



Mémoire déposé dans le cadre de la  
Consultation publique sur la lutte contre l'intimidation

**L'image corporelle :  
une cible incontournable dans la lutte contre l'intimidation**

Produit par

**équilibre**

image corporelle • santé • poids

Adressé au Secrétariat du Forum sur la lutte contre l'intimidation du  
Ministère de la Famille du Québec

Novembre 2014

Le présent document constitue une prise de position de l'organisme ÉquiLibre quant à l'importance de positionner l'image corporelle comme cible incontournable dans la lutte contre l'intimidation et, par conséquent, à la pertinence d'inclure des mesures en lien avec la question de l'image corporelle pour orienter l'élaboration du plan d'action concerté.



7200, rue Hutchison, bureau 304  
Montréal (Québec) H3N 1Z2  
Téléphone : 514 270-3779 ou  
1 877 270-3779 (sans frais)  
Télécopieur : 514 270-1974  
info@equilibre.ca • www.equilibre.ca

 /GroupeEquiLibre  @GroupeEquiLibre

## TABLE DES MATIÈRES

<b>RÉSUMÉ DU MÉMOIRE</b> .....	3
<b>1. PRÉSENTATION DE L'ORGANISME</b> .....	4
<b>2. MISE EN CONTEXTE</b> .....	4
<b>3. DÉFINITIONS</b> .....	4
<b>4. PRÉVENTION DE L'INTIMIDATION</b> .....	5
4.1 Compréhension globale des facteurs liés à l'intimidation et à l'image corporelle.....	5
4.2 Formes et conséquences de l'intimidation relative au poids.....	7
4.3 Sensibilisation et éducation des acteurs.....	9
<b>5. SOUTIEN DES ACTEURS</b> .....	11
5.1 L'image corporelle au sein des plans d'action en santé.....	11
5.2 Concertation de tous les acteurs.....	11
<b>6. CONCLUSION</b> .....	13
<b>7. RÉFÉRENCES</b> .....	14

## RÉSUMÉ DU MÉMOIRE

**En tant que chef de file québécois en matière de poids et d'image corporelle, il est capital pour l'organisme ÉquiLibre de se positionner sur la question de l'intimidation liée au poids et à l'apparence et de témoigner de l'impérativité de dresser un plan d'action incluant la question de l'image corporelle dans la lutte contre l'intimidation.**

Dans une société véhiculant une incessante obsession pour la minceur et la supermusculature, il n'est pas étonnant que de nombreux jeunes soient **insatisfaits de leur apparence corporelle**. En effet, bien que la majorité d'entre eux présentent un poids normal ou inférieur à la normale, on estime que 50 % des jeunes Québécois sont insatisfaits de leur silhouette<sup>1</sup>. À l'ère des photos retouchées et des modèles de beauté irréalistes, être bien dans sa peau constitue un défi pour chacun d'entre nous. Avec un corps en pleine transformation, le défi est encore plus grand pour un adolescent désirant, plus que tout, l'acceptation sociale. Par ailleurs, en accord avec les standards de beauté élevés transmis par la société, les préjugés à l'égard du poids sont omniprésents. Conséquemment, il est facile de blesser une personne en commentant son poids. En somme, le poids et l'apparence deviennent des cibles faciles pour les actes d'intimidation, considérant le contexte socioculturel actuel. Les faits saillants et statistiques présentés ci-dessous appuient ces propos et témoignent de l'importance de positionner l'image corporelle comme cible incontournable dans la lutte contre l'intimidation :

- ✦ Près de 60 % des jeunes québécois considèrent que les élèves de leur école se font traiter de noms, taquiner ou **intimider par rapport au surpoids**<sup>2</sup>.
- ✦ 62 % des Québécoises ressentent une **pression sociale pour être minces**<sup>3</sup>.
- ✦ L'insatisfaction corporelle et le désir d'être plus mince sont liés à une **baisse de l'estime de soi**<sup>4</sup> et à des **symptômes dépressifs**<sup>5</sup> chez les adolescents, en plus de faire obstacle à leur réussite éducative et à leur plein développement<sup>6</sup>.
- ✦ Selon une étude australienne, près de 33 % des femmes universitaires seraient **prêtes à mourir plus jeunes en échange d'un corps idéal** semblable à celui des actrices populaires<sup>7</sup>.

L'intimidation, le poids, l'image corporelle et la préoccupation excessive à l'égard du poids sont donc intimement reliés. Dans le but de réduire les préjugés sur le poids et de diminuer les actes d'intimidation en lien avec l'apparence, il importe d'aider la population à s'ouvrir à la différence et à apprécier la diversité corporelle. Dans ce contexte, les gens pourront davantage accepter le corps qu'ils ont et apprendre à reconnaître que la valeur d'une personne va bien au-delà de son poids.

## 1. PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

ÉquiLibre est reconnu comme étant le chef de file et l'organisme de référence en matière d'actions qui abordent à la fois les problèmes liés au poids et à l'image corporelle. Depuis près de 25 ans, cet organisme à but non lucratif vient en aide aux personnes vivant un problème de poids ou d'image corporelle et œuvre en faveur d'une représentation saine et diversifiée du corps dans le monde de la mode, des médias et de la publicité. L'expertise d'ÉquiLibre est reconnue et régulièrement sollicitée par les médias, plusieurs ministères, des organismes publics et parapublics, ainsi que sur la scène internationale.

La mission d'ÉquiLibre s'inscrit dans le désir de favoriser le développement d'une image corporelle positive ainsi que l'adoption de saines habitudes de vie chez l'ensemble de la population. Guidé par sa vocation, l'organisme déploie de nombreux efforts quant à l'instauration de programmes et de ressources ayant pour objectif le développement d'une image corporelle positive. Toujours en accord avec son orientation, ÉquiLibre s'investit dans la sensibilisation, la formation et le soutien des professionnels et des intervenants afin d'améliorer la qualité des pratiques en matière de poids et d'image corporelle. Les actions d'ÉquiLibre concernent aussi la sensibilisation et la mobilisation des acteurs des secteurs de la mode, de la publicité et des médias, afin de diminuer les représentations irréalistes du corps ainsi que les messages encourageant le culte de la minceur. La sensibilisation et la mobilisation des jeunes et des adultes permettent ultimement de les amener à participer au changement des normes sociales.

## 2. MISE EN CONTEXTE

Dans le cadre de la consultation publique sur la lutte contre l'intimidation, trois thèmes ont été soumis, soit la **prévention de l'intimidation**, **l'intervention efficace** et le **soutien des acteurs**. Considérant l'expertise d'ÉquiLibre démontrée et reconnue par rapport à la prévention de l'intimidation et le soutien des acteurs en ce qui a trait à l'image corporelle, l'organisme s'exprimera sur ces sujets alors que le thème lié à l'intervention dans l'intimidation ne sera pas abordé. Dans ce mémoire, ÉquiLibre discutera dans un premier temps de la prévention de l'intimidation en abordant globalement les facteurs reliés à l'intimidation et à l'image corporelle, les formes et les conséquences de l'intimidation relative au poids et la sensibilisation et l'éducation des acteurs. Dans un deuxième temps, l'image corporelle au sein des plans d'action en santé ainsi que la concertation de tous les acteurs seront les sujets discutés dans le thème lié au soutien des acteurs.

## 3. DÉFINITIONS

Avant d'élaborer davantage sur la question de l'image corporelle dans la lutte contre l'intimidation, il convient d'abord de définir les termes *image corporelle* et *préoccupation excessive à l'égard du poids* afin d'assurer une compréhension des thèmes qui seront discutés subséquemment.

### **Image corporelle**

L'image corporelle est la perception qu'une personne a de son corps. Elle résulte de ce que cette personne perçoit elle-même de son corps, mais aussi de sa croyance en ce que les autres perçoivent de son corps. L'image corporelle change au cours d'une vie, au gré des expériences. Elle se construit à partir des pensées, valeurs et sentiments personnels, ainsi que des messages véhiculés par l'entourage et le contexte socioculturel.

### **Préoccupation excessive à l'égard du poids**

On parle de préoccupation excessive à l'égard du poids lorsque l'insatisfaction par rapport au poids porte atteinte à la santé physique ou mentale de l'individu. Cette personne peut avoir ou ne pas avoir un surplus de poids. Dans notre société, le désir d'être plus mince ne se limite donc pas aux personnes obèses ou présentant un excès de poids.

## **4. PRÉVENTION DE L'INTIMIDATION**

Dans le but de prévenir l'intimidation liée à l'image corporelle et à l'apparence, il importe de bien comprendre les facteurs sociétaux, interpersonnels et individuels qui conditionnent le comportement et les attitudes des individus.

### **4.1 Compréhension globale des facteurs liés à l'intimidation et à l'image corporelle**

#### **Facteurs sociétaux**

Largement présentés dans l'environnement médiatique et publicitaire actuel, les **modèles de beauté irréalistes** contribuent sans équivoque à la génération de **normes sociales de beauté intransigeantes**. Un autre phénomène de la société alimente également le renforcement de ces normes sociales toujours plus exigeantes. En effet, la société propage un concept lourd de conséquences auprès de la population, spécifiquement chez les jeunes: **le culte de la minceur**. Rimant avec réussite sociale, santé et beauté, le culte de la minceur engendre un environnement défavorable au développement d'une saine image corporelle. En conséquence, l'exposition à des images idéales de corps peut développer un sentiment de devoir atteindre cette perfection et donner lieu à une **préoccupation excessive à l'égard du poids** chez tous les individus. Justement, il n'est pas étonnant que 73% des Québécoises souhaitent maigrir<sup>8</sup> et que 25% des hommes disent vouloir modifier leur poids pour améliorer leur apparence physique<sup>9</sup>. Chez les jeunes en pleine période pubertaire, la préoccupation liée à l'apparence est exacerbée vu leur jugement critique sous-développé et leur vulnérabilité face aux messages transmis par la société durant cette période. Les normes sociales ont donc mené à une **insatisfaction corporelle** quasi généralisée au sein de la population.

La minceur, la musculature, la beauté, la maîtrise de soi, la jeunesse, le pouvoir de séduction représentent tous les **valeurs préconisées** par la société actuelle. À l'opposé, l'obésité, voire l'excès de poids, est perçu comme un signe de faiblesse et un manque de

volonté. Ainsi, que ce soit par la promotion de méthodes miracles favorisant la perte ou le gain pondéral, la multiplication d'aliments minceur ou les critères de beauté physique clamés et commentés dans tous les médias, la sculpture du corps à l'image des normes dictées est hautement valorisée. Le corps est donc vu comme un intermédiaire pour parvenir à un contrôle de soi et la société renvoie le message que la réussite sociale est inhérente à l'atteinte des standards de beauté. En conséquence, la nécessité devient sous-entendue d'être mince pour être heureux, avoir du succès, de l'argent, être considéré beau et en santé et finalement, jouir pleinement de la vie.

En définitive, les normes sociales véhiculées par l'industrie de la mode, des médias et de la publicité jouent un rôle incontestable dans le développement d'une image corporelle négative. Aussi, l'exposition à un modèle de beauté unique, au culte de la minceur et aux valeurs véhiculées par la société peuvent pousser les individus à mépriser les personnes n'atteignant pas ces normes sociales. Ultimement, des actes d'intimidation liés à l'apparence peuvent être posés.

### **Facteurs interpersonnels et individuels**

Les facteurs interpersonnels et individuels, tels que la famille, les pairs, les milieux éducatifs, les croyances et les profils biologiques, génétiques et psychologiques modélisent largement la perception que détient une personne à l'égard de son apparence. D'abord, il va de soi que l'adolescence est une période critique pour le développement de l'image corporelle, car le corps subit plusieurs transformations en peu de temps, à un moment où le regard des autres revêt une grande importance. Ensuite, la reconnaissance sociale et l'appartenance étant prioritaires à cette période, une certaine **vulnérabilité** y est liée. Cela explique clairement pourquoi une attention particulière est accordée à l'apparence physique chez les adolescents.

Ainsi, les pairs jouent un rôle important dans ce **désir d'acceptation sociale**, de sorte que les jeunes tenteront n'importe quoi pour se conformer au cercle amical et ainsi être admis dans le groupe. D'autre part, les milieux familiaux et scolaires peuvent aussi contribuer à forger l'image de l'idéal à atteindre chez les jeunes par les gestes et les paroles que les membres de la famille et les intervenants émettent sur l'apparence physique. Effectivement, puisque l'opinion des adultes gravitant autour des enfants et des adolescents compte beaucoup, il va de soi que des critiques ou des commentaires sur l'apparence physique par l'entourage auront une grande influence sur la satisfaction corporelle des jeunes.

Conséquemment, le désir de plaire à autrui pousse l'individu à suivre les normes sociales, tout en alimentant progressivement une préoccupation face à son image et son poids. Justement, il n'est pas étonnant de constater que la vaste majorité des élèves québécois du secondaire (71 %) déclare faire « quelque chose » à l'égard de leur poids, que ce soit d'essayer de le contrôler (34 %), d'en perdre (25 %) ou d'en gagner (12 %). En outre, parmi les jeunes qui tentent de perdre ou de contrôler leur poids, 66 % d'entre eux ont eu recours, au cours des six derniers mois précédent l'étude, à une méthode présentant un potentiel de dangerosité pour la santé (p. ex. : suivre un régime, jeûner, se faire vomir,

sauter des repas, s'entraîner de façon excessive)<sup>10</sup>. L'insatisfaction corporelle chez les jeunes se traduit aussi par le fait que près du quart des garçons veulent une silhouette plus large alors que deux filles sur cinq désirent une silhouette plus mince<sup>11</sup>. Bref, ne ressentant jamais le sentiment d'être à la hauteur des attentes sociales, soit la minceur féminine ou la supermusculature masculine, les individus, particulièrement les jeunes, peuvent développer des comportements malsains et des attitudes négatives à l'égard de leur corps.

Toujours dans le désir de plaire et de se faire accepter socialement, il est alors naturel que l'individu utilise son corps pour s'exprimer. En effet, dans une quête de la minceur idéale, le corps devient l'identification, la définition de soi-même et donc, un **moyen d'expression**. Alors, les individus ancrés dans le culte de la minceur forgent leur **identité personnelle** en fonction des critères exigés par les canons de beauté. Cette pression sociale, souvent vécue depuis la tendre enfance, force l'individu à s'insérer dans un moule et à adhérer aux concepts de beauté soutenus, s'il veut réussir et se faire accepter socialement.

Somme toute, l'importance de l'acceptation sociale des pairs et l'influence familiale peut amener les jeunes à vouloir se conformer aux standards irréalistes de beauté. Il en est de même pour la société en général. Essentiellement, les individus sont collectivement vulnérables en ce qui a trait au poids et à l'apparence physique. Dans ce contexte, il apparaît évident que le corps représente une cible facile pour les actes d'intimidation.

## 4.2 Formes et conséquences de l'intimidation relative au poids

Les actes d'intimidation en lien avec le poids sont bel et bien présents dans la société, de sorte que 30% des filles et 25% des garçons avec un surplus de poids rapportent avoir été intimidés par leurs pairs<sup>12</sup>. Par ailleurs, 47% des jeunes qui se sont fait intimider à cause de leur poids affirment être devenus obsédés par celui-ci<sup>13</sup>.

### Les préjugés sur le poids

S'il est évident que la société n'encourage pas les actes d'intimidation en lien avec le poids, il est malheureusement vrai qu'elle véhicule des **préjugés sur le poids**. Ceux-ci peuvent être transmis par tout le monde : des adultes aux enfants, en passant par les proches, les employeurs, les médias et même les professionnels de la santé. Effectivement, le contexte socioculturel actuel décrit précédemment mène les individus à poser des jugements personnels, selon leurs croyances ou opinions, à l'endroit des autres. Cela entraîne souvent de la discrimination en fonction du poids ou de la silhouette.

On pourrait s'attendre à ce que les préjugés à l'égard du poids aient diminué dans les dernières années, dû à l'augmentation importante de l'obésité, et donc du nombre de personnes en surpoids. Au contraire, les préjugés à l'égard des personnes rondes auraient augmenté de 66 % depuis la dernière décennie<sup>14</sup>. Cela s'explique par le fait que les normes de beauté sont de plus en plus sévères. Il importe de souligner que les personnes

en surpoids ne sont pas les seules à être ciblées par les préjugés. En effet, les personnes plutôt maigres peuvent aussi en être victimes.

Loin d'être inoffensifs, les préjugés sur le poids ont des **effets négatifs sur la santé physique et mentale** et peuvent affecter les individus dans plusieurs sphères de leur vie. Une étude récente publiée dans la revue *Appetite*<sup>15</sup> a démontré que la stigmatisation liée au poids augmentait les réponses de stress de l'organisme, provoquant l'augmentation de la prise alimentaire et favorisant conséquemment le gain de poids. Cette prise pondérale expose davantage l'individu aux préjugés, et ainsi de suite : il s'agit donc d'un cercle vicieux. Pour résumer, voici les principales conséquences de la stigmatisation reliée au poids<sup>16</sup> :

Tableau 1 : Conséquences de la stigmatisation sur la santé de l'individu et la santé publique

Conséquences sur la santé de l'individu	Conséquences sur la santé publique
Surconsommation alimentaire	Manque de considération des facteurs sociétaux et environnementaux contribuant à l'obésité
Faible pratique d'activité physique	Altération des efforts de prévention de l'obésité
Diminution de l'utilisation des soins de santé	Accroissement des disparités en santé
Dépression	Inégalités sociales
Faible estime de soi	
Insatisfaction corporelle	
Stress et anxiété	

Traduction libre de l'article de Puhl et Heuer, 2010

### **Les commentaires sur le poids**

L'intimidation en lien avec le poids ou l'apparence est un acte grave et réprimandable. À moindre échelle, les commentaires sur le poids, trop fréquents et banalisés, ont aussi des impacts négatifs. En effet, les remarques répétées et émises à l'égard du poids peuvent avoir des répercussions importantes sur **l'estime de soi** et peuvent même miner les relations interpersonnelles<sup>17</sup>. Par ailleurs, même s'ils ne sont pas faits dans le but de blesser, certains commentaires peuvent accentuer ou faire naître une préoccupation à l'égard du poids et de l'apparence. Dans une étude de 2012, 38 % des jeunes filles affirment avoir reçu des commentaires négatifs sur leur poids de la part de leur fratrie, de leurs amis ou de leurs parents<sup>18</sup>.

### **La cyber-intimidation**

La pression sociale liée au culte de la beauté est forte au sein des réseaux sociaux. Selon une étude menée auprès de plus de 1000 jeunes filles âgées de 13 à 15 ans, celles qui passent plus de 1,5 heure/jour sur *Facebook* seraient davantage préoccupées par leur image corporelle<sup>19</sup>. De toute évidence, l'apparence prend une ampleur démesurée sur

Internet et dans le souci de plaire, la retouche de photos est une pratique fréquente chez les jeunes. Ainsi, outre les commentaires et les moqueries émises sur le poids, une autre forme d'intimidation existe maintenant grâce à l'ère technologique dans laquelle on prospère : la cyber-intimidation. Cette forme d'intimidation est perverse puisque la victime ne peut jamais s'en échapper, de sorte que l'intimidation la poursuit partout via les médias sociaux, Internet ou la messagerie instantanée.

En bref, il devient évident que la portée des préjugés sur le poids entretenus par chacun peut croître et devenir une source fréquente d'intimidation, en particulier à l'adolescence où cela peut prendre une tangente dramatique. En l'occurrence, les moqueries qui stigmatisent les individus plus ronds, plus maigres ou plus petits sont loin d'être banales et ce phénomène préoccupant mérite qu'on y porte une attention particulière dans le plan d'action sur la lutte contre l'intimidation.

### 4.3 Sensibilisation et éducation des acteurs

Pour prévenir l'intimidation, il est capital de miser sur la sensibilisation et l'éducation des jeunes, des parents, des intervenants et des médias afin de diminuer les préjugés à l'égard du poids et de remettre en question les valeurs de notre société. Pour ce faire, des interventions doivent considérer simultanément les jeunes et leurs environnements, tel que suggéré par l'approche écologique<sup>20</sup>. Dans cette optique, il importe d'agir dans une perspective environnementale globale et d'intervenir sur toutes les sphères : sur le jeune lui-même pour développer ses compétences, mais aussi sur les divers environnements (parents, intervenants jeunesse, industries de la mode, des médias et de la publicité) pour influencer les normes sociales de beauté.

#### Les jeunes

La sensibilisation des jeunes quant à la discrimination liée à l'apparence et au poids est indispensable dans la lutte contre l'intimidation. Cette sensibilisation vise la modification de leurs préjugés et de leurs croyances sur la physiologie, le poids et la beauté en plus de favoriser l'acceptation de la diversité corporelle. Ainsi, en diversifiant leurs représentations de la beauté, les jeunes seront plus à même de s'ouvrir à la différence, ce qui réduira leur susceptibilité à poser des actes d'intimidation en plus de les rendre collectivement moins vulnérables à la pression sociale. Dans un même ordre d'idées, il importe de les conscientiser sur l'influence du monde des médias, de la mode et de la publicité sur les idéaux de beauté véhiculés dans la société. En définitive, les jeunes doivent être engagés activement dans le changement des normes socioculturelles pour qu'ils deviennent des agents de changement et qu'ils contribuent à la réduction de l'intimidation liée au poids.

#### Les adultes

Que ce soit l'intervenant, l'enseignant ou le parent, il est crucial que tous les adultes qui gravitent autour des jeunes prennent conscience de leur **rôle de modèle**. Effectivement,

chaque adulte est responsable de 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. Dans cette optique, il importe de former les adultes (parents, enseignants, entraîneurs, intervenants, etc.) afin d'éviter qu'ils véhiculent des préjugés ou de fausses croyances à l'égard du poids.

Les parents jouent un rôle-clé quant au bien-être de leurs enfants et, consciemment ou non, ils influencent les attitudes et les comportements de ceux-ci. Ainsi, les parents doivent porter une attention particulière aux messages et aux valeurs qu'ils transmettent à leurs enfants.

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 modèle positif quant à l'acceptation de son propre corps et de celui d'autrui en cultivant une saine relation avec leur image corporelle. En ce sens, les parents doivent éviter d'émettre des commentaires sur leur physique, celui de leurs enfants ou sur l'apparence des 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. Aussi, il est primordial que les parents participent au développement du sens critique et du jugement de leurs enfants quant à l'environnement socioculturel en lien avec les modèles de beauté.

### **Environnement socioculturel**

Les acteurs de l'industrie de l'image (mode, médias et publicité) doivent être sensibilisés à leur rôle d'influence et à leur responsabilité sociale envers les jeunes qui s'identifient aux images projetées par leur industrie. Effectivement, il importe de conscientiser l'industrie de l'image à l'égard de la diversité corporelle dans le but de réduire la diffusion de préjugés liés au poids et à l'image corporelle. Ainsi, les acteurs de l'environnement socioculturel doivent contribuer au développement d'une image corporelle saine en exposant les individus à des images non-stigmatisantes et à des messages encourageant une diversité des modèles de beauté. Ils ont également intérêt à contribuer au rayonnement des bons coups de leur industrie, les conduisant ainsi à promouvoir les avantages de modifier leurs pratiques et de participer à l'évolution de l'environnement socioculturel.

En définitive, des changements dans chacune des sphères sociétales doivent être engagés pour favoriser le développement d'une image corporelle positive, l'acceptation de la diversité corporelle et la diminution des préjugés à l'égard du poids. Par conséquent, la sensibilisation et l'éducation de tous les acteurs à la question de la diversité corporelle constituent une stratégie indissociable dans la prévention de l'intimidation liée au poids en encourageant les jeunes à adopter des comportements inclusifs dès le jeune âge.

## 5. SOUTIEN DES ACTEUR

### 5.1 L'image corporelle au sein des plans d'action en santé

Les normes sociales se transforment à la fois par la prise de conscience individuelle et par l'action d'acteurs-clés qui font la promotion et la réglementation des comportements sains<sup>21</sup>. La concertation de tous les acteurs est nécessaire afin que la diversité corporelle et les problèmes d'image corporelle deviennent une priorité en santé et en éducation, pour ainsi faire bouger les choses et réduire les actes d'intimidation liés au poids. Cette mobilisation doit débiter par un appui des plus hauts paliers gouvernementaux qui décideront de définir l'image corporelle comme axe d'intervention prioritaire. Justement, plusieurs instances ont compris l'importance d'intervenir et de soutenir les initiatives sur les questions du poids et de l'image corporelle en incluant des mesures dans leur plan d'action, notamment :

- ✦ le Secrétariat à la condition féminine du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale du Québec dans son *Plan d'action pour la mise en œuvre 2010-2013 de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée* (poursuivi jusqu'en mars 2015) (orientation 1 – Pour des jeunes sensibilisés, informés et engagés sur la question de l'image corporelle; et orientation 2 – Pour un engagement concret de l'industrie);
- ✦ le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec dans son *Plan d'action gouvernemental pour la promotion des saines habitudes de vie et la prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012* (axe 3 – Promouvoir des normes sociales favorables);
- ✦ le Secrétariat à la jeunesse du ministère du Conseil exécutif du Québec dans sa Politique québécoise de la jeunesse actuelle, soit la *Stratégie d'action jeunesse – Enrichir le Québec de sa relève 2009-2014* (Défi de la santé – Inciter à manger sainement et à adopter un mode de vie actif et Défi de la diversité – Promouvoir l'égalité des chances).

### 5.2 Concertation de tous les acteurs

Certains organismes en prévention et promotion de la santé traitent déjà des problèmes liés au poids et à l'image corporelle par l'entremise de programmes ou de campagnes de sensibilisation ou d'intervention. Par exemple, l'organisme ÉquiLibre met en œuvre depuis près de 25 ans des initiatives visant à promouvoir une image corporelle positive, à diversifier les représentations de la beauté, à favoriser l'ouverture à la différence chez les individus et donc à réduire les problèmes liés au poids. L'organisme met également en place des campagnes visant la transformation des normes sociales et la modification de l'environnement socioculturel. Le tableau suivant répertorie quelques initiatives créées par ÉquiLibre.

Tableau 2 : Initiatives d'ÉquiLibre visant la prévention et la promotion de la santé

Initiatives	Description	Publics cibles
<a href="#">Programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau</a>	<p>Programme d'intervention qui vise à promouvoir une image corporelle positive et de saines habitudes de vie chez les jeunes en milieu scolaire et communautaire. Le programme vise également le développement de l'ouverture à l'égard de la différence.</p> <p>Présentement, 450 trousse du programme seraient en circulation dans 640 écoles et organismes jeunesse de 17 des 18 régions du Québec. Le programme rejoindrait environ 225 000 jeunes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Jeunes 13-17 ans</li> <li>◦ Parents</li> <li>◦ Intervenants</li> </ul>
<a href="#">Formation Intervenir sur le poids et l'image corporelle à l'adolescence</a>	<p>Vise à optimiser les interventions des intervenants liées à la prévention des problèmes de poids et à la promotion de comportements sains à l'égard du poids, de l'image corporelle, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes.</p> <p>Depuis janvier 2011, 57 formations ont été données dans 14 des 18 régions du Québec, ce qui a permis à 1230 intervenants d'être mieux outillés pour intervenir adéquatement sur la question du poids et de l'image corporelle chez les jeunes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Intervenants</li> </ul>
<a href="#">Campagne La Semaine « Le poids? Sans commentaire! »</a>	<p>Campagne pour sensibiliser la population à l'omniprésence et aux impacts négatifs des commentaires sur le poids.</p> <p>Lors des 2 dernières éditions, près de 1000 milieux scolaires, communautaires et de la santé se sont mobilisés dans le cadre de la campagne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Jeunes</li> <li>◦ Intervenants</li> <li>◦ Grand public</li> </ul>
<a href="#">Campagne Derrière le miroir <a href="http://www.derrierelemiroir.ca">www.derrierelemiroir.ca</a></a>	<p>Invite les jeunes à remettre en question le modèle unique de beauté et à participer au changement des normes sociales en ce qui a trait aux modèles de beauté, au culte du corps et aux préjugés entourant l'obésité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Jeunes 12-17 ans</li> </ul>
<a href="#">Prix IMAGE/in</a>	<p>Prix décerné par les jeunes aux entreprises québécoises du domaine de la mode, des médias et de la publicité en faveur de la diversité corporelle. Ce prix vise à faire prendre conscience aux acteurs de l'industrie de l'image qu'ils ont une responsabilité sociale quant à la présentation d'images de corps sains et diversifiés.</p> <p>À ce jour, 19 entreprises québécoises ont été finalistes pour l'une des 4 éditions du Prix IMAGE/in, et près de 17 000 jeunes se sont prononcés en faveur d'un changement des normes sociales en votant pour le Prix IMAGE/in.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Jeunes</li> <li>◦ Industrie de l'image</li> </ul>
<a href="#">Bourses IMAGE/in</a>	<p>Bourses remises chaque année à des étudiants en mode pour les encourager à valoriser la diversité corporelle et à devenir des agents de changement dans leur milieu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Étudiants</li> <li>◦ Industrie de l'image</li> </ul>

## 6. CONCLUSION

Le ministère de la Famille accorde une importance à ce que « chaque citoyenne et chaque citoyen puissent grandir et vivre dans un milieu bienveillant et sécuritaire »<sup>22</sup>. Dans notre société actuelle, les normes sociales modulent largement l'image corporelle des individus et entretiennent une multitude de préjugés à l'égard du poids, pouvant dégénérer en actes d'intimidation. Il est donc fondamental de positionner l'image corporelle comme cible incontournable dans la lutte contre l'intimidation et, par conséquent, d'inclure des mesures en lien avec la question de l'image corporelle pour orienter l'élaboration du plan d'action concerté.

## 7. RÉFÉRENCES

1. PICA, L.A., I. TRAORÉ, F. BERNÈCHE et al (2012). « Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie », Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 258 p.
2. CHANGEZ DE REGARD. « Étude menée en 2013-2014 par l'Association de la santé publique du Québec et l'Université du Québec en Outaouais auprès de 824 adolescents âgés entre 14 et 18 ans fréquentant une école secondaire des régions participantes », [En ligne],2014. [<http://www.changezderégard.com/>] (3 novembre 2014)
3. IPSOS REID (2008). « Canadian Women's Attitudes Towards Weight », Sondage pour le compte des Producteurs laitiers du Canada.
4. VAN DEN BERG, P.A., J. MOND, M. EISENBERG et al (2010). « The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status », *Journal of Adolescent Health*, vol. 47, no 3, p. 290-296.
5. ALMEIDA, S., M. SEVERO, J. ARAUJO et al (2012). « Body image and depressive symptoms in 13 year-old adolescents », *Journal of Pediatrics and Child Health*, vol. 48, no 10, p. E165–E171.
6. HUANG, C. (2001). « Self-concept and academic achievement: A meta-analysis of longitudinal relations », *Journal of School Psychology*, vol. 49, no 5, p. 505-528.
7. DIEDRICHS, P.C., C. LEE et M. KELLY (2011). « Seeing the beauty in everyday people : A qualitative study of young Australians' opinions on body image, the mass media and models », *Body Image*, vol. 8, no 3, p. 259-266.
8. IPSOS REID (2008). « Canadian Women's Attitudes Towards Weight », Sondage pour le compte des Producteurs laitiers du Canada
9. SOM (2012) « Poids, image corporelle et habitudes de vie : les différences entre les hommes et les femmes ». Étude réalisée pour le compte d'ÉquiLibre.
10. PICA, L.A., I. TRAORÉ, F. BERNÈCHE et al (2012). « Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie », Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 258 p.
11. PICA, L.A., I. TRAORÉ, F. BERNÈCHE et al (2012). « Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur

santé physique et leurs habitudes de vie », Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 258 p.

12. EISENBER, M.E.; NEMARK-SZTAINER, D. et al. (2003) «Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents». *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*. 157(8) : 733-8
13. CHANGEZ DE REGARD. « Étude menée en 2013-2014 par l'Association de la santé publique du Québec et l'Université du Québec en Outaouais auprès de 824 adolescents âgés entre 14 et 18 ans fréquentant une école secondaire des régions participantes », [En ligne],2014. [<http://www.changezderegard.com/>] (3 novembre 2014)
14. ANDREYEVA T. et al. (2008). « Changes in Perceived Weight Discrimination Among Americans», 1995–1996 Through 2004–2006. Rudd Center for Food Policy and Obesity, Yale University, Correspondence published online February 2008.
15. TOMIYAMA, A.J. (2014). «Weight stigma is stressful. A review of evidence for the Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma model» *Appetite*, vol. 82, pp.8-15. doi : 10.1016/j.appet.2014.06.108
16. PUHL R.M. et HEUER C.A. (2010). «Obesity stigma: important considerations for public health», in *American Journal of Public Health*, Vol 100, No. 6.
17. PUHL R.O., et HEUER C.A., (2009). «The Stigma of Obesity: A Review and Update» [En ligne],2014.[<http://www.yaleruddcenter.org/resources/upload/docs/what/bias/WeightBiasStudy.pdf>] (24 novembre 2014)
18. BLACKBURN, M.-È., J. AUCLAIR, J. DION et al (2008). « Évolution de l'estime de soi et de l'insatisfaction de son image corporelle de 14 à 18 ans. Enquête longitudinale auprès des élèves saguenéens et jeannois ». Jonquière, Groupe ÉCOBES, Cégep de Jonquière, 116 p.
19. TIGGEMANN, M. et SLATER, A. (2013). «NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls». *International Journal of Eating Disorders*
20. BRONFENBRENNER, U. (1979). « The ecology of human development: Experiment by nature and design », Cambridge: Harvard University Press.
21. RENAUD, L. (2010). « Les médias et la santé : De l'émergence à l'appropriation des normes sociales ». Presse de l'Université du Québec, Québec, 429 p., citant Homans (1974) et Opp (2001).
22. CHARBONNEAU F. (2014) *Ministre de la Famille*