

**LA SEMAINE LE POIDS?
SANS COMMENTAIRE!**

MISE SUR CE QUE TON CORPS PEUT FAIRE, PAS SUR CE QU'IL A L'AIR!

**EN CONTEXTE DE PRATIQUE
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET
SPORTIVES, LE POIDS ET
L'APPARENCE PEUVENT DEVENIR
LE CENTRE D'ATTENTION ET LA
CIBLE DE PLUSIEURS TYPES DE
COMMENTAIRES.**

**EN TANT QU'INTERVENANT.E,
NOUS AVONS UN LIEN PRIVILÉGIÉ
AUPRÈS DES JEUNES. NOS
PAROLES ET NOS GESTES ONT
BEAUCOUP D'INFLUENCE!**

**VOYONS COMMENT MISER SUR
CE QUE LEUR CORPS PEUT FAIRE,
PAS SUR CE QU'IL A L'AIR!**



ATTENTION!

**UN COMMENTAIRE, QUI
SE VEUT POSITIF, COMME
UN COMPLIMENT (WOW
TU AS L'AIR EN FORME!
AS-TU PERDU DU POIDS?),
PEUT FAIRE DU TORT.**



PRENONS CONSCIENCE DES CONSÉQUENCES

Même si l'intention n'est pas de blesser, les commentaires sur le poids et l'apparence sont omniprésents et trop souvent banalisés. Ils peuvent nuire à l'estime de soi, à la confiance, à l'image corporelle, à la relation avec la nourriture, au plaisir de bouger et même à la performance de nos jeunes.

Prenons conscience de nos habitudes. Est-ce que de tels commentaires sont régulièrement émis lors de nos interventions? Rappelons-nous qu'ils sont souvent spontanés et parfois inconscients.

COMMENTONS AUTREMENT

Valorisons leur corps pour tout ce qu'il peut accomplir, pour leurs talents et leurs efforts plutôt que pour leur apparence. Commentons les qualités, les traits de personnalité et les attitudes qui définissent bien mieux les jeunes!

RESPECTONS L'UNICITÉ DE CHACUN.E

Chaque jeune possède des qualités et des habiletés uniques qui lui permettent de bouger, de s'exprimer et de se dépasser. Tous les jeunes, peu importe leur apparence, peuvent s'adonner à l'activité physique et au sport!

DIMINUONS L'IMPORTANCE ACCORDÉE AU POIDS

Le poids et la composition corporelle sont influencés par de nombreux facteurs complexes et ceux-ci sont encore plus prononcés chez un.e jeune en croissance. Ainsi, contrairement à la croyance populaire, il demeure physiologiquement impossible d'exiger qu'une personne ait entièrement le contrôle sur son poids et sa composition corporelle. Une approche axée sur le contrôle du poids peut rapidement instaurer l'adoption de comportements alimentaires malsains, voire dangereux. La santé physique et mentale ainsi que la performance se verront inévitablement compromises.

Au lieu de mettre l'accent sur le poids, misons davantage sur d'autres éléments comme l'amélioration de la force, de l'endurance, de la flexibilité, de la technique, de la maîtrise stratégique et de la préparation mentale.

CRÉONS UN CLIMAT DE RESPECT POUR FAVORISER L'ACCEPTATION DE LA DIVERSITÉ CORPORELLE

L'acceptation de la diversité corporelle est le point de départ afin que nos jeunes pratiquent des activités physiques et sportives pour le plaisir et pour s'épanouir, sans se préoccuper de ce dont ils.elles ont l'air ou de ce que les autres pensent d'eux.elles. Pour ce faire :

- Exposons régulièrement nos jeunes à des modèles de toute forme, taille et apparence à travers les images et les plateformes médiatiques que nous leur proposons.
- Aidons nos jeunes à développer leur jugement critique envers les standards de beauté en dénonçant les modèles uniques et non représentatifs de la réalité.
- Prévenons la formation de « gangs » en encourageant l'entraide et l'esprit d'équipe.
- Ne tolérons pas la discrimination ou les moqueries en lien avec le poids ou l'apparence entre les jeunes de notre groupe, ceux des autres groupes (p. ex. leurs adversaires) et entre les différents intervenant.e.s que nous côtoyons.

Lorsque nous sommes témoins de moqueries, intervenons individuellement auprès du ou de la responsable, de la victime ainsi qu'auprès de tous les jeunes présent.e.s en expliquant que ces commentaires sont inacceptables, blessants et inappropriés.

Pour en savoir davantage sur la façon d'agir en situation d'intimidation en lien avec le poids et l'apparence, consultez les [outils d'intervention d'ÉquiLibre](#).

Pour en savoir plus sur la création d'environnements sportifs sains et sécuritaires, consultez les [ressources de Sport'Aide](#).



CONSEILS À PARTAGER

Pour vous aider à entretenir un climat de respect, ciblez un ou deux jeunes de votre groupe pour qu'ils.elles deviennent des leaders positifs :

- Ciblez des jeunes qui sont déjà respectés du groupe ou qui ont déjà été responsables d'une moquerie par le passé, mais qui ont corrigé leurs gestes et maintiennent leurs engagements positifs afin d'influencer les autres en ce sens.
- Ils.elles pourront influencer positivement le reste du groupe en soulignant un commentaire ou une moquerie inacceptable (p. ex. dans les vestiaires) et en encourageant l'acceptation et l'inclusion de tous.toutes.
- Expliquez-leur l'importance de venir en aide à une personne ciblée par une moquerie. Ensemble, vous trouverez des stratégies d'entraide efficaces sans vous mettre à dos les autres jeunes.
- Mentionnez-leur qu'ils.elles peuvent en parler à un.e intervenant.e s'ils.elles ne sont pas à l'aise de réagir lorsqu'ils.elles entendent des commentaires inacceptables.

SOYONS DES MODÈLES

Prenons conscience de nos croyances, de nos préjugés et de la relation que nous entretenons avec notre propre corps. Réfléchissons à la façon dont ils orientent nos agissements et nos relations avec les jeunes.

Être un bon modèle ne signifie pas d'être parfait.e! Il s'agit plutôt d'inspirer les jeunes en étant authentique et en se montrant respectueux.euse et inclusif.ve envers notre corps et celui des autres.

Respectons nos limites! Si nous soupçonnons qu'un.e jeune manifeste d'importantes insatisfactions corporelles ou adopte des comportements qui mettent sa santé physique ou mentale à risque, n'hésitez pas à le diriger vers un.e professionnel.le de la santé.

Développé en collaboration avec Alexia de Macar,
Ph. D., Dt.P. Nutritionniste Sport & Performance

FILLACTIVE



Réseau
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC



Québec

