

Confronter la stigmatisation et l'intimidation liée au corps

Fiche-conseil des enseignants

L'intimidation à l'égard du corps est un problème sérieux, qui survient dans plusieurs contextes, notamment en milieu scolaire. Lorsque l'on parle de format corporel, plus précisément, les données du site Web changezderegard.com nous révèlent que 59 % des jeunes considèrent que les élèves se font traiter de noms, taquiner ou intimider par rapport à un surpoids et que 37 % des élèves sondés par l'étude croient que le poids est la raison principale pour laquelle les jeunes se font intimider à l'école.

On remarque que les jeunes victimes d'intimidation se tournent principalement vers leurs enseignants, lorsqu'ils décident de prendre action. Par contre, il est important de savoir que plusieurs d'entre eux décideront de ne pas parler de la situation, même s'ils connaissent les bénéfices que peut procurer l'aide d'un adulte en qui ils ont confiance. Il importe donc aux membres du corps enseignant de rester vigilants et attentifs aux changements de comportements chez certains jeunes et de porter une attention particulière à ce qui se passe dans l'environnement scolaire.

Qu'est-ce que la stigmatisation à l'égard du poids?¹

La stigmatisation survient lorsqu'un individu qui présente une caractéristique qui le différencie des autres est discrédité et pointé du doigt. La stigmatisation peut mener au rejet et à l'intimidation. Certaines personnes peuvent être stigmatisées à cause de leur orientation sexuelle, d'une maladie, d'un handicap ou encore de leur apparence corporelle. Ce qui est surnois avec la stigmatisation c'est que les gens en viennent à ne voir que l'étiquette attribuée. Ainsi, une personne aura beau être drôle et intelligente, si celle-ci est stigmatisée à cause de son poids, cette caractéristique pourrait prendre toute la place dans la perception des autres à son égard. Enfin, il y a aussi un danger que la victime de stigmatisation en vienne à intégrer ce message, à se percevoir et à se juger négativement.

Qu'est-ce que le l'intimidation liée au corps?

L'intimidation liée au corps représente des paroles, comportements et gestes répétés au sujet de l'apparence physique qui peuvent engendrer des sentiments de détresse; qui ont généralement lieu dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées et excluent socialement la personne qui est la cible de ces paroles, comportements et gestes. ² L'intimidation se présente sous plusieurs formes, y compris :

- les surnoms désobligeants
- les commentaires négatifs sur l'aspect physique d'une personne; par ex., poids, taille, traits du visage, vêtements, etc.;
- l'exclusion sociale;
- l'agression physique, telle que pousser et pincer;
- les blagues blessantes.

En discutant avec les élèves de stigmatisation et d'intimidation liés au corps, il importe de renforcer continuellement le message que les corps n'ont pas tous les mêmes formes et tailles et que tous les corps méritent le respect.

La stigmatisation et l'intimidation à l'égard du poids peuvent avoir des conséquences douloureuses et néfastes sur le bien-être d'une personne, y compris :

¹ Définition tirée du site changezderegard.com

² Définition mise à jour en partie à l'aide de la section intimidation du site du Ministère de la Famille du Québec <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation>

- être insatisfait de son corps;
- avoir une faible estime de soi (croire que l'on a moins de valeur que les autres);
- développer des comportements problématiques en lien avec la nourriture (ex. régime amaigrissant, sauter des repas) et des troubles alimentaires;
- dépression;
- isolement social (se sentir seul et rejeté);
- éviter de faire des activités physiques ou y participer plus faiblement;
- éviter les activités où l'on doit exposer son corps;
- s'engager dans des comportements à risque pour plaire;
- avoir de la difficulté à respecter ses besoins et à mettre ses limites³.

Faits en bref sur le harcèlement lié au corps

- L'apparence physique, surtout le poids, est une cible de moqueries fréquente dans le milieu scolaire. **Les jeunes disent se faire taquiner ou intimider par rapport à leur poids dans les gymnases, les vestiaires et même en classe.**
- Les pairs semblent être la source principale des moqueries relatives au corps.
- Les enfants dont le poids se situe soit au-dessus ou en dessous de la moyenne de poids, subissent plus de moqueries et commentaires négatifs à propos de leur corps que leurs pairs ayant un poids moyen.
- Les enfants dont le poids excède la moyenne sont plus souvent la cible de moqueries, et ce, d'un plus grand nombre de leurs camarades, comparativement aux enfants au poids moyen; la moquerie est plus fréquente et plus sévère et s'attaque à des sujets plus variés, soit à la fois à l'apparence physique et aux capacités.
- Les effets néfastes de la stigmatisation et l'intimidation liés au corps éprouvés pendant l'enfance et à l'adolescence (insatisfaction de l'image corporelle, faible estime de soi, épisodes de trouble alimentaire) peuvent se faire sentir plus tard à l'âge adulte.
- Les enfants dont le poids excède le poids moyen sont plus susceptibles d'être victimes d'agressions manifestes comme se faire pousser ou frapper, et d'agressions relationnelles, telle l'exclusion sociale.

Compte tenu de la présence de la stigmatisation et l'intimidation liées au corps en milieu scolaire et les conséquences négatives qu'elles peuvent avoir sur le bien-être d'une personne, il est important que les enseignants et enseignantes ainsi que les élèves travaillent ensemble pour confronter et réduire l'occurrence de la moquerie liée au corps dans les classes.

Conseils pour gérer l'intimidation liée au corps

- Ne pas encourager ou rire des blagues faisant allusion au corps d'une personne. De la même manière, ne pas passer sous silence les commentaires négatifs à propos de l'apparence physique d'une personne.
 - Informer les élèves sur les effets négatifs de ce genre de commentaire (par ex., blessent les sentiments, diminuent l'estime d'une personne envers elle-même).
 - Contester les stéréotypes qui se perpétuent dans la société (beauté de la minceur, laideur de la grosseur).
 - Renforcer la notion que la valeur d'une personne n'est pas associée à son apparence physique.
- Enseigner aux élèves et leur apprendre le pouvoir qu'ils ont de contester les commentaires négatifs avec habileté et conviction.
- Encourager les élèves à dénoncer les moqueries liées au corps et à devenir des témoins actifs.

³ Conséquences tirées en partie du site changezdergard.com

- Encourager les élèves à développer un discours intérieur positif et à se rappeler leurs qualités.
- Rappeler aux élèves qu'ils ont droit au respect en général et au respect de leur corps aussi.
- Encourager les jeunes à parler des situations d'intimidation qu'ils vivent : lorsque l'on subit de l'intimidation face à son poids, ou que nous sommes témoins de ces comportements, il est important d'en parler à un adulte de confiance (parents, entourage familial, professeurs, directeur, autres intervenants de l'école, etc.). Si la personne qui est victime de ces commentaires a de la difficulté à s'ouvrir sur sa situation, on peut lui proposer de l'accompagner pour l'aider à parler à une personne de confiance.

Exemples de situations de stigmatisation et d'intimidation à l'égard du poids⁴ : (à l'intention de l'enseignant)

« Claudia et Marco croient que les personnes qui ont un surpoids sont toutes paresseuses et qu'elles mangent de la malbouffe. À cause de leurs préjugés, ils refusent de se mettre en équipe avec une personne en surpoids lors d'activités sportives ».

« Depuis le primaire, Francis est victime de stigmatisation à cause de son apparence physique. Avec le temps, il a intériorisé les commentaires des autres. Il se décrit maintenant comme laid et sans intérêt ».

« Cathie, 17 ans, a un corps mince et sans courbe. Depuis qu'un camarade de classe lui a fait une remarque désobligeante sur son physique, d'autres personnes ont commencé à lui donner un surnom méchant ».

Feuille-support adaptée avec l'aide du site Web changezdergard.com.

Visitez le site changezdergard.com pour plus de ressources au sujet de l'intimidation face au poids.

⁴ Exemples de situations tirés du site Web changezdergard.com