

# ... Le poids? **Sans** commentaire!

**Mais pas  
sans réponse...**

## 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.

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?**

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

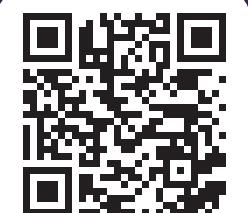
Il n'y a pas une seule bonne façon de réagir à un commentaire!

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?

