

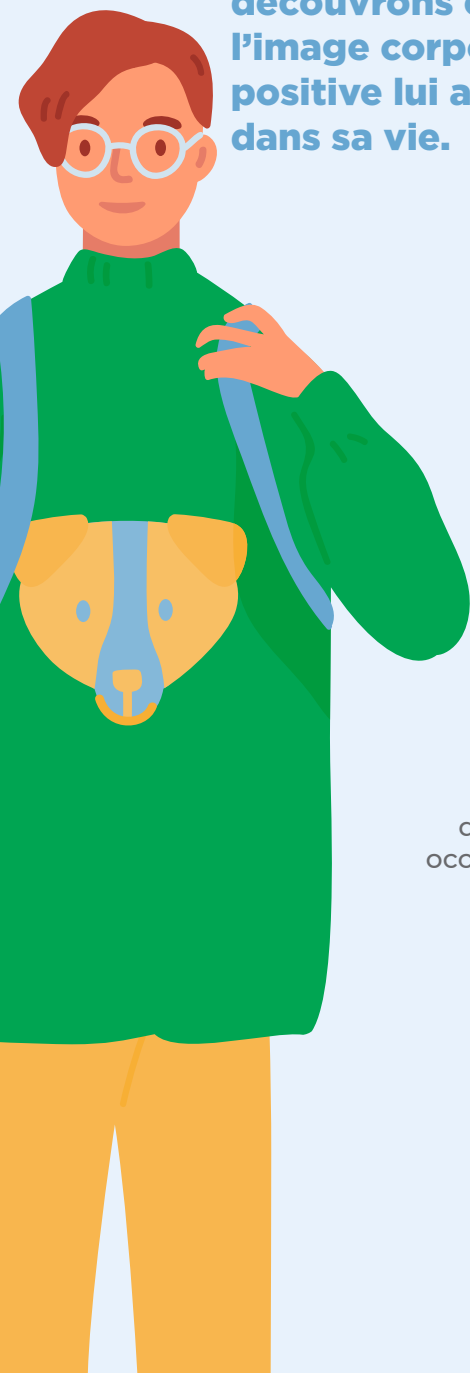
# ENSEMBLE POUR FAÇONNER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE ET PRÉVENIR LA GROSSOPHOBIE

## L'IMAGE CORPORELLE, C'EST QUOI?

- La perception qu'une personne a de son propre corps
- Ce qu'elle croit que les autres perçoivent d'elle

## AVOIR UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE, ÇA SERT À QUOI?

Suivons Alex et découvrons ce que l'image corporelle positive lui apporte dans sa vie.



3 ans



Des relations  
**HARMONIEUSES**  
avec les autres

Alex est à l'aise d'exprimer ses besoins et ses sentiments envers les autres enfants et les éducateur.trice.s.

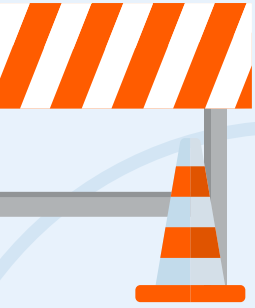


Alex a hâte de participer à l'activité d'athlétisme de son école, car c'est une occasion de s'amuser et d'avoir confiance en ses capacités.

Une relation  
**SAINE**  
avec l'activité physique

8 ans





## LA GROSSOPHOBIE : UN OBSTACLE À L'ÉPANOUISSEMENT D'ALEX

Dans la société, l'ensemble des formes corporelles n'est pas toujours accepté et les préjugés à l'égard du poids sont nombreux.

14 ans



Alex écoute les signaux lui indiquant lorsque son corps a faim et lorsqu'il a assez mangé, puis mange selon son appétit et ses goûts en se disant que ses besoins et ses préférences peuvent être différents de ceux de ses ami.e.s.

Une relation  
**SAINE**  
avec la nourriture



25 ans



Une  
**BONNE**  
estime de soi

Alex ne compare pas sa silhouette à celle de ses ami.e.s, sachant que chaque corps est unique et mérite sa place.

Alex accueille les changements de son corps avec bienveillance en reconnaissant qu'ils sont normaux et en acceptant ses capacités, ses forces et ses limites.

Une  
**santé mentale**  
**POSITIVE**

65 ans



## LA GROSSOPHOBIE, C'EST QUOI?

- Une forme de **stigmatisation basée sur la corpulence des corps**
- Les stéréotypes et les préjugés négatifs qui visent les personnes grosses\*

### Il importe de déconstruire les préjugés et les stéréotypes à l'égard du poids.

On croit souvent à **tort** que si une personne a un poids élevé, c'est parce qu'elle manque de volonté, qu'elle mange trop ou mal ou qu'elle ne fait pas assez d'activité physique. Pourtant, plusieurs facteurs hors du contrôle individuel peuvent influencer le poids.

### La GROSSOPHOBIE peut se manifester :

À l'ÉCOLE, où le poids est l'une des principales sources d'intimidation

Au TRAVAIL, où le poids d'une personne peut être un facteur de discrimination

Dans la SOCIÉTÉ, où la pression sociale associée au culte de la minceur induit une préoccupation et de la stigmatisation à l'égard du poids

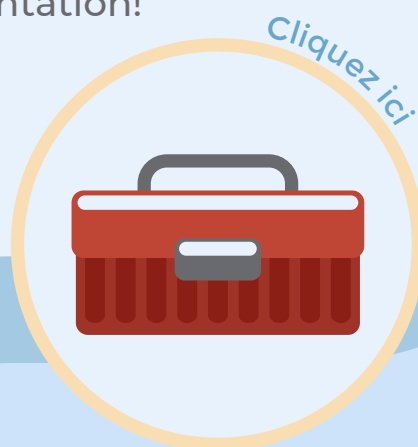
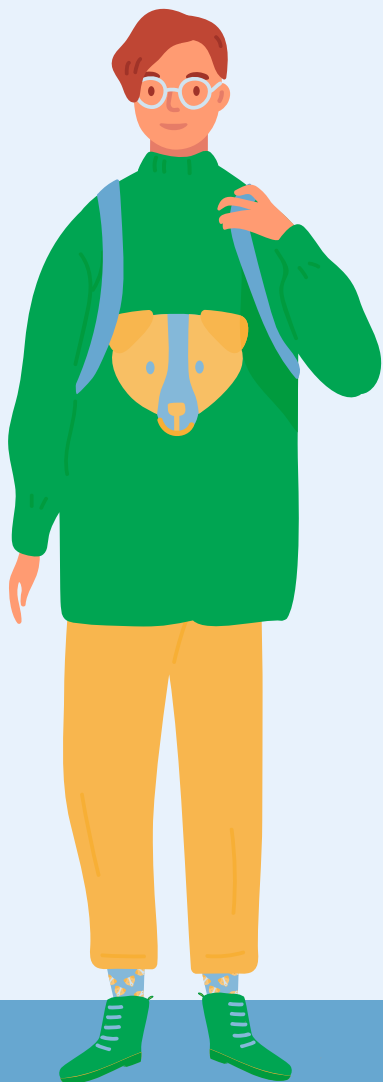
EN AYANT DES MILIEUX DE VIE INCLUSIFS, DIVERSIFIÉS ET RESPECTUEUX, ALEX S'ACCAPTE ET SE VALORISE PEU IMPORTE SON POIDS.

\* Ce terme est utilisé comme un qualificatif descriptif pour désigner la grosseur sans connotation péjorative. Nous reconnaissons toutefois que certaines personnes peuvent ne pas être à l'aise de l'utiliser.



# COMMENT POUVEZ-VOUS AGIR POUR FAÇONNER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE ET PRÉVENIR LA GROSSOPHOBIE AUPRÈS DES PERSONNES QUI VOUS ENTOURENT?

DÉCOUVREZ LA BOÎTE À OUTILS entièrement gratuite  
*Grossophobie et image corporelle : S'outiller pour mieux intervenir*  
de la Table québécoise sur la saine alimentation!



Fiches informatives, bandes dessinées,  
capsule vidéo, matériel pour les médias  
sociaux, modèle de résolution et même  
une formation clé en main s'y retrouvent.

## ON PEUT TOUTES ET TOUS FAIRE UNE DIFFÉRENCE!

En partenariat avec :

