

**Reprendre son pouvoir : ÉquiLibre encourage la population à répondre aux commentaires sur le poids et l'apparence à l'occasion de la 14<sup>e</sup> édition de sa campagne *Le poids? Sans commentaire!***

*Bien que près de 8 Québécois.es sur 10 considèrent que la société accorde trop d'importance à l'apparence<sup>1</sup>, les commentaires sur le corps continuent de rythmer nos interactions.*

**Montréal (QC), le 8 décembre 2025** - À l'approche des Fêtes, période marquée par les repas, les rencontres familiales et les conversations qui vont trop vite, un phénomène persiste : les commentaires sur le poids et l'apparence. Souvent perçues comme banales et même parfois présentées comme des compliments, ces remarques peuvent pourtant être déstabilisantes et blessantes, et il n'est pas toujours simple de savoir comment y répondre. C'est dans ce contexte qu'ÉquiLibre lance la 14<sup>e</sup> édition de sa campagne *Le poids? Sans commentaire!*, qui invite la population québécoise à réfléchir à l'impact de ces remarques et à apprendre à y répondre avec bienveillance.



**Sans commentaire! Mais pas sans réponse...**

Souvent, lorsqu'on reçoit un commentaire sur notre poids ou notre apparence, on ne sait pas quoi dire : on fige, on rit jaune ou on laisse passer. Cette année, la campagne met l'accent sur le courage qu'il faut pour répondre à ce type de commentaire et sur les différentes façons d'y parvenir, selon son niveau d'aisance et le contexte. Qu'il s'agisse d'un mot lancé à un souper avec des collègues ou d'une conversation entre proches, il est possible d'apprendre à réagir, pour soi, mais aussi pour les autres. « Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'important est de choisir celle qui

---

<sup>1</sup> Léger pour le compte d'ÉquiLibre (2025). *Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique*. Sondage réalisé du 11 au 24 août 2025 auprès de 1 811 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus.



respecte nos limites et notre niveau d'aisance. Une simple phrase comme « Je préfère qu'on ne parle pas de mon poids » peut suffire pour réorienter la conversation et affirmer son bien-être », explique Marie-Michèle Ricard, M.Sc., psychoéducatrice, psychothérapeute et ambassadrice de la campagne.

« C'est normal de ressentir de l'inconfort à l'idée de répondre à un commentaire sur le poids. Pour se donner du courage, on peut même réfléchir à l'avance à ce qu'on aimerait faire ou dire. Est-ce que je souhaite changer de sujet, ne pas entretenir la discussion, poser une limite ou sensibiliser la personne à l'impact de son commentaire? Chacun.e peut trouver la façon de réagir qui lui convient. Et surtout, on n'a pas à se juger si on décide de ne pas réagir dans certaines situations », souligne pour sa part Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste et porte-parole d'ÉquiLibre.

### **Une habitude bien ancrée**

Une étude canadienne rapporte que les conversations sur le poids demeurent omniprésentes et ce, de façon équivalente dans tous les pays, alors que 81 % des femmes de 18 à 87 ans discutent au moins à l'occasion de leur poids<sup>2</sup>. Paradoxalement, elles croient souvent que « les autres » le font plus qu'elles. Pourquoi? « Parce que la peur d'être exclu.e ou mal perçu.e pousse de nombreuses personnes à se dénigrer, à se comparer ou à plaisanter sur leurs complexes pour préserver un sentiment d'appartenance. Ces échanges servent parfois à apaiser une insécurité ou à chercher une validation, mais leur coût est élevé : ils alimentent la honte corporelle, la comparaison constante, l'intériorisation de l'idéal de minceur et la pression d'atteindre des idéaux de beauté irréalistes », avance Marie-Michèle Ricard, M.Sc., psychoéducatrice, psychothérapeute et ambassadrice de la 14<sup>e</sup> édition de la campagne *Le poids? Sans commentaire!*.

Même bienveillants en apparence, ces commentaires entretiennent une préoccupation collective envers le poids et l'apparence tout en contribuant à renforcer des standards qui nuisent à l'estime de soi.

### **Valoriser autrement : des échanges qui vont au-delà de l'apparence**

Dans nos échanges, il est facile de commenter l'apparence de quelqu'un, surtout lors des retrouvailles. Pourtant, il existe mille autres façons de démontrer de l'intérêt, de la bienveillance ou de l'écoute. Plutôt que de souligner un changement de poids ou d'apparence, on peut demander comment la personne se sent vraiment, reconnaître ses forces ou s'intéresser à ce qu'elle vit, à ses projets et à ses accomplissements. Valoriser quelqu'un au-delà de son apparence, c'est lui rappeler que sa valeur ne se trouve pas dans son corps, mais dans ce qu'elle apporte, dans ce qu'elle traverse et dans ce qu'elle est profondément. C'est aussi une façon simple, mais puissante, de créer des liens plus authentiques et plus respectueux.

C'est dans cet esprit qu'ÉquiLibre déploie une campagne complète, comprenant une [vidéo de sensibilisation](#), [un épisode de son balado \*Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle\*](#), [l'outil pratique \*Fiche d'aide à la décision\*](#) et [un atelier pédagogique pour les jeunes](#), afin d'outiller la population et d'encourager des relations plus saines et des échanges plus respectueux.

### **À propos de la campagne *Le poids? Sans commentaire!***

La campagne [Le poids? Sans commentaire!](#) a lieu chaque année 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.

---

<sup>2</sup> Shannon, A., & Mills, J. S. (2015). Correlates, causes, and consequences of fat talk: A review. *Body image*, 15, 158–172. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.09.003>



### **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 principale

514-518-2681

[cgagnon@capital-image.com](mailto:cgagnon@capital-image.com)