

Combattre les préjugés sur le poids et l'apparence

Tout le monde entretient un certain nombre de préjugés. En effet, porter un jugement positif ou négatif sur quelque chose ou sur quelqu'un est un réflexe humain. C'est dû à notre tendance naturelle à vouloir catégoriser, comparer et simplifier les choses.

Votre enfant a participé à un atelier sur les préjugés en lien avec le poids et l'apparence et les façons de les déconstruire.

Les préjugés sur le poids et l'apparence

Ils sont très présents dans notre société et même souvent banalisés. Ce type de préjugé provient entre autres :

* de discours qui associent la minceur à la santé et à la réussite de manière trop simple

Ces messages donnent l'impression qu'on peut modifier notre corps comme on veut si on y met les efforts. Contrairement à la croyance populaire, la santé, le poids et l'apparence d'une personne sont influencés par de nombreux facteurs. Nous n'avons pas ou très peu de contrôle sur plusieurs de ces facteurs (p. ex. génétique, situation financière).

* de notre propre perception concernant la façon dont notre corps réagit à son environnement

Nous pouvons avoir tendance à penser que le corps des autres réagit de la même façon que le nôtre, ce qui peut nous amener à juger le poids ou l'apparence des autres. Pourtant, chaque corps et chaque situation sont différents.

Ces préjugés peuvent influencer nos attitudes et nos comportements envers les autres, ce qui peut causer du tort.

Ce n'est pas toujours facile, mais nous avons la responsabilité de tenter de déconstruire nos préjugés pour un environnement plus inclusif et bienveillant!

En partenariat avec :

Québec 

équilibré 

1



Tous droits réservés © Équilibre | www.equilibre.ca

Ouvrez la discussion avec votre enfant :

- * Penses-tu que l'apparence d'une personne nous donne beaucoup d'informations sur ce que cette personne est et fait réellement?
- * As-tu déjà jugé une personne à partir de son apparence?
Qu'est-ce que cela a pu avoir comme effet?
- * Penses-tu que les images que tu vois sur les médias sociaux ou à la télé peuvent nous amener à avoir de fausses croyances sur notre propre apparence?
Et sur celle des autres?



Contribuons à créer un environnement respectueux et inclusif pour tout le monde!

Des ressources pour aller plus loin :

- Campagne de sensibilisation [La grossophobie, ça suffit!](#)
- [Le GROS talk-show](#)
- Balado [Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle](#) :
 - Épisode 1 : [Faut-il être mince pour être en santé? \(1^{re} partie\)](#)
 - Épisode 2 : [Faut-il être mince pour être en santé? \(2^e partie\)](#)

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](#)**