

Des commentaires qui peuvent nuire

On parle souvent de notre apparence et de celle des autres, autant sur les réseaux sociaux qu'en personne. Même s'ils sont faits dans une bonne intention ou à la blague, les commentaires sur le poids et l'apparence peuvent avoir des conséquences négatives.

Il peut être difficile de prendre conscience que, malgré nous, les commentaires que nous avons faits sur le poids et l'apparence des autres ont pu entraîner des conséquences néfastes. Il n'est pas trop tard pour s'améliorer!

Avant d'émettre un commentaire sur le poids ou l'apparence, on peut se poser la question suivante :

Mon commentaire VAUT-il la peine?

V Quelle est ma **V**olonté?
Quelle est mon intention derrière ce commentaire?

A Est-ce que mon commentaire fait preuve d'**A**mour?
Est-il respectueux, bienveillant?
Cache-t-il un préjugé?

U Est-il **U**tile pour la personne qui le reçoit?
Est-ce qu'il lui fera du bien ou lui causera du tort?

T Fait-il preuve de **T**olérance?
Est-il respectueux, inclusif? Est-ce qu'il fait preuve d'ouverture?

Votre enfant a participé à un atelier portant sur les conséquences possibles des commentaires sur le poids ou l'apparence.



En partenariat avec :

Québec 

équilibre 

1



Tous droits réservés © Équilibre | www.equilibre.ca

Avec votre jeune, appliquez les pistes d'action vues en classe :

- Réfléchir aux conséquences possibles avant de faire un commentaire sur le poids ou l'apparence, que ce soit en personne ou sur les réseaux sociaux.
- Réagir selon votre niveau d'aisance lorsque vous êtes témoins d'un commentaire négatif sur le poids et l'apparence : ne pas encourager, offrir son soutien à la personne visée, etc.
- Complimenter autre chose que le poids ou l'apparence : souligner les qualités, les forces ou les accomplissements de la personne ou encore ce qui se dégage d'elle.



Portez attention à vos commentaires sur le poids et l'apparence, qu'ils soient envers vous-même ou les autres, et prenez le temps de les reformuler avec bienveillance.

Des ressources pour aller plus loin :

- La campagne [Le poids? Sans commentaire!](#)
- La fiche de réflexion [Les commentaires sur le poids et l'apparence laissent des marques](#)

Ressources locales :

Pour du contenu bienveillant sur le corps, l'activité physique et l'alimentation, suivez l'organisme **@groupeequilibre** sur les réseaux sociaux : **[Instagram](#), [Facebook](#), [TikTok](#)**



En partenariat avec :

Québec 

équilibre 

2



Tous droits réservés © Équilibre | www.equilibre.ca