

L'espace
que
nous
créons:

Pour un langage sécuritaire.

Comment utiliser un langage
positif au sujet de la nourriture,
du corps et de l'alimentation

Nous entendons ou nous disons plusieurs phrases qui peuvent avoir des effets involontaires sur la façon dont les autres perçoivent la nourriture, leur corps ou l'alimentation. Être conscient·e du langage que nous utilisons aide à créer des espaces plus sécuritaires.

Ce qui se dit:

Ton repas a l'air sain, bravo!

*As-tu perdu du poids? Tu as
l'air en pleine forme!*

*Tu as une telle volonté de ne
pas manger les biscuits
pendant la réunion!*

*C'est formidable de voir à quel
point tu es discipliné·e pour
l'exercice et l'alimentation!*

Ce que les gens peuvent ressentir...

**Est-ce qu'on privilégie
certains aliments par
rapport à d'autres ici?**

**Est-ce que ça peut donner
l'impression que la taille du
corps est une mesure du succès?**

**Pourrait-on alors
considérer l'alimentation
comme un défi à relever?**

**Est-ce que cela lie les choix
personnels en matière de
santé à la performance ou à
l'approbation?**



Commission de
la santé mentale
du Canada



Changer
les mentalités

Si vous êtes en état de détresse

Veuillez appeler ou texter le 9-8-8 n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.