

Prendre le temps d'écouter mon cœur et mon corps, c'est...

... sentir ma faim; m'arrêter pour manger une collation; toucher, regarder et goûter ce que je mange; ressentir et reconnaître les signaux qui me disent : stop! je n'ai plus faim;

... sentir que je veux dire oui ou non aux propositions qu'on me fait; être branché sur mes valeurs;

... prendre une pause des pressions sociales et du jugement des autres; apprendre à m'accepter et à développer une image positive de moi basée sur tout ce que je suis (mes qualités, mes forces, mes charmes, mes habiletés, etc.);

... rencontrer l'autre et apprendre à le connaître; respecter et accepter les différences chez les autres (poids, couleur de la peau, culture, orientation sexuelle, etc.) pour faire la connaissance d'une variété de personnes et découvrir leurs qualités.

Prends ta place!

Tu te sens triste? Heureux?
Tu as quelque chose à partager?
Rends-toi à la section « Prends ta place »
du site Internet Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca/Teens/YourSpace.aspx

Le savais-tu ?

Attention aux propos qui font référence au poids comme *mon p'tit gros, ma toutoune, ma grande échalote*. Même s'ils sont dits gentiment, sans intention de blesser, ils peuvent avoir des répercussions importantes sur l'estime de soi et même miner les relations interpersonnelles¹.

Selon une récente étude menée auprès de jeunes du Saguenay-Lac-Saint-Jean, 38 % des filles ont reçu des commentaires négatifs sur leur poids de la part de leur fratrie, de leurs amiEs ou de leurs parents²⁻³.



La Semaine

« Le poids? Sans commentaire! »

C'est une campagne de sensibilisation menée par les organismes ÉquiLibre et ANEB (Anorexie et boulimie Québec). Cette campagne a pour but de sensibiliser la population au fait que les commentaires sur le poids sont trop présents dans notre quotidien. Ces commentaires font augmenter l'insatisfaction corporelle et renforcent les normes sociales de minceur⁴.

Cette semaine de sensibilisation a lieu chaque année à la mi-novembre.

Ne pas parler de poids pendant une semaine...
Pourrez-vous relever le défi?

LePoidsSansCommentaire.ca

1 PUHL R. M., et HEUER, C. A., (2009). "The Stigma of Obesity: A Review and Update", dans *Obesity*, [en ligne]. [<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2008.636/full>]

2 DION, J. et coll. *Évolution de l'estime de soi et de l'insatisfaction corporelle de 14 à 18 ans. Enquête transversale Saguenay-Lac-Saint-Jean*, Université du Québec à Chicoutimi, 2009.

3 ÉQUILIBRE. *Qui a des préjugés?*, [en ligne]. [<http://equilibre.ca/approche-et-problematique/les-prejuges-a-l-egard-du-poids-1/qui-a-des-prejuges/>]

4 ÉQUILIBRE. *Semaine « Le poids? Sans commentaire! »*, [en ligne]. [<http://equilibre.ca/nos-campagnes/semaine-le-poids-sans-commentaire/>]