

ÉDITORIAL

LA PREMIÈRE SOURCE D'INTIMIDATION À L'ÉCOLE : LE POIDS!



Par **Lucie Granger** | Directrice générale ASPQ et **Sandrine St-Pierre-Gagné** | Diplômée en sexologie (M.A.), analyste-rechercheuse ASPQ

90 % des adolescents rapportent avoir été témoins de comportements stigmatisants envers leurs amis et 45 % des répondants considèrent le poids comme la caractéristique personnelle pour laquelle les jeunes sont le plus à risque de se faire intimider à l'école (l'orientation sexuelle étant la seconde)¹.

Difficile de ne pas être préoccupé par ces statistiques révélatrices d'une problématique bel et bien réelle et prévalente. D'autant plus que la stigmatisation à l'égard du poids peut susciter plusieurs conséquences néfastes qui seront abordées dans ce bulletin spécial. Ce bulletin est un premier pas pour briser le tabou entourant la stigmatisation à l'égard du poids, en offrant des outils pour en parler et agir adéquatement.

→ suite page 2

CONCRÈTEMENT, QU'EST-CE QUE LA STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS ?

La stigmatisation survient lorsqu'un individu est discrédité, jugé et étiqueté en raison de son poids. En ce sens, différents préjugés et caractéristiques personnelles pourront lui être attribués sans fondement, sur la seule base de son poids. La stigmatisation peut mener au rejet, à l'intimidation et être intériorisée par la victime qui se perçoit négativement.



Au Québec, la stigmatisation à l'égard du poids n'est guère abordée et conséquemment, de nombreux acteurs clés, tels que les professionnels de la santé et les enseignants, se retrouvent peu outillés pour prévenir et intervenir efficacement. De surcroît, agir à l'égard de cette thématique nécessite une bonne compréhension de la problématique et de meilleures façons d'intervenir sans nuire. À l'ère actuelle, le taux de surpoids et d'obésité chez les jeunes n'aura jamais été aussi élevé², alors que le modèle de minceur est de plus en plus idéalisé, voire glorifié.

Motivée par l'importance de la prévention de la santé, l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), appuyée par un comité d'experts, est intervenue de façon concrète pour mieux connaître la nature, les sources et les conséquences de l'intimidation chez les adolescents de 14 à 18 ans et ses conséquences sur la santé mentale. À partir des données recueillies, l'ASPQ a réalisé des outils permettant de soutenir des interventions visant à sensibiliser le personnel scolaire, les parents et la communauté face à cette problématique.

Bonne lecture!



À PARTIR DE LA GAUCHE : LUCIE GRANGER
ET SANDRINE ST-PIERRE-GAGNÉ

Pour nous joindre :
4529, rue Clark, bureau 102
Montréal (Québec) H2T 2T3

Téléphone : 514 528-5811
Télécopieur : 514 528-5590
info@aspq.org | www.aspq.org

Le Bulletin de santé publique est également disponible
sur le site de l'ASPQ au www.aspq.org

SOMMAIRE

DANS CE NUMÉRO

À la Une

- Éditorial : La première source d'intimidation à l'école : le poids!p. 1
- La stigmatisation et la discrimination par rapport au poids :
reflet d'une phobie collective face à l'obésité?p. 3
- Le poids des commentairesp. 5
- La Semaine « Le poids? Sans commentaire! »p. 7
- Des outils pour favoriser un changement de regardp. 9
- Passez à l'action!p. 11

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Liliane Bertrand**, présidente
- Sylvie-Louise Desrochers**, vice-présidente
- France McKenzie**, trésorière
- Rose-Marie Joncas**, secrétaire
- Yv Bonnier-Viger**, administrateur
- Charles Boudreau**, administrateur
- Kalula Kalambay**, administrateur
- Louise Soulière**, administratrice
- Marc-Antoine St-Pierre**, administrateur

ONT PARTICIPÉ À LA RÉALISATION DE CE BULLETIN

Coordination

- Sandrine St-Pierre-Gagné, analyste-rechercheuse

Révision

- Martine Gagnon, adjointe administrative

Collaborateurs

- Annie Aimé et Christophe Maïano, professeurs à l'Université du Québec en Outaouais
- Anouck Senécal et Fannie Dagenais, ÉquiLibre
- Mélanie Guénette-Robert, ANEB Québec
- Lucie Granger, ASPQ

Graphisme

- Gabriel Pelletier



DOSSIER SPÉCIAL

LA PREMIÈRE SOURCE D'INTIMIDATION À L'ÉCOLE : LE POIDS!

LA STIGMATISATION ET LA DISCRIMINATION PAR RAPPORT AU POIDS :

REFLET D'UNE PHOBIE COLLECTIVE FACE À L'OBÉSITÉ ?

Annie Aimé | professeure Université du Québec en Outaouais, Laboratoire de Cyberpsychologie et Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal
Christophe Maïano | professeur Université du Québec en Outaouais et Laboratoire de Cyberpsychologie



Au cours des trois dernières décennies, nous avons assisté à une augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité à l'échelle mondiale³. Plus précisément, entre 1980 et 2013,

une augmentation de la prévalence de 27,5 % a été observée chez les adultes, alors qu'elle était de 47,1 % chez les enfants et les adolescents. Au Québec en 2005, 27,3 % des jeunes de 12 à 14 ans étaient en surpoids ou obèses⁴. Face à une prévalence aussi élevée de surpoids et d'obésité, la prévention est devenue et demeure une priorité de santé publique majeure. De nombreux programmes et stratégies d'intervention axés sur la perte et la gestion du poids ont par ailleurs été mis en place. Malheureusement et comme en témoigne la hausse des taux de prévalence de surpoids et d'obésité, les stratégies centrées sur la perte de poids tardent à apporter les résultats escomptés. Leurs effets sur le plan de la gestion du poids ne semblent guère plus satisfaisants puisque le poids perdu par les personnes en surpoids et obèses se voit rarement maintenu sur une période de plusieurs années⁵. Par ailleurs, il est de plus en plus reconnu que certaines de ces stratégies peuvent avoir des conséquences négatives sur le plan biopsychosocial^{6,7,8}. Parmi ces conséquences, notons des inquiétudes et des peurs face aux risques associés au surpoids et à l'obésité sur la santé, un sentiment d'impuissance et d'inefficacité personnelle chez les personnes qui n'arrivent pas à maigrir et une stigmatisation des personnes en surpoids ou obèses⁹.

Parallèlement à l'augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité, un phénomène d'intensification des préjugés et stéréotypes quant à l'obésité est aussi observé. Ceux-ci sont 41 % plus importants qu'il y a quarante ans et ils apparaissent dès le plus jeune âge, même auprès d'enfants âgés de trois ans⁹. Une forme de *phobie collective* du surpoids semble ainsi se développer. Cette phobie se remarque à travers les comportements et le discours des proches et des professionnels de la santé⁷. Par exemple, certains auteurs ont montré que,

comparativement aux personnes de poids normal, celles dont l'indice de masse corporelle (IMC) est supérieur à 35 sont trois fois plus à risque de recevoir des soins de moindre qualité¹⁰.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES SUR L'IMC

- IMC < 18,5 Poids en dessous de la normale
- IMC entre 18,5 et 24,9 Poids santé
- IMC > 25 Embonpoint
- IMC > 30 Obésité

Selon plusieurs experts, se fier uniquement à l'IMC comme référence d'un surpoids ou d'un poids anormalement bas présente de nombreux risques d'erreurs car cet indice ne tient pas compte de la masse musculaire et osseuse des sujets, ni des différences ethnoculturelles.

De plus, les personnes obèses se voient régulièrement qualifiées de faibles, peu motivées, plus émotives ou moins performantes⁷. Elles sont aussi la plupart du temps blâmées pour leur problème de poids⁸. Chez les jeunes, la discrimination à l'égard du poids trouve un lieu propice à son expression dans le milieu scolaire. En effet, les élèves plus gros sont pointés du doigt et représentent des cibles de choix pour les railleries de la part de leurs pairs¹¹.

C'est dans ce contexte que l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) et les chercheurs Annie Aimé et Christophe Maïano de l'Université du Québec en Outaouais (UQO) ont uni leurs forces pour étudier de plus près l'intimidation par rapport au poids* chez les jeunes de 14 à 18 ans fréquentant l'école secondaire. Cette collaboration avait pour objectifs principaux de : (1) développer de meilleures connaissances par rapport à la nature, aux sources et aux conséquences de l'intimidation par rapport au poids; et (2) sensibiliser le personnel scolaire, les parents et la communauté par rapport à cette problématique.

Huit cent quarante-six adolescents provenant de 78 écoles secondaires réparties dans cinq différentes régions du Québec

*Afin d'alléger le texte, lorsque le terme « intimidation » est employé, il fait référence spécifiquement à l'intimidation à l'égard du poids.



(Bas-Saint-Laurent, Chaudière-Appalaches, Outaouais, Mauricie et Centre-du-Québec) ont participé à une enquête en ligne. Leurs réponses nous ont permis d'obtenir de l'information quant à leur expérience en tant que témoins et/ou victimes d'intimidation.

Les réponses montrent que 90,1 % des adolescents interrogés ont été témoins d'intimidation par rapport au surpoids dans leur école, et que 44,5 % des répondants considèrent que le poids est la caractéristique personnelle pour laquelle les jeunes de leur âge sont le plus à risque de se faire intimider à l'école (l'orientation sexuelle étant la seconde). Par ailleurs, les jeunes qui sont témoins d'intimidation pensent que les élèves en surpoids ne méritent pas d'être intimidés (54,2 %) ou alors se sentent désolés face à la situation que vivent les victimes (32,8 %). Toutefois, lorsque vient le temps de dénoncer l'intimidation observée, un peu plus de 30 % des répondants affirment ne pas connaître la politique de leur école en matière d'incidents d'intimidation. S'ils devaient rapporter de tels incidents, ils le feraient à un professeur (25,6 %), à un surveillant (19,2 %), au directeur (11,7 %) ou encore ils n'en parleraient à personne (15,7 %).

Parmi les adolescents interrogés, 45,5 % ont confié être victimes d'intimidation en lien avec leur poids, leur orientation sexuelle, leurs compétences scolaires, un handicap physique ou une autre raison. Chez les victimes, tout comme chez les témoins, le poids (surpoids ou maigreur) ressort comme la raison la plus fréquemment évoquée pour être intimidé à l'école (33,8 %). Le second motif d'intimidation le plus fréquent à l'école, selon eux, a trait aux compétences scolaires (31,9 %).

Les sources d'intimidation les plus fréquemment rapportées par les jeunes victimes sont leurs pairs, c'est-à-dire leurs amis et les autres élèves de l'école. Ils affirment également, mais en moins grande proportion, recevoir des commentaires négatifs en lien avec leur poids de la part des adultes de l'école, tels les professeurs d'éducation physique et à la santé (15,6 %), d'autres professeurs (10,9 %), le directeur (9,1 %) ou l'infirmière scolaire (7,3 %). La grande majorité des élèves victimes (81,3 %) qui vivent de l'intimidation ne souhaitent pas se confier à un adulte de leur école. Face à l'intimidation dont ils sont victimes, une majorité d'entre eux ressentent des émotions mixtes : de la tristesse (54,5 %) et de la colère (50,2 %). Plusieurs ont aussi affirmé se sentir moins bien dans leur peau (57,2 %) ou avoir développé une obsession par rapport à leur poids (45,5 %). Les réactions des jeunes victimes d'intimida-

tion incluent également des réponses comportementales problématiques. Parmi celles-ci, notons : manquer l'école (8 %), éviter les cours d'éducation physique et à la santé (16,6 %), commencer à faire plus d'exercice (51,2 %), manger de plus grandes quantités de nourriture (27,5 %), jeûner (20,4 %), et recourir à des pilules amaigrissantes (15,5 %).

En somme, les réponses des adolescents interrogés font ressortir que le poids représente la caractéristique la plus fréquemment évoquée tant par les témoins que par les victimes d'intimidation. Elles indiquent par ailleurs que l'intimidation provient principalement des pairs (c'est-à-dire les amis ou les autres élèves de l'école), mais qu'elle peut aussi provenir d'adultes ayant un rôle de modèle pour les jeunes (c'est-à-dire, leurs enseignants et le personnel scolaire). Enfin, elles corroborent les résultats de recherches conduites aux États-Unis^{7,10,11} indiquant que l'intimidation peut donner lieu à d'importantes conséquences, notamment sur le plan des comportements de contrôle et de perte de poids.

Les réponses des adolescents interrogés valident le besoin de mettre en place des mesures de prévention et de lutte contre l'intimidation au sens large dans les milieux scolaires. Au Québec, ce besoin est légiféré par le projet de loi n° 56, qui fut adopté en juin 2012. Nos résultats mettent en évidence l'importance de non seulement poursuivre les efforts visant à enrayer l'intimidation, mais également celle de considérer plus systématiquement la caractéristique du poids dans ces efforts. Ce faisant, il semble à propos d'arrimer les stratégies de lutte contre l'intimidation à celles axées sur le contrôle et la perte de poids.

INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE SUR LE PROJET DE LOI N° 56

Cette loi vise à lutter contre l'intimidation et la violence à l'école. Ainsi, toute commission scolaire a l'obligation de veiller à ce que chacune de ses écoles adopte un plan de lutte contre l'intimidation et la violence, comprenant des mesures préventives et des actions à entreprendre en cas d'intimidation. Pour en savoir plus, visitez le site suivant : <http://www.assnat.qc.ca/fr/travaux-parlementaires/projets-loi/projet-loi-56-39-2.html>.



LE POIDS DES COMMENTAIRES

Mélanie Guénette-Robert | Diplômée en sexologie (M.A.), Responsable du volet éducation et prévention Anorexie et Boulimie Québec (ANEB)



Nombreux sont les préjugés que nous entretenons à l'égard du poids et de l'apparence. Même les personnes qui croient être exemptes de jugements sont souvent, malgré elles, victimes des messages que leur a inculqués la société. À nous ressasser sans cesse les mêmes idées préconçues, il est possible d'en venir à les intégrer. Comme vous

pouvez le constater, à la télévision et dans les magazines, les personnes minces sont surreprésentées, alors que celles en surpoids sont sous-représentées¹². Des caractéristiques telles que la célébrité, le succès professionnel et amoureux ainsi que la richesse sont associées à la minceur, alors que la paresse, le manque de volonté, l'exclusion, la pauvreté et la stupidité sont associés au surpoids et à l'obésité^{13,14}.

DES MESSAGES QUI NOUS POURSUIVENT JUSQUE DANS NOS PROPOS OU AGISSEMENTS

Le poids d'une personne fait trop souvent l'objet de commentaires ou même dicte la façon de se comporter à son égard. Il n'est pas rare d'entendre que des jeunes, et même des adultes, sont victimes de propos désobligeants concernant leur poids. Le poids et l'apparence sont les principales munitions employées lorsqu'une personne en intimide une autre. Comme souligné dans l'article précédent, nombreux sont les jeunes à être témoins de moqueries et d'intimidation en raison du surpoids d'un autre élève. Les résultats de la recherche menée par l'ASPQ et les chercheurs de l'UQO révèlent que 47% des jeunes qui se font intimider au sujet de leur poids sont devenus obsédés par celui-ci¹⁵. Si l'on analyse l'histoire de gens aux prises avec un trouble alimentaire, le fait d'avoir fait rire de soi ou d'avoir été mis à l'écart en raison de son poids peut par ailleurs avoir eu un rôle important à jouer dans le développement de la maladie. Voici un exemple fictif qu'il n'est pas rare de rencontrer :

Joanie a 12 ans. Les jeunes qui fréquentent son école la considèrent comme grosse. Elle est fréquemment victime de leurs moqueries. Durant les cours d'éducation physique et à la santé, on la choisit toujours en dernier. On lui dit qu'elle est grosse et qu'elle les fera perdre. L'an prochain, Joanie commence le secondaire. Elle ne veut plus subir les injures des autres jeunes; elle n'en peut plus. Elle se dit que la situation doit changer. Elle profite de l'été pour tenter de perdre du poids en entamant un régime. À la rentrée, surprise, les élèves la félicitent quant à sa perte de poids et complimentent sa nouvelle apparence. Sans compter que le beau Benoit semble l'avoir remarqué! Joanie se sent fière et forte. Elle se dit qu'elle doit poursuivre dans cette voie; pas question de retourner en arrière. Elle fait tout pour contrôler son poids et devient de plus en plus rigide quant à son alimentation. Elle fait de nombreuses heures d'exercice, malgré la fatigue. Joanie perd de plus en plus de poids et consacre tout son temps et son énergie à son nouveau régime. Un jour, sa mère, qui est inquiète, la pousse à rencontrer son médecin de famille, lequel en vient à soupçonner Joanie de souffrir d'anorexie.





ÊTRE CONSCIENT DE LA PORTÉE DE SES ACTIONS

Ce qui m'amène à dire que l'on devrait toujours faire preuve de prudence lorsqu'on émet des commentaires à l'égard du poids d'une personne. Dans le cas de Joanie, non seulement les railleries de ces camarades de classe l'ont en quelque sorte encouragée à adopter des méthodes malsaines de perte de poids, mais les commentaires se voulant être positifs l'ont amenée à poursuivre ces actions. Le poids occupe beaucoup trop de place dans nos conversations et dans nos pensées. Accordons-lui moins d'importance. Ce chiffre ne peut représenter la valeur réelle d'une personne. Si on parle moins de poids et format corporel, si on aide les jeunes et les gens qui nous entourent à développer un regard critique face aux messages que leur envoie la société, petit à petit, peut-être pourrions-nous changer la norme sociale? Peut-être pourrions-nous aider des jeunes à mieux s'accepter et à ne pas tomber dans le piège des régimes? Commençons par être conscients de ce que nous leur enseignons directement, mais aussi indirectement... en tant que modèle.

« Le poids occupe beaucoup trop de places dans nos conversations et dans nos pensées. Accordons-lui moins d'importance. »

À PROPOS D'ANEB

ANEB est un organisme à but non lucratif qui offre des services de soutien au Québec depuis plus de 25 ans. La mission d'ANEB est d'offrir une aide professionnelle immédiate et gratuite aux personnes touchées par les troubles alimentaires et à leurs proches.

www.anebquebec.com

QUELQUES CONSEILS QUE VOUS POUVEZ APPLIQUER, IMMÉDIATEMENT :

- Limiter les commentaires sur le poids et l'apparence. Complimenter davantage les gens qui vous entourent sur d'autres aspects comme leurs réalisations, aptitudes et qualités. À cet égard, le prochain article aborde directement une initiative pour limiter les impacts des commentaires sur le poids.
- Offrir aux jeunes l'occasion de défaire certains mythes et croyances liés à l'alimentation et au poids.
- Dans un contexte scolaire, présenter des vidéos et lectures aux jeunes qui ne véhiculent pas de préjugés à l'égard du poids.
- En milieu jeunesse, mettre en place un plan d'action si un jeune est victime d'intimidation par rapport à son poids.



LA SEMAINE « LE POIDS ? SANS COMMENTAIRE ! »

Anouck Sénécal | Dt.P., nutritionniste, chef de campagne ÉquiLibre
Fannie Dagenais | Dt.P., nutritionniste, directrice générale ÉquiLibre



En novembre de chaque année, l'organisme ÉquiLibre lance *La Semaine « Le poids ? Sans commentaire ! »*. Cette campagne vise à amener la population

à prendre conscience de l'omniprésence des commentaires sur le poids dans la vie de tous les jours et des conséquences négatives que ces commentaires peuvent avoir sur les individus et la société.

DES PROPOS LOIN D'ÊTRE INOFFENSIFS

On pourrait penser que les commentaires sur le poids sont anodins. Or, parler de son propre poids ou du poids des autres ne peut pas être considéré comme un sujet banal. Du moins, pas dans la société dans laquelle nous vivons. Au Québec, 62% des femmes disent ressentir une pression sociale pour être minces¹⁶ et un adolescent sur deux est insatisfait de son corps¹⁷. Dans un tel contexte, un commentaire sur le poids est fort susceptible de toucher une corde sensible chez celui qui le reçoit.

Ces commentaires, même s'ils ne sont pas dits avec l'intention de blesser, peuvent faire naître ou exacerber une insatisfaction corporelle. Même les commentaires positifs, faits dans le but de complimenter, peuvent avoir des effets indésirables. Par exemple, une personne déjà préoccupée par son poids peut percevoir un compliment sur sa fine taille comme la confirmation qu'il faut être mince pour être aimée et valorisée. Elle sentira qu'elle prend la bonne voie en tentant de perdre du poids et ce, peu importe le moyen utilisé. D'ailleurs, une femme sur cinq affirme que des commentaires sur son poids l'ont déjà amenée à se mettre au régime¹⁸. Les jeunes qui vivent de l'insatisfaction corporelle ont quant à eux tendance à sauter des repas ou encore à fumer dans le but de contrôler leur poids¹⁷. L'insatisfaction que vit une personne à l'égard de son corps peut donc faire entrave à l'adoption de saines habitudes de vie.

Par ailleurs, des commentaires sur le poids émis dans une conversation peuvent affecter les gens qui les entendent, même si ces commentaires ne leur sont pas directement adressés. Les enfants sont particulièrement vulnérables face à ce genre de situation. Par exemple, en entendant ses parents juger la prise de poids de la voisine, un enfant pourrait penser qu'il doit rester mince pour être aimé et qu'il risque fort de décevoir ses parents s'il prend du poids. Il intégrerait alors ce message qui, à long terme, pourrait miner son estime personnelle et le conduire à juger de sa valeur en se basant uniquement sur l'apparence.

DES COMMENTAIRES ISSUS DE PRÉJUGÉS



équilibré
image corporelle - santé - poids

www.lepoidssanscommentaire.ca

Tel que soulevé dans les précédents articles, bien souvent, les commentaires sur le poids reflètent des préjugés entretenus à l'égard des personnes en surpoids. Rappelons que ces préjugés engendrent inévitablement de la stigmatisation et peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé mentale de ceux qui en sont victimes. Ceux-ci peuvent développer une image négative d'eux-mêmes et une faible estime de soi. Ils



sont aussi davantage à risque de développer des problèmes de dépression et d'anxiété. Une étude récente publiée dans la revue *Appetite*¹⁹ a démontré que la stigmatisation liée au poids augmentait les réponses de stress de l'organisme, ce qui provoque l'augmentation de la prise alimentaire et donc favorise le gain de poids. Ce gain de poids expose davantage l'individu aux préjugés, et ainsi de suite. Il s'agit donc d'un cercle vicieux, entretenu entre autres par les commentaires sur le poids.

UNE NORME SOCIALE ENTRETENUE PAR TOUS

La pression sociale pour être mince que l'on vit dans notre société provient en partie des normes de beauté irréalistes véhiculées par l'industrie de l'image. En effet, les images de corps parfaits dans les magazines et sur les panneaux publicitaires sont souvent désignées responsables de la grande insatisfaction corporelle vécue dans la société. Bien sûr, ces images y sont pour quelque chose. Mais il est important de prendre conscience que nous contribuons tous à forger et entretenir cette norme sociale de minceur en laissant une place trop importante au poids dans nos conversations au quotidien. Puisqu'il y a tellement d'autres choses dont on peut parler avec ceux qu'on aime, pourquoi en revenir si souvent au poids?

LA SEMAINE « LE POIDS? SANS COMMENTAIRE! »

Pour en savoir plus sur la Semaine « Le poids? Sans commentaire! », visitez le microsite www.lepoidssanscommentaire.ca. Vous y trouverez entre autres un test interactif pour mesurer la place que prennent les commentaires sur le poids dans votre vie, les résultats d'un sondage Web mené auprès de plus de 1900 femmes, des témoignages et des bandes dessinées qui illustrent des situations du quotidien où les commentaires sur le poids ont des impacts négatifs.

À PROPOS D'ÉQUILIBRE

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif dont la mission est de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie.

www.equilibre.ca



DES OUTILS POUR FAVORISER UN CHANGEMENT DE REGARD

Sandrine St-Pierre-Gagné | Diplômée en sexologie (M.A.), analyste-rechercheuse, ASPQ



À l'automne 2014, l'ASPQ lançait le microsite changezder regard.com regroupant une panoplie d'informations pertinentes sur la stigmatisation à l'égard du poids.

SECTION POUR LES ADOLESCENTS

Dès leur entrée sur le microsite, les jeunes sont amenés à remettre en question leurs croyances par une **série de trois affiches** illustrant des préjugés communément véhiculés dans la société. Le message est clair, il importe de se débarrasser des étiquettes et d'adopter une plus grande ouverture d'esprit à l'égard de la diversité corporelle. Ces affiches sont également téléchargeables pour ceux qui souhaitent les utiliser afin de stimuler une discussion ou encore éveiller un esprit critique à l'égard de cette thématique.

En plus d'avoir un aperçu des **principaux résultats de l'étude** menée par l'ASPQ, en collaboration avec les chercheurs de l'UQO, les adolescents sont en mesure de trouver de l'information concernant la stigmatisation (ex. définition de la stigmatisation, exemples concrets, conséquences). Selon qu'ils sont témoins ou victimes, **des pistes de réflexion et d'action leur sont proposées, de même que des ressources d'aide.**



SECTION POUR LES PARENTS

L'ASPQ trouvait essentiel de s'adresser directement aux parents, puisque des parents conscients de la problématique et



des risques liés sont mieux outillés pour contribuer plus facilement à prévenir et contrer la stigmatisation par leur proximité auprès de leurs jeunes et leur influence sur leurs valeurs et croyances. Partant de ce principe, **12 conseils sont présentés pour les aider à amorcer une discussion avec leurs enfants** (voir encadré en page 10).

SECTION POUR LES ENSEIGNANTS

Cette section a été conçue afin que **les enseignants se sentent suffisamment outillés pour aborder ce sujet auprès de leurs élèves.** En plus des informations sur la problématique et ses conséquences, les statistiques qui leur sont présentées leur permettent d'avoir un meilleur portrait de la perception de la stigmatisation ainsi que de la manière dont elle est vécue dans le contexte scolaire québécois.

De plus, **5 pistes d'actions** sont proposées pour ceux qui se questionnent sur la façon d'agir lorsqu'ils sont confrontés à



une situation d'intimidation. Entre autres, il est conseillé dans un premier temps de prendre connaissance de la politique en matière d'intimidation et de violence de son école, puisqu'elle permet un cadre de référence spécifique à son milieu et offre une procédure approuvée par la direction.

Deux guides pédagogiques clé en main ont aussi été créés spécifiquement pour les enseignants en éthique et culture religieuse et en éducation physique et à la santé. Chaque guide est arrimé au Programme de formation de l'école québécoise et présente des activités pédagogiques diversifiées pour prévenir la stigmatisation lors de deux périodes de 75 minutes. Notamment, dans le guide en éducation physique et à la santé, les élèves seront amenés à identifier leurs préjugés à l'égard du poids, à exprimer des moyens pour contrer la stigmatisation et reconnaître que la performance sportive et le plaisir de bouger ne sont pas seulement liés au poids de l'adolescent, mais dépendent d'une multitude de facteurs.

POUR VOUS AIDER À EN PARLER EN 12 POINTS

1. Renforcez le lien d'affection
2. Choisissez bien le moment et le lieu
3. Conservez le lien de confiance
4. Ayez une écoute active
5. Laissez-le diriger la conversation
6. Ne forcez pas la conversation
7. Utilisez un vocabulaire accessible
8. Utilisez divers moyens pour vous aider à aborder le sujet
9. Ramenez ses propos à vous puis à lui
10. Exprimez vos émotions
11. Soyez authentique
12. Offrez-lui des ressources d'aide

2

CHOISISSEZ BIEN LE MOMENT ET LE LIEU

Les repas en famille constituent d'excellents moments pour échanger et parler de sujets importants comme la stigmatisation à l'égard du poids. En fait, que vous choisissiez d'en parler à table ou ailleurs, assurez-vous que votre adolescent et vous aurez suffisamment de temps et que le lieu soit propice à la discussion (intime et chaleureux). De surcroît, votre adolescent se sentira probablement moins à l'aise de se dévoiler dans un lieu où plusieurs personnes peuvent entendre la conversation.

3

CONSERVEZ LE LIEN DE CONFIANCE





PASSONS À L'ACTION!

Une modification de la norme sociale ne peut être envisagée sans des changements concrets dans les médias de masse sur le modèle de beauté véhiculé. Pour diminuer la stigmatisation à l'égard du poids et augmenter la satisfaction de son image corporelle, il importe d'avoir une plus grande diversité corporelle.

Partant de ce constat, l'ASPQ a donc choisi de développer un guide pour porter plainte contre la promotion du modèle unique de beauté afin d'outiller ceux et celles qui souhaitent porter plainte, que ce soit après avoir été témoin d'une image d'extrême minceur, d'une utilisation abusive d'un logiciel de retouche photo (ex. Photoshop) ou encore d'une représentation stigmatisante de personne ayant un surplus de poids. Ce guide a été élaboré en collaboration avec [ANEB Québec](#), [ÉquiLibre](#) et le [Y des femmes](#).

Sur le site de l'ASPQ, il est possible de se procurer une [version électronique du guide](#). Vous pouvez aussi communiquer avec nous à info@aspq.org pour obtenir des copies papier ou encore si vous avez des questions sur la marche à suivre.





RÉFÉRENCES

- ¹ Puhl, R., Luedicke, J. et Heuer, C. (2011). Weight-Based Victimization Toward Overweight Adolescents: Observations and Reactions of Peers, *The Journal of School Health*, 81(11), 696-703.
- ² Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2009). Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005. Gouvernement du Québec.
- ³ Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., et al. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 6736, 1–16.
- ⁴ Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2009). Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005. Gouvernement du Québec.
- ⁵ Mann, T., Tomiyama, J.A., Westling, E., Lew, A.-M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's Search for Effective Obesity Treatments. *American Psychologist*, 62(3), 220–233.
- ⁶ Provincial Health Services Authority (PHSA; 2013). Technical Report: From *Weight to Well-Being: Time for a Shift in Paradigms? A discussion paper on the inter-relationships among obesity, overweight, weight bias and mental well-being*. Retrieved from <http://www.phsa.ca/>.
- ⁷ Puhl, R.M. & Heuer, C.A. (2010). Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health. *American Journal of Public Health*, 100(6), 1019–1028.
- ⁸ Ten Have, M., Van der Heide, A., Mackenback, J.P., & de Beaufort, I.D. (2012). An ethical framework for the prevention of overweight and obesity: A tool for thinking through a programme's ethical aspects. *European Journal of Public Health*, 23(2), 299–305.
- ⁹ Latner & Stunkard, A.J. (2003). Getting Worse: The Stigmatization of Obese Children. *Obesity*, 11(3), 452–456.
- ¹⁰ Carr, D. & Friedman, M.A. (2005). Is Obesity Stigmatizing? Body Weight, Perceived Discrimination, and Psychological Well-Being in the United States. *Journal of Health and Social Behavior*, 46, 244–259.
- ¹¹ Tibere, L., Poulain, J.-P., Pacheco da Costa Proenca, R., & Jeannot, S. (2007). Adolescents obèses face à la stigmatisation. *Obésité*, 2(2), 173–181.
- ¹⁰ Puhl, R. M. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17 (5), 941–964.
- ¹¹ Puhl, R.M., Peterson, J.L., & Luedicke, J. (2013). Weight-Based Victimization: Experiences of Weight Loss Treatment-Seeking Youth. *Pediatrics*, 131, e1–e9.
- ¹² Hime, S.M., & Thompson, J.K. (2007). Fat stigmatization in television a content analysis. *Obesity*, 15(3), 712–718.
- ¹³ Guitté, H. Lavallée, M., & Fuentes Ponces, A. (2008). Le poids de la culture allégée au temps de la lipophobie ou la beauté comme un corset symbolique: le cas du Mexique. *Recherches féministes*, 21(2), 29–55.
- ¹⁴ Herbozo, S., Tantleff-Dunn, S., Gokee-Larose, J. (2004). Beauty and thinness messages in children's media: a content analysis. *Eating Disorders*, 12(1), 21–34.
- ¹⁵ Association pour la santé publique du Québec et Université du Québec à Montréal (Aimé, A. et Maïano, C.). (2014). Un changement de regard qui peut faire toute la différence. Repéré à changezder regard.com.
- ¹⁶ Ipsos-Reid (2008). Attitude des femmes envers la gestion du poids, Les Producteurs laitiers du Canada.
- ¹⁷ Pica, L.A. et coll. (2012). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010–2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui: leur santé physique et leurs habitudes de vie, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 256 p.
- ¹⁸ Poids, image corporelle et habitudes de vie: les différences entre les hommes et les femmes. Étude réalisée par SOM pour le compte d'ÉquiLibre, octobre 2012.
- ¹⁹ Tomiyama, A.J. (2014). Weight stigma is stressful. A review of evidence for the Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma model, *Appetite*, vol. 82, pp.8–15. doi: 10.1016/j.appet.2014.06.108