

# FICHE THÉMATIQUE : LE POIDS DES MOTS

## À DESTINATION DES MÉDIAS

Image/Mirage est une initiative de promotion de la santé visant à favoriser l'image corporelle positive et l'estime de soi dans la population. Ce projet est porté par le Service de santé publique du canton de Neuchâtel et Unisanté dans le canton de Vaud. Image/Mirage s'adresse principalement aux professionnel·les des médias.

## 01 COMPRENDRE LA THÉMATIQUE ET SON LIEN AVEC LA SANTÉ

### L'IMAGE CORPORELLE EST UNE QUESTION DE VOCABULAIRE

Les mots ont le pouvoir de mettre en mouvement la pensée ou l'imagination et permettent de communiquer efficacement, de nous faire comprendre, de transmettre des informations. Il peut arriver qu'on n'ait pas totalement conscience de l'impact qu'ils peuvent avoir sur le/la lecteur.trice ou l'auditeur.trice. Chaque personne a une formation et une histoire personnelle qui lui donne des clés de compréhension des énoncés. Elle aura tendance, en fonction de son parcours personnel justement, à être plus ou moins sensible à certains mots/vocabulaire. **Il n'est pas facile de tenir compte de toutes les diversités et sensibilités, mais une approche respectueuse, bienveillante et inclusive permet de diffuser des messages non-stigmatisants.**

Le choix des mots est essentiel. C'est un exercice d'équilibriste entre information, nombre de signes et biais inconscients. Pour éviter l'écueil de l'objectification, et le risque de stigmatiser, discriminer ou exclure, on peut se questionner par ex. sur la pertinence d'une description physique, avantageuse ou non.

## 02 LE VOCABULAIRE ET LES MÉDIAS

Les médias sont des vecteurs importants dans la transmission d'informations et d'idées. Avec la venue des réseaux sociaux, les médias se multiplient et la diffusion de leur contenu s'accélère. Il est important d'accompagner le public vers la construction d'un esprit critique qui lui permettra de prendre connaissance des messages diffusés sans en être totalement influencé.



*Image/Mirage* souhaite proposer des pistes aux créateur.trices de contenus média afin que ces dernier.ères repensent le contenu et/ou les images (liés au corps) de leurs articles.

*Image/Mirage* s'adresse en premier lieu aux journalistes des médias. Les médias sont également de plus en plus présents sur les réseaux sociaux ce qui peut leur permettre de toucher davantage les jeunes. Ils ont un potentiel à exploiter.

Les moyens de communication peuvent tout à fait traiter l'information avec différentes approches, pour satisfaire aux besoins différenciés de tous leurs publics.

Pour aller plus loin : [La confiance des jeunes dans les médias s'effrite](#), Aïna Skjellaug. Le Temps (2018)

## 03 EXEMPLES CONCRETS LES BONNES PRATIQUES

### MANIFESTE QUÉBÉCOIS POUR DES COMMUNICATIONS SAINES SUR LES PROBLÉMATIQUES RELIÉES AU POIDS

« Le Manifeste québécois pour des communications nuancées sur les problématiques reliées au poids suggère quelques pistes pour une prise en compte de la diversité :

- L'intégration des personnes concernées dans le choix du vocabulaire et dans la composition des messages diminue le risque de stigmatisation à l'égard du poids.
- L'utilisation d'images positives permet de briser les préjugés.
- La représentation de la diversité corporelle reflète les différentes réalités vécues au sein de la population.
- Il est important de considérer l'effet potentiel des messages qui concernent le poids et l'obésité sur la santé mentale».

A découvrir [www.cqpp.qc.ca/](http://www.cqpp.qc.ca/)

### DECADREE, UN AUTRE REGARD SUR L'ACTUALITE

Institut de recherches et de formations et laboratoire d'idées sur l'égalité dans les médias, DécadréE propose des événements et des formations destinés aux professionnel.les et un espace de réflexion et de création pour les jeunes journalistes et professionnel.les de la communication en devenir.

A découvrir <https://decadree.com/>



« Gros, grassouillet, bouboule, gras, fat,... ».

Ces mots ne sont anodins à l'oreille de personne.

**Les enfants atteints d'obésité représentent la population la plus à risque d'être confrontée à la stigmatisation**

(La Stigmatisation des enfants atteints de surpoids et d'obésité lors d'activités physiques. Audrey Seghetto. 2015)

## 04 RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- [Les petites phrases blessantes](#) - Dis-moi quelle est ma place. Podcast présenté par Brune Bottero à la Radio suisse romande. (2022).
- [L'influence des médias sur la société](#). Chronique de Léonard Gallot (2015).
- [La stigmatisation des enfants atteints de surpoids et d'obésité lors d'activités physiques](#) : une revue systématique. Audrey Seghetto (2015).
- [Les images fonctionnent comme un reproche permanent](#). Valérie F. interview avec Mona Chollet (Le Temps, août 2012).
- [Stigmatisation de l'obésité : causes, effets et quelques solutions pratiques](#). Rebecca Puhl in DiabetesVoice, Mars 2009, Vol. 54, N° 1.