



6 PISTES D'ACTION POUR PRÉVENIR ET RÉDUIRE LA VIOLENCE ET L'INTIMIDATION EN LIEN AVEC LE POIDS

GUIDE À L'INTENTION DES INTERVENANTS
DES ÉCOLES SECONDAIRES

Une initiative de

équilibre

image corporelle • santé • poids

ENSEMBLE CONTRE
l'intimidation!

Avec la participation financière de :

Québec 

MARS 2018

CONCEPTION

RECHERCHE ET RÉDACTION

Josée Gagnon, nutritionniste-diététiste, chef de projet pour ÉquiLibre

Caroline Trudeau, nutritionniste-diététiste, consultante pour ÉquiLibre

RÉVISION ET APPUI D'EXPERTISE

Annie Aimé, chercheuse et professeure, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais

Claire Beaumont, chercheuse et titulaire de la Chaire de recherche sur la sécurité et la violence en milieu éducatif, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval.

Sylvie Bourgeois, agente de soutien régionale pour le dossier climat scolaire positif, violence et intimidation, Régions de Laval, Lanaudière et des Laurentides

Marie-May Martel, nutritionniste-diététiste en promotion des saines habitudes de vie volet jeunesse, Direction de santé publique, CISSS de Lanaudière

Caroline Leblanc, conseillère pédagogique, Commission scolaire de la Seigneurie des Mille-Îles

Anouck Senécal, nutritionniste-diététiste, consultante pour ÉquiLibre

Maryse Lefebvre, nutritionniste-diététiste, chef de projet, ÉquiLibre

Stéphanie Taillon, directrice générale par intérim, ÉquiLibre

ÉDITION GRAPHIQUE

Patricia Gagnon

RÉVISION LINGUISTIQUE

Joëlle Bouchard

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec :

ÉquiLibre

7200, rue Hutchison, bureau 304, Montréal (Québec), H3N 1Z2

Tél.: 514 270-3779 ou sans frais: 1 877 270-3779

info@equilibre.ca

Tous droits réservés © ÉquiLibre 2018

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE SUGGÉRÉE: ÉquiLibre (2018). 6 pistes d'action pour prévenir et réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids: Guide à l'intention des intervenants des écoles secondaires. Montréal, Québec, 32 p.

NOTE: Dans ce document, le masculin est utilisé pour désigner tant les femmes que les hommes, et ce, sans discrimination, dans le seul but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
POURQUOI AGIR SPÉCIFIQUEMENT SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS?	6
À QUOI SERT CE GUIDE?	7
ÉTAT DE LA SITUATION – VIOLENCE ET INTIMIDATION EN LIEN AVEC LE POIDS	8
PRÉVENIR ET INTERVENIR – 6 PISTES D’ACTION	9
Piste 1. Prendre conscience de l’ampleur du phénomène et des conséquences de la stigmatisation à l’égard du poids	10
Piste 2. Reconnaître son rôle de modèle et l’influence de ses propres croyances sur ses interventions auprès des élèves	12
2.1 Véhiculer un discours et des attitudes visant l’acceptation de la diversité corporelle	12
2.2 Se questionner sur ses propres croyances ou préjugés en lien avec le poids	13
Piste 3. Offrir et maintenir un climat scolaire favorisant l’acceptation de la diversité corporelle	15
3.1 Enrichir le code de vie de l’école en y incluant les thèmes d’acceptation d’autrui et de diversité corporelle	15
3.2 Encourager les jeunes à diversifier leurs représentations de la beauté	16
3.3 Aider les jeunes à résister à la pression extérieure pour correspondre au modèle unique de beauté	18
Piste 4. Renforcer la capacité des jeunes à prévenir les actes de violence ou d’intimidation en lien avec le poids et à y faire face	20
Piste 5. Intervenir de façon spécifique et éducative lors de situations de violence ou d’intimidation en lien avec le poids	22
Piste 6. Impliquer les personnes les plus significatives dans la vie des jeunes concernant le développement d’une image corporelle positive	28
CONCLUSION	31
BIBLIOGRAPHIE	32

INTRODUCTION

Au cours des dernières années, le Québec a adopté des lois et des stratégies d'action afin que les écoles prescrivent des conduites concrètes et efficaces pour contrer la violence et l'intimidation (1). Les milieux scolaires doivent désormais se munir d'un plan de lutte et de mesures décrivant la procédure à suivre face à cette problématique. Le personnel a ainsi le devoir explicite de veiller à créer et à maintenir un climat scolaire positif et bienveillant et de développer chez les élèves et les adultes de saines habitudes de vie relationnelles.

Plusieurs motifs peuvent être la cause d'actes de violence et d'intimidation dans les écoles. À cet effet, les commentaires négatifs liés au poids sont souvent rapportés. Même si elle affecte un grand nombre d'élèves, l'intimidation relative au poids n'est pas particulièrement abordée dans les documents de références et les plans d'action dans la lutte contre l'intimidation au Québec, ni dans les programmes contre l'intimidation ayant été évalués et publiés (2). Dans ce contexte, l'organisme ÉquiLibre, qui se spécialise dans les thématiques du poids et de l'image corporelle depuis plus de 25 ans, a vu l'intérêt de réfléchir à une façon de vous soutenir davantage, en tant qu'intervenants des écoles secondaires, dans vos interventions face aux actes de violence et d'intimidation qui concernent plus spécifiquement le poids.

RAPPEL POUR CE GUIDE:

La VIOLENCE est définie comme suit:

- toute manifestation de force, de forme verbale, écrite, physique, psychologique ou sexuelle,
- exercée intentionnellement contre une personne,
- ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse, de la léser, de la blesser ou de l'opprimer en s'attaquant à son intégrité ou à son bien-être psychologique ou physique, à ses droits ou à ses biens.

L'INTIMIDATION est définie comme suit:

- tout comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non,
- à caractère répétitif,
- exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberspace,
- dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser.

À PROPOS D'ÉQUILIBRE

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif qui a comme mission de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie. ÉquiLibre met à la disposition des enseignants et des intervenants plusieurs outils, services et formations pour les accompagner dans leurs interventions auprès des jeunes.

Pour consulter l'offre de services: www.equilibre.ca/intervenants.

POURQUOI AGIR SPÉCIFIQUEMENT SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS?

Un nombre impressionnant de mesures et d'interventions a été proposé au fil des années afin de prévenir et de réduire la violence et l'intimidation dans les écoles. Malgré ces efforts, force est de constater que le problème persiste toujours. Les stratégies mises en place à ce jour contribuent fort probablement à améliorer la situation, mais il apparaît néanmoins intéressant d'envisager des stratégies d'action plus spécifiques et adaptées qui conduiraient à de plus grandes chances de succès. Ainsi, les points suivants soulignent la pertinence de proposer des actions qui ciblent plus particulièrement la problématique du poids :

- **LE POIDS COMME MOTIF RÉCURRENT DE VIOLENCE ET D'INTIMIDATION:**

Les commentaires négatifs sur le poids sont identifiés par les jeunes comme étant une cause fréquente d'intimidation. Certaines études montrent même que **le poids serait le motif de violence et d'intimidation le plus souvent rapporté dans les écoles** (3, 4). Le fait que cette problématique survienne aussi souvent dans les écoles soulève l'importance d'y accorder un intérêt particulier afin d'éviter que les jeunes en souffrent.

- **L'IMPORTANCE DES FACTEURS SPÉCIFIQUES:**

Certains experts en prévention de la violence et de l'intimidation à l'école sont d'avis qu'**il pourrait être encore plus efficace d'aborder la question en considérant les facteurs spécifiques de celles-ci** (ex.: le poids) (5). Selon eux, si cela n'est pas fait, il y a un risque que les jeunes répondent moins bien aux interventions.

- **UNE THÉMATIQUE COMPLEXE:**

Le poids est un motif de stigmatisation particulier puisque, dans notre société, les obèses constituent un des seuls groupes sociaux pour lesquels il est encore jugé acceptable et normal de faire de la discrimination (6). En effet, **l'obésité peut être perçue comme une condition dont les causes peuvent être facilement contrôlées par l'individu**, ce qui rend les personnes obèses sujets à la stigmatisation, car, selon cette croyance, ils sont responsables de leur état.

- **DES CONSÉQUENCES POTENTIELLES IMPORTANTES:**

Tout acte de violence ou d'intimidation peut porter atteinte à la santé mentale des personnes visées (ex.: baisse de l'estime de soi, dépression, détresse psychologique). **Certains motifs d'intimidation, comme le poids, peuvent comporter un danger supplémentaire en raison de leur lien avec la santé physique** (ex.: recours aux diètes, pratique excessive d'activité physique).

- **L'INTÉRÊT ET LE BESOIN DES INTERVENANTS POUR MIEUX INTERVENIR:**

Un sondage mené par ÉquiLibre auprès de 145 membres du personnel d'écoles secondaires* permet de constater qu'une grande majorité des intervenants (91 %) **trouverait utile d'avoir accès à un guide proposant des stratégies d'intervention susceptibles de prévenir et de réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids**. C'est un peu plus du tiers (37 %) qui déclare ne pas savoir quelles stratégies employer, ou en être incertain, pour intervenir adéquatement lors d'une situation de violence ou d'intimidation en lien avec le poids.

* Données non publiées. Communiquez avec ÉquiLibre pour plus de détails sur ce sondage.

À QUOI SERT CE GUIDE?

En tant qu'intervenants des écoles secondaires, ce guide est mis à votre disposition afin de vous **proposer diverses stratégies spécifiques pour prévenir les actes de violence ou d'intimidation en lien avec le poids et pour mieux intervenir lorsqu'ils surviennent**. Il comprend également un répertoire des ressources existantes (non exhaustif) permettant d'agir sur cette problématique complexe et délicate.

Ce document se voit comme un complément aux plans de lutte déjà implantés dans les écoles concernant la violence et l'intimidation*. Les interventions reconnues comme bénéfiques en prévention et en gestion de la violence et de l'intimidation qui sont présentement appliquées dans les écoles doivent donc servir de base, puis être bonifiées par l'information et les ressources liées plus spécifiquement à la thématique du poids et de l'image corporelle proposées dans ce guide. Par exemple, si vous poursuivez dans votre école l'objectif de travailler à la promotion de la diversité sous toutes ses formes, ce guide vous offre des exemples et des stratégies concrètes lorsque vous aurez à aborder la diversité liée au poids.

En proposant des actions de prévention et d'intervention qui ciblent particulièrement le poids, le souhait est que celles-ci soient encore mieux adaptées aux particularités de la thématique et qu'elles aient encore plus de chance de réussite.

* Pour chacune des 6 pistes d'action se trouvant dans ce guide, il sera précisé à quelle(s) composante(s) du Plan de lutte contre l'intimidation et la violence à l'école celles-ci se rapportent.



ÉTAT DE LA SITUATION

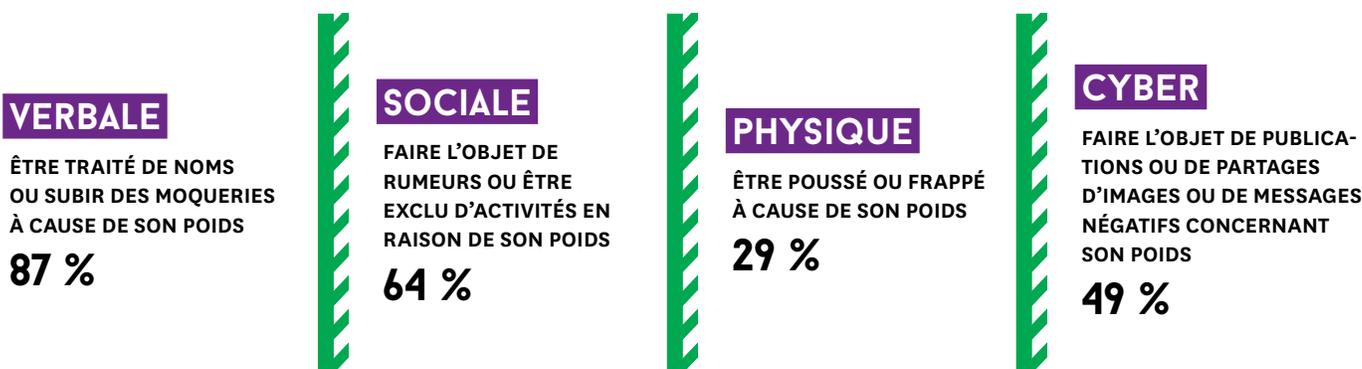
VIOLENCE ET INTIMIDATION EN LIEN AVEC LE POIDS

Les actes de violence et d'intimidation en lien avec le poids sont bien présents dans les écoles du Québec. Certaines études relèvent même que le poids est le motif de violence et d'intimidation le plus souvent rapporté dans les écoles au Québec (3) ainsi qu'aux États-Unis, au Canada, en Australie et en Islande (4). Une étude réalisée auprès de 846 filles et garçons du secondaire en 2014 a permis de documenter la situation au Québec (3). Il en ressort que près de la moitié des répondants (45 %) considère 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. **Concrètement, 90 % des jeunes ont déjà été témoins de comportements de stigmatisation envers leurs amis au sujet de leur poids et 34 % affirment avoir personnellement souffert de ces comportements.**

Les intervenants constatent également l'ampleur du phénomène. Un sondage Web mené par ÉquiLibre en 2017 rapporte que **la presque totalité d'entre eux (91 %) a déjà été témoin ou s'est fait parler d'au moins un acte de violence ou d'intimidation en lien avec le poids par des élèves de l'école au cours de la dernière année.** Les types de violence et d'intimidation les plus communs chez les jeunes lorsqu'il est question de poids seraient de nature verbale et sociale (voir la figure ci-contre).

Selon ces mêmes intervenants, tant les filles que les garçons seraient les cibles d'actes de violence ou d'intimidation en lien avec le poids, sauf en ce qui concerne la cyberintimidation, où les filles seraient plus visées. Bien que les jeunes de tous poids puissent faire l'objet de taquineries ou de méchancetés, les intervenants mentionnent que ce sont surtout ceux en surpoids qui sont les proies les plus faciles, et ce, peu importe le type de violence ou d'intimidation.

Les intervenants des écoles secondaires sont conscients du rôle qu'ils ont à jouer pour mettre un frein à ce problème. En effet, selon ce même sondage, la presque totalité (99 %) d'entre eux considère qu'ils ont la responsabilité d'intervenir lorsqu'ils prennent connaissance d'une situation de violence ou d'intimidation en lien avec le poids. Concrètement, les deux tiers des répondants (65 %) disent intervenir chaque fois qu'ils sont témoins d'un tel cas. **Par ailleurs, une proportion néanmoins élevée d'intervenants (66 %) affirme que la raison principale pour laquelle ils pourraient s'empêcher d'intervenir ou hésiteraient à le faire serait parce qu'ils ne se sentent pas assez bien outillés.**



Pourcentage d'intervenants des écoles secondaires ayant été témoins ou auxquels ont été rapportés les différents types d'intimidation en lien avec le poids au cours des 12 derniers mois (sondage web mené par ÉquiLibre en 2017).

PRÉVENIR ET INTERVENIR

6 PISTES D'ACTION

Pour prévenir la stigmatisation à l'égard du poids et ses conséquences sur la santé physique et psychologique des adolescents, il importe d'intervenir sur plusieurs plans et de changer l'environnement dans lequel les jeunes évoluent, comme proposé par l'approche écologique (7, 8).

Travailler en prévention lorsqu'il est question de poids, c'est éduquer et sensibiliser afin de contribuer à diminuer la stigmatisation (attitudes et croyances négatives concernant le poids), laquelle s'exprime

sous forme de stéréotypes, de préjugés et de traitements irrespectueux basés sur le poids d'un individu. Les attitudes ou commentaires humiliants en lien avec le poids d'une personne peuvent mener à l'intimidation lorsque les actes sont répétés et qu'un rapport de force s'installe. Vous trouverez dans ce guide 6 pistes d'action, chacune accompagnée d'un répertoire de ressources existantes, pour vous aider à prévenir les situations de violence ou d'intimidation en lien avec le poids et à intervenir lorsqu'elles se produisent.

6 PISTES D'ACTION AIDANT À LA PRÉVENTION ET À L'INTERVENTION DES SITUATIONS DE VIOLENCE OU D'INTIMIDATION EN LIEN AVEC LE POIDS DANS LES ÉCOLES SECONDAIRES

1

Prendre conscience de l'**AMPLEUR DU PHÉNOMÈNE ET DES CONSÉQUENCES** de la stigmatisation à l'égard du poids

2

Reconnaître son **RÔLE DE MODÈLE ET L'INFLUENCE DE SES PROPRES CROYANCES** sur ses interventions auprès des élèves

3

Offrir et maintenir un **CLIMAT SCOLAIRE FAVORISANT L'ACCEPTATION DE LA DIVERSITÉ CORPORELLE**

4

Renforcer la **CAPACITÉ DES JEUNES À PRÉVENIR** les actes de violence ou d'intimidation en lien avec le poids **ET À Y FAIRE FACE**

5

INTERVENIR DE FAÇON SPÉCIFIQUE ET ÉDUCATIVE lors de situations de violence ou d'intimidation en lien avec le poids

6

Impliquer les **PERSONNES LES PLUS SIGNIFICATIVES DANS LA VIE DES JEUNES** concernant le développement d'une image corporelle positive

PISTE 1

PRENDRE CONSCIENCE DE L'AMPLEUR DU PHÉNOMÈNE ET DES CONSÉQUENCES DE LA STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS

SE RAPPORTE À LA COMPOSANTE 1 DU PLAN DE LUTTE (ANALYSE DE LA SITUATION)

La compréhension et l'appropriation des enjeux présentés ici sont le fondement de bonnes interventions relatives à la stigmatisation, à la violence ou à l'intimidation qui sont liées au poids. Cela pourra vous être utile, entre autres pour reconnaître un comportement inadéquat ainsi que ses impacts possibles, ou pour orienter les élèves vers des comportements appropriés. Qui plus est, en étant bien informé, vous propagez moins de préjugés ou de fausses croyances qui nourrissent la stigmatisation à l'égard du poids.

UNE PROBLÉMATIQUE BIEN RÉELLE

Dans un contexte où de plus en plus d'individus sont en surpoids, on pourrait s'attendre à ce que les préjugés et les stéréotypes à l'égard de l'obésité diminuent. Au contraire, ceux-ci seraient de 41 % plus présents qu'il y a 40 ans et apparaîtraient dès le plus jeune âge (9). Des données scientifiques colligées dans une recherche recensant 150 articles publiés sur le sujet montrent que la stigmatisation des personnes obèses est largement répandue, non seulement dans la population et au sein des médias, mais aussi chez le personnel médical (10). Loin d'inciter les gens qui en sont l'objet à modifier leur poids, cette stigmatisation contribue à leur détresse psychologique et à aggraver leur état de santé physique et mentale. Rappelons que même si de nombreuses personnes en surpoids font l'objet de stigmatisation, celles de tout poids peuvent aussi souffrir du jugement que les autres portent sur leur format corporel.

Les personnes qui vivent avec un surplus de poids peuvent internaliser les préjugés à leur égard et appliquer les stéréotypes socialement véhiculés à eux-mêmes (11).



LA SITUATION À L'ADOLESCENCE

Puisqu'ils sont en période de grandes transformations corporelles, les adolescents sont particulièrement vulnérables à l'opinion de leurs pairs. Ils sont en train de construire leur propre identité et sont très sensibles au regard que les autres portent sur eux. Dans ce contexte, les jeunes ont tendance à juger leurs pairs qui n'ont pas une silhouette conforme au modèle de beauté préconisé. Selon une récente étude menée au Québec, **un peu plus de la moitié des jeunes (57 %) ayant été intimidés par rapport à leur poids affirment se sentir moins bien dans leur peau, et 45 % disent avoir développé une obsession face à leur poids** (3). Les commentaires et la stigmatisation concernant le poids peuvent ainsi contribuer à l'insatisfaction corporelle (10) qui, elle, est associée à une baisse de l'estime de soi (12), à la dépression (13), à la détresse psychologique et au décrochage scolaire (14). Rappelons que l'insatisfaction corporelle fait obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie et entraîne plutôt des comportements dangereux visant à contrôler le poids (ex.: commencer à fumer, se mettre au régime, s'entraîner de façon excessive) et favorise le développement d'une relation malsaine avec le corps, la nourriture et l'activité physique (15).

En réaction aux actes d'intimidation en lien avec le poids, les élèves peuvent avoir des réponses comportementales problématiques. Parmi celles-ci, notons: manquer l'école (8 %), éviter les cours d'éducation physique et à la santé (16 %), jeûner (20 %) et recourir à des pilules amaigrissantes (5 %) (3).

RESSOURCES – POUR ALLER PLUS LOIN

Les hyperliens pour consulter ces ressources sont disponibles au www.equilibre.ca/intimidation

POUR S'INFORMER DAVANTAGE SUR LES PRÉJUGÉS ET LES STÉRÉOTYPES LIÉS AU POIDS EN GÉNÉRAL :

- A.1 Section du site Web d'ÉquiLibre traitant des préjugés à l'égard du poids (ÉquiLibre).
- B.1 Dossier sur la stigmatisation à l'égard du poids de l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ).
- C.1 Document *Having a Productive Conversation about Weight Bias: Dispelling the Myths* démystifiant différents mythes et biais en lien avec le poids (Rudd Center) (anglais seulement).

POUR EN APPRENDRE DAVANTAGE SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS À L'ADOLESCENCE ET LA STIGMATISATION QUI Y EST LIÉE :

- D.1 Section du site Web d'ÉquiLibre proposant différentes mesures de soutien pour mieux comprendre les problèmes de poids et d'image corporelle et pour accompagner les jeunes ou leurs parents (ÉquiLibre).
- E.1 Section du site Web de l'ASPQ qui s'adresse aux enseignants et qui offre de l'information sur la stigmatisation en lien avec le poids chez les jeunes (ASPQ).

Ces ressources peuvent vous aider, ainsi que les autres membres de l'équipe-école, à mieux comprendre la problématique complexe du poids et de l'image corporelle. Elles peuvent par exemple être explorées au cours de journées pédagogiques ou abordées lors de rencontres du personnel.

PISTE 2

RECONNAÎTRE SON RÔLE DE MODÈLE ET L'INFLUENCE DE SES PROPRES CROYANCES SUR SES INTERVENTIONS AUPRÈS DES ÉLÈVES

SE RAPPORTE À LA COMPOSANTE 2 DU PLAN DE LUTTE (MESURES DE PRÉVENTION)

En tant que membre de l'équipe-école, vous êtes un adulte significatif pour les élèves et un modèle important pour lui. Dans ce contexte, vous avez le devoir de véhiculer des valeurs de respect qui encouragent l'acceptation de toutes les formes de diversité, y compris de la diversité corporelle. Même s'il est difficile de ne pas avoir de préjugés, vos gestes, vos paroles et vos attitudes lors de vos interventions ne devraient pas transmettre de préjugés ou de fausses croyances liés au poids qui influenceraient les élèves.

2.1. VÉHICULER UN DISCOURS ET DES ATTITUDES VISANT L'ACCEPTATION DE LA DIVERSITÉ CORPORELLE

Afin d'accompagner les jeunes dans la prévention et la diminution d'actes de violence ou d'intimidation en lien avec le poids, il importe que vous démontriez des attitudes et un discours valorisant la diversité corporelle. Utilisez les publications et les outils mis à votre disposition dans les sections Ressources de ce guide pour :

- remettre en question le modèle unique de beauté féminin et masculin en vogue dans notre société ;
- prendre conscience de la diversité des modèles de beauté à travers les époques et les cultures ;
- prendre conscience des stratégies qu'utilisent l'industrie de la mode, les médias et la publicité pour parfaire les corps (ex.: Photoshop) ;
- comprendre et internaliser que toutes les silhouettes ont une valeur égale ;
- limiter les commentaires sur le poids, complimenter davantage sur d'autres aspects (ex.: réalisations, aptitudes, qualités) ;
- parler du corps autrement qu'en faisant uniquement allusion à l'apparence et au poids (ex.: en soulevant ce qu'il nous permet de faire).

RESSOURCES – POUR ALLER PLUS LOIN :

Les hyperliens pour consulter ces ressources sont disponibles au www.equilibre.ca/intimidation

POUR AVOIR DE L'INFORMATION CRÉDIBLE À PROPOS DU POIDS, REMETTRE EN QUESTION SES FAUSSES CROYANCES ET IDENTIFIER SES PRÉJUGÉS :

- A.2 Formation *Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence* s'adressant entre autres aux intervenants jeunesse des milieux scolaires qui travaillent auprès d'une clientèle de 12 à 17 ans (ÉquiLibre).
- B.2 Sections du site Web d'ÉquiLibre offrant de l'information juste et crédible sur la problématique du poids et sur les diètes (ÉquiLibre).
- C.2 Outil de réflexion et bandes dessinées à propos de nos paroles, commentaires et gestes liés au poids des jeunes, conçu pour la Semaine « Le poids ? Sans commentaire ! » (ÉquiLibre).
- D.2 *The Student Body*: informations et étude de cas pour les professeurs (3^e cycle du primaire) en lien avec l'intimidation liée au poids (The Hospital for Sick Children) (en anglais).
- E.2 Vidéos et guides de discussion à propos des préjugés en lien avec le poids chez les jeunes et la stigmatisation en contexte scolaire (The Hospital for Sick Children) (en anglais seulement).
- F.2 Le guide *5 PISTES D'ACTION pour favoriser une IMAGE CORPORELLE POSITIVE. Guide à l'intention des éducateurs physiques enseignants du primaire, du secondaire et du collégial** propose différentes recommandations pour favoriser une image corporelle positive chez les jeunes, incluant de l'information à propos des croyances à l'égard du poids.

* À noter que les éléments de ce guide peuvent être liés à différentes pistes d'action du présent document.

2.2. SE QUESTIONNER SUR SES PROPRES CROYANCES OU PRÉJUGÉS EN LIEN AVEC LE POIDS

Quels sont vos croyances ou préjugés en lien avec le poids qui pourraient, sans que vous en soyez conscient, influencer vos attitudes et vos comportements? Nous vous proposons de vous poser ces quelques questions en lien avec votre propre poids ou celui des autres :

QUESTIONS				
	Quels sont mes réflexes, mes automatismes ?	Pourquoi est-ce que je réagis de cette façon ?	Quelles sont mes croyances, mes pensées au sujet du poids ?	Quels sont les effets possibles sur les jeunes que je côtoie ou sur mes interventions auprès d'eux ?
Exemple 1	J'envie souvent les personnes plus minces que moi. Parfois, cela m'incite à m'entraîner plus assidûment pour perdre du poids.	Parce que je vis de l'insatisfaction face à mon corps.	<u>Fausse croyance :</u> - Les personnes plus rondes ne sont pas en santé. - Il faut s'entraîner fort pour perdre du poids.	<u>Effet négatif :</u> Cela me porte à commenter le niveau d'activité physique d'un élève en surpoids, car je souhaite qu'il perde du poids afin d'améliorer sa santé. Cet élève pourrait se sentir stigmatisé.
Exemple 2	Lorsque j'entends un élève faire un commentaire humiliant à propos d'un autre élève rond qui mange une barre de chocolat, je n'interviens pas.	Je suis d'accord avec le fait que cet élève ne devrait pas manger ce genre d'aliment.	<u>Fausse croyance :</u> Je crois que le simple fait de manger du chocolat fait prendre du poids. Ainsi, les personnes ayant un surpoids ne devraient pas en consommer.	<u>Effet négatif :</u> Comme je n'interviens pas lorsque les élèves font des liens entre le poids et les aliments, je laisse circuler de fausses croyances auxquelles les élèves adhéreront.
Exemple 3	En contexte scolaire, j'évite les conversations au sujet du poids et de l'apparence. Je tente de les orienter vers d'autres caractéristiques telles les capacités et les ressources personnelles de chacun.	Je sais que les conversations et commentaires en lien avec le poids augmentent le risque d'insatisfaction corporelle.	La valeur d'une personne se définit autrement que par son poids.	<u>Effet positif :</u> En réorientant la conversation, j'offre aux jeunes une stratégie qu'ils pourront utiliser à leur tour. Je les aide à prendre conscience de leur valeur et à accorder une moins grande importance à leur poids.
Et moi ?	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____

AU QUOTIDIEN – METTEZ EN PRATIQUE VOS APPRENTISSAGES

Mise en situation 1:

Contexte et intentions: Deux enseignantes discutent de Jérémie, 13 ans, un nouvel élève présentant un surplus de poids. Sans même connaître son état de santé, elles tentent de trouver des moyens qui l'inciteraient à bouger plus (comme l'inscrire à une activité sur l'heure du midi ou en parascolaire) et ainsi l'aideraient à ne pas prendre davantage de poids.

Risques et considérations: Bien intentionnées, les enseignantes perpétuent pourtant des préjugés sur le poids de Jérémie. Elles croient qu'étant donné son surplus de poids, l'enfant mérite qu'on porte une attention particulière à sa pratique d'activité physique, alors qu'elles n'ont aucune idée de ses réelles habitudes.

Meilleures pratiques: Tous les élèves ont avantage à bouger plus et à y prendre plaisir. Les enseignantes pourraient par exemple instaurer un jeu auquel tous les élèves qui le souhaitent pourraient participer ou inviter tous les élèves à s'inscrire à une activité sportive sur l'heure du midi.

Mise en situation 2:

Contexte et intentions: Un intervenant discute de santé avec des élèves de 3^e secondaire. Il les informe que certaines personnes sont plus rondes parce qu'elles mangent trop de sucre ou de gras, et que cela nuit à leur santé.

Risques et considérations: Sans s'en apercevoir, cet intervenant contribue à stigmatiser les personnes rondes, en supposant qu'elles mangent toutes de façon inadéquate et que cela va automatiquement les défavoriser sur le plan de leur santé.

Meilleures pratiques: Chaque personne a sa propre morphologie et, à l'adolescence, elle se développe et se modifie progressivement. De plus, de nombreux éléments influencent le poids d'une personne et l'alimentation n'en est qu'un parmi tant d'autres. L'intervenant aurait avantage à développer les connaissances des élèves quant aux déterminants du poids, aux besoins de leur corps et aux méthodes néfastes de contrôle du poids.

PISTE 3

OFFRIR ET MAINTENIR UN CLIMAT SCOLAIRE FAVORISANT L'ACCEPTATION DE LA DIVERSITÉ CORPORELLE

SE RAPPORTE À LA COMPOSANTE 2 DU PLAN DE LUTTE (MESURES DE PRÉVENTION)

Travailler à modifier les normes sociales de beauté s'avère essentiel pour contribuer à diminuer la stigmatisation à l'égard du poids. Une stratégie en ce sens est de mettre en place un climat scolaire positif qui favorise l'acceptation et le respect de la diversité des corps, incluant la sensibilisation des élèves aux différents enjeux qui y sont liés, et de veiller à le maintenir. Voici quelques façons d'y arriver :

3.1. ENRICHIR LE CODE DE VIE DE L'ÉCOLE EN Y INCLUANT LES THÈMES D'ACCEPTATION D'AUTRUI ET DE DIVERSITÉ CORPORELLE

Pour permettre la mise en place d'un climat scolaire où les jeunes sont plus ouverts à la diversité corporelle et moins enclins à commettre des actes de violence et d'intimidation en lien avec le poids, les élèves, l'équipe-école ainsi que les parents doivent être informés sur les deux points suivants :

- Les comportements que l'on attend d'eux relativement au respect de la diversité corporelle et aux commentaires liés au poids afin qu'ils soient appliqués de façon assidue et cohérente. Ces comportements pourraient être transmis, par exemple, lors d'une activité d'éducation à propos de la diversité corporelle ou du respect de la différence.
- La nature des conséquences ou des sanctions qui pourraient être mises en œuvre à la suite d'actes de violence ou d'intimidation en lien avec le poids.

Pour réussir à faire connaître ces points à l'ensemble de l'école, **l'intégration de règles ou d'exemples ciblant la stigmatisation et les commentaires sur le poids au code de vie des écoles constitue un ajout intéressant** et permet de souligner l'importance accordée à cette problématique. Voici quelques suggestions pour vous aider à faire des ajouts concrets au code de vie de votre école.

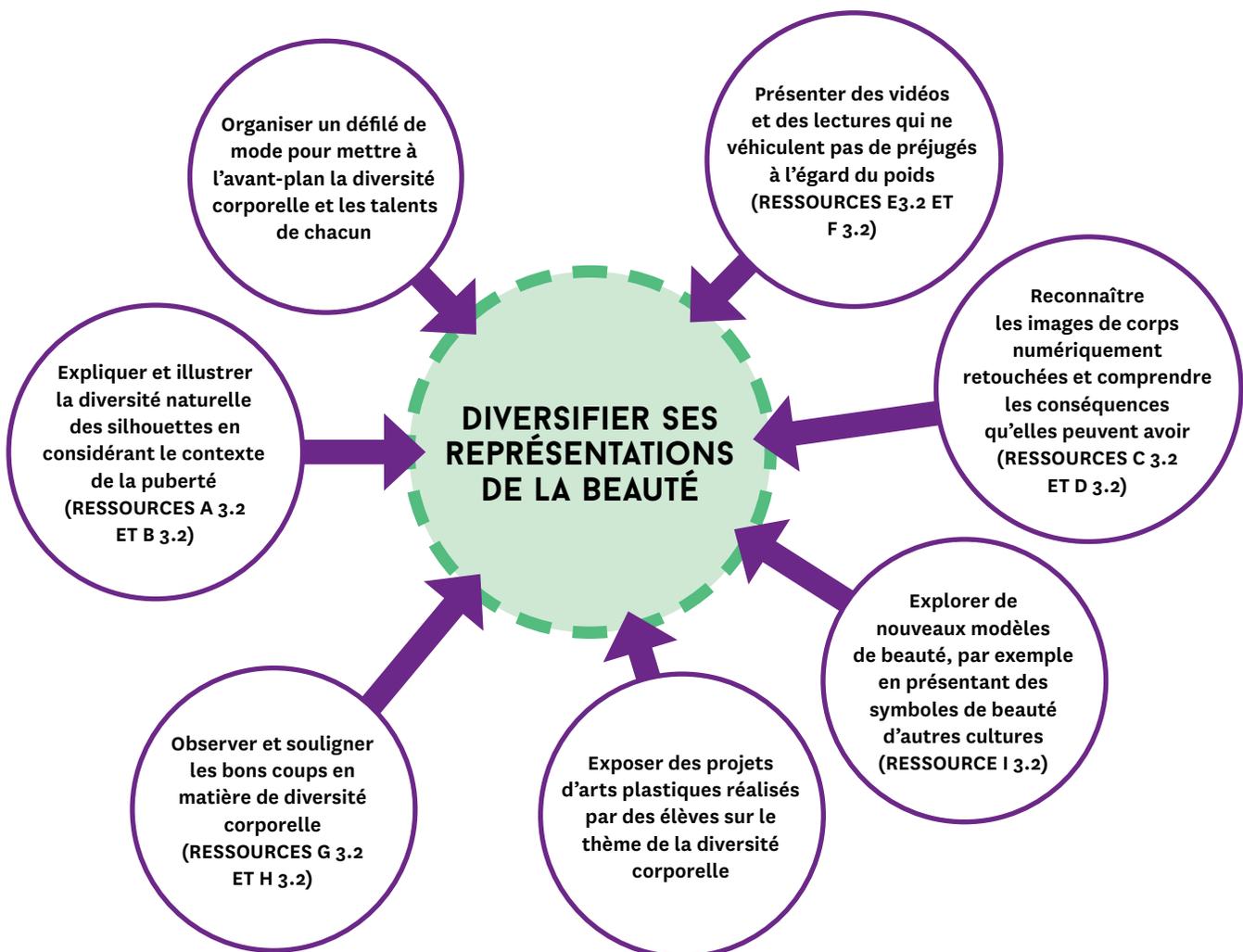
- Proposer comme comportement attendu que les élèves fassent des commentaires axés sur autre chose que le poids ou l'apparence, que ces commentaires soient adressés à eux-mêmes ou aux autres.
- Ajouter une règle précisant que dans l'école, il y aura intervention lors de tout geste ou commentaire déplaisants en lien avec le poids.
- Ajouter le poids, l'apparence et la diversité corporelle aux exemples qui apparaissent déjà (ethnie, orientation sexuelle, etc.) dans le code de vie, dans une section traitant par exemple de l'ouverture aux autres ou des relations interpersonnelles.

S'il n'est pas possible d'ajouter certaines règles de vie en lien avec le poids dans le code de vie de votre école, il pourrait néanmoins être pertinent de diffuser de telles règles aux élèves et au personnel scolaire par un autre moyen de diffusion.

Il est avantageux d'impliquer les élèves dans la formulation de ces règles ou ajouts, afin qu'ils se sentent concernés et que cela ait du sens pour eux.

3.2. ENCOURAGER LES JEUNES À DIVERSIFIER LEURS REPRÉSENTATIONS DE LA BEAUTÉ

En prenant conscience de la diversité des modèles de beauté à travers les époques et les différentes cultures, les jeunes seront plus prédisposés à apprécier la diversité naturelle des silhouettes autour d'eux et moins enclins à juger, commenter ou intimider leurs pairs en raison de leur poids. Pour ce faire, différentes stratégies peuvent être exploitées et certaines ressources existantes pourront vous aider à organiser, tout au long de l'année, des activités s'y rattachant :



RESSOURCES – POUR ALLER PLUS LOIN :

Les hyperliens pour consulter ces ressources sont disponibles au www.equilibre.ca/intimidation

EXPLIQUER ET ILLUSTRER LA DIVERSITÉ NATURELLE DES SILHOUETTES EN CONSIDÉRANT LE CONTEXTE DE LA PUBERTÉ :

- A.3.2 Vidéo *Un message de vos futurs clients* qui illustre le point de vue d'adolescents souhaitant une plus grande diversité de corps dans l'industrie de la mode et des médias (ÉquiLibre).
- B.3.2 Atelier d'apprentissage clé en main du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau: À chacun sa silhouette!* (ÉquiLibre) (disponible en français et en anglais).

RECONNAÎTRE LES IMAGES DE CORPS NUMÉRIQUEMENT RETOUCHÉES ET COMPRENDRE LES CONSÉQUENCES QU'ELLES PEUVENT AVOIR :

- C.3.2 Jeux et billets de blogue sur le site de *Derrière le miroir* (dont le jeu *Retouche-moi pas!*) (ÉquiLibre).
- D.3.2 Guide d'information sur la promotion du modèle unique de beauté et permettant de porter plainte (ASPQ).

PRÉSENTER DES VIDÉOS ET DES LECTURES QUI NE VÉHICULENT PAS DE PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DU POIDS :

- E.3.2 *Trousse sans cliché* permettant de prendre position sur le modèle unique de beauté, destinée aux enseignants de français (ÉquiLibre).
- F.3.2 Suggestions de lectures et vidéos déboulonnant les stéréotypes sexuels.

OBSERVER ET SOULIGNER LES BONS COUPS EN MATIÈRE DE DIVERSITÉ CORPORELLE :

- G.3.2 Atelier d'apprentissage clé en main du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau: La parole est aux jeunes!* (dans le cadre du Prix IMAGE/in d'ÉquiLibre).
- H.3.2 Signer et adhérer aux principes de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée (CHIC) (Secrétariat à la condition féminine).

EXPLORER DE NOUVEAUX MODÈLES DE BEAUTÉ, PAR EXEMPLE EN PRÉSENTANT DES SYMBOLES DE BEAUTÉ D'AUTRES CULTURES :

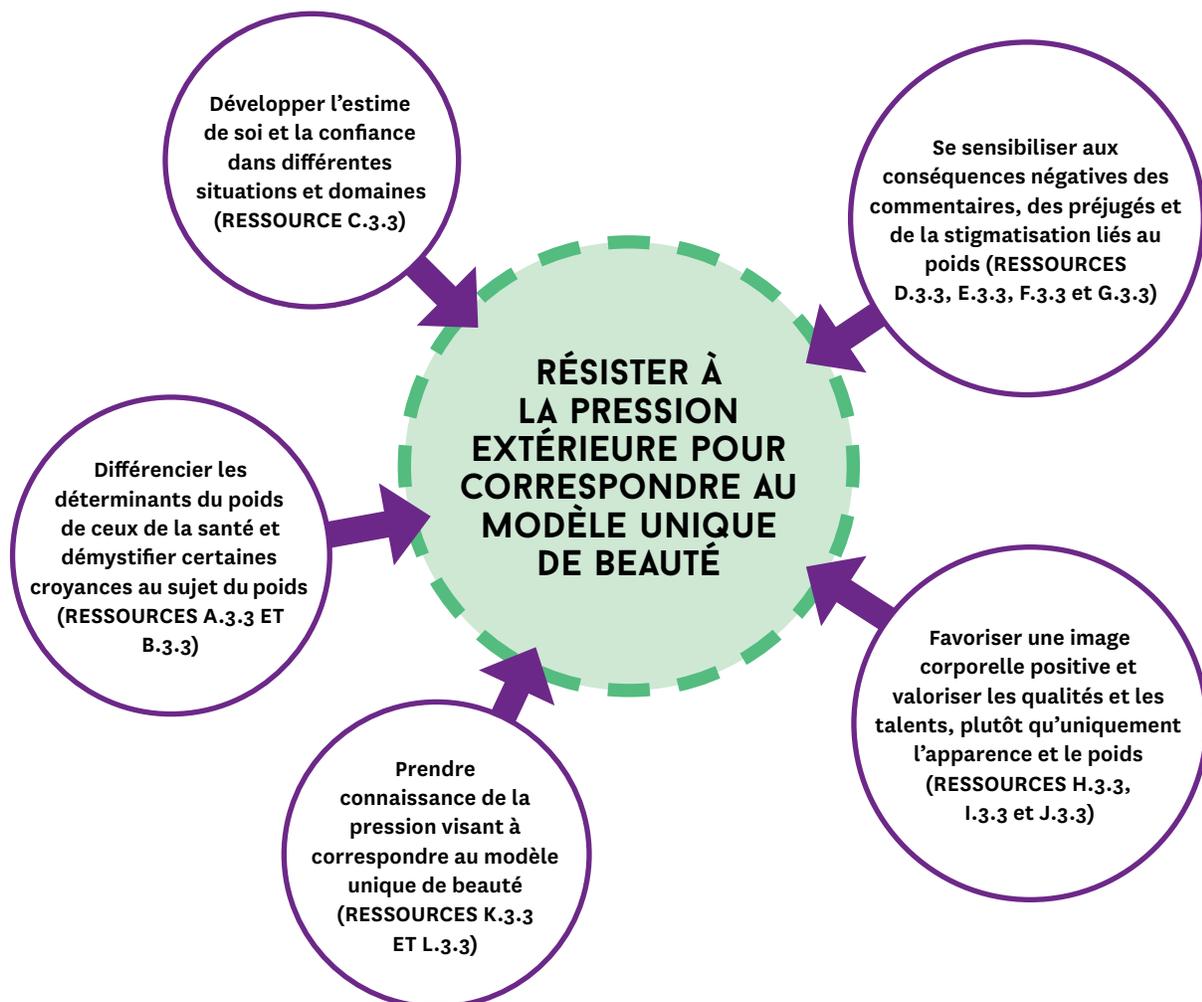
- I.3.2 Atelier d'apprentissage clé en main du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau: Beauté à tout prix* (ÉquiLibre).

Les ateliers d'apprentissages proposés sont clés en main et se combinent très bien au programme de formation de l'école québécoise. Vous trouverez au début de chaque atelier développé par ÉquiLibre l'inventaire des domaines généraux d'apprentissages et des compétences disciplinaires auxquels ils se rattachent.



3.3. AIDER LES JEUNES À RÉSISTER À LA PRESSION EXTÉRIEURE POUR CORRESPONDRE AU MODÈLE UNIQUE DE BEAUTÉ

La pression est forte et provient de toutes parts lorsqu'il est question d'inciter les jeunes à correspondre au modèle de beauté véhiculé par la société. Il s'avère alors profitable de développer leurs connaissances sur la question du poids et de déconstruire les fausses croyances déjà bien ancrées afin de renforcer leur capacité à ne pas se laisser influencer. **En réalisant que leur valeur et celle de leurs pairs vont bien au-delà de l'apparence et du poids, ils pourront développer une estime personnelle fondée sur des valeurs humaines, être mieux disposés à s'aimer et à ne pas se sentir jugés par le regard des autres.** Pour aider les jeunes à y parvenir, différentes stratégies vous sont proposées ainsi que des ressources dont vous pourrez vous inspirer :



RESSOURCES – POUR ALLER PLUS LOIN :

Les hyperliens pour consulter ces ressources sont disponibles au www.equilibre.ca/intimidation

DIFFÉRENCIER LES DÉTERMINANTS DU POIDS DE CEUX DE LA SANTÉ ET DÉMYSTIFIER CERTAINES CROYANCES AU SUJET DU POIDS :

- A.3.3** Atelier d'apprentissage clé en main du programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau: *Si tu veux, peux-tu vraiment?* (ÉquiLibre).
- B.3.3** Atelier d'apprentissage clé en main du programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau: *Le chiffre, on s'en balance!* (ÉquiLibre).

DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE DANS DIFFÉRENTES SITUATIONS ET DOMAINES :

- C.3.3** Projet *Dove pour l'estime de soi*, incluant une section sur les moqueries et l'intimidation (Dove).

SE SENSIBILISER AUX CONSÉQUENCES NÉGATIVES DES COMMENTAIRES, DES PRÉJUGÉS ET DE LA STIGMATISATION LIÉS AU POIDS :

- D.3.3** Atelier d'apprentissage clé en main du programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau: *Je fais mon cinéma* (ÉquiLibre).
- E.3.3** Guides pédagogiques *Changer de regard peut faire toute la différence!* et *Le poids... une limite à l'activité physique?* développés pour prévenir la stigmatisation en lien avec le poids (ASPQ).
- F.3.3** Plan de leçon pour prendre conscience des stéréotypes associés aux élèves et aux enseignants présentés à la télévision (HabiloMédias).
- G.3.3** Atelier d'apprentissage clé en main du programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau: *L'intimidation: Je peux faire une différence* (ÉquiLibre).

FAVORISER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE ET VALORISER LES QUALITÉS ET LES TALENTS, PLUTÔT QU'UNIQUEMENT L'APPARENCE ET LE POIDS :

- H.3.3** Matériel pédagogique en lien avec la Journée sans maquillage, pour susciter une réflexion sur l'importance accordée à l'apparence (ÉquiLibre).
- I.3.3** Article s'adressant aux jeunes *Image corporelle: comment aimer ce que le miroir te renvoie* (Jeunesse j'écoute).
- J.3.3** Matériel pédagogique permettant de discuter avec les jeunes de l'importance de parler de son corps de manière plus positive, conçu pour la Semaine «Le poids? Sans commentaire!» (ÉquiLibre).

PRENDRE CONNAISSANCE DE LA PRESSION VISANT À CORRESPONDRE AU MODÈLE UNIQUE DE BEAUTÉ :

- K.3.3** Vidéo *Matraquage* qui illustre l'impact de l'industrie de la mode et de la publicité sur les jeunes (Dove).
- L.3.3** Informations et fiche-conseil pour parler aux jeunes d'image corporelle et de médias (HabiloMédias).



PISTE 4

RENFORCER LA CAPACITÉ DES JEUNES À PRÉVENIR LES ACTES DE VIOLENCE OU D'INTIMIDATION EN LIEN AVEC LE POIDS ET À Y FAIRE FACE

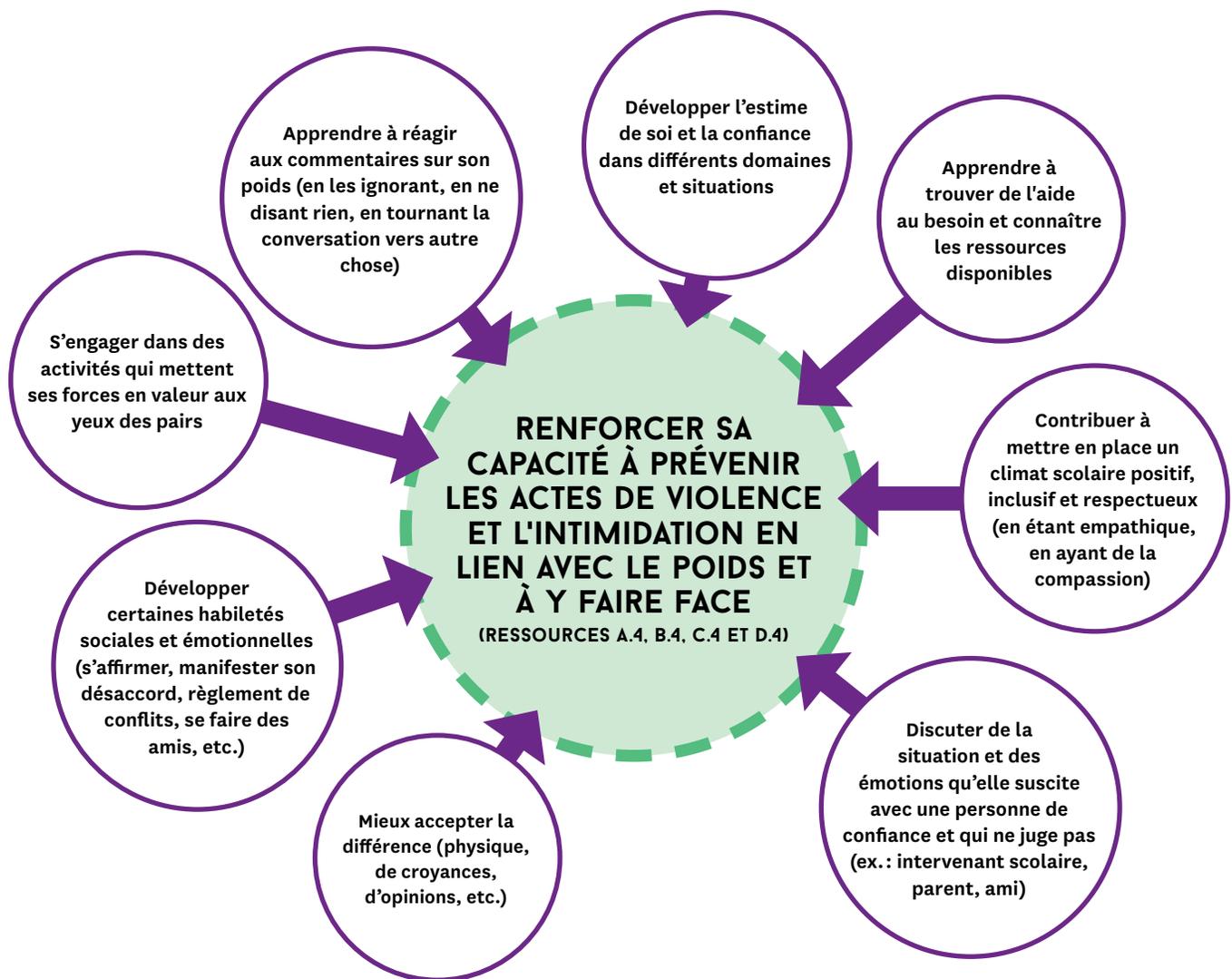
SE RAPPORTE AUX COMPOSANTES 2 ET 7 DU PLAN DE LUTTE (MESURES DE PRÉVENTION ET DE SOUTIEN/ENCADREMENT)

Peu importe leur vulnérabilité ou leur poids, tous les élèves ont besoin d'être outillés pour prévenir les actes de violence ou d'intimidation et bien y réagir. En plus d'encourager le maintien ou l'amélioration de l'estime de soi, il importe que vos interventions mettent l'accent sur le développement de certaines habiletés, comme la reconnaissance et l'expression de ses émotions, l'empathie et l'acceptation de la différence.

En développant ces aptitudes, les jeunes qui subissent, observent ou font subir des mauvais traitements en lien avec le poids seront plus aptes à y répondre adéquatement: les jeunes affectés par ces actes apprendront à s'exprimer tout en conservant l'estime d'eux-mêmes, ceux qui humilient leurs pairs seront plus conscients des conséquences qu'ils leur font vivre et les témoins développeront de la compassion face à la souffrance de leurs pairs et seront plus facilement amenés à les soutenir.

Vous trouverez à la page suivante quelques propositions de stratégies pour aider les jeunes à affronter cette réalité.





RESSOURCES – POUR ALLER PLUS LOIN :

Les hyperliens pour consulter ces ressources sont disponibles au www.equilibre.ca/intimidation

POUR RENFORCER LA CAPACITÉ DES JEUNES À PRÉVENIR LES ACTES DE VIOLENCE ET D'INTIMIDATION EN LIEN AVEC LE POIDS ET À Y FAIRE FACE :

- A.4 Atelier d'apprentissage clé en main du programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau: *L'art de la différence* (ÉquiLibre).
- B.4 Atelier d'apprentissage clé en main du programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau: *Ton image et les réseaux sociaux: sois critique envers la critique!* (ÉquiLibre).
- C.4 Documents *Are you being bullied or teased because of your weight?* et *What about weight?* adressés aux adolescents, offrant entre autres des pistes pour réagir lors d'intimidation liée au poids (Rudd Center) (en anglais seulement).
- D.4 Informations pour les adolescents sur l'intimidation à l'égard du poids, incluant des ressources d'aide et des pistes pour les témoins ou victimes (ASPQ) (section ADOLESCENTS).

PISTE 5

INTERVENIR DE FAÇON SPÉCIFIQUE ET ÉDUCATIVE LORS DE SITUATIONS DE VIOLENCE OU D'INTIMIDATION EN LIEN AVEC LE POIDS

SE RAPPORTE AUX COMPOSANTES 5 ET 8 DU PLAN DE LUTTE (ACTIONS À PRENDRE ET SANCTIONS DISCIPLINAIRES)

Ces pistes d'intervention vont de pair avec les notions de prévention précédemment abordées. Pour réussir à prévenir et diminuer les actes de violence et d'intimidation liés au poids, il est conseillé d'agir sur plusieurs fronts à la fois.

Cette section mettra l'accent sur les éléments à considérer lorsque vient le temps d'intervenir dans une situation de violence et d'intimidation en lien avec le poids. La littérature à ce sujet étant limitée et assez récente, le contenu présenté ici est plutôt novateur dans le domaine de la prévention de la violence et de l'intimidation. Ces recommandations pourront néanmoins guider vos interventions de manière plus spécifique et ainsi contribuer à leur succès.

LIEU ET PERSONNEL IMPLIQUÉ

En contexte scolaire, la violence et l'intimidation en lien avec le poids peuvent survenir n'importe où : dans les corridors, dans la classe, à la cafétéria, dans les salles de toilettes, dans la cour, etc. Ces comportements négatifs peuvent tout de même être plus présents dans des endroits où le corps est plus exposé, comme dans le gymnase et les vestiaires lors du cours d'éducation physique et à la santé.

Voici quelques conseils relatifs aux lieux où peuvent se produire des actes de violence et d'intimidation en lien avec le poids et le personnel scolaire qui devrait être impliqué dans les interventions :

En tant qu'enseignant, il peut parfois être insécurisant de discuter des questions du poids ou de l'image corporelle. En utilisant les ressources mises à votre disposition, il est possible d'enrichir vos connaissances sur le sujet afin de vous sentir plus à l'aise. Lors de l'animation d'une activité sur le sujet, il est parfois rassurant d'être accompagné d'un intervenant psychosocial de l'école, qui pourra réagir à certains propos ou réactions des élèves. D'autres intervenants mieux outillés à l'égard de la thématique du poids peuvent aussi animer l'activité auprès des élèves.

- **Dans tous les lieux :** Il importe d'être à l'affût de tous les signes pouvant laisser présager un acte de violence ou d'intimidation en lien avec le poids (ex. : moqueries, surnom lié au poids, exclusion d'un élève dans une activité, regards malveillants, commentaires sur le poids), **afin de les prévenir le plus possible. Le cas échéant, faire appliquer les règles ciblant la stigmatisation et les commentaires sur le poids** qui auront été ajoutées au code de vie de l'école (voir Section 3.1).
- **Pour toute l'équipe-école :** Le poids et l'image corporelle sont des sujets récurrents. Ainsi, tout le personnel (professeurs, intervenants, éducateurs, surveillants, etc.) **se doit d'être sensibilisé et informé sur ce sujet délicat afin de reconnaître la problématique et d'apprendre à intervenir sans nuire.**
- **Une personne ressource désignée :** Bien que, idéalement, l'ensemble de l'équipe-école devrait être outillé pour intervenir, il est aussi souhaitable d'**identifier un membre en particulier qui approfondirait ses connaissances en la matière, agirait comme porte-drapeau dans son milieu et pourrait soutenir ses collègues au besoin.** Cette façon de faire constitue une condition gagnante à mettre en place afin d'atteindre des changements durables.

MOMENT

Le délai entre le moment où un geste est posé et où l'intervention est effectuée est crucial dans la réussite de ce cette dernière. Voici quelques conseils relatifs aux moments où il est pertinent de faire certaines actions :

- **Dans un contexte de remarques désobligeantes, d'insultes ou de violence en lien avec le poids :** Il importe d'intervenir rapidement. **Intervenir avec un délai ou ne pas intervenir du tout pourrait renforcer l'acceptabilité sociale de la stigmatisation basée sur le poids dans le contexte scolaire.** Si vous avez des incertitudes quant à l'intervention que vous devez faire, prenez le temps d'y penser ou de consulter vos collègues avant d'en faire une plus poussée. Vous devrez néanmoins immédiatement faire savoir aux jeunes impliqués que la situation est inacceptable et prévoir un moment avec eux pour revenir sur l'événement.
- **Lorsque certains signes peuvent laisser croire qu'un jeune subit de la violence ou de l'intimidation en lien avec le poids :** Investiguez immédiatement auprès des élèves concernés et des témoins potentiels. **Soyez attentif aux comportements des jeunes qui sont la cible de ces agissements. Ils peuvent par exemple commencer à faire plus d'exercice, être davantage préoccupés par leur poids, éviter d'aller à un cours d'éducation physique, etc.** Gardez en tête que la majorité (81 %) des jeunes violentés ou intimidés ne souhaitent pas se confier à un adulte de leur école (3).

APPROCHE

En plus des attitudes de base à adopter lors d'une intervention avec des élèves (ex. : empathie, écoute, bienveillance), certaines précautions sont à prendre dans un contexte spécifique de violence ou d'intimidation en lien avec le poids. **Voici 9 recommandations pour vous aider à mieux intervenir :**

- **RECOMMANDATION 1: Ne pas présumer des émotions ni de la réaction des personnes touchées :** On pourrait croire que certains élèves ne sont pas affectés par une remarque désobligeante face à leur poids ou à celui d'un autre. **Il est toutefois possible qu'il le soit, mais qu'il ne le laisse pas paraître.** Il demeure alors pertinent de toujours valider avec l'élève, idéalement dans un contexte de confidentialité.



- **RECOMMANDATION 2: Ne jamais guider un jeune ayant subi de la violence ou de l'intimidation en lien avec le poids vers une démarche de modification de son poids:**
 - Bien que l'intention soit bonne, **il est déconseillé de procéder ainsi, ni même de lui donner des conseils quant à son alimentation ou à sa pratique d'activité physique.** Seul un professionnel de la santé qualifié est en mesure d'évaluer si le poids d'un enfant peut affecter sa santé et d'identifier des actions à mettre en place au besoin.
 - Si un élève vous mentionne qu'il souhaite perdre du poids ou qu'il fait des actions en ce sens, discutez de la situation avec lui. **Informez-le des conséquences possibles de certains comportements de contrôle du poids. Au besoin, rassurez-le sur la légitimité de son poids et de l'unicité de son corps,** en lui rappelant par exemple les notions de diversité corporelle et les nombreux éléments qui influencent sa santé. Si nécessaire, avisez ses parents de vos inquiétudes ou guidez-le vers des ressources professionnelles appropriées (de l'école ou de la communauté).
- **RECOMMANDATION 3: Pour discuter avec un élève présentant ces difficultés, s'assurer d'être dans un lieu permettant de préserver sa confidentialité: Le poids étant un sujet délicat, le jeune ayant été intimidé, de même que les témoins et les auteurs du geste, seront plus à l'aise d'en discuter avec vous de façon confidentielle.** Si vous comptez mettre au courant une autre personne ou si vous souhaitez l'orienter vers d'autres ressources, prenez le temps d'en informer l'élève et d'obtenir, dans la mesure du possible, son consentement. Cela préservera et renforcera le lien de confiance.
- **RECOMMANDATION 4: Être constant dans ses interventions face aux actes de violence et d'intimidation en lien avec le poids:** En agissant rapidement, assidûment et judicieusement lors de situations de violence et d'intimidation, **vous montrez aux jeunes que ces gestes sont inacceptables et contribuent ainsi à instaurer un climat où les élèves n'osent plus agir ainsi (16).**
- **RECOMMANDATION 5: Assurer une continuité dans l'exposition des jeunes aux activités visant l'acceptation de la diversité corporelle:** Une semaine thématique ou une activité ponctuelle n'ont malheureusement pas à elles seules le potentiel de générer des effets durables à long terme sur les valeurs et perceptions en lien avec le poids. **Les activités liées à la thématique du poids et de l'image corporelle devraient être intégrées aux autres activités organisées tout au long de l'année scolaire.**
- **RECOMMANDATION 6: Encourager et faciliter l'implication des pairs en nommant des « ambassadeurs de la diversité corporelle »:** **Certains programmes visant à contrer la violence et l'intimidation qualifient les pairs comme de puissants alliés (17).** Quelques élèves peuvent être choisis pour devenir des ambassadeurs et être formés sur la problématique et la façon d'agir adéquatement lors de situations de violence et d'intimidation concernant le poids. Ils pourront alors aider à désamorcer certains comportements stigmatisants de leurs pairs et deviendront des confidents de choix pour ceux qui préfèrent se confier à une personne qui leur semble plus accessible.
- **RECOMMANDATION 7: Être à l'affût de nos propres gestes, regards, expressions ou paroles qui pourraient transmettre un jugement sur le poids de l'élève:** Rappelons que personne n'est exempt de jugement, mais **il importe que ceux-ci ne transparaissent pas lorsque vous intervenez auprès des jeunes.** Voyez l'exercice de la section 2.2 pour étendre votre réflexion sur le sujet.

- **RECOMMANDATION 8: Être alerte quant à la réalité des élèves plus vulnérables:** Afin de prévenir les conséquences de la stigmatisation à l'égard du poids, le Réseau canadien en obésité ainsi que certains chercheurs proposent de reconnaître la vulnérabilité des adolescents ayant un surplus de poids (18). **Le but n'est pas de surprotéger ces jeunes, mais de prévoir une intervention ciblée** auprès d'élèves qui auraient déjà été victimes de stigmatisation en lien avec leur poids ou qui auraient manifesté un intérêt à recevoir du soutien à ce sujet (à la suite d'une activité de groupe, par exemple).
- **RECOMMANDATION 9: Proposer des interventions éducatives et/ou des sanctions ou conséquences qui sont cohérentes avec l'acte posé:** Cela peut être une occasion intéressante d'**aider l'élève ayant posé des actes à mieux comprendre la complexité de la problématique du poids, à remettre en question ses croyances ou à s'ouvrir à la diversité corporelle.** Puisqu'il s'agit d'un sujet délicat, une attention particulière doit être portée au jeune ayant subi les actes afin qu'il soit à l'aise avec une intervention visant la réparation des torts.

Il est possible d'utiliser les ressources proposées dans le présent guide pour réaliser des interventions éducatives, rééducatives ou préparer des sanctions/conséquences créatives adaptées à l'offense commise.

AU QUOTIDIEN – METTEZ EN PRATIQUE VOS APPRENTISSAGES

Mise en situation

Contexte et intentions: Lors du cours d'éducation physique et à la santé, l'enseignant aperçoit quelques élèves qui évaluent la fermeté de leurs abdos et qui se moquent discrètement d'autres élèves ayant une morphologie différente. Le professeur s'adresse à toute la classe, demandant à tous de garder le silence pendant le cours. De cette façon, les élèves cesseront leur activité de comparaison et ne pourront pas dire des méchancetés à l'égard des autres élèves.

Risques et considérations: Sans intervention spécifique auprès des élèves en faute, ceux-ci risquent d'entretenir de fausses croyances en lien avec le développement du corps et des muscles. D'autres élèves pourraient aussi ressentir que leur

corps ne correspond pas aux normes de beauté et que cela diminue leur valeur. Cela peut les mener vers des pratiques dangereuses sur le plan de l'activité physique ou de l'alimentation (ex.: sauter des repas ou s'entraîner excessivement).

Meilleures pratiques: Le professeur va immédiatement et discrètement voir ces élèves afin d'évaluer les croyances qui sous-tendent cette situation (il faut absolument avoir des abdos pour *pogner* auprès des filles, ça prend de la volonté et un régime alimentaire strict pour y arriver). Il constate que les adolescents manquent de connaissances en la matière. L'enseignant prévoit d'organiser une activité préventive en lien avec les fausses croyances sur le poids (plus spécifiquement sur les muscles et le gras corporel) et la diversité corporelle.

QUESTIONS CLÉS

À SE POSER DANS UNE SITUATION DE VIOLENCE ET D'INTIMIDATION EN LIEN AVEC LE POIDS:

● Quels préjugés ou croyances en lien avec le poids sous-tendent l'attitude et le comportement observés dans cette situation?



● Quels besoins (non exprimés) émergent de cette situation? Comment puis-je aider les personnes impliquées dans cette situation à combler différemment leurs besoins?



● Comment aborder la question auprès des jeunes concernés (pistes d'intervention, activités, ressources)?



● Est-ce que l'intervention que je souhaite mettre en place me permettra de les aider dans l'immédiat? Comment puis-je les amener à se sentir mieux dès maintenant?



● Est-ce que l'intervention que je souhaite mettre en place a le potentiel de diminuer les récidives? Comment puis-je transmettre aux élèves des valeurs d'acceptation d'autrui et de diversité corporelle qui les suivront toute leur vie?

RESSOURCES – POUR ALLER PLUS LOIN:

Les hyperliens pour consulter ces ressources sont disponibles au www.equilibre.ca/intimidation

POUR FORMER LES INTERVENANTS SCOLAIRES ET/OU LES GUIDER VERS DES PROFESSIONNELS SPÉCIALISÉS AU SUJET DE LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS:

A.5 ÉquiLibre offre divers ateliers, formations et conférences pour outiller les professionnels, les intervenants et le grand public sur les divers enjeux liés au poids et à l'image corporelle. L'organisme propose aussi un répertoire de professionnels reconnus qui se sont perfectionnés sur la question du poids et de l'image corporelle, à qui vous pouvez vous référer ou vers qui vous pouvez guider les familles ou les jeunes.

B.5 Anorexie et boulimie Québec (ANEB) offre divers services répondant aux différents besoins des personnes souffrant de près ou de loin d'un trouble alimentaire: ligne d'écoute et de références, aide en ligne, conférences (sur l'estime de soi et l'obsession du corps), formations professionnelles, ressources par région, etc.

« [Ça va plus marcher si c'est] une personne qui est proche [de l'intimidateur]. [...] À un moment donné, ils doivent avoir un genre de choc pour comprendre que ce qu'on fait, c'est pas bon. Parce que si c'est comme des adultes ou même des personnes qui sont intimidés [...], ça va pas avoir autant d'impact que si ça vient [...] de ses complices. »

« Quand je rentre dans une classe pis que je vois qu'on a un atelier [...] ça me touche pas [...] Je pense que c'est le fait que je doive rester un heure assis pis à écouter quelqu'un parler, nous on parle presque pas [...]. »

QU'EN PENSENT LES JEUNES ?

À l'hiver 2017, des chercheurs de l'Université du Québec en Outaouais, en collaboration avec ÉquiLibre, ont mené des entrevues de groupes auprès de jeunes du secondaire afin de connaître leurs opinions quant aux moyens de prévention et d'intervention à utiliser en situation de violence ou d'intimidation liée au poids. En résumé, les élèves considèrent que des actions doivent être entreprises dès que des actes surviennent et accordent une grande importance à l'implication de leurs pairs dans la gestion de ces conflits.

Si des ateliers sont menés en classe, ceux-ci devraient surtout cibler l'acceptation plutôt que l'intimidation, être dynamiques, participatifs et percutants pour que les jeunes s'y intéressent et s'impliquent. Ils croient aussi que de devoir se mettre en équipe avec des élèves qu'ils ne connaissent pas peut les aider à créer des liens entre eux et réduire les risques de jugements et de moqueries.

« [...] une autre façon, ça serait d'apprendre à tout le monde de s'aimer. Des ateliers sur l'intimidation, mais aussi de s'accepter soi-même parce que si on est bien avec soi-même, on ne va pas avoir de problème à accepter l'autre. »

« [...] Il faut le faire tout de suite quand ça arrive, ne pas attendre. Mettons que la fille a fait un commentaire mesquin, mais tu vas la voir trois jours après pour lui dire que c'était pas cool ce qu'elle a fait, elle risque de même pas s'en rappeler. »

« [...] il faudrait vraiment que ça nous fasse réfléchir pis quand on sort de la classe on soit comme : ah, on peut faire une différence [...] »

« [Si] je suis habituée de travailler avec des gens que je ne connais pas, je ne vais pas les juger sur leur physique, je vais [...] avoir appris à leur poser des questions sur ce qu'ils aiment. »



PISTE 6

IMPLIQUER LES PERSONNES LES PLUS SIGNIFICATIVES DANS LA VIE DES JEUNES CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT D'UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE

SE RAPPORTE À LA COMPOSANTE 3 DU PLAN DE LUTTE (COLLABORATION DES PARENTS)

Dans une perspective socioécologique, nous discuterons ici des personnes plus proches des jeunes qui doivent également être impliquées et sensibilisées à la notion de diversité corporelle et aux nombreuses croyances liées au poids. Entre autres, le soutien des parents et des pairs peut agir comme un facteur de protection contre les conséquences indésirables de l'intimidation telles que l'anxiété, la dépression, la baisse d'estime de soi et l'isolement (2).

LA FAMILLE: PREMIER MODÈLE

Tous les adultes, et plus particulièrement les parents, doivent contribuer à la remise en question du modèle unique de beauté en transmettant aux jeunes des valeurs, des attitudes et des comportements qui s'insèrent dans le développement d'une image corporelle positive et dans l'acceptation d'autrui.

Dès la jeune enfance, les moqueries à l'égard du poids doivent être rejetées par la famille et l'importance du respect à la base de toute relation doit être enseignée. De plus, **les parents peuvent agir comme modèles positifs quant à l'acceptation de leur propre corps et de celui d'autrui. En ce sens, les parents devraient éviter d'émettre des commentaires sur leur poids, celui de leurs enfants, de personnes de leur entourage ou de personnalités publiques.** À l'inverse, valoriser les enfants quant à leurs forces, leurs efforts et leurs réalisations est hautement bénéfique et permet de constater que la valeur d'une personne va bien au-delà de son poids.

Afin que tous aient une compréhension commune de la problématique du poids à l'adolescence et puissent soutenir adéquatement les jeunes, vous pouvez, en tant que membre de l'équipe-école, participer à la sensibilisation des familles. Par exemple :

- En mettant en place des **projets scolaires impliquant différents membres de la famille** (fratrie, parents, grands-parents, etc.) sur le thème du poids et de l'apparence, ou en demandant aux parents qui travaillent dans le domaine de la mode, des médias ou de la santé à venir rencontrer les élèves. Si les membres de la famille ne peuvent pas s'impliquer de façon active, les élèves peuvent aussi faire une activité qui les engagerait à parler de ces sujets à la maison.

- En **invitant les membres de la famille à des événements au sujet du poids**: organiser une conférence ou un atelier offerts aux parents par un professionnel, partager des initiatives d'élèves (pièce de théâtre ou projet en lien avec la diversité corporelle), etc.
- En **transmettant un résumé d'activité** réalisée auprès des élèves ou des références crédibles sur le sujet du poids, par l'entremise d'un mémo aux parents.

En plus d'agir en prévention, vous pouvez vous assurer de bien informer les parents lorsque leur enfant est harcelé par rapport à son poids et d'établir un dialogue ouvert avec eux en lien avec cette situation (19). Mettre en place des mécanismes de communication et de services d'accompagnement entre les parents et les élèves qui subissent ces situations, mais aussi avec les auteurs des actes et les témoins potentiels, prend ici tout son sens.

AU QUOTIDIEN – METTEZ EN PRATIQUE VOS APPRENTISSAGES

Mise en situation

Contexte et intentions: Dans le cadre de leur cours d'éthique et culture religieuse, un groupe d'élèves d'une école secondaire a réalisé un projet sur les normes sociales de beauté de notre société. Les jeunes ont présenté les principaux constats de leur projet sous forme de kiosque à la cafétéria sur l'heure du dîner afin de sensibiliser les autres élèves à la thématique.

Risques et considérations: Non seulement les pairs, mais tout l'entourage des jeunes ont avantage à être informés et sensibilisés quant au modèle de beauté unique véhiculé dans notre société et aux conséquences que cela peut avoir sur la santé physique

et mentale des jeunes. Les parents sont des cibles de choix, puisqu'ils peuvent transmettre à leurs jeunes des valeurs qui contribuent au développement d'une image corporelle positive.

Meilleures pratiques: En plus de présenter leur projet aux autres élèves sur l'heure du dîner, ces jeunes ont également fait un kiosque lors d'une soirée de réunion de parents. Cela a donné l'occasion aux parents de s'informer sur les normes de beauté irréalistes imposées aux jeunes. Un feuillet leur a été remis, proposant des pistes de discussion à avoir avec leurs adolescents ainsi que des ressources crédibles pour poursuivre leur réflexion sur le sujet.

LES PAIRS: UN APPUI INCONDITIONNEL

La reconnaissance sociale joue un rôle crucial dans la construction de l'image de soi. C'est pourquoi le fait d'avoir des amis occupe une place aussi importante à l'adolescence. Ainsi, dans un contexte de violence ou d'intimidation

en lien avec le poids, **le soutien des pairs pourrait répondre au besoin des personnes qui subissent cette humiliation de se sentir moins isolées (20) et pourrait leur être très réconfortant.** Sensibiliser les pairs à des valeurs d'acceptation et de diversité corporelle pourrait les rendre plus aptes à accompagner leurs amis stigmatisés à cause de leur poids. Vous pouvez aussi encourager une personne ayant subi de l'intimidation à aller chercher du soutien auprès de ses pairs. D'autre part, il importe de porter une attention aux jeunes dont le réseau social est moins développé, en créant des situations permettant le développement d'amitiés, par exemple.

Parallèlement à cela, il est intéressant de rappeler que **les adolescents qui évoluent dans un environnement axé sur l'apparence sont plus à risque d'être eux-mêmes préoccupés par leur physique (21).** L'apparence et l'attitude des pairs (transmis lors de conversations ou de comportements) peuvent influencer la perception de l'image corporelle des adolescents (22). Si l'environnement social met l'accent sur l'apparence ou fait la promotion d'un certain idéal de beauté, les adolescents sont plus susceptibles d'adopter ces normes (21). L'observation de l'influence qu'ont les pairs sur un jeune qui vit de la violence ou de l'intimidation liées au poids peut vous permettre, ainsi qu'à la famille, de mieux comprendre le contexte social dans lequel il évolue afin de mieux le soutenir.

RESSOURCES – POUR ALLER PLUS LOIN :

Les hyperliens pour consulter ces ressources sont disponibles au www.equilibre.ca/intimidation

POUR LES PARENTS :

- A.6 Conférence *Aider son ado à être bien dans sa peau* s'adressant aux parents (ÉquiLibre).
- B.6 Section pour les parents du site Web Changez de regard, offrant aux parents des conseils pour soutenir, aider et discuter avec leur enfant de la stigmatisation à l'égard du poids (ASPQ).
- C.6 Section du site Web monÉquilibre, comprenant des billets de blogues et outils crédibles au sujet du poids et de l'image corporelle adressés spécifiquement aux parents (ÉquiLibre).
- D.6 Section du site Web d'ÉquiLibre informant les parents de leur rôle et leur influence sur le développement de l'image corporelle des jeunes.
- E.6 Brochure *Votre influence a du poids!* ayant pour but de guider les parents d'adolescents à développer une bonne estime de soi et une image corporelle positive (ÉquiLibre).

POUR LES PAIRS :

- F.6 Section pour les adolescents du site Web Changez de regard, leur offrant de l'information, des ressources d'aide et des moyens de réagir à la stigmatisation à l'égard du poids. Des pistes d'action sont offertes spécifiquement aux jeunes qui sont témoins d'intimidation liée au poids (ASPQ).
- G.6 Jeunesse j'écoute : ressource d'aide pour les jeunes, comprenant aussi des articles informatifs sur l'intimidation (ex. : *Comment venir en aide à un ami qui est victime d'intimidation*).

CONCLUSION

Les normes sociales de beauté véhiculées dans notre société contribuent à ce que les individus entretiennent des préjugés à l'égard du poids et normalisent la stigmatisation que subissent les personnes ne correspondant pas à ces standards. La violence et l'intimidation liées au poids deviennent alors un enjeu préoccupant, particulièrement chez les jeunes. Des efforts considérables ont été déployés au cours des dernières années tant sur le plan gouvernemental que scolaire afin de prévenir et de diminuer la violence et l'intimidation dans les écoles.

Ce guide constitue un complément vous permettant d'agir spécifiquement sur la problématique complexe et délicate du poids, contribuant ainsi à augmenter les chances de succès de vos actions de prévention et d'intervention sur les situations de violence et d'intimidation en lien avec le poids. Pour parvenir à changer les valeurs d'un milieu, il importe de faire la promotion régulière des nouvelles valeurs par des actions planifiées et programmées tout au long de l'année scolaire. Ce guide vous propose de nombreuses ressources et des stratégies qui vous aideront à le faire.

Votre sensibilité face à ce phénomène et les nouvelles connaissances acquises à la lecture de ce guide pourront certainement faire en sorte que moins de jeunes adolescents souffriront de l'humiliation ou du rejet en raison de leur poids. De plus, vous saurez comment les rendre aptes à réagir adéquatement et les aider à se sortir plus facilement de ces situations en conservant leur estime d'eux-mêmes.



BIBLIOGRAPHIE

1. QUÉBEC (2012). *Projet de loi n° 56: Loi visant à prévenir et à combattre l'intimidation et la violence à l'école*, Québec, Éditeur officiel du Québec, 39^e législature, 2^e session, sanctionnée.
2. AIMÉ, A., L. LEBLANC et C. MAÍANO (2017). «Is weight-related bullying addressed in school-based anti-bullying programs?», *Revue européenne de psychologie appliquée*, vol. 67, p. 163-69.
3. AIMÉ, A., et C. Maïano (2014). «La stigmatisation et la discrimination par rapport au poids: Reflet d'une phobie collective face à l'obésité?», *Bulletin de santé publique*. Association pour la santé publique du Québec, vol. 38, n° 1, p. 3-4.
4. PUHL, R., et autres (2016). «Cross-national perspectives about weight-based bullying in youth: nature, extent and remedies», *Pediatric Obesity*, vol. 11, n° 4, p. 241-250.
5. CUTLER, E.S. (Page consultée le 6 mars 2018). «Weight-Based Bullying and Prevention Strategies», dans *National Communication Association*, [En ligne], <https://www.natcom.org/advocacy-public-engagement/nca-anti-bullying-resource-bank/>
6. PUHL, R., et K.D. BROWNELL (2001). «Bias, discrimination, and obesity», *Obesity research*, vol. 1, n° 12, p. 788-805.
7. PUHL, R., et autres (2011). «Weight-Based Victimization Toward Overweight Adolescents: Observations and Reactions of Peers», *The Journal of School Health*, vol. 81, n° 11, p. 696-703.
8. BRONFENBRENNER, U., (1979). *The ecology of human development: Experiment by nature and design*, Cambridge, Harvard University Press.
9. LATNER, J.D., et A.J. STUNKARD (2003). «Getting Worse: The Stigmatization of Obese Children», *Obesity*, vol. 11, n° 3, p. 452-456.
10. PUHL, R., et C.A. HEUER (2010). «Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health», *American Journal of Public Health*, vol. 100, n° 6, p. 1019-1028.
11. CROCKER, J., B. CORNWELL, et B. MAJOR (1993). «The Stigma of Overweight: Affective consequences of attributional ambiguity», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 64, n° 1, p. 60-70.
12. VAN DEN BERG, P.A., J. MOND, M. EISENBERG, et autres (2010). «The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight, status race/ethnicity, and socioeconomic statut», *Journal of Adolescent Health*, vol. 47, n° 3, p. 290-296.
13. ALMEIDA, S., M. SEVERO, J. ARAUJO, et autres (2012). «Body image and depressive symptoms in 13 year-old adolescents», *Journal of Pediatrics and Child Health*, vol. 48, n° 10, p. 165-171.
14. HUANG, C. (2001). «Self-concept and academic achievement: A meta-analysis of longitudinal relations», *Journal of School Psychology*, vol. 49, no5, p. 505-528.
15. LEDOUX, M., L. MONGEAU, et M. RIVARD (2002). «Poids et image corporelle» dans *L'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, 1999, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 14, p. 311-344.
16. ESPELAGE, D.L., et S.M. SWEARER (2004). *Bullying in American Schools: A Social-Ecological Perspective on Prevention and Intervention*, Atlanta, Routledge.
17. EDUCATION.COM (Page consultée le 6 mars 2018). «Using Peer Support as an Anti-Bullying Initiative», dans *Education.com*, [en ligne], <https://www.education.com/reference/article/peer-support-anti-bullying-initiative/>
18. SMITH, J.D., et autres (2004). «The Effectiveness of Whole-School Antibullying Programs: A Synthesis of Evaluation Research», *School Psychology Review*, vol. 33, n° 4, p. 547-560.
19. GRAY, W.N., N.A. KAHHAN, et D.M. JANICKE (2009). «Peer victimization and pediatric obesity: A review of the literature», *Psychology in the Schools*, vol. 46, n° 8, p. 720-727.
20. PUHL, R., J.L. PETERSON, ET J. LUEDICKE (2013). «Strategies to address weight-based victimization: Youths' preferred support interventions for classmates, teachers, and parents», *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 42, n° 3, p. 315-327.
21. HELFERT, S., et P. WARSCHBURGER (2011), «A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys», *Body Image*, vol. 8, n° 2, p. 101-109.
22. CENTRE DE RÉFÉRENCE POUR PROFESSIONNELS SUR LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION ET DE L'IMAGE CORPORELLE AU MASCULIN (Page consulté le 6 mars 2018). «L'influence des pairs chez les adolescents», dans *Prof-il*, [en ligne], <http://prof-il.org/linfluence-pairs-chez-les-adolescents/>