécifiques de celles-ci, pour que les jeunes répondent davantage aux interventions déployées (Cutler, 2014). Il est donc incontournable que les programmes visant à lutter contre les actes de violence et d'intimidation tiennent compte des enjeux spécifiques liés au poids et à l'apparence physique.

Par ailleurs, le fait de mentionner clairement l'enjeu du poids dans les politiques de lutte contre l'intimidation est important pour réduire la stigmatisation à l'égard du poids chez le personnel enseignant du secondaire (Lessard & Puhl, 2021). Il a également été suggéré que l'ajout de cette thématique dans les politiques ainsi que dans le code de vie scolaire permettrait une augmentation des interventions de la part du personnel et une meilleure réponse à celles-ci chez les élèves (Cutler, 2014).

e. Les intervenant.e.s manifestent le besoin d'être mieux outillé.e.s.

Les personnes œuvrant auprès des jeunes sont conscientes du rôle qu'elles ont à jouer pour mettre un frein au problème d'intimidation en lien avec le poids et l'apparence. En effet, selon le sondage mené par ÉquiLibre en 2017 auprès d'intervenant.e.s scolaires, la presque totalité (99 %) considère avoir la responsabilité d'intervenir lorsqu'ils.elles prennent connaissance d'une situation de violence ou d'intimidation en lien avec le poids (ÉquiLibre, 2017). Concrètement, les deux tiers des répondant.e.s (65 %) disent intervenir chaque fois qu'ils.elles sont témoins d'un tel cas. Par ailleurs, une proportion élevée d'intervenant.e.s (66 %) affirment que la raison principale pour laquelle ils.elles pourraient s'empêcher d'intervenir ou hésiteraient à le faire serait parce qu'ils.elles ne se sentent pas assez bien outillé.e.s.

Dans ce même sondage, on constate qu'une grande majorité des intervenant.e.s (91 %) trouveraient utile d'avoir accès à un guide proposant des stratégies d'intervention susceptibles de prévenir et de réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids. En somme, c'est un peu plus du tiers (37 %) qui déclare ne pas toujours savoir quelles stratégies employer lors d'une situation de violence ou d'intimidation en lien avec le poids. C'est pour cette raison qu'ÉquiLibre a développé, au courant des dernières années, un guide et des outils à l'intention des intervenant.e.s scolaires pour les accompagner dans leur mandat de prévention et de réduction des actes de violence et d'intimidation en lien avec le poids et l'apparence dans les écoles. Malgré le déploiement de ces mesures de soutien, les échos du terrain nous laissent comprendre que les

besoins ne sont pas encore tous comblés et qu'il reste du travail à faire pour outiller le personnel scolaire et aussi pour travailler à déconstruire leurs propres préjugés qui pourraient, sans le vouloir, influencer négativement les attitudes et comportements des jeunes concernant le poids et l'apparence.

3. Que faudrait-il faire pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation liées au poids et à l'apparence chez les jeunes?

- a. Recommandation n° 1 : Positionner le poids et l'apparence comme des thématiques cibles incontournables dans les politiques et divers documents officiels en lien avec l'intimidation (plan d'action gouvernemental, plan de lutte des écoles, code de vie des écoles).**

Considérant le fait que le poids et l'apparence sont les principales causes d'intimidation à l'école, il apparaît essentiel de leur accorder une importance particulière et d'en faire des cibles spécifiques. Actuellement, dans les documents de référence et les plans d'action sur la lutte contre l'intimidation au Québec, il est rarement fait mention de ces aspects. Dans le *Plan d'action pour contrer l'intimidation et la cyberintimidation 2020-2025*, le poids ne fait pas partie des motifs de discrimination interdits par la Charte des droits et libertés de la personne (Annexe II du plan d'action). Toutefois, certains autres aspects, qui peuvent avoir un lien avec des caractéristiques physiques, s'y retrouvent (race, couleur, origine ethnique, âge, handicap). Ajouter le poids et l'apparence aux exemples qui apparaissent déjà dans les plans de lutte et codes de vie scolaires amènerait inévitablement les intervenant.e.s à mettre en place davantage d'actions ciblant cette thématique. En proposant des actions de prévention et d'intervention qui ciblent particulièrement le poids et l'apparence, il est probable que les interventions déployées pour contrer l'intimidation et la cyberintimidation aient davantage de chances d'influencer concrètement et positivement le climat scolaire et la santé psychologique des jeunes.

Faire du poids et de l'apparence des cibles d'actions spécifiques dans les politiques et documents officiels de lutte contre l'intimidation et la cyberintimidation, c'est reconnaître l'ampleur de la problématique de stigmatisation à l'égard du poids et de l'apparence dans la société et les conséquences considérables qui peuvent en découler. Comme société, c'est également de se donner la chance de faire en sorte que les jeunes s'acceptent davantage et puissent évoluer dans un climat scolaire qui respecte et valorise la diversité corporelle.

- b. Recommandation n° 2 : Poursuivre l'accompagnement des intervenant.e.s jeunesse, leur permettant de prévenir et d'intervenir de façon adéquate au sujet de l'intimidation et de la cyberintimidation en lien avec le poids et l'apparence.**

Il est bien documenté que les intervenant.e.s jouent un rôle clé dans le développement des idéaux corporels, de l'importance accordée à l'apparence ainsi que des pressions liées au poids et à l'apparence. Considérant l'omniprésence des préjugés dans la population, dont les intervenant.e.s scolaires font partie, il s'avère incontournable de travailler à les informer sur les déterminants du poids et de la santé et sur les impacts de l'intimidation et de la cyberintimidation afin de déconstruire les fausses croyances encore bien ancrées. Il importe également d'outiller les intervenant.e.s afin qu'ils.elles se sentent à l'aise de prévenir ou de réagir lors de situations de violence et d'intimidation en lien avec le poids et l'apparence. La mesure n°9 du *Plan d'action 2020-2025* misait sur le soutien au développement des compétences et de l'expertise du personnel scolaire en matière de relations saines et positives. ÉquiLibre estime que cette mesure devrait être reconduite dans le prochain *Plan d'action* et que le soutien au personnel scolaire devrait prioritairement cibler la thématique du poids, de l'apparence et de l'image corporelle afin de répondre aux besoins criants en ce sens et d'agir concrètement sur la principale cause d'intimidation. De plus, en vue de développer des outils adaptés à la réalité et aux besoins des intervenant.e.s, ÉquiLibre est d'avis qu'un portrait actuel de la situation quant à leurs croyances, attitudes et pratiques concernant spécifiquement le poids, l'apparence et l'image corporelle serait à réaliser au préalable.

Par ailleurs, sachant le contexte de vulnérabilité particulier dans lequel les jeunes sportifs peuvent se trouver, il est également essentiel de sensibiliser et d'outiller les intervenant.e.s impliqué.e.s dans la pratique sportive à créer des environnements sportifs inclusifs et respectueux afin de favoriser le développement d'une image corporelle positive et le développement de comportements sains et sécuritaires chez ces jeunes. Les recommandations d'ÉquiLibre à ce sujet sont directement en lien avec la mesure n° 15 de l'orientation 2 du *Plan d'action 2020-2025* qui concerne la diffusion d'outils auprès d'intervenant.e.s du milieu sportif afin qu'ils soient révisés et plus inclusifs pour promouvoir une pratique sportive saine et sécuritaire. La position d'ÉquiLibre sur la question implique des recommandations ciblant plus particulièrement la thématique du poids et de l'apparence afin d'influencer positivement le phénomène de plus en plus documenté de l'humiliation corporelle dans le sport :

- Sensibiliser les directions et les décideur.euse.s du milieu du sport à l'importance de créer des environnements inclusifs et favorables au développement de l'image corporelle positive et de comportements sains et sécuritaires chez les jeunes sportifs, ainsi qu'à leur rôle dans le soutien aux changements des pratiques des intervenant.e.s sportif.ive.s de leurs milieux.
- Sensibiliser, outiller et accompagner les intervenant.e.s (entraîneur.e.s, professionnel.le.s de l'équipe de soutien intégré) et les acteur.rice.s du milieu de vie sportif des jeunes athlètes (p. ex. parents, juges, arbitres, etc.) à favoriser le développement d'une image corporelle positive et de comportements sains et sécuritaires chez les jeunes athlètes afin de créer des environnements sportifs sécuritaires, sains et inclusifs.

c. Recommandation n° 3 : Poursuivre la sensibilisation auprès des jeunes visant à diminuer les préjugés et la stigmatisation en lien avec le poids et l'apparence afin de prévenir l'intimidation et la cyberintimidation qui y sont associées.

Travailler en prévention lorsqu'il est question de poids et d'apparence, c'est éduquer et sensibiliser afin de contribuer à diminuer la stigmatisation, laquelle s'exprime sous forme d'attitudes négatives, de préjugés et de comportements irrespectueux et discriminatoires basés sur le poids ou l'apparence d'un individu. Mettre en place des actions de sensibilisation auprès des jeunes contribue à assurer un climat sain, sécuritaire et positif dans lequel les actes d'intimidation liés au poids et à l'apparence seraient diminués. ÉquiLibre ne peut que réitérer l'importance de l'orientation 2 du *Plan d'action 2020-2025* qui vise justement à faire en sorte d'offrir aux jeunes un climat sain, sécuritaire et positif. La mesure n° 8, qui vise plus spécifiquement à soutenir les apprentissages sur l'utilisation responsable des médias sociaux et des technologies, et la mesure n° 15, qui parle de diffuser auprès des jeunes du milieu sportif des outils promouvant une pratique saine et sécuritaire, font écho aux objectifs poursuivis par ÉquiLibre. En plus d'appuyer le renouvellement de ces mesures dans le prochain plan d'action, ÉquiLibre recommande par ailleurs la mise en place d'actions spécifiques à la thématique du poids et de l'apparence afin de contrer les préjugés et favoriser de bonnes pratiques sur les réseaux sociaux, à l'école et dans le milieu sportif.

Conclusion

Les préjugés concernant les personnes grosses ou ayant des physiques différents sont omniprésents dans notre société. L'internalisation de ces préjugés peut mener, volontairement ou non, à des attitudes stigmatisantes, à des comportements discriminatoires ainsi qu'à des actes d'intimidation. Considérant que le poids et l'apparence seraient les premières causes d'intimidation chez les jeunes et que les conséquences spécifiques de celle-ci sont diverses et peuvent être graves, il s'avère primordial d'envisager des stratégies d'action plus spécifiques et adaptées aux thématiques du poids et de l'apparence qui conduiraient à de plus grandes chances de succès. En faisant du poids et de l'apparence des cibles d'actions spécifiques dans les politiques et documents officiels de lutte contre l'intimidation, l'ampleur de cette problématique sociétale serait reconnue et des actions visant spécifiquement ces thématiques seraient encouragées. Faire évoluer les mentalités et déconstruire des préjugés profondément ancrés en lien avec le poids et l'apparence ne se fait pas du jour au lendemain. Pour ce faire, il est nécessaire de combiner les efforts, de marteler le message et de diversifier les stratégies d'action en mobilisant notamment les intervenant.e.s scolaires qui contribuent à forger l'ouverture d'esprit des jeunes. Ce faisant, le souhait est d'influencer positivement les normes sociales de beauté afin que les jeunes puissent évoluer dans un climat scolaire qui respecte la diversité corporelle et dans lequel ils ne craindront pas d'être intimidés en raison de leurs différences physiques. Étant donné l'ampleur du phénomène, agir sur la stigmatisation à l'égard du poids et de l'apparence, c'est contribuer de façon concrète à la réduction de l'intimidation et de la cyberintimidation chez les jeunes.

Références

- Aimé, A., & Maïno, C. (2014). Perception des adolescents sur la stigmatisation à l'égard du poids (non publié). Association de la santé publique du Québec et Université du Québec en Outaouais.
- Almeida, S., Severo, M., Araújo, J., Lopes, C., & Ramos, E. (2012). Body image and depressive symptoms in 13-year-old adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 48(10), E165-171. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2012.02576.x>
- Bensley, J., Riley, H. O., Bauer, K. W., & Miller, A. L. (2023). Weight bias among children and parents during very early childhood : A scoping review of the literature. *Appetite*, 183, 106461. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106461>
- Bernier, E. (2020). GROS.SE, ET PUIS? (Éditions du Trécarré).
- Bucchianeri, M. M., Gower, A. L., McMorris, B. J., & Eisenberg, M. E. (2016). Youth experiences with multiple types of prejudice-based harassment. *Journal of Adolescence*, 51(1), 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.012>
- Cohen, R., & Shikora, S. (2020). Fighting Weight Bias and Obesity Stigma : A Call for Action. *Obesity Surgery*, 30(5), 1623-1624. <https://doi.org/10.1007/s11695-020-04525-0>
- Cutler, E. S. (2014). Weight-Based Bullying and Prevention Strategies. COMM 491: Communications Internship Seminar. https://www.natcom.org/sites/default/files/pages/NCA_Anti-Bullying_Resources_Cutler.pdf
- ÉquiLibre. (2017). Projet « Ensemble, faisons le poids contre l'intimidation ». Résultats du sondage réalisé auprès des intervenants des écoles secondaires (non publié).
- Fortin, A., Paradis, A., Hébert, M., & Lapierre, A. (2022). The Interplay of Perceptions and Conflict Behaviors during Disagreements : A Daily Study of Physical Teen Dating Violence Perpetration. *Journal of Interpersonal Violence*, 37 (17-18), NP16453-NP16475. <https://doi.org/10.1177/08862605211021983>
- Guimond, F.-A., & Laursen, B. (2022). Low Body Image Satisfaction Predicts Declining Academic Engagement in Primary School Children. *School Mental Health*, 14(4), 891-901. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09503-8>
- Huang, C. (2011). Self-concept and academic achievement : A meta-analysis of longitudinal relations. *Journal of School Psychology*, 49 (5), 505-528. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2011.07.001>
- Institut de la statistique du Québec. (2024). L'intimidation et la cyberintimidation au Québec. Portrait à partir de l'Étude québécoise sur les rapports sociaux dans un contexte scolaire, de travail et dans la communauté 2022. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/intimidation-quebec-eqrs-2022.pdf>
- Johnstone, L., & Millar, S. (2012). Engagement Actif des Femmes et des Filles : Aborder les Facteurs Psychosociaux. Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique.
- Ledoux, M., Mongeau, L., & Rivard, M. (2002). Chapitre 14 : Poids et image corporelle, dans l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999. 311-344.
- Léger pour le compte de l'ASPQ. (2021). Perception du problème de poids au Québec : Sondage auprès des Québécois et Québécoises (non publié).

- Léger pour le compte d'Équilibrium. (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 âg.e.s de 14 ans et plus (non publié).
- Lessard, L. M., & Puhl, R. M. (2021). Reducing Educators' Weight Bias : The Role of School-Based Anti-Bullying Policies. *Journal of School Health*, 91(10), 796-801. <https://doi.org/10.1111/josh.13068>
- Lessard, L. M., & Puhl, R. M. (2022). Weight-based cybervictimization : Implications for adolescent health. *Pediatric Obesity*, 17(6), e12888. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12888>
- McMahon, J., McGannon, K. R., & Palmer, C. (2022). Body shaming and associated practices as abuse : Athlete entourage as perpetrators of abuse. *Sport, Education and Society*, 27(5), 578-591. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1890571>
- Muscat, A. C., & Long, B. C. (2008). Critical comments about body shape and weight : Disordered eating of female athletes and sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 1-24. <https://doi.org/10.1080/10413200701784833>
- Nations Unies. (2022). Intensification de l'action menée pour prévenir et éliminer toutes les formes de violence à l'égard des femmes et des filles : Stéréotypes de genre et normes sociales négatives. Assemblée générale — 77^e session.
- Pearl, R. L., & Puhl, R. M. (2018). Weight bias internalization and health : A systematic review. *Obesity Reviews*, 19(8), 1141-1163. <https://doi.org/10.1111/obr.12701>
- Puhl, R., Latner, J., O'Brien, K., Luedicke, J., Forhan, M., & Danielsdottir, S. (2015). Cross-national perspectives about weight-based bullying in youth : Nature, extent and remedies. *Pediatric obesity*, 11. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12051>
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity : A review and update. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 17(5), 941-964. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.636>
- Puhl, R. M., & Latner, J. D. (2007). Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychological Bulletin*, 133(4), 557-580. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.4.557>
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport : A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010>
- Stafford, A., Alexander, K., & Fry, D. (2015). 'There was something that wasn't right because that was the only place I ever got treated like that' : Children and young people's experiences of emotional harm in sport. *Childhood*, 22(1), 121-137. <https://doi.org/10.1177/0907568213505625>
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2008). Defining and categorizing emotional abuse in sport. *European Journal of Sport Science*, 8(4), 173-181. <https://doi.org/10.1080/17461390802086281>
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2013). The perceived effects of elite athletes' experiences of emotional abuse in the coach-athlete relationship. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 87-100. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.752173>
- Traoré, I., Street, M.-C., Camirant, H., Julien, D., Jouvart, K., & Berthelot, M. (2018). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes (No. Tome 3; p. 306). Institut de la statistique du Québec.

www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf

Trottier, C., Toupin, J., Drapeau, V., Pepin, M.-A., Frenette, E., Goulet, C., Falcao, W., Billaut, F., Pelet, S., Trudel, P., Veillette, R., & Lavoie, S. (2021). Évaluation des enjeux et besoins des élèves-athlètes faisant partie d'un programme Sport-études au secondaire [Rapport de recherche]. Ministère de l'Éducation du Québec.

van den Breg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., & Neumark-Sztainer, D. (2010). The Link Between Body Dissatisfaction and Self-Esteem in Adolescents : Similarities Across Gender, Age, Weight Status, Race/Ethnicity, and Socioeconomic Status. *Journal of Adolescent Health, 47*(3), 290-296.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.004>

Willson, E., & Kerr, G. (2022). Body shaming as a form of emotional abuse in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*(5), 1452-1470. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1979079>