



Pourquoi les remarques sur le corps ne sont pas anodines



Les remarques sur le corps sont souvent formulées sans mauvaise intention. Pourtant, en cas de TCA avéré ou non, elles peuvent avoir un impact important.

Qu'elles soient perçues comme positives, négatives ou neutres, elles peuvent renforcer certaines préoccupations déjà très présentes autour du poids, de l'apparence ou de l'alimentation.

1. CE QUI PEUT SE PASSER

Une remarque sur le corps peut parfois :

- Renforcer les préoccupations liées au poids ou à l'apparence
- Augmenter les comparaisons avec les autres, notamment chez les jeunes
- Entretenir certaines pensées déjà envahissantes
- Être retenue longtemps après avoir été entendue
- Influencer certains comportements alimentaires, encourager la restriction

2. POURQUOI CELA PEUT ARRIVER

Dans les TCA, l'attention portée au corps, au poids ou à l'apparence est souvent très élevée.

Une remarque en apparence "banale" peut alors prendre une importance disproportionnée et être interprétée à travers les préoccupations déjà présentes.

Toutes les personnes concernées ne réagissent pas de la même façon, mais ces remarques sont rarement anodines.

POURQUOI CELA MÉRITE D'ÊTRE COMPRIS

La plupart des remarques sont formulées avec bienveillance ou sans intention de nuire. Pourtant, leur impact dépend surtout de la manière dont elles sont reçues que de l'intention de départ.

Comprendre que les remarques sur le corps sont souvent banalisées alors qu'elles peuvent avoir un impact important dans les TCA permet de déplacer l'attention du physique vers le vécu de la personne.

3. CE QUI EST SOUVENT MAL COMPRIS

Ce qui est souvent mal compris, c'est que les commentaires jugés "positifs" peuvent aussi être difficiles à vivre.

- Une perte de poids n'est pas toujours synonyme de mieux-être
- Un compliment peut renforcer certaines préoccupations
- Le silence est parfois plus aidant que le commentaire

Parler du corps n'est jamais neutre lorsqu'un TCA est présent.

4. CE QUI PEUT AIDER

S'intéresser au vécu plutôt qu'au physique

Éviter les commentaires sur la silhouette et le poids

Valoriser la personne au-delà de son apparence

Demander ce qui lui convient

Respecter ses limites

À RETENIR

L'intention et l'impact ne sont pas toujours les mêmes

Les commentaires même "positifs" sur le corps peuvent avoir des effets inattendu et encourager la personne dans son trouble

Il n'est généralement pas nécessaire de commenter le poids ou l'apparence d'une personne





Les remarques sur le corps sont souvent formulées sans mauvaise intention. Pourtant, elles peuvent avoir un impact plus important qu'il n'y paraît, en particulier lorsque le poids, l'apparence ou l'alimentation sont déjà sources de préoccupations pour la personne.

Qu'elles soient perçues comme positives, négatives ou neutres, ces remarques peuvent renforcer certaines pensées, alimenter des comparaisons ou être retenues bien plus longtemps que prévu. Leur effet dépend davantage de la façon dont elles sont accueillies que de l'intention de départ.

Parce qu'il n'est pas toujours possible de savoir ce que traverse une personne ni ce qui se cache derrière un changement physique, il est généralement préférable de ne pas commenter l'apparence d'une personne.