

# Le poids? **sans** commentaire!

Mais pas  
sans réponse...

Les commentaires sur le poids et l'apparence sont très fréquents, mais ils ne sont pas banals pour autant! En effet, ils peuvent entraîner des conséquences négatives pour la personne qui les reçoit et aussi pour les autres qui en sont témoins. On devrait donc éviter ce type de commentaire en tout temps. **S'il arrive tout de même qu'on reçoive un commentaire, comment réagir?**

## Pourquoi est-il difficile de répondre?

- On peut se sentir envahi.e par l'émotion et avoir de la difficulté à trouver une réponse sur le coup.
- Ça prend du courage pour s'affirmer et dire ce que l'on pense vraiment.
- Il peut y avoir un conflit entre notre désir de s'affirmer et celui de plaire aux autres.

## Pourquoi agir face à ces commentaires?

- Même si on ne le perçoit pas tout de suite, les commentaires qu'on reçoit sur notre corps peuvent réellement nous affecter.
- Mettre ses limites permet de se respecter et de se faire respecter.
- On veut éviter une situation semblable dans le futur pour soi-même ou pour autrui.
- C'est l'occasion de sensibiliser notre entourage au fait que les commentaires sur le poids ne sont pas banals et qu'ils peuvent avoir des impacts négatifs.
- Ça permet de signifier que les commentaires sur le poids et l'apparence n'ont pas leur place.

## Comment réagir lorsqu'on reçoit un commentaire sur notre poids ou notre apparence?

Il n'y a pas une seule bonne façon de réagir à un commentaire!

Selon la situation, notre niveau d'aisance et d'énergie, il y a différentes actions qu'on peut entreprendre lorsqu'on reçoit un commentaire en lien avec le poids ou l'apparence.

On peut réfléchir à l'avance et se préparer à réagir. Chaque personne a le pouvoir de choisir sa façon de répondre.

**Pour en savoir plus,  
écoutez l'épisode  
19 du balado  
Au-delà du miroir:  
réflexions sur  
l'image corporelle**



# J'ai reçu un commentaire sur le poids ou l'apparence : qu'est-ce que je fais?

Quelle est l'émotion que je ressens?  
(colère, tristesse, déception, honte, etc.)

Qui est-ce qui m'a  
fait le commentaire?

Est-ce que j'ai l'énergie  
et le désir de répondre?

NON

Changer  
de sujet

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

Ne pas  
sourire, ne  
pas rire, ne  
pas répondre

Quitter  
l'échange

OUI

Qu'est-ce que je désire dire à cette personne?

Lui demander de ne  
pas parler de mon  
poids/apparence

« Je ne veux pas/  
J'aimerais mieux  
ne pas parler de  
mon poids/corps. »

« J'aimerais  
mieux parler  
d'autres choses. »

Lui dire  
comment  
je me sens

« Je me sens mal à  
l'aise de parler de  
mes changements  
de poids. »

« Quand  
je reçois ce  
genre de  
compliment  
sur mon  
apparence,  
ça me met  
beaucoup  
de pression. »

La sensibiliser

« Je sais que tu  
penses que c'est  
drôle, mais ton  
commentaire  
ne me fait pas  
sentir bien. »

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

L'inviter à  
la réflexion

« Je suis curieux.se  
de savoir ce qui  
te pousse à m'en  
parler? »

« Ce n'est pas tout le  
monde qui est à l'aise de  
parler de son poids, même  
de manière positive. »

**Dans tous les cas,  
les commentaires sur le poids  
et l'apparence n'ont pas leur  
place. Je me rappelle que ma  
valeur ne dépend pas de ce que  
mon corps a l'air.**