

LE LANGAGE

Le langage

Même sous forme de compliments, les commentaires sur le corps peuvent nuire à l'estime de soi, à la confiance, au plaisir d'être active et même à la performance. Bien choisir ses mots est donc capital et l'enseignant-e en EPS peut faire toute la différence entre une expérience valorisante ou son contraire. Les adolescentes peuvent être très sensibles aux commentaires sur leur apparence ou leurs habiletés et certaines phrases, même lancées avec humour, renforcent les stéréotypes qui mettent de l'avant les aptitudes physiques des garçons au détriment de celles des filles.

Important

- 1 Évitez tous commentaires sur le poids et la forme du corps, qu'ils soient dirigés vers soi, vers autrui, ou énoncés sous la forme d'une généralité.
- 2 Pour valoriser les élèves, commentons plutôt leurs qualités, leurs traits de personnalité et leur attitude.
- 3 Mettons de côté les expressions discriminantes comme « lancer comme une fille » qui laissent sous-entendre que c'est normal que les habiletés des filles soient inférieures à celles des garçons.

« Tu as perdu du poids, tu as l'air en forme! »

Présumer de la santé ou de la condition physique d'un individu sur la base de son poids est erroné. Les habitudes de vie (activité physique, alimentation, sommeil, gestion du stress, etc.) sont de bien meilleurs déterminants de la santé et les commentaires à propos du poids n'ont pas leur place.



Activités de filles ou de garçons?

Le mur de stéréotypes peut encore sembler bien haut pour un garçon qui souhaite faire une activité à caractère artistique ou pour une fille qui veut pratiquer un sport à forte participation masculine. Ceci amène des jeunes, garçons et filles, à s'exclure d'emblée d'un sport dont la participation est surtout associée au genre opposé.



L'activité physique pour brûler des calories

Les messages qui associent l'activité physique au souhait de transformer son corps sont omniprésents, notamment sur les réseaux sociaux. Les bienfaits de l'activité physique régulière pratiquée dans un contexte sain sont suffisamment puissants pour que l'on en fasse la promotion sans recourir aux calories, à la perte de poids ou à la transformation du corps.



Pistes de réflexion

- Avez-vous tendance à complimenter vos collègues ou vos élèves pour une perte de poids?
- Utilisez-vous des expressions comme « push-up de filles »? Ou présentez-vous plutôt les variantes plus faciles en les décrivant (ex. : push-up sur les genoux)?
- Parlez-vous ou présumez-vous de la condition physique des gens en vous basant sur leur schéma corporel?
- Vous arrive-t-il de présenter un exercice comme une solution permettant de se débarrasser du gras de bras, de ventre ou d'avoir de plus belles fesses?
- Consultez-vous régulièrement les ressources de l'organisme ÉquILibre pour être à l'affût des messages recommandés pour le développement d'une image corporelle positive?