

TROUSSE
POUR DES
COMMUNICATIONS
SAINES
LIÉES
AU POIDS

Différents groupes d'hommes et leurs vulnérabilités face aux messages liés au poids

Les hommes et leurs vulnérabilités face aux messages liés au poids

Ce guide est complémentaire aux autres outils de la **Trousse pour des communications saines liées au poids**, élaborée par l'**Association pour la santé publique du Québec** (ASPQ). Il s'inscrit dans la continuité des travaux initiés par le **Groupe de travail provincial sur les problématiques du poids** (GTPPP), et s'appuie sur le soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada dans le cadre d'un projet visant à déconstruire les préjugés sur le poids et lutter contre la grossophobie au sein du milieu médical.

Afin de bâtir des communications plus saines et inclusives à l'égard du poids, l'ASPQ souhaitait bien connaître et comprendre les caractéristiques de celles et ceux à qui les messages sont adressés, particulièrement les personnes qui pourraient être les plus affectées par ces discours.

Suite à la production en 2022 d'un document présentant principalement **des profils de femmes pouvant être vulnérables aux communications liées au poids**, l'ASPQ a voulu mieux comprendre la réalité des hommes vivants avec des enjeux liés au poids. Ainsi, **ce guide présente quatre archétypes basés sur des profils d'hommes pouvant être vulnérables aux communications liées au poids**.

Les *archétypes* présentent différents modèles de comportement ou de personnalité¹ qui rassemblent des informations sur les besoins, les caractéristiques et les états d'esprit représentatifs de plusieurs types de publics cibles. Ils permettent de guider les réflexions et les actions déployées autour de ces publics cibles.

Ce document est destiné aux professionnelles et professionnels de la santé, aux porte-paroles d'organismes ou encore à des responsables des communications, qui souhaitent aborder les enjeux liés au poids et prendre en compte les réalités de ces publics dans la construction de leurs messages.

¹ 1. Namouric, G. (2024). *Le piège des personas*. Perrier Jablonski. Disponible au : <https://www.perrierjablonski.com/article/le-piege-despersonas>

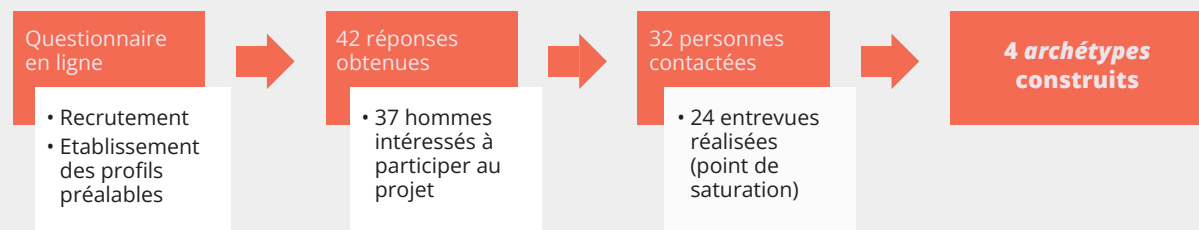
Construction des *archétypes*

La construction des *archétypes* a été réalisée grâce à une série d'**entrevues individuelles semi-dirigées** menées à l'automne 2023 auprès d'hommes volontaires au Québec, sélectionnés grâce à un processus de recrutement. Plusieurs **thématiques en lien avec le poids** ont été abordées lors des entrevues pour être en mesure d'établir différents profils de vulnérabilités et rendre compte d'une diversité d'enjeux liés au poids vécus par les hommes, notamment :

- Perception et satisfaction par rapport au poids et à l'apparence;
- Démarches entreprises pour contrôler son poids et prendre soin de soi;
- Vécu en lien avec le poids;
- Importance accordée au poids et à l'apparence dans différentes sphères de vie (ex. : personnelle, familiale, sociale, professionnelle, etc.).

L'expérience de la première étude menée en 2022 par l'ASPQ, qui a rejoint principalement des profils de femmes, a permis de constater une plus grande difficulté à rejoindre des hommes pour participer à ce type de démarche. Pour ce second volet, l'ASPQ a pris le soin de rencontrer et mobiliser différents regroupements et personnes qui disposent d'une influence ou d'une visibilité auprès des hommes, afin d'établir une stratégie plus efficace pour les rejoindre.

Schéma – Méthodologie de construction des *archétypes*



À la suite des entrevues, quatre *archétypes* ont été construits. L'ensemble des participants ont été répartis entre ces différents *archétypes* en fonction de leur niveau de vulnérabilité face aux enjeux liés au poids, leur manière d'exprimer leur relation avec le poids et l'apparence ainsi que leur façon d'adresser leurs démarches pour prendre soin d'eux. Chaque participant s'identifie généralement à un type d'*archétype*, mais peut également partager certaines caractéristiques des autres et évoluer dans le temps. Ces *archétypes* peuvent être pris en compte dans l'orientation des choix de communications et de messages pour aborder les enjeux liés au poids selon les publics à qui l'on s'adresse.

Les *archétypes* et leurs préférences communicationnelles

Les *archétypes*, dont les prénoms sont fictifs, peuvent être répartis en fonction de leur niveau de vulnérabilité face aux enjeux liés au poids, leur manière d'exprimer leur relation avec le poids et l'apparence ainsi que leur façon d'adresser leurs démarches pour prendre soin d'eux.

Archétypes	Niveau de vulnérabilité	Relation avec le poids et l'apparence	Démarches pour prendre soin de soi
Eddie	→ Sensible au regard des autres et en recherche de validation, manifestant chez lui un mal-être.	→ Dénier de son corps ou au contraire grande exigence vis-à-vis de celui-ci; → Tendance à ne pas exprimer ses vulnérabilités et à s'isoler.	→ État d'esprit orienté vers le questionnement et l'analyse de sa situation; → Manifeste le besoin d'avoir accès à un accompagnement personnalisé.
Charles	→ Multiples discriminations vécues, en partie parce qu'il ne correspond pas à la norme sociale; → Navigue entre un positionnement de victime et de bourreau.	→ Banalise ou nie son vécu et sa souffrance; → Tendance à parler des autres plutôt que de ses propres défis.	→ État d'esprit orienté vers la recherche de solutions; → Souhaite mieux comprendre comment prendre soin de lui de façon autonome.
Arthur	→ Approche parfois obsessionnelle qui peut l'amener à l'épuisement; → Vulnérabilités parfois invisibles car d'apparence il se porte bien.	→ Insatisfaction corporelle qu'il comble par le contrôle de son corps et le dépassement de soi; → Exprime ses ressentis de façon brève, rationnelle et logique.	→ État d'esprit orienté sur l'établissement d'objectifs précis pour passer à l'action; → Souhaite mieux comprendre le fonctionnement du corps pour en prendre soin.
Luc	→ Prise du recul face aux enjeux liés au poids, malgré une insatisfaction corporelle persistante.	→ Apprend à écouter ses besoins et prend action pour s'accepter; → Remet en question la norme sociale autour du poids et valorise la diversité.	→ État d'esprit orienté vers le questionnement et l'analyse de sa situation; → Cherche à se reconnecter au plaisir d'un mode de vie sain adapté à ses besoins.

Bien que cette étude ait abouti à la construction de quatre différents *archétypes*, **certains éléments et thématiques convergent** :

- Le statut social a un grand impact sur l'importance accordée au poids et à l'apparence chez les hommes. Autrement dit, leurs vulnérabilités face aux enjeux liés poids s'expriment davantage si ces dernières ont une influence sur leurs différentes sphères de vie (ex. : leurs activités et relations sociales, leur statut professionnel, leur rôle de père, leurs habitudes de vie, leur masculinité et virilité, etc.).
- Le vécu et les vulnérabilités des hommes ne sont pas assez représentés dans l'espace public.
- Des espaces sécuritaires et respectueux où les hommes peuvent communiquer leurs expériences et vécus seraient utiles pour avoir accès à d'autres modèles d'hommes et dépasser la peur de se rendre vulnérables.
- Pour certains, se confier aux femmes est plus facile, car ils se sentent mieux compris et en sécurité sachant qu'il y aurait plus d'ouverture à parler de poids au sein de la population féminine. D'ailleurs, une proportion significative des hommes ayant participé à l'étude en ont pris connaissance par le biais d'une femme de leur entourage (ex. : amie, conjointe, sœur, etc.).
- Les interventions ne sont pas toujours adaptées aux réalités et aux mécanismes de fonctionnement des hommes. Ils aimeraient avoir accès à davantage de services à destination des personnes s'identifiant comme homme.



Eddie

Quelle est son histoire et ses vulnérabilités liées au poids?

Eddie vit des enjeux de poids et de santé depuis toujours ou à la suite d'un événement traumatique. Il peut être très sensible au regard de l'autre et en recherche de validation, ce qui se manifeste chez lui par un certain mal-être, une faible estime de soi et une dégradation de sa santé mentale.

Il préfère oublier son corps ou au contraire devenir très exigeant par rapport à celui-ci. Eddie a tendance à ne pas s'exprimer, ne valorisant pas la légitimité de sa voix et de son vécu.

Il a parfois reçu de l'accompagnement, mais rarement adapté et personnalisé à sa situation, ce qui l'a conduit à ressentir une certaine désillusion face à la prise en charge médicale voire un rejet. Ces éléments font de lui une personne vulnérable face aux enjeux liés au poids et aux messages qui les concernent.

De quoi a-t-il besoin? (défis)

Se reconnecter à soi - S'accepter - Se sentir aimé.

Eddie a besoin d'être accueilli et compris selon son parcours, son vécu et ses émotions. Il souhaite être accompagné dans un processus de soin encadré et personnalisé à sa situation, aussi bien pour sa santé mentale que physique. Il aimerait reprendre la maîtrise de son mode de vie, se créer des occasions de prendre soin de lui en se reconnectant à son plaisir et son bien-être psychologique.

Comment lui parler?

Il considère qu'il est important de parler de diversité corporelle et de grossophobie, même si pour lui, le fait de s'accepter reste un idéal à atteindre alors qu'être respecté est une condition minimale. Pour Eddie, les enjeux de santé mentale associés à ceux du poids devraient davantage être abordés, pour être en mesure de se reconnaître plus facilement dans certaines situations.

- Eddie trouve qu'il est aussi important de déconstruire les stéréotypes entourant les personnes mince ou « très » mince, en soulignant que leur apparence ne devrait pas automatiquement être interprétée comme un synonyme de bonne santé.



Charles

Quelle est son histoire et ses vulnérabilités liées au poids?

Charles a vécu de multiples discriminations au cours de sa vie, en partie parce qu'il ne correspond pas à la norme sociale préétablie selon différents aspects (par ex. : communauté LGBTQIA+, ethnicité, situation de handicap, enjeux liés au poids, statut social, etc.). Pour autant, il peut avoir tendance à nier ou banaliser son vécu et sa souffrance.

Sa personnalité réactive, navigue souvent entre victime et bourreau². Par exemple, ayant été sujet à la critique de son corps et son apparence, il peut critiquer à son tour.

Son discours sur les enjeux liés au poids peut parfois sembler froid, avec une tendance à parler des autres plutôt que de ses propres défis. Il peut aussi banaliser son vécu à travers le rire, les blagues ou une fausse indifférence. Ces éléments font de Charles une personne vulnérable face aux enjeux liés au poids et aux messages qui les concernent.

De quoi a-t-il besoin? (défis)

Être accepté – Accueilli sans jugement – S'apaiser.

Charles a besoin d'être respecté, de ne pas être jugé et bousculé dans ses choix au sujet de son poids ou de sa santé. Ayant fait l'expérience du rejet à plusieurs reprises, Charles est plus susceptible de s'isoler et de gérer seul les défis qu'il peut vivre. Son besoin d'autonomie n'empêche pas le fait qu'il aimerait mieux comprendre comment prendre soin de lui et travailler sur ses émotions pour s'apaiser.

Comment lui parler?

Charles émet quelques réserves à l'idée de parler fréquemment de grossophobie dans l'espace public. Selon lui, cette approche pourrait au contraire renforcer la stigmatisation en réduisant les personnes à une position de victime par rapport à leur poids.

² Karpman, S., (1968). *Fairy Tales and Script Drama Analysis*. Disponible au : <https://www.karpmandramatriangle.com/pdf/DramaTriangle.pdf>



Arthur

Quelle est son histoire et ses vulnérabilités liées au poids?

En réponse à son insatisfaction corporelle, Arthur s'active et se dépasse jusqu'à parfois être perfectionniste et contrôler son corps. Intéressé par la performance physique, il aime les défis et valorise la persévérance.

Étant une personne disciplinée, Arthur considère qu'un mode de vie sain est essentiel pour sa condition de santé, mais également pour le plaisir de prendre soin de soi. Il a conscience que l'apparence qu'il projette lui permet d'atteindre une forme de reconnaissance sociale, avec laquelle il gagne en influence.

Cependant, son approche parfois obsessionnelle peut l'amener à l'épuisement et rend ses vulnérabilités invisibles, car d'apparence il se porte bien et semble en santé. Lorsqu'il évoque son ressenti, il a tendance à le faire de façon brève, rationnelle et logique.

De quoi a-t-il besoin? (défis)

Atteindre son plein potentiel – Vivre et vieillir en santé.

Arthur a besoin de se sentir fier de lui à travers la valorisation de ses accomplissements, d'être compris et respecté dans sa discipline quotidienne. Il désire être reconnu dans les actions qu'il entreprend pour favoriser son bien-être physique et mental, tout en étant vigilant à ce que sa démarche reste saine. Arthur aspire à influencer positivement son entourage en faisant la promotion des saines habitudes de vie et du dépassement de soi.

Comment lui parler ?

Il trouve important de dénoncer la discrimination inhérente à la grossophobie, mais il craint le fait de valoriser l'obésité et de faire abstraction des conséquences négatives sur la santé qui y sont associées. Il aimerait que le fonctionnement du corps et du métabolisme soit mis de l'avant pour mieux les comprendre et ainsi s'accepter dans ses différences.

→ Arthur n'est pas toujours en accord avec les discours, en particulier sur les réseaux sociaux, qui prônent l'inclusivité par des comportements qui peuvent nuire à la santé.



Luc

Quelle est son histoire et ses vulnérabilités liées au poids?

Luc a cheminé par rapport à ses enjeux liés au poids. C'est en allant chercher de l'aide auprès de différentes ressources, que ce soit au niveau physique, psychologique ou social, qu'il a su rebondir bien qu'une certaine vulnérabilité persiste en matière d'insatisfaction corporelle.

Il apprend à écouter ses besoins et prend action pour s'accepter. Il peut compter sur un support social qui lui permet de renforcer sa confiance en lui pour mieux affronter les différents défis auxquels il fait face.

Luc remet en question la norme sociale autour du poids et de l'apparence et souhaite que la société valorise davantage la diversité à tous les niveaux.

De quoi a-t-il besoin? (défis)

Se situer pour se stabiliser – Se maintenir – Prévenir.

Luc a besoin que son parcours et son vécu soient accueillis avec ouverture et respect. Il s'informe pour mieux comprendre les croyances et normes sociales relatives au poids et l'apparence. Il souhaite être reconnu et encouragé dans sa quête continue vers l'acceptation de soi.

Pour cela, il cherche à se reconnecter au plaisir d'un mode de vie sain adapté à ses besoins, pour son bien-être physique et psychologique.

Comment lui parler?

Luc souhaite que les savoirs expérientiels soient davantage valorisés lorsque les enjeux liés au poids sont abordés dans l'espace public (ex. : témoignages, mobilisation citoyenne, etc.). Selon lui, cette approche permet de donner plus de pouvoir aux personnes qui vivent des enjeux liés au poids, qui ont souvent tendance à ne pas s'exprimer par peur du jugement.

→ Luc est conscient que les hommes ont tendance à intérioriser leurs vécus et leurs vulnérabilités, mais pense qu'une plus grande représentativité participerait à l'évolution des normes sur le poids.

Conclusion

Les quatre *archétypes* de ce document permettent de mieux comprendre les réalités des hommes vivants avec des enjeux liés au poids, selon leur niveau de vulnérabilité, leur manière d'exprimer leur relation avec le poids et l'apparence ainsi que leur façon de prendre soin d'eux.

→ Eddie, Charles, Arthur et Luc font partie des publics qui reçoivent nos messages et communications sur le poids. Leurs expériences de vie peuvent nous aider à bâtir des communications plus saines et inclusives pour aborder les enjeux liés au poids.

La démarche entreprise par l'ASPQ, et le guide qui en découle, démontre l'importance de reconnaître que les hommes vivent aussi des enjeux liés au poids et peuvent faire preuve de vulnérabilité face à ces derniers. En accordant une attention particulière à leurs vécus et réalités, cela participe à promouvoir des sociétés où les hommes se sentent libres d'exprimer leurs ressentis et de rechercher le soutien dont ils ont besoin pour favoriser leur santé et bien-être.

