

CHAQUE GESTE COMPTE POUR ÊTRE UN MODÈLE POSITIF!

Image corporelle positive et prévention de la stigmatisation à l'égard du poids

Agir comme modèle positif ne veut pas dire être parfait.e.

C'est plutôt être conscient.e de ce que l'on projette auprès des autres. Il importe donc de prendre le temps de se questionner sur ses propres attitudes, croyances et préjugés.

Déconstruire certaines croyances et certains préjugés n'est pas nécessairement facile, car ceux-ci sont souvent ancrés depuis notre enfance.

Voici quelques idées de petits et de grands gestes à poser qui peuvent faire une différence.

Choisissez ceux qui vous interpellent et ceux avec lesquels vous êtes à l'aise.

ENVERS MOI-MÊME

Me questionner par rapport à ma relation avec mon corps, la nourriture et l'activité physique.

Prendre conscience de mes propres pensées et commentaires en lien avec le poids et l'apparence, qu'ils soient adressés à moi-même ou aux autres et qu'ils soient positifs ou négatifs.

Faire preuve de bienveillance envers mon propre corps.

Remettre en question les préjugés entretenus par la société par rapport aux personnes grosses*.

Reconnaître que le modèle de beauté présenté est toujours le même et qu'il n'est pas représentatif de la population.

Se rappeler que les raisons pour lesquelles on aime les gens autour de soi sont rarement basées sur l'apparence physique ou le poids.

Identifier les stéréotypes de genre que j'ai tendance à entretenir (p. ex. croire que les garçons sont meilleurs dans les sports).

Approfondir mes connaissances concernant l'image corporelle et la stigmatisation à l'égard du poids (p. ex. formations, ateliers, lecture de documents).

* Ce terme est utilisé comme un qualificatif descriptif pour désigner la grosseur sans connotation péjorative. Nous reconnaissons toutefois que certaines personnes peuvent ne pas être à l'aise de l'utiliser.



AUPRÈS DE MA CLIENTÈLE



Valoriser, inclure et **respecter** toutes les personnes, peu importe leur poids.

Parler des aliments et de l'activité physique de façon positive en misant sur le plaisir et le bien-être qu'ils procurent.

Contribuer au développement des compétences alimentaires et culinaires de ma clientèle

(p. ex. organiser une dégustation, faire un atelier de cuisine).

Encourager l'écoute des besoins du corps

(p. ex. faim, soif, satiété, besoin de bouger, fatigue).



Développer l'esprit critique de ma clientèle face à la culture de la minceur et au modèle unique de beauté

(p. ex. animer un atelier sur cette thématique, discuter de sujets d'actualité).

Sensibiliser ma clientèle aux stratégies qu'utilisent l'industrie de la mode, les médias, la publicité et les réseaux sociaux pour parfaire les corps (p. ex. Photoshop, filtres Instagram).

Insister sur les qualités et les forces de chaque personne qui ne sont pas en lien avec leur apparence.



Valoriser ce que le corps permet d'accomplir et d'exprimer

(p. ex. bouger, se déplacer, s'amuser, se détendre, aider les autres, ressentir du plaisir, découvrir de nouveaux talents).

Normaliser la diversité des silhouettes qui existent naturellement dans la société et l'unicité de chaque corps (p. ex. proposer des modèles inspirants, encourager les attitudes de respect et d'ouverture face à la différence).

Éliminer de mon milieu le matériel qui représente des modèles de beauté stéréotypés et irréalistes.



AUPRÈS DE MES COLLÈGUES

Demander l'aide de mes collègues pour m'indiquer lorsque je complimente trop souvent l'apparence des autres.

Sensibiliser mes collègues aux conséquences négatives des commentaires et des compliments sur le poids lorsque je suis témoin d'une telle situation.

Recadrer certaines idées préconçues en lien avec le poids lorsque l'occasion se présente.

Faire découvrir la boîte à outils [*Grossophobie et image corporelle : S'outiller pour mieux intervenir*](#).

Faire connaître à mes collègues et à ma direction le modèle de résolution [*Être un milieu de travail inclusif et bienveillant à l'égard du poids*](#) et proposer de l'adopter.

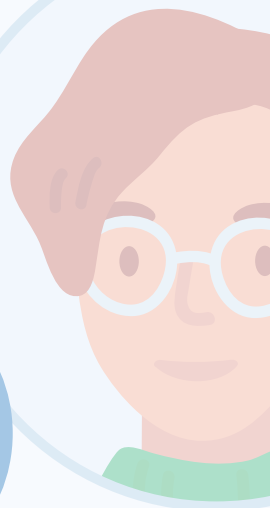
ATTENTION! QUELQUES EXEMPLES DE GESTES À ÉVITER :

- Commenter l'apparence et le poids
- Tolérer ou banaliser les moqueries à l'égard du poids ou de l'apparence
- Associer l'alimentation et l'activité physique avec le contrôle du poids
- Lier systématiquement le poids et la santé

Par de petits et grands gestes, contribuons au développement d'une image corporelle positive et réduisons la stigmatisation à l'égard du poids!

Pour d'autres ressources, consultez la boîte à outils complète!

Cliquez ici



En partenariat avec :

Québec

TQSA
Table
québécoise
sur la saine
alimentation

équilibre

ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC