

Quoi répondre à un jeune qui dit vouloir modifier son poids afin de ne plus se faire intimider ?

Lors d'une telle demande, il faut avoir en tête qu'il n'y a pas de phrases ni de mots clés à répondre au jeune. On doit plutôt l'écouter et le questionner.

Il faut se rappeler que **la situation que le jeune vit ne découle pas d'un problème de poids, mais bien d'un problème d'intimidation**. En tant qu'intervenant.e ou enseignant.e, c'est sur cette dernière problématique qu'il faut intervenir et non sur le soi-disant problème de poids.

Adopter une posture de soutien

Au lieu d'avoir le réflexe de répondre à sa demande et de lui offrir des conseils, il faut se placer en posture de soutien en privilégiant une écoute active. Il faut se rappeler que **ce jeune a besoin d'écoute, pas de conseils**.

Attention à ne pas banaliser ce qu'il vit (« Ne t'en fais pas, tu es beau comme ça. ») et à lui laisser toute la place nécessaire pour qu'il puisse s'exprimer.

Écouter ses préoccupations

Le désir de modifier son poids provient souvent de préoccupations présentes dans l'environnement (p. ex. parents, fratrie, ami.e.s, etc.). Questionner le jeune à ce sujet permet d'obtenir une meilleure compréhension de la situation.

Lui transmettre certaines informations :

- Rassurer le jeune quant au fait qu'il n'est pas seul dans son désir de modifier son format corporel : malheureusement, beaucoup de jeunes sont insatisfaits de leur corps.
- L'aider à développer un esprit critique face aux multiples sources d'influence qui pourraient l'amener à vouloir modifier son corps (p. ex. réseaux sociaux, famille, ami.e.s, etc.).
- Souligner que ce sont les gestes d'intimidation qui sont problématiques et non son corps.
- Lui rappeler qu'il y a une diversité de silhouettes dans la population et qu'on peut être heureux.euse peu importe la forme de son corps.
- L'informer des ressources disponibles au sein de l'école ou de la communauté pour recevoir du soutien par rapport à ce qu'il vit.

Il faut absolument se retenir de lui donner des conseils pour modifier son poids.

Ce n'est pas le rôle de l'intervenant.e ou de l'enseignant.e de juger si le jeune doit modifier son poids ou non. En offrant ce genre de conseil, il pourrait le percevoir comme une confirmation que son poids est problématique.

Peu importe nos propres croyances à l'égard du poids et nos propres habitudes de vie, **il ne faut jamais encourager un jeune à modifier son poids**. Cela pourrait accentuer sa détresse et nuire à la relation qu'il entretient avec son corps, la nourriture et l'activité physique.

Une initiative de

équilibre

ENSEMBLE
CONTRE
l'intimidation

Avec la participation financière de :

Québec

CLIQUEZ ICI
pour découvrir
la capsule vidéo
sur le sujet