

# Intimidation et moqueries sur le poids et l'apparence



Fiche d'animation



ASSOCIATION  
QUÉBÉCOISE DE LA  
GARDE SCOLAIRE

## MISE EN SITUATION

Joël est un élève de cinquième année du primaire. Joël est nettement plus grand et costaud que ses camarades. À quelques reprises au courant de la semaine, vous avez été témoin que quelques élèves passaient des remarques désobligeantes et se moquaient de Joël concernant son poids et son apparence physique. Vous constatez que Joël semble triste.

## BONNES PRATIQUES À METTRE EN PLACE PAR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

Dans ce genre de situation :

**Quelles bonnes pratiques favorisez-vous pour intervenir?**

---

---

---

---

## STRATÉGIES D'INTERVENTIONS ÉDUCATIVES À PRIVILÉGIER

**Quelles seraient vos stratégies d'intervention?**

<b>Avec l'élève</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Avec votre groupe</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Avec le parent</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Avec l'ensemble des parents</b>	<hr/> <hr/> <hr/>

**Après avoir échangé en équipe, prendre la fiche technique des bonnes pratiques :**

- Lire les bonnes pratiques et les stratégies d'intervention à privilégier;
- Pour enrichir les échanges, utiliser le « saviez-vous que? », les ressources complémentaires et les  **outils à privilégier** qui sont partagés.

### PASSONS À L'ACTION!

**Au regard de la situation à l'école, discutez des bonnes pratiques, des stratégies d'interventions et des activités éducatives dans les trois sections suivantes :**

MAINTENIR OU AMPLIFIER

INITIER

RÉDUIRE OU CESSER



# Intimidation et moqueries sur le poids et l'apparence



Fiche technique  
des bonnes pratiques

## MISE EN SITUATION

Joël est un élève de cinquième année du primaire. Joël est nettement plus grand et costaud que ses camarades. À quelques reprises au courant de la semaine, vous avez été témoin que quelques élèves passaient des remarques désobligeantes et se moquaient de Joël concernant son poids et son apparence physique. Vous constatez que Joël semble triste.



ASSOCIATION  
QUÉBÉCOISE DE LA  
GARDE SCOLAIRE

## BONNES PRATIQUES À METTRE EN PLACE PAR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

### De façon générale :

- Favoriser la création d'un environnement sécuritaire, positif et bienveillant.
- Partager une vision positive de l'alimentation et de la diversité corporelle.
- Collaborer avec les parents.

### De façon spécifique :

- Intervenir aussitôt qu'on est témoin d'un élève qui se moque de l'apparence ou du poids d'un camarade. Mentionner qu'à l'école, on s'attend au respect de la part de tous et exiger un changement de comportement.  
Visionner la capsule vidéo : [les moqueries reliées au poids et l'apparence](#)
- S'assurer que l'élève qui subit l'intimidation se sente en sécurité.
- Partager vos observations et préoccupations avec la technicienne et la direction.
- Former une équipe « équipe-école/parents/élève » afin de trouver des solutions concrètes à la problématique vécue.
- L'intimidation est nourrie et maintenue par des préjugés à l'égard du poids. Les élèves écoutent, regardent et prennent exemple sur les gestes et les paroles des adultes. Le personnel scolaire a donc intérêt à être très prudent quant aux commentaires qu'il pourrait dire à propos du poids.
- Ne jamais faire de liens entre les saines habitudes de vie et le contrôle du poids. Valoriser le plaisir de bien manger et de bouger pour avoir de l'énergie et être attentif à l'école.



## STRATÉGIES D'INTERVENTIONS ÉDUCATIVES À PRIVILÉGIER

<p><b>Avec l'élève</b></p>	<p>Développer une relation de confiance avec l'élève pour bien le soutenir. Le rencontrer seul, s'assurer qu'il se sente bien dans le groupe.</p> <p>Saisir les occasions de le valoriser en lien avec ses qualités et ses forces, non associées au poids et à l'apparence.</p> <p>Lui mentionner qu'il est possible de rencontrer un intervenant psychosocial pour en discuter; sans être une obligation, ça pourrait lui faire du bien.</p> <p>Même si Joël vous mentionne vouloir modifier son poids afin de ne plus se faire intimider, résister à l'envie de le conseiller sur son alimentation et sur des façons de perdre du poids. Ce serait donner raison à l'intimidateur, nourrir l'insatisfaction corporelle et le début d'une préoccupation à l'égard du poids.</p> <p>Visionner les vidéos :</p> <p><a href="https://equilibre.ca/produit/comment-agir-aupres-du-jeune-qui-subit-de-la-violence-ou-de-lintimidation-en-lien-avec-son-poids/">https://equilibre.ca/produit/comment-agir-aupres-du-jeune-qui-subit-de-la-violence-ou-de-lintimidation-en-lien-avec-son-poids/</a></p> <p><a href="https://equilibre.ca/produit/quoi-repondre-a-un-jeune-qui-dit-vouloir-modifier-son-poids-afin-de-ne-plus-se-faire-intimider/">https://equilibre.ca/produit/quoi-repondre-a-un-jeune-qui-dit-vouloir-modifier-son-poids-afin-de-ne-plus-se-faire-intimider/</a></p>
<p><b>Avec votre groupe</b></p>	<p>Expliquer aux élèves que les commentaires et les moqueries vis-à-vis les différences (le poids, la taille, la couleur de la peau, etc.) ne sont pas tolérés.</p> <p>Faire prendre conscience aux élèves de la grande diversité des corps. Nous sommes tous et toutes uniques. Valoriser toutes les activités que le corps nous permet de faire au quotidien.</p> <p>Proposer au groupe de faire une activité pour valoriser les qualités intérieures et les talents des autres. S'assurer de faire participer tous les élèves et qu'aucun ne se sente exclu.</p> <p>☆ l'activité #43 « courrier du cœur » du recueil d'activités <a href="#">Dîners animés Je goûte, J'apprends!</a> ou <a href="https://portail.tremplinsante.ca/outils/je-suis-unique/">https://portail.tremplinsante.ca/outils/je-suis-unique/</a></p>
<p><b>Avec le parent</b></p>	<p>S'assurer qu'il soit informé que son enfant a subi des moqueries au sujet de son poids et qu'il semblait affecté.</p> <p>On l'informe de ce que l'on a fait pour rassurer l'enfant et pour éliminer l'intimidation.</p> <p>S'il vous mentionne qu'il est également préoccupé, référer à un intervenant psychosocial qui pourra le soutenir. Puisque c'est une situation délicate, agir dans le respect et sans porter de jugement.</p>
<p><b>Avec l'ensemble des parents</b></p>	<p>Transmettre de l'information sur le développement d'une image corporelle et d'une estime de soi positives : <a href="#">accompagner mon enfant (ANEB)</a></p> <p>Partager la capsule vidéo <a href="#">Doit-on s'inquiéter du poids de son enfant</a> et les autres outils d'ÉquiLibre sur <a href="#">comment réagir aux commentaires sur le poids. (Le poids? sans commentaire.)</a></p>

☆ : Outils à privilégier



## INTENTIONS ÉDUCATIVES

<p><b>Sollicitation de la dimension affective.</b></p>	<p>Développer l'estime de soi en découvrant ou en redécouvrant sa propre valeur.</p>
<p><b>Renforcement du lien d'attachement au groupe.</b></p>	<p>Comprendre que chacun est unique et qu'il y a une place pour chacun au sein du groupe.</p>



### SAVIEZ-VOUS QUE?

L'intimidation à l'égard du poids dans les écoles primaires est un phénomène répandu qui a un impact négatif sur la santé physique et mentale des enfants et qui affecte leur performance scolaire.

Un sondage mené auprès de 1 005 parents (d'enfants d'écoles primaires) par l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) montre qu'un parent sur trois s'inquiète que leur enfant soit victime d'intimidation à l'école à cause de leur poids. Les principaux moments où l'élève est le plus à risque de se faire intimider est durant la récréation, au dîner, au service de garde et après l'école.

Or, l'intimidation subie à l'égard du poids est souvent à l'origine de symptômes dépressifs et anxieux, de développement d'une faible estime de soi, de l'exclusion sociale, de l'évitement des cours d'activité physique ou des activités parascolaires, de la diminution de la performance scolaire, voire même de l'apparition de troubles des conduites alimentaires ou de pensées suicidaires chez certains enfants.

La stigmatisation à l'égard du poids (maigreur, embonpoint, obésité) peut prendre diverses formes : les commentaires verbaux inappropriés, les jugements (remarques désobligeantes, langage péjoratif, moqueries, etc.); l'exclusion sociale (personne évitée, ignorée ou exclue d'activités); l'agression physique.

Il importe d'intervenir le plus tôt possible afin de contrer ce phénomène et ses effets négatifs.

Pour savoir comment agir face à l'intimidation à l'égard du poids, se référer aux [outils](#) d'ÉquiLibre (6 vidéos et fiches informatives).

## Intimidation et moqueries sur le poids et l'apparence

