

# Valoriser la diversité corporelle, que des bénéfices!

L'exposition à un seul modèle de beauté irréaliste peut nuire à la façon dont on perçoit notre corps ainsi qu'à la relation qu'on entretient avec notre corps, les aliments et l'activité physique.

Votre enfant a participé à un atelier pour réfléchir aux avantages de valoriser la diversité corporelle.

## Saviez-vous que?

- Les modèles de beauté présentés par les médias sont bien souvent stéréotypés et peu représentatifs des corps qui existent autour de nous.
- C'est irréaliste que tout le monde ressemble à ces modèles peu diversifiés.
- Voir plus de diversité corporelle permet de normaliser la variété des corps et même d'apprécier les différences.
- On n'est pas obligé.e de trouver un corps beau, mais on se doit de respecter tous les corps.



## Appliquez ensemble les pistes d'action vues en classe :

- Encouragez votre jeune à remettre en question les images, les publicités et les messages auxquels il est exposé :

As-tu remarqué que c'est presque toujours le même genre de corps qu'on nous présente?

As-tu l'impression que ces personnes ressemblent à celles que tu vois autour de toi?

- Questionnez votre jeune sur les images qu'il voit sur les réseaux sociaux :

Est-ce que ce compte ou cette page valorise un seul type de corps? Comment te sens-tu après l'avoir consulté?

- Lorsque possible, encouragez des entreprises et des marques qui sont inclusives pour tous les types de corps.

**Chaque personne est unique et mérite le respect, peu importe son apparence ou son format corporel.**

En partenariat avec :

Québec 

équilibre 

1



Tous droits réservés © Équilibre | [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)

## Des ressources pour aller plus loin :

- Le site web [equilibre.ca/grossophobie](http://equilibre.ca/grossophobie)
- L'épisode 10 *Valoriser la diversité corporelle : tout le monde peut y contribuer!* du balado *Au-delà du miroir* de l'organisme ÉquiLibre

## Ressources locales :

---

---

Pour du contenu bienveillant sur le corps, l'activité physique et l'alimentation, suivez l'organisme **@groupeequilibre** sur les réseaux sociaux : **Instagram, Facebook, TikTok**

En partenariat avec :

Québec 

équilibré 

2



Tous droits réservés © ÉquiLibre | [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)