



**LE GUIDE
DE SURVIE
DES DÉBROUILLARDS**

Les boutons sous la loupe!

Les élèves découvriront les différentes structures et mécanismes responsables de la formation des boutons. Ils auront l'opportunité de réaliser une recherche, qui espérons-le, permettra de venir à bout de certains mythes entourant l'acné.

Avant et après l'écoute

Compétences

Science: Communiquer à l'aide des langages utilisés en science et en technologie, proposer des explications ou des solutions à des problèmes d'ordre scientifique.

Français: Écrire des textes variés, communiquer oralement.

Objectifs:

- Familiariser les élèves avec différentes structures du derme et de l'épiderme.
- Briser les tabous et les idées préconçues portant sur l'apparition des boutons.
- Élargir le vocabulaire des élèves.

Mise en situation

Les boutons suscitent souvent la fascination, surtout lorsqu'ils se retrouvent au milieu de notre visage. Bien que la grande majorité des personnes sont un jour ou l'autre confrontées à ces petites bosses douloureuses, leur origine demeure un mystère pour bon nombre d'entre nous. Les opinions quant aux causes de leur apparition divergent et certaines hypothèses sont carrément farfelues.

Or, il ne faut pas se leurrer, leur apparition est tout à fait naturelle et dans une certaine mesure, inévitable. L'écoute de l'épisode 20 du *Guide de survie des Débrouillards* permet aux élèves de déconstruire certains de ces mythes et de se préparer à la venue éventuelle des pustules, papules et autres invités surprises du monde cutané. Une meilleure compréhension du phénomène favorisera une meilleure coexistence avec les boutons. La présente activité permettra aux élèves d'approfondir leurs connaissances de certaines structures du derme et de l'épiderme tout en aiguisant leurs talents d'apprentis chercheurs.

Matériel

- ➔ Balado *Le Guide de survie des Débrouillards* - Épisode 20 « Survivre aux boutons » (épisode du 8 mars 2022)
<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/7778/debrouillards-science-jeunesse-experience-apprendre-enfants>
- ➔ Fiche de l'élève:
Les boutons sous la loupe!



Vous avez remporté un franc succès avec une de nos activités?
Vous avez des pistes d'amélioration, des demandes spéciales?
Photos, commentaires, éloges – on prend tout!
Racontez-nous au scientifix@lesdebrouillards.com
On pourrait partager vos bons coups dans nos réseaux!

Déroulement

Avant l'écoute

Pour amorcer l'activité, on peut questionner les élèves au sujet des boutons. Y ont-ils déjà été confrontés ?

- ➔ Avez-vous déjà eu un bouton ? Si oui, comment avez-vous réagi ?
- ➔ Savez-vous d'où proviennent les boutons ? Comment apparaissent-ils ?

On invite les élèves à former des équipes de deux ou trois personnes. L'adulte peut distribuer les fiches d'activité et lire les questions à voix haute avec le groupe avant d'écouter le balado. On peut suggérer aux élèves de prendre des notes pendant l'écoute. Il est toujours possible de réaliser une première et une deuxième écoute au besoin.

Après l'écoute

Les élèves doivent ensuite remplir les différentes grilles et tableaux présents dans les pages suivantes :

- Définitions et mots de vocabulaire
- Tableaux de recherche de la pustule, du point noir, du point blanc et de la papule
- Identifications des composantes du follicule pileux

Les élèves doivent se baser sur les contenus présents dans le balado, mais également compléter leur recherche à l'aide des ressources informatiques disponibles à l'école. L'activité peut, à la convenance de l'enseignant.e, s'échelonner sur plusieurs périodes.

Lorsque l'activité est terminée, on invite les différentes équipes à mettre en commun les fruits de leur recherche. La mise en commun peut se réaliser sous la forme d'un exposé oral. On peut également afficher les différentes activités au tableau blanc interactif et réaliser la correction en grand groupe.

Réinvestissement

On peut inviter les élèves à concevoir des affiches ayant pour objectif d'informer et sensibiliser le reste de l'école. Ces affiches peuvent être installées dans les corridors, les espaces communs ou la bibliothèque. L'enseignant.e peut se réserver un droit de regard quant à la qualité et la pertinence des contenus inscrits sur les affiches. On peut complexifier la tâche et demander aux élèves de citer leurs sources.

Pour d'autres **idées d'activités** à faire en classe et pour découvrir nos **contenus éducatifs**, venez vous inscrire à notre **INFOLETTRE!**

Consultez la section enseignants de notre site

www.lesdebrouillards.com/enseignants

Toutes nos ressources sont gratuites!



Fiche de l'élève **Les boutons sous la loupe !**

1 FOLLICULE

Définition

Composez une phrase de base en employant le mot de vocabulaire dans un contexte approprié.

2 GLANDE

Définition

Composez une phrase de base en employant le mot de vocabulaire dans un contexte approprié.

3 PAPULE

Définition

Composez une phrase de base en employant le mot de vocabulaire dans un contexte approprié.



4 PUSTULE

Définition

Composez une phrase de base en employant le mot de vocabulaire dans un contexte approprié.

5 SÉBUM

Définition

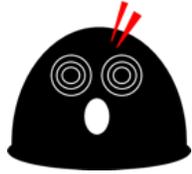
Composez une phrase de base en employant le mot de vocabulaire dans un contexte approprié.

6 SÉBORRHÉE

Définition

Composez une phrase de base en employant le mot de vocabulaire dans un contexte approprié.





Le point noir

Description :

.....
.....
.....

Causes de la formation :

.....
.....
.....



Le point blanc

Description :

.....
.....
.....

Causes de la formation :

.....
.....
.....



La pustule

Description :

.....
.....
.....

Causes de la formation :

.....
.....
.....



La papule

Description :

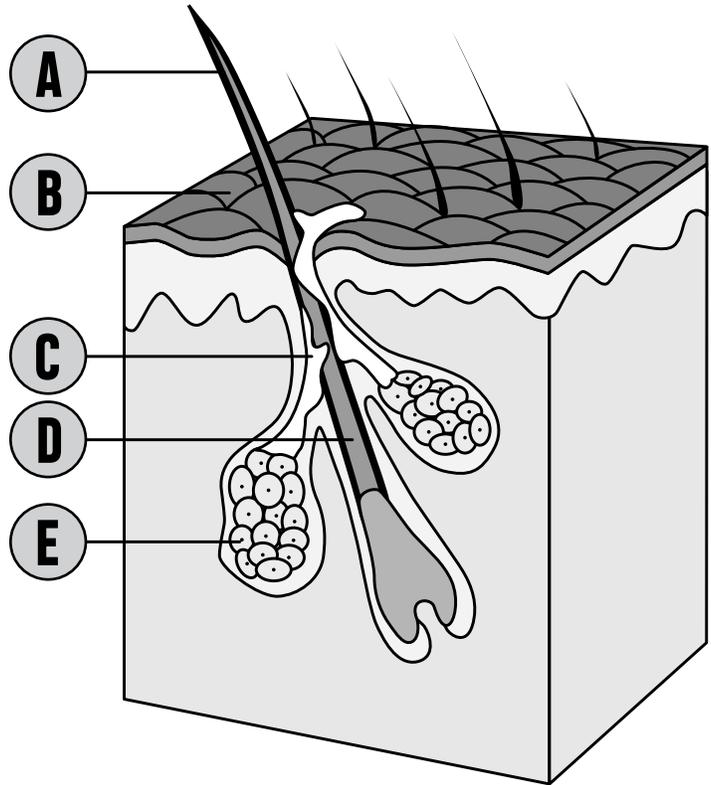
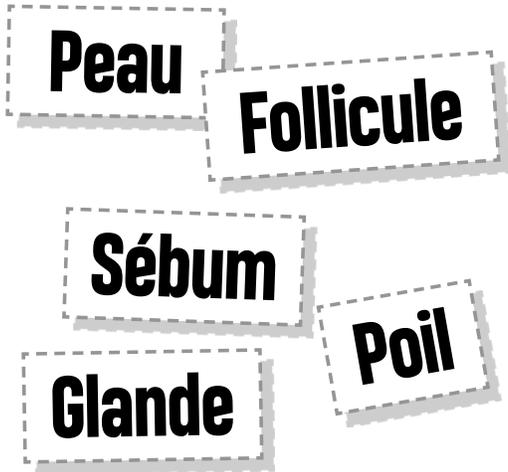
.....
.....
.....

Causes de la formation :

.....
.....
.....



Identifiez correctement les différentes composantes du follicule pileux.
Utilisez un ordinateur, une tablette ou des ouvrages de science disponible
à la bibliothèque de l'école pour y parvenir.



A

B

C

D

E

Fiche de l'élève Les boutons sous la loupe !

Corrigé

- 1. FOLLICULE :** Les petits trous d'où sortent nos poils.
- 2. GLANDE :** Organe dont la fonction est de produire une sécrétion (par exemple le sébum).
- 3. PAPULE :** Bouton en forme de petite bosse rougeâtre un peu douloureuse au toucher.
- 4. PUSTULE :** Bouton rempli de pus, où la présence de bactéries a causé une inflammation.
- 5. SÉBUM :** Substance grasse, un peu huileuse, qui permet de lubrifier nos poils et d'hydrater notre peau.
- 6. SÉBORRHÉE :** Production excessive de sébum par les glandes de la peau, particulièrement lors de la puberté.

Le point noir

Description :

Bouton qui se forme dans un follicule ouvert. Le pore est obstrué mais non inflammé.

Causes de la formation :

Des peaux mortes et du sébum obstruent le follicule. Comme ils sont en contact avec l'air, ils s'oxydent et noircissent (comme un quartier de pomme laissé à l'air libre).

Le point blanc

Description :

Bouton de couleur blanche.

Causes de la formation :

Le follicule est complètement refermé et se remplit de pus, un mélange de bactéries et de globules blancs morts. C'est à cause du pus que le bouton est blanc.

La pustule

Description :

Bouton blanc avec un peu de rouge autour.

Causes de la formation :

Des bactéries ont causé une inflammation autour d'un bouton rempli de pus. L'inflammation crée la rougeur autour du bouton.

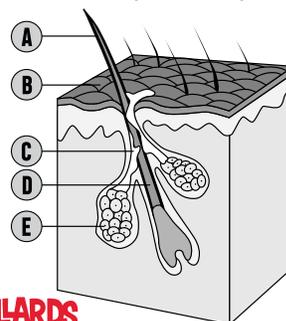
La papule

Description :

Petite bosse rougeâtre un peu douloureuse au toucher.

Causes de la formation :

Le bouton est inflammé, mais ne contient pas de pus.



- A.** poil
- B.** peau
- C.** sébum
- D.** follicule
- E.** glande

Le mal dans la peau ?

Les élèves participeront à une activité de réflexion et de débat. Ils seront invités à approfondir leur réflexion portant sur les standards de beauté et la place qu'on réserve aux boutons dans notre société.

Après l'écoute

Compétences

Éthique et culture religieuse :

réfléchir sur des questions éthiques, pratiquer le dialogue.

Français : écrire des textes variés, communiquer oralement.

Art plastique : réaliser des créations plastiques médiatiques.

Objectifs :

- Développer la pensée critique des élèves.
- Questionner les standards de beauté de notre société.
- Apprendre à formuler une opinion appuyée par des arguments.

Matériel

- ➔ Balado *Le Guide de survie des Débrouillards* - Épisode 20 « Survivre aux boutons » (épisode du 8 mars 2022) <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/7778/debrouillards-science-jeunesse-experience-apprendre-enfants>
- ➔ Fiche de l'élève : *Le mal dans la peau ?*
- ➔ Facultatif : Article « L'apparence, ça compte pour toi ? » paru dans le magazine *Les Débrouillards* de septembre 2022 ([en annexe](#))



Mise en situation

Les boutons ont bien mauvaise presse, autant chez les jeunes que les moins jeunes. Aussitôt apparus, on cherche à les faire disparaître. Certains remueront vents et marées pour les faire partir. Comment expliquer notre appréhension envers eux ? Si leur apparition est naturelle et ne représente pas un danger pour la santé, où se situe le problème ? La présente activité a pour objectif de faire réfléchir les élèves sur les standards de beauté qui sont véhiculés dans notre société et la place qu'on accorde aux boutons dans l'espace médiatique.

Déroulement

Pour cette activité de débats et de réflexions, les élèves devront aiguïser leur sens critique et mettre en pratique leurs talents d'orateurs et oratrices. Pour mener à bien les conversations, plusieurs déclinaisons sont possibles :

- Discussions en grand groupe pendant lesquels l'adulte joue le rôle de modérateur.



- Discussions en sous-groupe, où les élèves font le tour des questions avec leurs pairs.
- Formation d'équipes de débats, où les élèves doivent défendre une position préétablie.

Pour enrichir la réflexion sur la question de l'image corporelle, on peut également faire lire aux élèves l'article « L'apparence, ça compte pour toi ? ».

Après avoir discuté et débattu en grand groupe des différentes questions, les élèves sont invités à en sélectionner une à laquelle ils devront répondre individuellement. La longueur et la complexité du texte peuvent dépendre du niveau des élèves.

Lorsque l'activité est terminée, on peut inviter les élèves volontaires à partager leur réflexion avec le reste du groupe. Cette activité peut également faire l'objet d'une évaluation en éthique et culture religieuse.

Réinvestissement

Afin de normaliser le rapport des jeunes avec les boutons, on peut proposer aux élèves la conception d'affiches inspirantes et positives faisant la promotion de l'acceptation de tous les types de peau. Les affiches peuvent contenir un slogan, un jeu de mots ou même des recommandations. L'objectif : décomplexer les élèves quant à leurs boutons !

Pour d'autres **idées d'activités** à faire en classe et pour découvrir nos **contenus éducatifs**, venez vous inscrire à notre **INFOLETTRE!**
Consultez la section enseignants de notre site

www.lesdebrouillards.com/enseignants

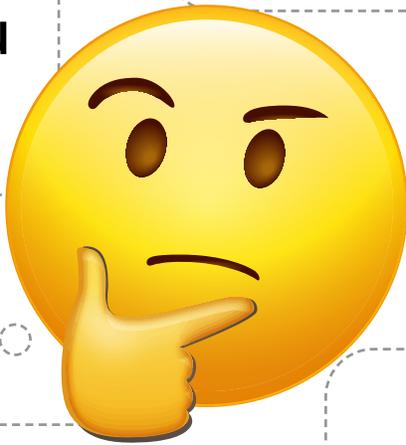
Toutes nos ressources sont gratuites!



Les publicités ont-elles un rôle à jouer dans notre perception des boutons ?

**D'où proviennent nos standards de beauté ?
Sont-ils innés ou enseignés ?**

Le mouvement de la diversité corporelle devrait-il inclure les différents types de peaux, notamment celles propices à faire de l'acné ?



Les personnages intéressants avec des boutons sont-ils sous-représentés dans les films et la télévision ? Pourquoi ?

Les produits et médicaments pour traiter les boutons sont innombrables. Doit-on aborder l'acné et les boutons avec une approche médicale ?

Les réseaux sociaux sont-ils bénéfiques ou néfastes pour l'estime personnelle des jeunes ?

Prénom et nom:

Date:

Fiche de l'élève **Le mal dans la peau ?**

Question sélectionnée:

Répondez à la question en suivant les consignes suivantes :

- Résumez le sujet dans vos mots.
- Donnez votre opinion dans une phrase complète.
- Fournissez un exemple en accord avec votre position.
- Fournissez un exemple en opposition avec votre position.
- Expliquer pourquoi ce sujet est important pour les jeunes.

Cohabiter avec les boutons : petit guide de survie !

Les élèves élaboreront un dépliant ayant pour objectif d'informer et sensibiliser la population de l'école à la saine cohabitation avec les boutons.

Après l'écoute

Compétences

Science : Communiquer à l'aide des langages utilisés en science et en technologie, proposer des explications ou des solutions à des problèmes d'ordre scientifique.

Français : écrire des textes variés, communiquer oralement.

Art plastique : réaliser des créations plastiques médiatiques.

Mathématique (activité de réinvestissement) :

- Communiquer à l'aide du langage mathématique.
- Raisonner à l'aide de concepts et de processus mathématiques.

Objectifs :

- Permettre aux élèves de développer leurs compétences de vulgarisation scientifique.
- Permettre aux élèves de communiquer via les arts et la science.
- Permettre aux élèves de valider des hypothèses à l'aide des statistiques.

Matériel

- ➔ Balado *Le Guide de survie des Débrouillards* - Épisode 20 «Survivre aux boutons» (épisode du 8 mars 2022)
<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/7778/debrouillards-science-jeunesse-experience-apprendre-enfants>
- ➔ Fiche de l'élève : *Cohabiter avec les boutons : petit guide de survie!*



Mise en situation

On peut comprendre d'où proviennent les boutons, on peut philosopher sur notre rapport avec ceux-ci, mais comment cohabiter concrètement avec les boutons au jour le jour? L'écoute de l'épisode 20 du *Guide de survie des Débrouillards* permet aux élèves de développer plusieurs stratégies pour les aider à vivre avec les boutons au quotidien. La présente activité leur permettra d'affiner leurs talents de chercheur, mais également de vulgarisateur scientifique. En effet, ils seront amenés à communiquer le résultat de leur recherche via un dépliant informatif destiné à l'ensemble des élèves de l'école. L'activité peut aller plus loin en incorporant un volet statistique.

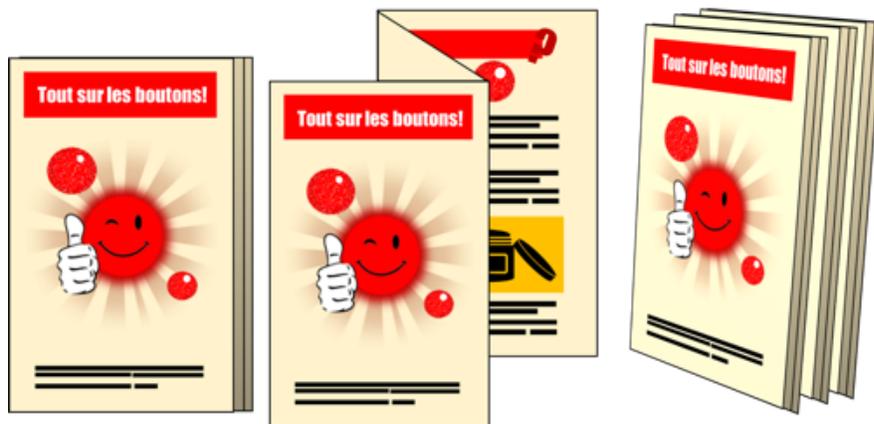
Déroulement

L'enseignant.e peut amorcer l'activité en questionnant les élèves au sujet du traitement des boutons. Que faire lorsque nous avons un bouton? L'enseignant.e peut noter les interventions des élèves au tableau à l'aide de mots clés. Lorsque le tableau est surchargé, on essaie de faire le tri en grand groupe en répondant aux questions suivantes :

- Ces traitements sont-ils efficaces et éprouvés scientifiquement?
- Ces traitements sont-ils tous sécuritaires?
- Ces traitements sont-ils nécessaires?

Lorsque la discussion de groupe est terminée, on demande aux élèves de former des équipes de deux à trois membres. Chaque équipe devra produire un dépliant informatif portant sur les boutons.

Lorsque la recherche est terminée et que les tableaux sont complétés, les élèves peuvent concevoir un dépliant. On peut ajuster la complexité du dépliant en fonction du niveau des élèves. Ceux-ci sont invités à faire preuve de créativité et sont encouragés à utiliser les ressources informatiques de l'école pour y parvenir.



Réinvestissement

L'enseignant.e peut distribuer les dépliantes dans plusieurs classes de l'école ou les déposer dans un espace commun de l'établissement en consultation libre. Pour pousser l'activité plus loin et mesurer l'impact du dépliant, les élèves peuvent utiliser leurs notions de statistique et composer un sondage. Ce sondage aura pour objectif de mesurer les connaissances des élèves de l'école sur les boutons, mais aussi vérifier leur perception de ceux-ci. Il est toujours possible de réaliser le sondage avant la diffusion du dépliant et même d'y intégrer les résultats.

Fiche de l'élève **Cohabiter avec les boutons : petit guide de survie !**

À l'aide d'un ordinateur et des informations contenues dans l'épisode du *Guide de survie des Débrouillards*, remplissez les tableaux suivants. Chacun des tableaux pourra faire l'objet d'une section dans le dépliant.



Quels sont les mythes et fausses croyances associées aux boutons ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Quels sont les traitements recommandés par la science ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Quels sont les impacts des boutons sur la santé mentale ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Comment bien vivre avec les boutons ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fiche de l'élève **Activité de réinvestissement**

En équipe, composez quatre questions relatives aux boutons.
Ces questions seront intégrées dans votre sondage et doivent être validées par votre enseignant.e.



Composez deux questions à caractère **qualitatif**, c'est-à-dire une question à laquelle on répond par un mot ou une expression.

Exemple: Quelle est votre couleur préférée ?

Réponses possibles: rouge, bleu, vert, etc.

Question 1:

.....

Question 2:

.....



Composez deux questions à caractère **quantitatif**, c'est-à-dire une question à laquelle on répond par un nombre.

Exemple: Combien de frères et de soeurs avez-vous ?

Réponses possibles: 0, 1, 2, 3, etc.

Question 3:

.....

Question 4:

.....



Lorsque le sondage est terminé, comptabilisez en équipe les réponses dans les tableaux ci-dessous. Si vous manquez de place, notez les réponses sur des feuilles séparées.

Exemple: les couleurs préférées des élèves de la classe 606.

Bleu	Noir	Rouge	Bleu	Bleu	Jaune	Vert	Noir	Rose	Noir
------	------	-------	------	------	-------	------	------	------	------

Question 1									

Question 2									

Question 3									

Question 4									

Lorsque la comptabilisation des résultats est terminée, remplissez les tableaux de distribution suivants :

Exemple:

Question 1: La couleur préférée des élèves de CC2	
Variable (x): Les couleurs préférées	Variable (y): Nombre d'élèves
Rouge	7
Bleu	5
Autre	2

Question 1	
Axe des (x)	Axe des (y)

Question 2	
Axe des (x)	Axe des (y)

Question 3	
Axe des (x)	Axe des (y)

Question 4	
Axe des (x)	Axe des (y)

Représentez graphiquement les résultats de votre sondage. Vous devez tracer deux (2) diagrammes à bandes et deux (2) diagrammes circulaires. Pour chacun des graphiques, indiquez le titre et les variables mesurées.

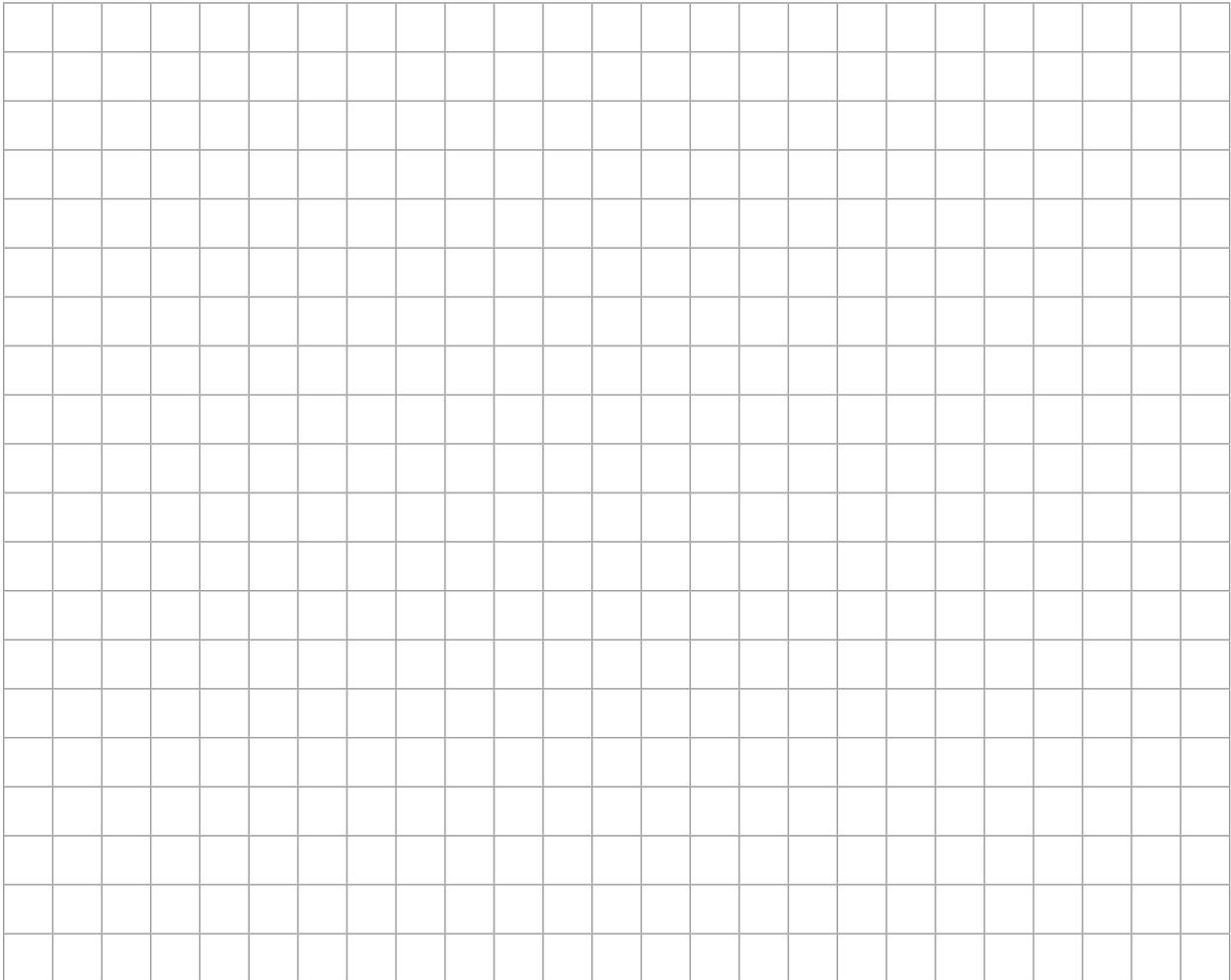
Question 1:

Variables mesurées:
.....

Type de diagramme:

à bandes

circulaire



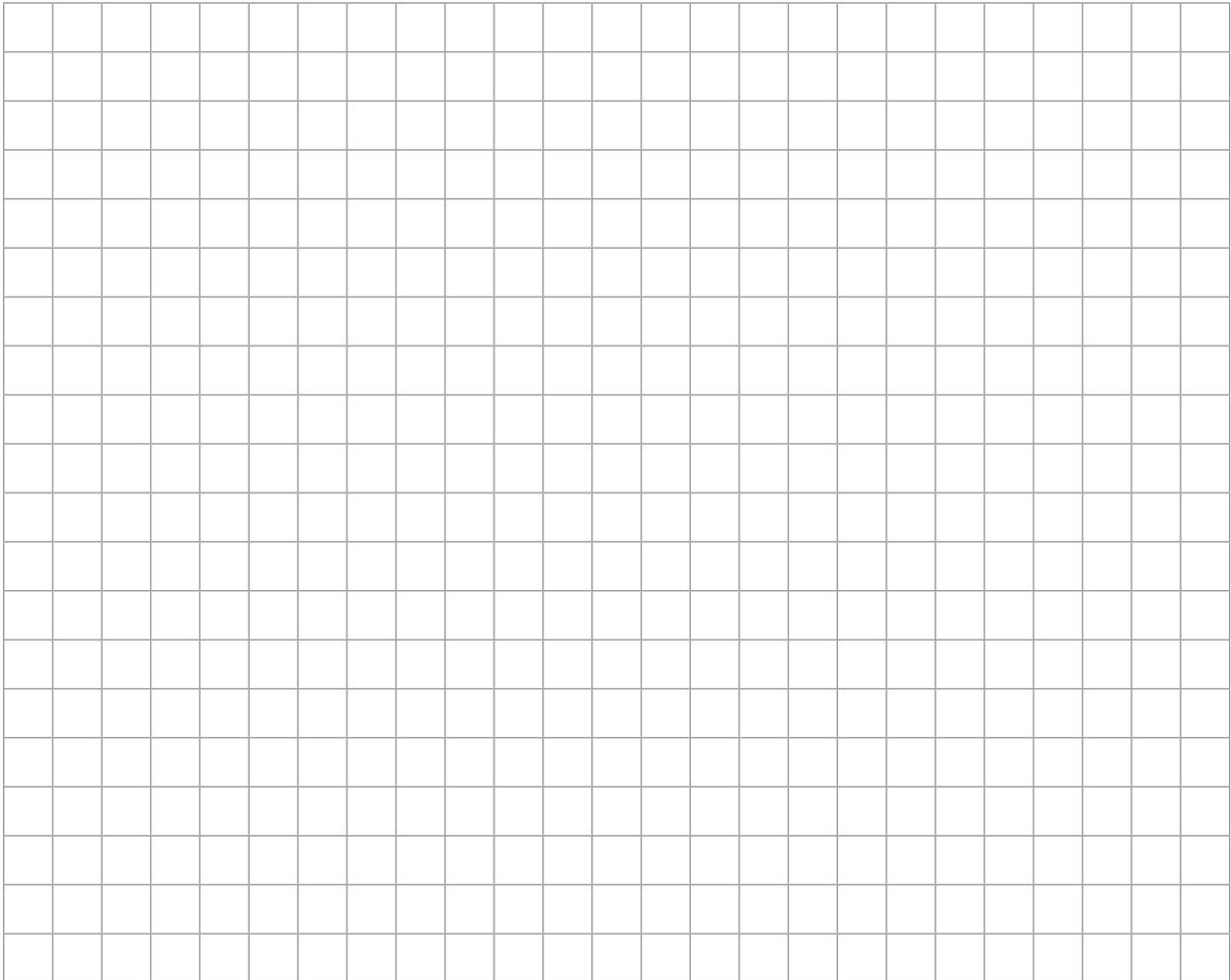
Question 2:

Variables mesurées:
.....

Type de diagramme:

à bandes

circulaire



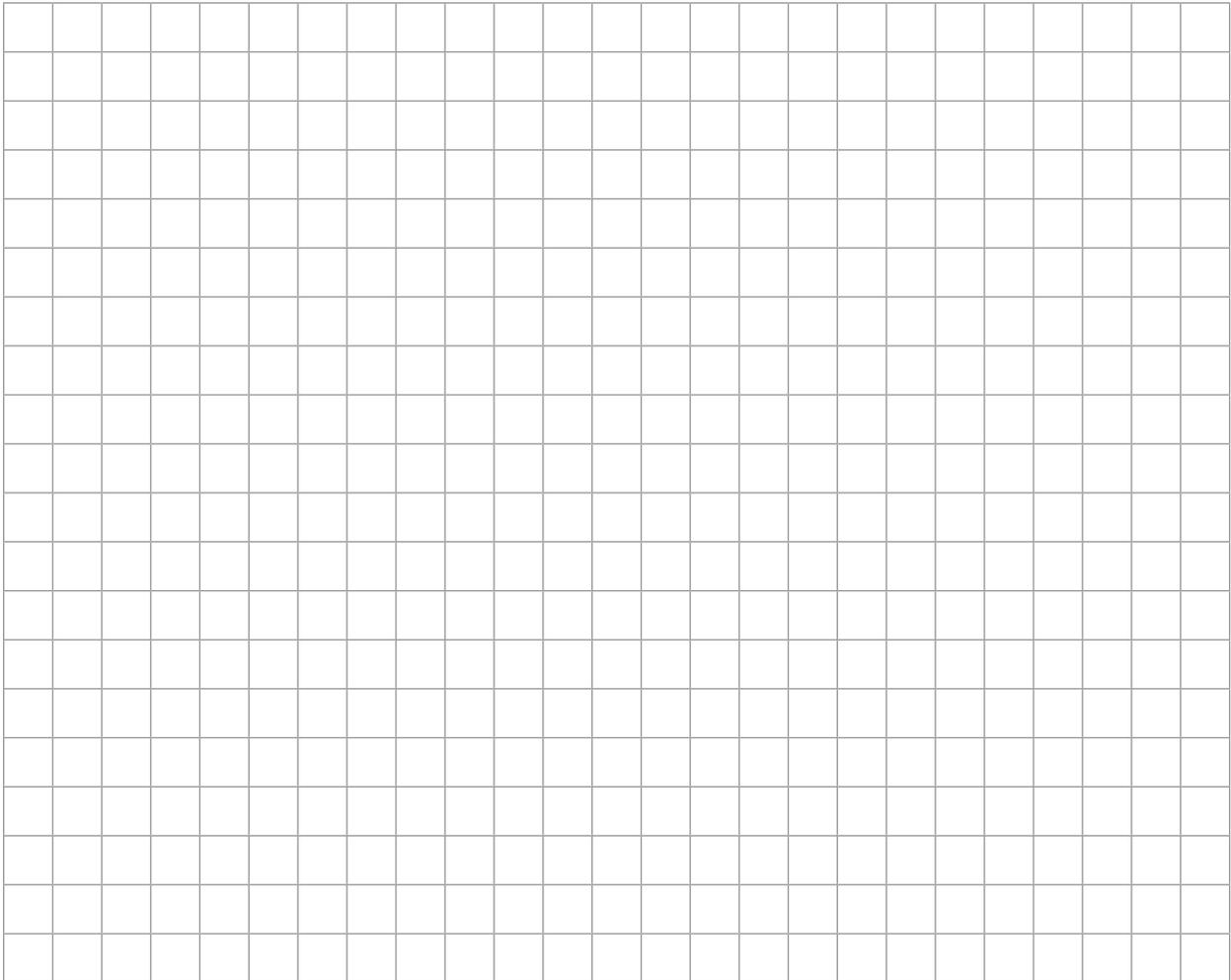
Question 3:

Variables mesurées:
.....

Type de diagramme:

à bandes

circulaire



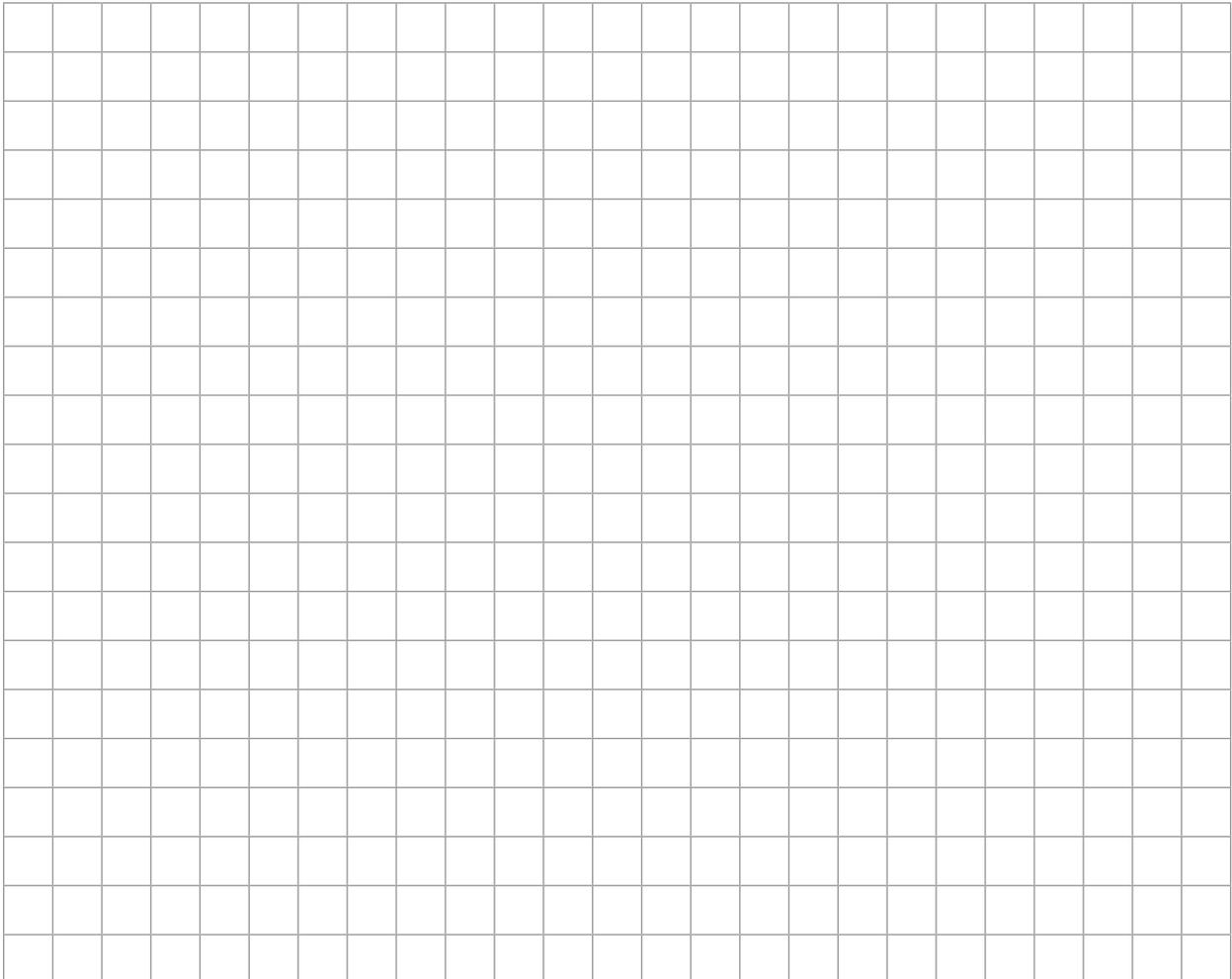
Question 4:

Variables mesurées:
.....

Type de diagramme:

à bandes

circulaire



L'APPARENCE, ÇA COMPTE POUR TOI?

Devant ton miroir, comment te trouves-tu ? Aimes-tu ton apparence ?

La **BEAUTÉ**, c'est diversifié !

C'est quoi, la beauté ? Ça change selon le pays, l'époque et la mode ! De plus, les caractéristiques du corps humain sont très variables, comme la taille, la grosseur, la couleur de la peau ou la forme des yeux.

Alors pourquoi, dans les films, les séries, et les publicités, voit-on souvent un seul modèle de beauté ?

Attention aux images **TRUQUÉES!**

Tu ne ressembles pas aux vedettes ? C'est normal ! Même les vedettes n'ont pas l'air de ça dans la vraie vie !

Sur la couverture d'un magazine, la personne a été : habillée, coiffée, maquillée, positionnée et éclairée pour l'avantager. On a pris des dizaines de photos pour sélectionner LA meilleure. Ensuite, elle est retouchée par ordinateur :

- **Retouches minimales :** on efface quelques cheveux rebelles, un bouton sur le front.
- **Retouches maximales :** on change la taille ou la forme du corps ou du visage, on efface les bourrelets, on blanchit les dents, etc.

« Les compagnies devraient être obligées d'afficher clairement quand une photo a été retouchée », dit la psychologue Stéphanie Léonard. En France, c'est obligatoire quand on modifie la silhouette !



GROS PLAN

Des **RETOUCHES** partout !

Avec les filtres ou les applications, tout le monde peut retoucher ses photos. Même les filtres rigolos modifient parfois notre visage pour lui donner la beauté « idéale ».

« À force de voir ces images, on croit que tout le monde doit ressembler à ça ! », dit Karah Stanworth-Belleville, cheffe de projets chez ÉquiLibre.



Ce filtre ajoute des oreilles de chat...

... mais aussi : des yeux plus grands et maquillés, des faux cils

des joues plus roses

une peau plus lisse... Ouf !

© DOMINIQUE GAUTHIER

Trop de **PRESSION**

« Quand il y a trop d'écart entre notre apparence réelle et l'image à laquelle on veut ressembler, on peut devenir insatisfait de notre corps. On sent qu'on n'est pas assez beau, pas assez belle, et on a l'impression que notre corps doit changer », dit Stéphanie Léonard.

Mais ton corps n'est pas qu'une image. C'est surtout une machine formidable qui te permet de faire plein de choses... peu importe à quoi il ressemble !

Sans compter que l'on contrôle peu notre apparence. Bien sûr, tu peux choisir des vêtements ou une coiffure qui te font te sentir bien. Mais la longueur du nez et la quantité de poils, ça vient de ton ADN*.

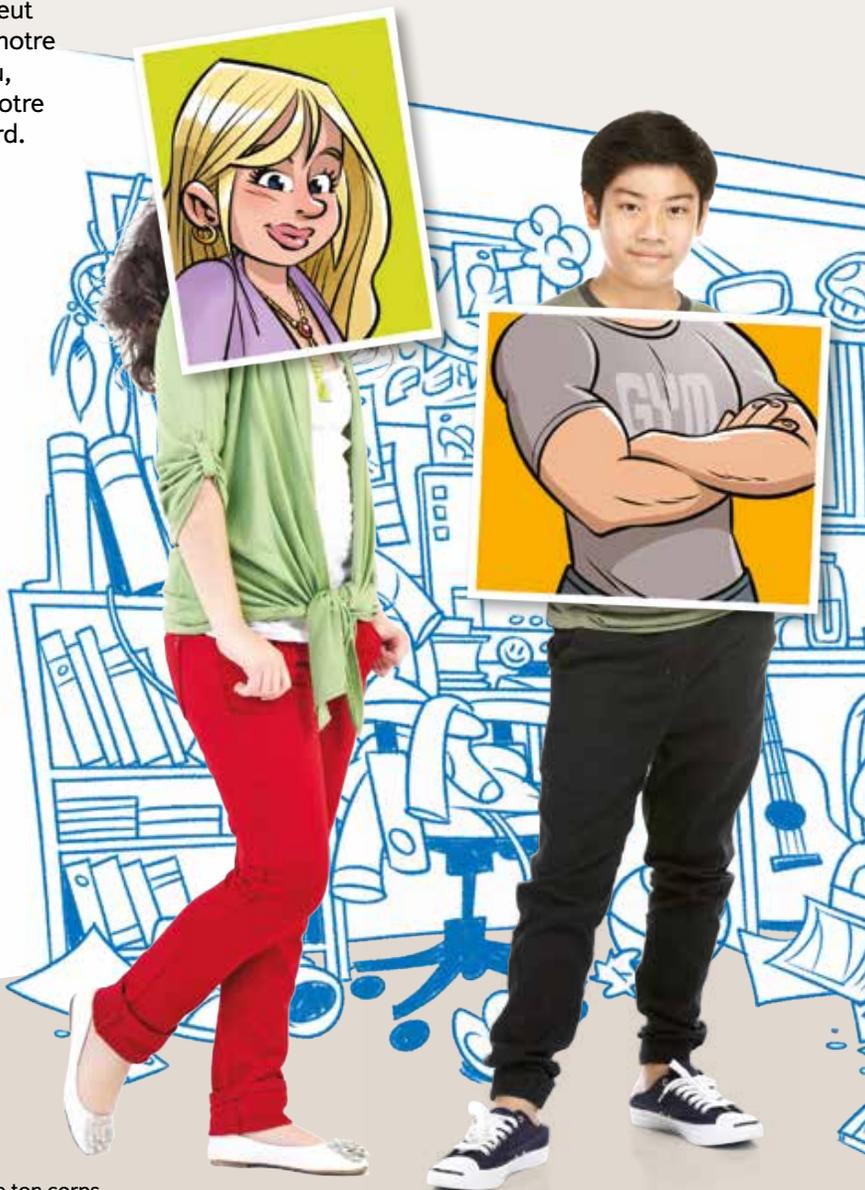
PRÉOCCUPÉ ?

C'est normal !

Des fois, on a peur d'être différent des autres. C'est très difficile de se sentir normal quand les personnes à la télévision ou dans les réseaux sociaux se ressemblent toutes.

Certains aspects de ton apparence te plaisent, mais d'autres moins ? C'est normal. Ça change d'un jour à l'autre ? Encore normal ! Même pour le plus beau gars de la classe ou pour cette fille magnifique sur TikTok !

Avec le temps, tu finiras par l'aimer mieux. Ce grain de beauté que tu veux cacher ? Dans quelques années, ce sera peut-être une fierté.



LES DÉBROUILLARDS

* La molécule qui contient la recette pour construire ton corps.

Découpe et colle cette étiquette sur ton miroir. ✂

Des ados INSATISFAITS

Selon les sondages, un jeune sur deux n'aime pas son apparence. Est-ce ton cas ? Durant la puberté, le corps d'enfant se transforme. Ces changements sont parfois stressants. Surtout qu'ils se déroulent d'une façon différente pour tout le monde. Être la première à avoir des seins ou le dernier à grandir, c'est parfois gênant.

En plus, à l'adolescence, « on se compare souvent aux autres, y compris à des vedettes embellies par des professionnels ! », dit Karah Stanworth-Belleville.

Derrière ce reflet, je suis aussi :

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Comique | <input type="checkbox"/> Bienveillant | <input type="checkbox"/> Dynamique |
| <input type="checkbox"/> Audacieux | <input type="checkbox"/> Discipliné | <input type="checkbox"/> Calme |
| <input type="checkbox"/> Persévérant | <input type="checkbox"/> Compréhensif | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Intelligent | <input type="checkbox"/> Créatif | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Serviable | <input type="checkbox"/> Franc | <input type="checkbox"/> _____ |

Trop d'importance à L'APPARENCE !

Notre société est obsédée par l'apparence. Tellement que certains croient que pour être aimé ou heureux, il faut avoir un corps « parfait ». Erreur ! « Nos qualités et nos forces nous définissent bien mieux que notre apparence », dit Karah Stanworth-Belleville. Après tout, aimes-tu ton meilleur ami pour son nez « parfait » ou pour sa gentillesse, son humour, son intelligence et vos goûts communs ?



Découpe et colle cette étiquette sur ton miroir. ✂

Derrière ce reflet, je suis aussi :

- | | | |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Comique | <input type="checkbox"/> Bienveillante | <input type="checkbox"/> Dynamique |
| <input type="checkbox"/> Audacieuse | <input type="checkbox"/> Disciplinée | <input type="checkbox"/> Calme |
| <input type="checkbox"/> Persévérante | <input type="checkbox"/> Compréhensive | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Intelligente | <input type="checkbox"/> Créative | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Serviable | <input type="checkbox"/> Franche | <input type="checkbox"/> _____ |



MAL DANS TON CORPS? QUE FAIRE?

PARLES-EN

Tu as honte de ton apparence ?
Ça t'empêche de faire ce que tu aimes ?
C'est signe que ton apparence prend trop de place dans ta vie.
Parles-en à un adulte de confiance.

FAIS LE MÉNAGE DES IMAGES

Tu utilises les réseaux sociaux ? Désabonne-toi des comptes axés sur l'apparence.
Ça te mettra moins de pression.

PARLE-TOI AVEC RESPECT

« Souvent, les commentaires les plus douloureux et les plus méchants viennent de nous-mêmes », souligne Karah Stanworth-Belleville. **Le truc ?** Change ta voix intérieure. Quand tu te regardes dans le miroir, parle-toi comme si tu t'adressais à ton meilleur ami. Tu ne le traiterais sûrement pas de « gros laid » !



PRÉJUGÉS cruels

Les personnes grosses souffrent souvent de préjugés et de discrimination. Ce phénomène se nomme **grossophobie** : « Juste en les regardant, on présume qu'elles mangent trop et mal, ou qu'elles sont paresseuses, alors qu'on n'en sait rien ! », souligne Karah Stanworth-Belleville.

En fait, le poids et la silhouette d'une personne dépendent en grande partie de sa génétique. Et même si une personne a de mauvaises habitudes de vie, ça ne donne pas le droit d'être méchant avec elle.



« Les commentaires sur mon apparence me dérangent. Même si je le sais déjà, c'est quand même blessant. » - Une Débrouillarde anonyme

Les commentaires, taquineries ou insultes sur ton apparence, **c'est tolérance zéro!** Qu'ils viennent d'un adulte ou d'un enfant, tu as le droit de dire que tu n'aimes pas ça. Et ne taquine pas les autres, même en blaguant. « Même si l'autre rit, c'est peut-être pour cacher sa peine », dit la psychologue Stéphanie Léonard.