



Cet extrait est offert par



L'enquête

Harcèlement Mon poids, ça ne les régarde pas!

Les moqueries et le harcèlement liés au poids sont en hausse dans les collèges. À partir de quatre situations caractéristiques, *Okapi* te conseille pour faire face ou aider un(e) ami(e) qui en est victime.

Le 7 novembre, c'est la Journée nationale de lutte contre le harcèlement à l'école. Renseigne-toi sur les actions prévues dans ton collège à cette occasion.

Toutes les infos sur le site : www.education.gouv.fr/journee-nationale-de-lutte-contre-le-harcèlement-ecole-941

Texte : Sandrine Pouverreau. Illustrations : Anne-Lise Nalin.

Les moqueries, c'est énervant!

En 6^e, je me suis embrouillée avec une fille de ma classe parce qu'elle trichait.

Quand je lui ai dit que ça me saoulait, elle m'a rétorqué: "ça ne m'étonne pas que tu sois grosse, tu manges 30kg de frites par jour!" Pareil, en colo, une fille m'a dit d'éviter de porter des robes parce qu'on voyait trop mon ventre. Souvent, j'ai envie de répondre à ces filles des choses méchantes sur leur physique. Mais en fait, ce n'est pas intelligent, alors je laisse tomber.

Emma, 11 ans

Le regard d'Okapi

Quand on est en surpoids, on peut être confronté(e) à plein de situations choquantes. Des blagues "pas méchantes", des réflexions de personnes qui soi-disant te veulent du bien, des préjugés (on manquerait de volonté, on mangerait trop, on serait paresseux(ses)...), et puis ce diktat de la minceur sur les réseaux sociaux... Tout cela porte un nom: la grossophobie. Ce mot regroupe un ensemble d'attitudes et de comportements hostiles qui stigmatisent et discriminent les personnes en surpoids ou obèses. Or on choisit rarement d'être comme ça. Cela peut être dû à la consommation d'aliments gras et sucrés, ou gras et salés, mais aussi à une prédisposition familiale, à des problèmes psychologiques (anxiété, solitude, stress), ou à une maladie génétique ou hormonale...

Le sais-tu?

Depuis la rentrée 2023, si tu es victime de harcèlement, ce n'est théoriquement plus à toi de changer de collège... mais à celui ou celle qui te harcèle!



Si ça t'arrive

Tu dois réagir, mais inutile d'être agressif(ve)! Quand on te fait une réflexion sur ton poids, tu peux répondre: "c'est super sympa de me le rappeler, car j'oublie tout le temps...". Ou bien: "oui, tu as remarqué, je suis gros(se). Ça va de pair avec mon état d'esprit. En revanche, toi, tu es maigrichon(ne)!" L'idée est de rendre la grossophobie désagréable et inconfortable à celui ou celle qui s'en rend coupable. Entraîne-toi à aiguïser tes réparties...

Si tu es témoin

Ou si toi-même tu fais parfois des réflexions à des personnes en surpoids, réfléchis un peu. Est-ce un choix pour lui ou elle? Est-ce que ses rondeurs en font une personne moins sympa? Et apprécierais-tu qu'on te parle ainsi?

Les cours d'EPS, c'est angoissant!

Les cours de sport, c'est l'angoisse pour moi. Par exemple, quand il faut faire des équipes, les autres ne veulent pas de moi parce qu'ils disent que je suis trop gros... Dans les vestiaires, ils se moquent de mes cuisses ou de mon ventre. Et personne ne dit rien (pas le prof en tout cas).

Anonyme

Le regard d'Okapi

Il existe une idée reçue: une personne est en surpoids parce qu'elle ne fait pas assez de sport. Ou bien elle est trop grosse pour pratiquer un sport. Faux et archi faux! Moquée sur son poids, la judokate Romane Dicko s'en offusquait encore durant les JO, cet été, où elle a obtenu le bronze en individuel et l'or en équipe: "Je fais du sport de haut niveau et j'ai des bourrelets, et alors?" Difficile pour autant de faire taire les préjugés. Au quotidien, les cours d'EPS peuvent être un enfer pour les ados en surpoids.

Si ça t'arrive

Déjà, tu dois en parler avec ton/ta prof d'EPS: explique-lui que l'attitude de certain(e)s élèves est humiliante, tout comme sa passivité. Propose, lors du prochain cours, de constituer toi-même une équipe. Autre conseil: pratiquer un sport que tu aimes hors du cadre scolaire.

Tu t'y épanouiras et tu retrouveras confiance en toi... Il n'est pas exceptionnel que des personnes en surpoids aient une activité physique régulière, pas pour mincir (l'exercice seul ne fait pas maigrir), mais pour ses effets positifs sur le psychisme. Le sport n'est pas réservé à certaines morphologies: on peut courir, pédaler ou taper dans un ballon lorsqu'on est en surpoids.

Si tu es témoin

Tu veux agir contre cette discrimination? Lorsqu'on te désigne chef(fe) d'équipe en EPS, sois bienveillant(e) lors du choix de tes coéquipier(ère)s.



À écouter

Un podcast - *Claqué au sol*. On y suit une bande d'amis qui éclate à leur entrée au collège. L'un d'eux se retrouve alors harcelé par les autres. Originalité: chaque épisode est raconté du point de vue d'un des ados (harcelé, harceleur, suiveur...). Une fiction en 6 épisodes (la deuxième saison est en production) sur Spotify, Deezer, Amazon Music et Apple Podcasts.

La pression des parents, c'est saoulant !

Ma mère me force à me peser régulièrement et à ne pas trop manger pour perdre 4 kilos. Elle surveille tout ce que je mange et me fait les gros yeux ou des remarques quand je me resserts à table.
J'en peux plus...
Anonyme (fille), 13 ans et demi

Le regard d'Okapi

Tes parents te répètent sans cesse de faire attention. Ils te lancent des regards noirs quand tu rentres du collège avec un croissant ou si tu te resserts à table. Et ils sont obnubilés par l'activité physique pour que tu "t'affines". Peut-être ont-ils souffert du surpoids durant leur adolescence et ils ne veulent pas que tu vives la même chose ? Mais ce comportement ne fait qu'aggraver le problème car tu n'as qu'une envie : manger un paquet de chips en scrollant sur ton téléphone.

La grossophobie, c'est du harcèlement !

Depuis l'an dernier, à chaque récré ou dans les couloirs, un groupe d'élèves se moque de moi à cause de mon poids. Ils me traitent de "grosse", m'appellent "bouboule" ou "grosse vache". Ils me bousculent en disant que, de toutes façons, je ne risque pas de tomber. Ça me blesse énormément. Du coup, je ne m'habille qu'avec des gros sweats, et à la cantine, je ne mange rien. Parfois, je n'ai même plus envie d'aller en cours...
Une lectrice

Le regard d'Okapi

Dans une société grossophobe, difficile de ne pas être complexé(e) par son poids. Une aubaine pour les harceleurs ! S'ils sentent que tu souffres à cause de tes kilos en trop, cela va leur servir de prétexte pour se moquer de toi, t'injurier, voire te frapper devant d'autres élèves qui trouvent ça drôle. Ce n'est pas ton poids qui leur importe, mais ta souffrance qui leur fait plaisir. C'est du harcèlement.

Si ça t'arrive

Surtout, ne pas t'énerver, ni te replier sur toi-même... Pas facile, mais tu pourrais leur faire croire que cela te fait rire, même si c'est faux. Ou trouver une répartie qui les déconcerne. Exemple : "Je prépare un exposé sur le harcèlement et la grossophobie en EMC, je peux vous citer comme témoins ?" Il s'agit de renverser la situation. La honte change de camp ! Et si ces attaques inacceptables se répètent, tu dois rapidement prévenir des adultes : tes parents bien sûr, un(e) prof, le/la CPE, l'infirmière scolaire... Ou appeler le 3018 (voir ci-contre).

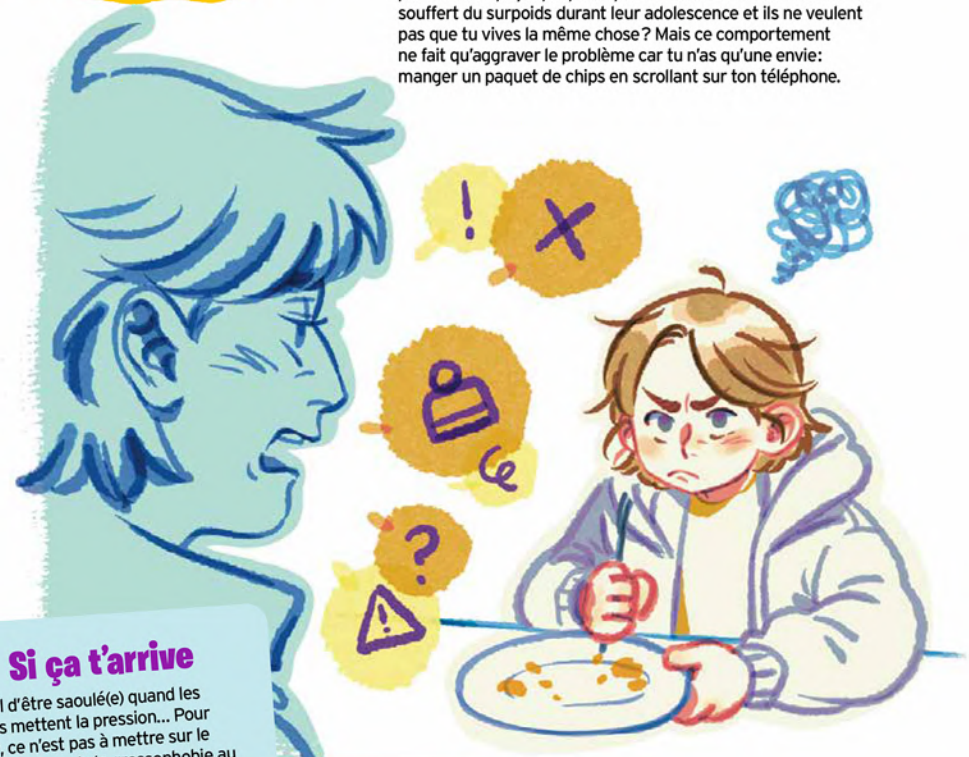
Si tu es témoin...

Tu dois le signaler : à l'équipe éducative ou des élèves médiateurs sur les questions de harcèlement, s'il y en a dans ton collège. D'ailleurs, pourquoi ne deviendrais-tu pas ambassadeur(trice) pour dénoncer le harcèlement et aider les élèves victimes à sortir de cette spirale infernale ?

Le 3018

À ce numéro gratuit et anonyme, des experts répondent à tes questions ou celles de tes parents et peuvent résoudre des situations signalées avec l'aide de relais locaux. Tu peux aussi leur écrire via le site e-enfance ou télécharger l'appli 3018 qui propose de nombreuses infos.
Disponible 7 jours sur 7 de 9h à 23h.

Merci à Emmanuelle Piquet (thérapeute spécialiste des problèmes de harcèlement scolaire), à Aline Thomas de l'association La Grosse Asso (@lagrosseasso) et aux lecteurs et lectrices d'Okapi qui ont accepté de témoigner.



Si ça t'arrive

Normal d'être saoulé(e) quand les parents mettent la pression... Pour autant, ce n'est pas à mettre sur le même plan que de la grossophobie au collège. Ici, ça part d'un bon sentiment : ils t'aiment, veulent le meilleur pour toi et, du coup, sont inquiets tout le temps. Mais interroge-toi : s'ils n'insistent pas, aurais-tu envie de te débarrasser de ces kilos en trop ? Ils ne te gênent peut-être pas plus que ça... C'est plutôt le stress qu'ils provoquent qui t'énerve. Un conseil : exprime à tes parents ce que tu as sur le cœur, en sachant que tu peux compter sur eux si tu voulais maigrir.

Si tu es témoin

Ton ou ta pote a des kilos en trop ? Ne joue pas les nutritionnistes à la cantine dès qu'il/elle remplit son assiette. Par contre, vous pouvez vous échanger des recettes de cuisine healthy. Ça ne fera du mal à personne. Après tout, on peut aussi être mince et avoir une alimentation pas top !

À lire

Une BD - Manuel de survie face aux harceleurs (d'Emmanuelle Piquet, éd. Les Arènes, 20€, parution le 7 novembre). Cette BD dramatise le harcèlement scolaire et donne des solutions pour s'en sortir.