

Les préjugés, c'est assez!

Niveau :

1^{re} secondaire

Durée :

60 à 75 minutes



Intention d'apprentissage

Au terme de cet atelier, l'élève sera en mesure d'identifier des préjugés sur le poids et l'apparence, leur provenance et leurs effets en plus de proposer des moyens pour les réduire.

Cet atelier fait partie de **Bien dans sa tête, bien dans sa peau** (BTBP), un programme composé d'ateliers clés en main qui a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains et sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes.

Visitez www.equilibre.ca/btbp pour plus d'informations.



Sommaire

Amorce (10-15 min)

Les élèves démystifient le concept de préjugé à l'aide d'un quiz et d'une capsule vidéo présentant une expérience réalisée auprès de jeunes.

Activité 1 (40-45 min)

Les élèves réfléchissent à la provenance des préjugés en lien avec le poids et l'apparence, puis identifient des stratégies pour les déconstruire. Ils mettent en commun leurs idées sous forme « d'arbre des solutions ».

Activité 2 (10-15 min)

Les élèves réfléchissent aux préjugés en lien avec le poids et l'apparence qu'ils pourraient entretenir et à leur pouvoir d'action.

Pour aller plus loin

Les élèves mettent en pratique certains éléments abordés dans l'atelier, soit en concrétisant une des stratégies identifiées à l'activité 1 dans l'école ou en participant aux campagnes La grossophobie, ça suffit! et Le poids? Sans commentaire!

Liens avec le Programme de formation de l'école québécoise

Domaines généraux de formation

- Santé et bien-être
- Vivre ensemble et citoyenneté

Compétence transversale principale

- Résoudre des problèmes

Liens avec le référent ÉKIP

Savoirs

- 1.4 Comprendre les conséquences négatives de la discrimination liée aux différences

↳ **Compétences** : gestion des influences sociales, adoption de comportements prosociaux

- 1.5 Appliquer diverses stratégies qui favorisent l'inclusion et la bonne entente :

- Adoption d'attitudes de respect et d'ouverture aux autres

↳ **Compétence** : adoption de comportements prosociaux

- 1.6 Comprendre sa responsabilité quant au respect des règles de vie en société et dans l'espace virtuel ainsi que les conséquences de leur non-respect pour soi et les autres

↳ **Compétences** : adoption de comportements prosociaux, engagement social

Environnement favorable

- Communication envoyée aux parents

Matériel

- Présentation PowerPoint
- Infographie [Dépasser nos préjugés](#)
- Mémo aux parents [Combattre les préjugés sur le poids et l'apparence](#)
- Dessin ou affiche d'arbre
- Post-its ou petits papiers (un peu plus que le nombre d'élèves)

Mise en contexte

Un préjugé est un jugement formé à l'avance que l'on porte sur quelqu'un ou quelque chose selon certains critères personnels.

En tant qu'humain, nous avons naturellement tendance à adopter des préjugés, puisque :

- nous avons le réflexe de catégoriser, de simplifier et de regrouper les informations pour faciliter la compréhension de notre environnement;
- nous manquons parfois d'informations ou n'avons pas été exposé.e.s à toutes les perspectives;
- les médias, les réseaux sociaux et les gens de notre entourage partagent des messages, parfois faux, qui influencent nos opinions;
- nous sommes influencé.e.s par nos expériences personnelles et avons tendance à penser que ce qui est possible pour nous l'est aussi pour les autres.

Les préjugés et les fausses croyances en lien avec le poids et l'apparence sont très fréquents dans notre société. Il est tout à fait normal que vous en ayez. En effet, plus de la moitié des Québécois.es croient que les personnes grosses¹ seraient en mauvaise condition physique, seraient inactives et mangeraient mal. De plus, 37 % des Québécois.es pensent que les personnes grosses manqueraient de contrôle d'elles-mêmes².

Les préjugés et les fausses croyances sur le poids proviennent souvent de discours associant la minceur à la santé et à la réussite de manière simpliste et erronée. Ces messages grossophobes sont transmis depuis notre enfance par les différents médias, les réseaux sociaux, les publicités, tout comme par notre entourage et notre éducation. Ils donnent l'impression qu'on peut modifier notre corps comme on veut si on y met les efforts, alors que le poids d'une personne est influencé par de nombreux facteurs dont plusieurs sont hors du contrôle individuel.

Qui dévaluent socialement, stigmatisent ou discriminent les personnes grosses, de façon consciente ou non.

De plus, nous avons notre propre perception sur la façon dont notre corps réagit à son environnement, ce qui peut nous amener à juger le corps des autres.

Ce n'est pas nécessairement facile, mais nous avons la responsabilité de tenter de déconstruire nos préjugés, car ceux-ci peuvent influencer nos attitudes et nos comportements envers les autres et **favoriser l'adoption de comportements discriminatoires.**

D'ailleurs, le poids serait le motif de violence et d'intimidation le plus souvent rapporté dans les écoles au Québec³, au Canada, aux États-Unis et dans d'autres pays⁴. Il importe donc de mettre en place des stratégies pour réduire les préjugés en lien avec le poids et l'apparence afin de créer un climat favorisant le respect de la diversité corporelle.

¹Ce terme est utilisé comme un mot descriptif sans aucune connotation péjorative.

²Léger pour le compte de l'ASPQ. Perception du problème de poids au Québec : Sondage auprès des Québécois et Québécoises. 2021

³Aimé A, Maïano C. La stigmatisation et la discrimination par rapport au poids : Reflet d'une phobie collective face à l'obésité? Bull Santé Publique Assoc Pour Santé Publique Qué. 2014;38(1):3-4.

⁴Puhl R, Latner J, O'Brien K. Cross-national perspectives about weight-based bullying in youth : nature, extent and remedies. Pediatr Obes. 2015;11(4):241-50.

Ressources

Pour aller plus loin par rapport à cette thématique :

- [Outils sur la violence et l'intimidation en lien avec le poids](#)
- Campagne de sensibilisation [La grossophobie, ça suffit!](#)
- Balado [Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle](#) :
 - Épisode 1 : [Faut-il être mince pour être en santé? \(1^{re} partie\)](#)
 - Épisode 2 : [Faut-il être mince pour être en santé? \(2^e partie\)](#)
- Guide [Créer des espaces de dialogue – Comment mener des conversations sensibles avec les enfants et les jeunes](#) de l'organisme Equitas

Description détaillée de l'atelier

Amorce  10-15 min

Note à l'animateur.ice

Étant donné que nous vivons dans un environnement empreint de préjugés en lien avec le poids et l'apparence, il se peut que sans le vouloir nous adoptions des jugements au sujet du poids ou de l'apparence des gens autour de nous. Ainsi, il importe de réfléchir avant l'atelier à nos propres croyances et attitudes face au corps, au poids et à l'apparence, puis de prendre un pas de recul pour déterminer les messages que l'on désire véhiculer afin d'avoir un impact positif sur les jeunes. Vous pouvez visionner la capsule vidéo [Jeunes et image corporelle : réfléchir à nos croyances et à nos attitudes pour mieux intervenir](#) pour vous accompagner dans cette réflexion.

Pour le bon déroulement de cet atelier, il est essentiel de mettre en place un climat de classe favorable en établissant certaines règles. Pour ce faire, vous pouvez utiliser les [diapositives 2 et 3](#) de la présentation PowerPoint. Pour des conseils sur la posture d'animation et des pistes d'intervention face à des situations susceptibles de se produire lors de l'animation, consultez la fiche [Trucs et astuces pour une animation réussie](#).

En raison de la sensibilité du sujet, il se pourrait que des jeunes éprouvent un certain malaise. Il est donc essentiel de souligner l'importance d'en parler à un adulte de confiance et de leur indiquer les ressources disponibles à l'école pour les soutenir. Voici d'autres ressources à partager avec les jeunes :

- [Anorexie et boulimie Québec \(ANEB\)](#)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Tel-jeunes](#)



Il existe plusieurs préjugés en lien avec le poids et l'apparence. Nous allons d'abord tenter de mieux comprendre ce qu'est un préjugé et, ensuite, nous réfléchirons à ce qu'on peut faire face à ces préjugés.



À faire

À l'aide des diapositives 4, 5 et 6 de la présentation, posez les questions suivantes aux élèves :



1. Identifiez le ou les énoncés qui correspond(ent) à la définition d'un préjugé.
 - a. Jugement formé à l'avance que l'on porte sur quelqu'un ou quelque chose selon certains critères personnels.
 - b. Idée qu'on se fait de quelqu'un ou de quelque chose après avoir bien réfléchi et s'être informé.e.
 - c. Opinion construite à partir d'informations incomplètes ou erronées.



Réponse : a et c

Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Un préjugé est un jugement, une opinion ou une idée qu'on se fait sur quelqu'un ou quelque chose sans y avoir bien réfléchi ou s'être correctement informé.e. C'est donc bien souvent basé sur des croyances erronées ou des informations trop simples.
- Les préjugés peuvent être transmis ou acquis de façon consciente ou non.
- Lorsqu'il est question d'individus, c'est avoir une opinion ou des croyances sans réellement connaître la personne et sa réalité.
- Les préjugés font donc en sorte qu'on attribue injustement certaines caractéristiques à un individu ou à un groupe d'individus, ce qui peut entraîner des conséquences négatives.



2. Vrai ou faux? Les préjugés sont présents dès la naissance.



Réponse : Faux

Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Une personne ne naît pas avec des préjugés. Elle les acquiert tout au long de sa vie. Ils peuvent être transmis par les gens qui l'entourent, par les messages qu'elle entend, voit ou lit (à la télévision, dans les livres, dans les publicités, sur les médias sociaux, etc.).
- Une personne peut aussi se défaire de certains préjugés lorsqu'elle prend le temps de mieux s'informer sur un sujet ou sur une personne.

3. Vrai ou faux? Tout le monde a des préjugés.

Réponse : Vrai

Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Tout le monde a certains préjugés, car porter un jugement positif ou négatif est un réflexe humain. Ce phénomène est dû à notre tendance naturelle à vouloir catégoriser et comparer. C'est un peu comme si notre cerveau voulait parfois simplifier l'information et ne faisait pas l'effort de bien comprendre une situation.
- Sachant cela, l'important est d'abord de prendre conscience qu'on peut, sans le vouloir, entretenir des préjugés et se demander si ceux-ci peuvent influencer nos attitudes ou nous amener à adopter des comportements qui peuvent être nuisibles aux autres.
- Par la suite, on peut tenter de réduire et de déconstruire les préjugés auxquels on adhère.

À faire

Présentez [cette vidéo](#) de Télé-Québec en classe, aussi accessible à la [diapositive 7](#). Celle-ci présente une expérience réalisée auprès de jeunes pour illustrer les préjugés et les stéréotypes en lien avec l'apparence.

Avez-vous un compte Télé-Québec en classe? Si ce n'est pas le cas, vous pouvez vous inscrire facilement [ici](#).



Faites ensuite réagir les élèves à la vidéo.

- Si vous aviez participé à l'expérience, pensez-vous que vous auriez fait les mêmes choix?
- Est-ce que l'apparence d'une personne peut affecter le jugement qu'on porte sur elle?

Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Comme l'apparence est souvent la première chose que l'on voit d'une personne, nous pouvons avoir le réflexe d'adopter rapidement un jugement en lien avec ses caractéristiques physiques.
- L'apparence d'une personne est une information que nous pouvons obtenir facilement en la regardant, alors qu'il faut fournir un effort pour tenter de mieux la connaître.



Selon vous, les préjugés en lien avec le poids et l'apparence sont-ils fréquents dans notre société?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Les préjugés en lien avec le poids et l'apparence sont très présents dans notre société et sont souvent banalisés. Ça veut dire qu'ils sont généralement acceptés socialement et non dénoncés.
- Pourtant, ils peuvent causer autant de tort que les préjugés en lien avec la couleur de peau, l'origine ethnique ou nationale, la condition financière ou le genre.



Quels peuvent être les effets des préjugés sur les personnes concernées?



Quelques exemples de réponses :

- Créer un sentiment d'exclusion.
- En venir à adhérer au préjugé et croire que l'information qui circule est vraie.
- Affecter le bien-être, l'estime de soi et la santé mentale.
- Affecter les relations sociales (p. ex. avoir de la difficulté à entrer en contact avec les autres).
- Créer du stress, de l'anxiété ou même de la détresse.



Quelles peuvent être les conséquences **positives** de réduire les préjugés en lien avec le poids ou l'apparence?



Quelques exemples de réponses :

- Diminuer les comportements discriminatoires, la violence et l'intimidation en lien avec le poids et l'apparence.
- Favoriser des relations riches avec une diversité de personnes.
- Répandre de l'information plus complète sur une personne ou un groupe.
- Porter un regard plus bienveillant sur soi.

Activité 1 : L'arbre des solutions⁵ 40-45 min

À garder en tête pour l'animateur.rice

Le but de cette activité n'est pas de mettre en évidence les préjugés en lien avec le poids et l'apparence, mais plutôt de réfléchir à leurs causes et d'identifier des stratégies pour réduire les effets néfastes qui leur sont associés.

Afin de vous sentir mieux outillé.e sur le sujet, voici, à votre intention, quelques informations en lien avec de fausses croyances liées au poids :

Une personne grosse est en mauvaise santé et inactive.

• FAUX

- Le poids d'une personne ne reflète pas son état de santé. La santé dépend plutôt de plusieurs facteurs comme la génétique, le statut socioéconomique, l'accès à des soins de santé et à des infrastructures pour bouger, les habitudes de vie, etc.
- Une personne grosse peut être en bonne santé et active tout comme une personne mince peut être en moins bonne santé et inactive.
- Le poids d'une personne ne nous donne pas d'information sur ses habitudes de vie.
- Toute personne, peu importe son poids, a avantage à adopter des habitudes de vie favorables à sa santé et à son bien-être.
- Pour un portrait plus complet des déterminants de la santé, consultez cette [page web](#).

Le poids est facilement contrôlable.

• FAUX

- Comme pour la santé, le poids est déterminé par plusieurs facteurs : génétique, conditions de santé, statut socioéconomique, environnement, habitudes de vie, etc.
- Même si une personne a une grande volonté de modifier sa silhouette et adopte des habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être, il pourrait n'y avoir aucune répercussion ou peu de changements sur la forme de son corps. En adoptant de telles habitudes, cette personne obtiendrait plusieurs bienfaits sur sa santé physique et mentale même si son poids restait stable.
- Pour un portrait plus complet des facteurs qui influencent le format corporel, consultez [cette infographie](#).

Une personne mince a plus de valeur.

• FAUX

- La valeur d'une personne ne dépend pas de son format corporel, car chaque personne possède des qualités uniques qui vont bien au-delà de l'apparence (talents, forces, idées, accomplissements, valeurs, etc.).
- Les corps sont naturellement diversifiés et aucun n'est plus adéquat ou digne qu'un autre.
- Tous les corps méritent respect et considération.



Maintenant que nous comprenons mieux ce qu'est un préjugé en lien avec le poids ou l'apparence et que nous avons pris conscience que les préjugés pouvaient causer du tort, réfléchissons à ce que nous pouvons faire concrètement pour réduire leurs effets néfastes.



⁵Cette activité est adaptée de la publication [CRÉER DES ESPACES DE DIALOGUE : COMMENT MENER DES CONVERSATIONS SENSIBLES AVEC LES ENFANTS ET LES JEUNES](#) d'Equitas – Centre international d'éducation aux droits humains (2024), sous la licence [CC BY-NC-ND 4.0](#).

À faire

Présentez le gabarit de l'arbre des solutions.



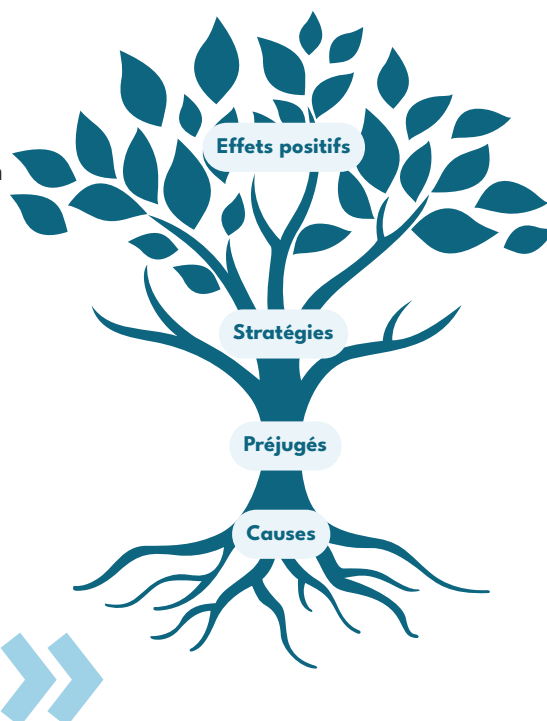
Nous allons utiliser la forme d'un arbre pour mieux structurer nos idées.

Le tronc de l'arbre représente les préjugés en lien avec le poids et l'apparence. Tout comme un tronc d'arbre solide et fort, ceux-ci sont souvent bien ancrés en nous et ne sont pas faciles à déconstruire.

Les racines représentent les causes ou la provenance des préjugés. Qu'est-ce qui alimente et nourrit nos préjugés? D'où viennent-ils?

Les branches représentent les stratégies que nous pouvons mettre en place collectivement pour aller au-delà de nos préjugés.

Les feuilles de l'arbre, remplies de vie et d'espoir, représentent les effets positifs qu'on souhaiterait voir autour de nous pour un monde plus bienveillant et inclusif.



Note à l'animateur.rice

Comme support visuel pour cette activité, vous pouvez dessiner un arbre au tableau, en créer un en carton, le projeter à partir de la [diapositive 8](#) ou utiliser [ce gabarit](#). L'arbre doit être assez grand pour que les élèves puissent mettre leurs post-its dessus.

Pour rendre cela plus concret et fournir davantage d'informations aux élèves, décortiquez d'abord un préjugé très fréquent en lien avec le poids.



Par exemple, plusieurs personnes pensent qu'une personne qui a un format corporel plus gros ne peut pas être en bonne santé. Pensez-vous que c'est vrai?



Présentez ensuite [l'épisode 1](#) de la websérie [Le GROS talk-show](#), aussi accessible à la [diapositive 9](#).



Si le temps est plus limité, vous pouvez présenter la vidéo jusqu'à 2 min 30 seulement.



Comme c'était bien expliqué dans la vidéo, il est faux de dire qu'une personne grosse est en mauvaise santé, car la santé d'une personne n'est pas définie uniquement par son poids, mais par une multitude de facteurs, dont plusieurs sont difficilement ou pas du tout modifiables.

D'où ce préjugé pourrait-il provenir?



Quelques exemples de réponses :

- Ce préjugé vient souvent d'un manque de connaissances de la part des gens concernant les facteurs qui peuvent réellement influencer la santé d'une personne. Le poids n'est en fait qu'un facteur parmi tant d'autres pour définir l'état de santé d'une personne.
- Cette idée préconçue peut aussi provenir des messages véhiculés autour de nous. Par exemple, on voit souvent des personnes minces et sportives quand on fait référence à la santé, ce qui peut laisser croire qu'il est nécessaire d'avoir ce type de corps pour être considéré.e en santé.

Vous pouvez ensuite écrire ou ajouter un des éléments de réponse sur une des racines de l'arbre, par exemple : « Manque de connaissances sur les facteurs qui influencent la santé ». Vous pouvez aussi utiliser la [diapositive 10](#) pour présenter cet exemple. Questionnez ensuite les élèves sur les stratégies qui pourraient être mises en place pour pallier cet enjeu et les effets positifs qui pourraient découler de ces stratégies, puis ajoutez un exemple pour chaque élément sur l'arbre.



Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour remédier à cet enjeu?



Quelques exemples de réponses :

- Informer les gens sur les différents facteurs qui peuvent influencer la santé d'une personne, par exemple l'accès à des aliments nutritifs, à des endroits pour bouger et à des soins de santé.
- Évoquer le concept de « santé » en présentant des gens de tout type de corps. Par exemple, pour faire la promotion d'une course à venir à l'école, utiliser une image de gens de différentes silhouettes qui courent et non seulement des gens minces à l'allure athlétique.



Quels effets positifs pourraient être engendrés par ces actions?



Quelques exemples de réponses :

- Amélioration des connaissances en lien avec la santé
- Meilleure acceptation des différents formats corporels

À faire

Séparez les élèves en petites équipes d'environ 4 personnes et distribuez-leur quelques post-its. Invitez chaque équipe à écrire sur leurs post-its au moins :

- une cause de préjugés en lien avec le poids et l'apparence;
- une idée de stratégie à mettre en place;
- un effet positif qui pourrait découler de cette action.

Laissez environ 10 minutes aux équipes pour réaliser cette portion de l'activité. Si certains élèves terminent avant, ils peuvent trouver d'autres idées de causes, de stratégies et d'effets positifs.

Demandez ensuite à chaque équipe de nommer les éléments ressortis, puis de les ajouter à l'arbre.

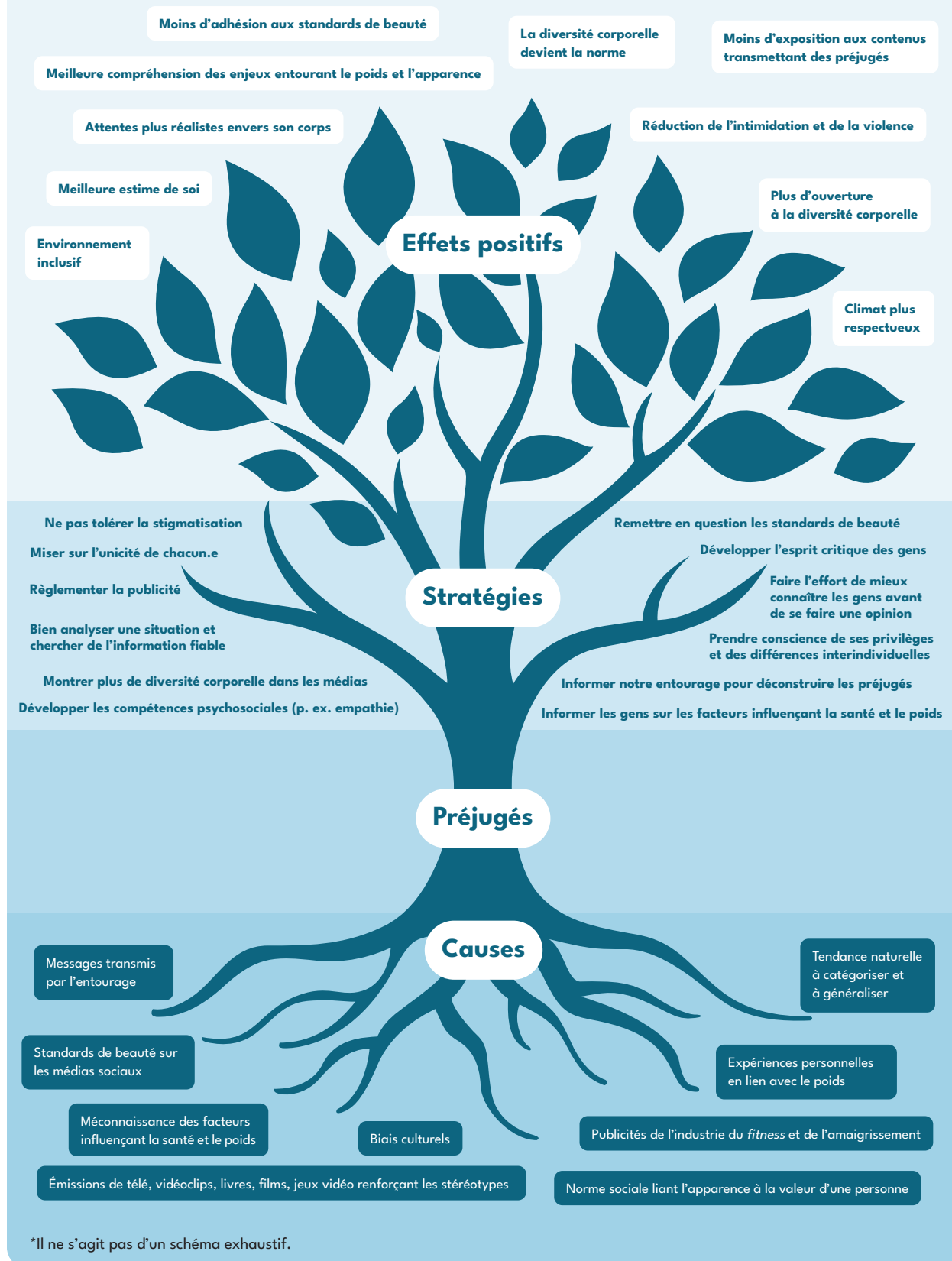
Lorsque chaque équipe a présenté ses idées, demandez-leur si l'arbre est complet ou s'il y aurait des éléments à ajouter. Vous pouvez compléter l'arbre avec les éléments qui vous semblent pertinents et qui ont été omis par le groupe. Vous pouvez vous référer au modèle de la page suivante au besoin.



Note à l'animateur.rice

Voici à quoi pourrait ressembler votre arbre* :

Le schéma se trouve aussi à la [diapositive 11](#) si vous souhaitez le projeter.



Concluez l'activité 1 par une discussion en lien avec les éléments ajoutés à l'arbre.



- Quelles causes (racines) sont les plus fréquentes selon vous?
- Quelles stratégies (branches) semblent plus faciles à mettre en place? Plus difficiles? Et pourquoi?



Activité 2 : Réfléchir pour mieux agir



10-15 min

À garder en tête pour l'animateur.rice

Il est pertinent d'avoir une réflexion personnelle en lien avec les questions de cette activité **avant** de l'animer. S'interroger sur nos croyances et nos préjugés ne signifie pas de remettre en question notre valeur. C'est avant tout une occasion de prendre conscience de l'influence de nos croyances et de nos expériences sur notre façon d'intervenir auprès des jeunes – et plus largement avec notre entourage – afin d'adopter une approche à la fois bienveillante, adaptée et en constante évolution.

Lors de cette activité, encouragez les élèves à être bienveillants envers eux-mêmes. Il n'est pas nécessaire de se culpabiliser lorsqu'on prend conscience qu'on a des préjugés. Il s'agit plutôt de faire preuve d'humilité et d'ouverture face aux nouvelles informations qui nous sont transmises afin d'améliorer nos attitudes et de devenir un.e acteur.rice de changement.

À faire

Amener les élèves à réfléchir aux préjugés en lien avec le poids et l'apparence qu'ils pourraient avoir et à leur pouvoir d'action en répondant aux trois questions qui se trouvent au verso de l'infographie [Dépasser nos préjugés](#) et à la [diapositive 12](#) :



Quels sont les préjugés que vous aviez sans vraiment le réaliser?

Si vous avez pris conscience que certains de vos comportements ou attitudes provenaient de préjugés, comment pourriez-vous agir ou réagir autrement la prochaine fois?

Quelle(s) stratégie(s) de notre arbre des solutions souhaiteriez-vous mettre en place?



Finalement, projetez l'infographie [Dépasser nos préjugés](#) dont le visuel est aussi disponible à la [diapositive 13](#) pour rappeler les messages clés de l'atelier.

À faire après le cours

Une fois l'atelier terminé, mettez à la disposition des élèves l'infographie [Dépasser nos préjugés](#). Vous pouvez l'afficher dans la classe, l'envoyer par courriel, la rendre accessible sur le portail, etc.

Ensuite, complétez la section « Ressources locales » du [mémo pour les parents](#) avec les organismes et les ressources propres à votre région, puis transmettez le mémo aux parents des élèves par courriel ou via le portail.

Faites-nous part de vos commentaires sur cet atelier en cliquant [ici](#).

Pour aller plus loin

Il est possible de mettre en pratique certaines stratégies lors d'un prochain cours, en collaboration avec un.e collègue d'une autre discipline ou lors d'activités parascolaires :

1. Mettre en place une stratégie dans l'école

En groupe, choisir une stratégie de l'arbre et la concrétiser dans l'école. Pour ce faire, vous pouvez collaborer avec un.e collègue. Par exemple :

- Conjointement avec l'enseignant.e de français ou d'arts plastiques, invitez les élèves à créer des affiches de sensibilisation sur la beauté de la diversité corporelle et à les afficher à différents endroits clés dans l'école (p. ex. dans les vestiaires).
- Conjointement avec l'enseignant.e d'art dramatique, accompagnez les élèves dans l'élaboration de sketches sur l'importance de mieux connaître les gens avant de se faire une opinion.

2. Participer aux campagnes d'ÉquiLibre

- [Le poids? Sans commentaire!](#) (fin novembre/début décembre)
- [La grossophobie, ça suffit!](#) (automne)

Pour ce faire, vous pouvez :

- Diffuser les vidéos de sensibilisation sur les écrans de l'école.
- Partager les contenus de sensibilisation sur les réseaux sociaux de l'école afin d'y exposer les parents et le personnel scolaire.

Crédits

Conception

Andréanne Poutré

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets
pour ÉquiLibre

Émilie Breton-Gagnon

Kinésiologue, agente de développement
pour ÉquiLibre

Révision

Andrée-Ann Dufour-Bouchard

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets
pour ÉquiLibre

Chantal Bolduc

Psychologue, Centre de services scolaire
du Fleuve-et-des-Lacs

Edith Bernier

Fondatrice et rédactrice en chef
de Grossophobie.ca

Marie-Josée Talbot

Agente de soutien régional au dossier Climat
scolaire positif, violence et intimidation,
région de l'Estrie

Marie-Michèle Ricard

Psychoéducatrice, psychothérapeute
et cofondatrice de la clinique IMAVI

Sophie Dufour

Psychoéducatrice, Centre de services
scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup

Édition graphique

Pro-Actif

Révision linguistique

Julie Laporte

En partenariat avec :

Québec  