



Tous les gros mangent trop ?

PRÉSENTATION DE LA FICHE

Cette fiche aborde le sujet de la grossophobie, une discrimination qui s'exprime à l'encontre des personnes en surpoids ou obèses. Elle repose sur des stéréotypes (préjugés et/ou jugements négatifs) envers eux, fondés sur leur apparence physique. Elle crée des visions injustes, alimentées par des idées simplistes, qui entraînent des moqueries et un manque de respect envers ces personnes.

À la fin de cette séance, les élèves seront capables de :

- ✓ comprendre la définition d'un stéréotype et son lien avec la grossophobie ;
- ✓ remettre en question les stéréotypes associés à la grossophobie ;
- ✓ définir la grossophobie et en comprendre les conséquences pour les personnes en surpoids ;
- ✓ participer activement à un débat mouvant en exprimant ses opinions sur la déconstruction des stéréotypes de grossophobie ;
- ✓ comprendre l'importance de lutter contre la grossophobie et de promouvoir le respect et l'égalité envers toutes les personnes, quelles que soient leurs apparences physiques ;
- ✓ prendre conscience de l'importance de la communication et de l'ouverture d'esprit pour construire une société plus respectueuse des différences.

Durée : 55 à 70 minutes.

DÉFINITIONS

🔗 **La discrimination** est le fait de traiter certaines personnes de manière injuste ou différente en raison de certaines caractéristiques comme leur religion, leur origine ethnique, leur sexe, leur âge, leur physique, leur handicap ou leur orientation sexuelle.

Cela peut se produire lorsque quelqu'un est intimidé, exclu ou traité de manière injuste en fonction de ces caractéristiques.

🔗 **Le stéréotype**, c'est comme une étiquette réductrice qui colle à un groupe de personnes, réduisant leurs spécificités à des clichés préconçus. Ces raccourcis de pensée, parfois forgés sur des expériences ponctuelles, peuvent nourrir la discrimination.

ZOOM : TECHNIQUE D'ANIMATION

Le débat mouvant

► Le débat mouvant est une **technique d'animation interactive et participative** qui permet aux élèves d'**explorer différents points de vue** sur une question donnée. La classe est divisée en deux équipes, chaque équipe étant chargée de défendre un point de vue différent sur un sujet donné.

► Le débat mouvant se déroule en plusieurs manches lors desquelles chaque équipe dispose d'un temps limité pour **présenter ses arguments et répondre aux questions** des membres de l'autre équipe. À la fin de chaque manche, les élèves changent de place en alternant des membres de chaque équipe. Cela permet à chaque élève de **participer activement au débat**, de **défendre les arguments de son équipe** et de **renforcer sa capacité à argumenter** de manière structurée. Ils apprennent aussi à **écouter les arguments des autres** et à **respecter les opinions des autres**. Enfin, cette méthode se prête parfaitement à une activité où il faut chercher des preuves et des faits concrets pour étayer ses arguments.

🕒 5 min

INTRODUCTION

Annoncer : « Aujourd'hui, nous allons étudier un stéréotype : tous les gros mangent trop. »

Interroger les élèves :

- 🎤 Comment peut-on définir un stéréotype ?
- 🎤 Comment définir la « grossophobie » ?
- 🎤 Pour quelles raisons la grossophobie est liée à des stéréotypes ?



 25 min

PREMIÈRE PARTIE

Distribuer le QCM aux élèves et leur demander de le compléter en écoutant le **podcast**.

 **Écouter** le **podcast** « MPV-Tous les gros mangent trop » une première fois.

1. Quel est le pourcentage des adultes en surpoids en France ?

- 25 %.
- 45 %.
- 85 %.

2. Que pense Louison des personnes en surpoids ?

- Elle pense qu'elles mangent trop.
- Elle pense qu'elles mangent bien.
- Elle pense qu'elles sont toutes malades.

3. Comment Mathis explique son poids ?

- Il est gros car il mange beaucoup.
- Il est gros mais ne mange pas trop, il est juste né comme ça.
- Il est malade et c'est pour ça qu'il est gros.

4. Comment définir la grossophobie ?

- C'est le fait de manger trop de nourriture.
- C'est une attitude méprisante envers les personnes en surpoids.
- C'est le rejet des personnes minces par les gros.

5. Qu'est-ce que les camarades de classe d'Ahmed lui reprochent ?

- D'être trop rapide dans la course.
- D'être mince malgré sa maladie.
- D'être gros et incapable de faire la course avec eux.

6. Selon le bourrelet de Séverine, pourquoi peut-il s'installer chez une personne ?

- Si elle ne mange pas assez de nourriture.
- Si elle ne fait pas assez d'activité physique.
- Si elle mange trop d'aliments gras, salés et sucrés.

7. Pourquoi certaines personnes sont-elles plus susceptibles d'être en surpoids selon le bourrelet de Séverine ?

- En raison de prédispositions génétiques.
- Uniquement à cause de leur alimentation.
- À cause de la consommation excessive de médicaments.

8. Quels préjugés entend-on souvent sur les personnes en surpoids selon le bourrelet de Séverine ?

- Qu'ils sont sales et qu'on ne peut pas leur faire confiance.
- Qu'ils sont goinfres et fainéants.
- Qu'ils sont confiants et en bonne santé.


9. Que suggèrent les résultats du micro-trottoir concernant les personnes en surpoids ?

- Elles sont admirées et vénérées dans certains pays.
- Elles étaient acceptées et considérées comme belles dans le passé.
- Elles souffrent souvent de discrimination et de remarques déplacées.

10. Comment les élèves ont-ils perçu une image de star en surpoids ?

- Ils l'ont admirée et respectée.
- Ils ont eu un regard négatif et l'ont trouvée moche.
- Ils ont eu un regard neutre sans jugement.

11. Quels sont les principaux problèmes que les gens en surpoids affrontent, selon Séverine ?

- Des problèmes de santé liés à leur poids.
- Le jugement négatif et l'attitude méprisante des autres.
- La difficulté à trouver des vêtements adaptés. 



12. Quelles sont les difficultés rencontrées par les victimes de grossophobie au quotidien, selon l'experte ?

- Les problèmes de santé liés à l'obésité.
- Les discriminations à l'école et dans les transports.
- Les difficultés à trouver un emploi.

13. Comment les médecins peuvent-ils aggraver la situation des personnes en surpoids ?

- En prescrivant des médicaments inappropriés.
- En critiquant leur poids sans proposer de solutions adaptées.
- En encourageant des régimes alimentaires restrictifs.

14. Quelles sont les conséquences pour les victimes de grossophobie, d'après l'expert Sylvie Benkemoun, psychologue et présidente du G.R.O.S., le Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids ?

- Elles deviennent plus timides et introverties.
- Elles évitent de sortir de chez elles et d'interagir avec les autres.
- Elles prennent de la place dans les transports en commun.

15. Quelle est la recommandation de l'expert pour accueillir des enfants différents ?

- Les isoler pour éviter les discriminations.
- Les accueillir tels qu'ils sont, sans les juger ni les exclure.
- Les aider à maigrir pour s'intégrer dans la société.

16. Quelle solution propose Louane pour lutter contre la grossophobie ?

- Faire des affiches avec des dessins de personnes de différentes tailles et écrire « Respect et égalité pour tous ».
- Rencontrer des associations pour comprendre comment lutter contre les discriminations.
- Parler de la grossophobie à un adulte de l'école ou à quelqu'un de son entourage.

17. Quel conseil donne Aya aux personnes victimes de grossophobie ?

- Il faut en parler à un adulte de l'école ou à quelqu'un de son entourage.
- Il faut se venger en se moquant des autres à son tour.
- Il faut essayer de maigrir pour éviter les moqueries.

18. Que propose Ahmed pour lutter contre la grossophobie ?

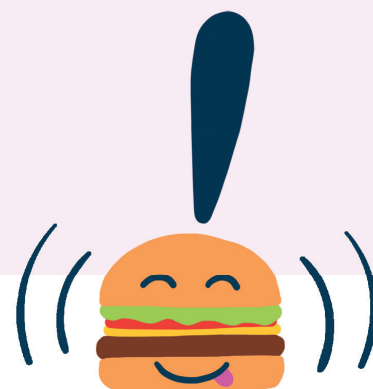
- Faire des affiches avec des dessins de personnes de différentes tailles.
- Rencontrer des associations pour mieux comprendre les discriminations.
- Ignorer les personnes qui se moquent des autres en raison de leur poids.

19. Quel message les enfants crient-ils ensemble pour lutter contre la grossophobie ?

- « Soyons tous minces et en bonne santé ! »
- « Acceptons les différences et mettons les stéréotypes au tapis ! »
- « Arrêtons de manger des aliments gras et sucrés ! »

20. Pourquoi est-il important de lutter contre la grossophobie, selon Séverine ?

- Pour respecter les différences et donner à chacun le droit d'être aimé et respecté.
- Pour encourager les gens à maigrir et à adopter un mode de vie plus sain.
- Pour s'assurer que tout le monde a la même apparence physique.



 40 à 55 min

DEUXIÈME PARTIE

« Lutter contre la grossophobie : déconstruire les stéréotypes »

 **Écouter** une seconde fois le **podcast** « MPV-Tous les gros mangent trop ».
Proposer un débat mouvant aux élèves.

Objectifs :

- ✓ Sensibiliser les élèves sur les stéréotypes de grossophobie.
- ✓ Encourager la réflexion autour de la lutte contre cette discrimination.

1 Introduction (🕒 5 min) : Introduire le sujet du débat mouvant en rappelant ce qu'est la grossophobie. Expliquer qu'il s'agit de stéréotypes et de préjugés envers les personnes en surpoids.

Expliquer le concept du débat mouvant : les élèves vont se déplacer physiquement dans la salle pour exprimer leur opinion sur différentes questions concernant la grossophobie.

2 Répartition des groupes (🕒 5 min) : Diviser les élèves en deux groupes : le groupe « Pour » et le groupe « Contre » concernant la déconstruction des stéréotypes de grossophobie.

3 Débat mouvant (🕒 15 min à 30 min) : Sélectionner une série de questions (en fonction du temps disponible) auxquelles les élèves devront répondre en se positionnant physiquement dans la salle : un côté « Pour » et un côté « Contre ».

Vous pouvez choisir dans les exemples suivants :

- Pensez-vous que les personnes en surpoids sont en moins bonne santé que les personnes minces ?
- Croyez-vous que les personnes grosses sont paresseuses et ont un manque de volonté ?
- Est-il acceptable de se moquer des personnes grosses à cause de leur apparence physique ?
- Pensez-vous qu'il est important de lutter contre la grossophobie ?
- Faut-il imposer des régimes alimentaires stricts aux enfants en surpoids pour les aider à maigrir ?
- Pensez-vous que les personnes en surpoids devraient payer plus cher pour les soins de santé ?
- Croyez-vous que dans notre société, les personnes minces sont valorisées par rapport aux personnes en surpoids ?
- Pensez-vous que les personnes en surpoids sont responsables de leur condition physique ?

Après chaque question, demander aux élèves de chaque groupe d'échanger brièvement leurs points de vue et de se mettre d'accord sur un ou deux arguments pour justifier de leur choix.

Un porte-parole différent est chargé de faire part des arguments ainsi retenus.

Un échange rapide peut être encouragé pour que les élèves expriment leur compréhension de la grossophobie et des stéréotypes associés.

4 Conclusion (🕒 5 min) : Proposer aux élèves de synthétiser les principales idées exprimées pendant le débat mouvant en rappelant l'importance de lutter contre la grossophobie et de déconstruire les stéréotypes associés aux personnes en surpoids.

Exemple de synthèse : « Lors du débat mouvant, nous avons appris que chacun a le droit d'être aimé et respecté, indépendamment de son apparence physique. Cette activité nous a permis d'être sensibilisés sur l'importance du respect et de l'inclusion de tous. »

🕒 10 min

AUTO-ÉVALUATION

Proposition d'auto-évaluation à l'issue du débat mouvant.

👍 **J'ai appris**

🗒️ **J'ai réalisé la consigne**

🎧 **J'ai écouté**

🗣️ **J'ai confronté mes idées**

✋ **J'ai respecté le calme lors de l'activité**

🎤 **J'ai participé avec tous**

👥 **Je me suis bien entendu avec le groupe**

Ce que j'ai **apprécié** durant cette activité :

.....

Ce que je dois **encore travailler** :

.....

Je résume en une phrase ce que **j'ai appris** durant cette activité :

.....

.....



POUR ALLER PLUS LOIN

En suivant l'idée de Louane, proposer une activité de « **création d'affiches pour promouvoir le respect et l'égalité** ».

Objectif : Permettre aux élèves d'approfondir leur compréhension de la grossophobie en créant des affiches visant à promouvoir le respect et l'égalité envers toutes les personnes, indépendamment de leur apparence physique.

Si tu es victime de grossophobie, n'hésite pas à en parler à un adulte, à la maison ou à l'école.

Tu peux aussi appeler le numéro gratuit **3020 de lutte contre le harcèlement à l'école.**