iMpuls

Éviter la stigmatisation liée au poids – votre guide pour un langage respectueux

Votre checklist:

les choses à faire et à ne pas faire

(Dos & Don'ts) en un coup d'œil

Vos paroles et vos actes ont le pouvoir de susciter un sentiment d'acceptation et d'estime chez les personnes en surpoids ou obèses. Ce guide met à votre disposition des conseils pratiques afin de prévenir la stigmatisation et de promouvoir un langage respectueux.

Domaine	DO – Ce que vous devriez faire	DON'T – Ce que vous devriez éviter
Langage	Employez un langage centré sur la personne: «personne en situation d'obésité».	Ramener les personnes à leur poids ou à leur apparence physique, par exemple «un obèse».
	Formulez des phrases positives et émettez des commentaires sur la personne, pas sur son apparence physique ou son poids: «Tu sembles sûr de toi».	Faire des commentaires sur le poids, l'apparence physique ou l'alimentation. Même s'ils sont formulés sous la forme d'un compliment: «Tu as l'air plus mince».
	Employez des termes respectueux et neutres, comme «personnes au poids différent».	Employer des termes péjoratifs ou stigmatisants: gros, paresseux, rond, obèse, etc.
Ton	Adoptez un ton empreint d'empathie et rassurant: «Je suis là pour t'aider. Comment puis-je t'aider au mieux?»	Évitez de prendre un ton moralisateur ou condescendant: «Tu devrais peut-être faire plus de sport» ou «C'est de ta faute. Si tu prenais davantage soin de toi, ce problème n'existerait pas.»
Images	Présentez des personnes dans des situations quotidiennes positives: actives, sûres d'elles, heureuses.	Les images avant/après exagérées, ou des idéaux irréalistes.
	Choisissez des images qui reflètent la diversité et l'inclusion: différentes tranches d'âge, morphologies, couleurs de peau, etc.	Représenter de manière stéréotypée les personnes comme paresseuses, démotivées ou peu professionnelles.
	Présentez la personne dans son intégralité, pas seulement une partie de son corps (p. ex. uniquement le corps à partir du cou).	Corps «sans tête» ou images centrées sur le tour de taille (p. ex. mètre ruban autour de la taille).
Comportement	Écoutez attentivement et respectez les décisions individuelles.	Conseils ou paternalisme, comme «Tu devrais manger moins».
	Proposez votre aide sans porter de jugement.	Formulez des hypothèses sur le mode de vie, la santé ou la volonté de votre interlocuteur ou interlocutrice.
	Créez un environnement dans lequel les gens se sentent à l'aise et bien acceptés.	Faire des blagues ou des commentaires aux dépens des autres.

Notes personnelles: