

TROUSSE  
POUR DES  
COMMUNICATIONS  
SAINES  
LIÉES  
AU POIDS

# Différents publics cibles et leurs vulnérabilités face aux messages liés au poids

En partenariat avec :

Québec 

 **ASPQ**  
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ  
PUBLIQUE DU QUÉBEC

# Différents publics cibles et leurs vulnérabilités face aux messages liés au poids

Ce guide, ainsi que les autres outils de la *Trousse pour des communications saines liées au poids*, ont été élaborés par l'**Association pour la santé publique du Québec** (ASPQ), suivant les **conclusions** du **Groupe de travail provincial sur les problématiques du poids** (GTPPP), auquel ont collaboré une cinquantaine d'acteurs et actrices qui ont à cœur la santé et le bien-être de la population québécoise. Il s'inscrit dans une volonté plus large de redéfinir la manière dont le poids et les enjeux qui y sont associés (obésité, préoccupation à l'égard du poids et grossophobie) sont abordés dans l'espace public québécois.

Afin de bâtir une communication saine et inclusive, 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.

Ainsi, à travers quatre *personas*, ce document présente plusieurs **profils de personnes pouvant être vulnérables aux communications populationnelles liées au poids**.

Un *persona* est une *personne* fictive qui rassemble des informations de nature sociale, affective et cognitive, qui sont représentatives d'un type de public cible<sup>1</sup>. Ainsi, le *persona* permet de guider les réflexions et les actions déployées autour de ce public cible.

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 publiquement les enjeux liés au poids et prendre en compte les réalités de ces publics dans la construction de leurs messages.

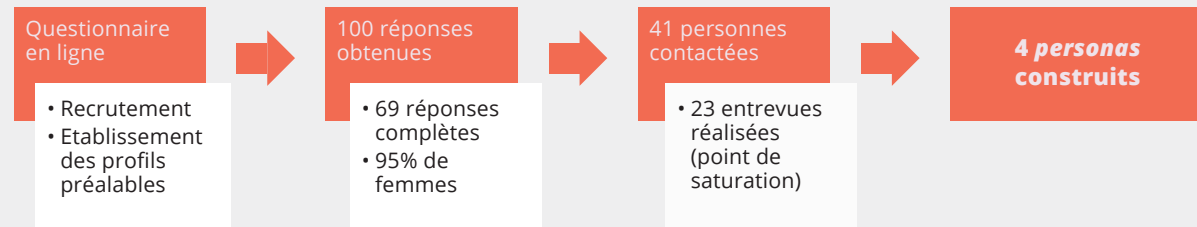
# Construction des *personas*

---

La construction des *personas* a été réalisée grâce à une série d'entrevues individuelles avec des personnes volontaires, sélectionnées selon des caractéristiques associées à des vulnérabilités en lien avec le poids, telles que :

- Présence de préoccupation (excessive) envers le poids (ex. : régimes à répétitions, difficulté en lien avec l'image corporelle, etc.) ;
- Vécu en lien avec la grossophobie ;
- Historique de troubles liés à l'alimentation ;
- Intérêt envers ou réalisation d'une chirurgie bariatrique.

## Schéma – Méthodologie de construction des *personas*



À la suite des entrevues, quatre *personas* ont été construits. Bien que toutes ces personnes soient relativement vulnérables, c'est-à-dire pouvant être négativement affectées par les messages qui abordent les enjeux liés au poids, ce qui les distingue c'est leur parcours de vie, leurs attentes (besoins), leurs ressources et leur positionnement face à ces enjeux.

Lors de la construction de messages qui abordent le poids, et dans le choix des visuels qui les accompagnent, ces *personas* peuvent être pris en compte afin d'adapter les contenus selon les publics à qui l'on s'adresse.

# Les *personas* et leurs préférences communicationnelles

Les *personas*, dont les prénoms sont fictifs, peuvent être séparés en deux grands groupes selon leur niveau de vulnérabilité et leur état psychologique :

<b>Forte vulnérabilité face aux enjeux liés au poids</b>	<b>Prise de recul face aux enjeux liés au poids</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>→ Multiples tentatives pour surmonter un trouble lié à la santé mentale (ex. : trouble alimentaire)</li><li>→ État d'esprit orienté vers la recherche de solutions</li><li>→ Impacts importants de la grossophobie et de la préoccupation à l'égard du poids sur le bien-être</li><li>→ Grande sensibilité face au monde extérieur, ce qui résulte en une forte ou très forte vulnérabilité face aux discours liés au poids.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Pensées négatives persistantes vis-à-vis de l'image corporelle</li><li>→ État d'esprit orienté vers l'écoute et le soin envers soi-même</li><li>→ Impacts moindres de la grossophobie et de la préoccupation à l'égard du poids sur le bien-être</li><li>→ Rejet des normes sociales liées à la minceur, ce qui permet une vulnérabilité faible à modérée face aux discours liés au poids.</li></ul>
<p><i>Personas</i> concernés : <b>Béatrice</b> et <b>Emma</b></p>	<p><i>Personas</i> concernés : <b>Justine</b> et <b>Camille</b></p>



## Béatrice

### Quelle est son histoire et ses vulnérabilités liées au poids?

Béatrice vit des enjeux de poids et de santé mentale depuis sa jeune enfance, à la suite d'événements traumatiques qui l'ont mené à d'intenses compulsions. Ainsi, sa santé mentale est fragile. Elle est très vulnérable face aux enjeux liés au poids et aux messages qui les concernent.

### De quoi a-t-elle besoin (attentes)?

Béatrice souhaite être accompagnée dans un processus de guérison encadré et progressif pour réapprendre à s'aimer et à s'accepter telle qu'elle est.

### Comment lui parler?

Les enjeux que Béatrice vit avec son poids ne sont qu'un infime reflet des troubles plus profonds qu'elle expérimente en lien avec sa santé mentale. Même si elle n'a pas un diagnostic de trouble alimentaire, il est possible qu'elle en expérimente les symptômes au quotidien. Ainsi, pour elle, aborder uniquement la question du poids peut sembler réducteur ou superficiel au vu de ses enjeux plus profonds. Elle aimerait que le trouble qu'elle vit en lien avec sa santé mentale soit reconnu, nommé et accepté.

De manière générale, Béatrice préférerait que les qualificatifs physiques ne soient pas utilisés pour définir les personnes, car ils ne fournissent aucune information utile selon elle. Cependant, si leur utilisation est nécessaire, elle préfère :

- Surpoids plutôt que « obésité »
- Ronde plutôt que « grosse »



## Emma

### Quelle est son histoire et ses vulnérabilités liées au poids?

Depuis son jeune âge, Emma a naturellement une plus forte corpulence que les autres. Cependant, il lui est difficile de l'accepter à cause de la norme de minceur omniprésente dans la société. Ainsi, son estime personnelle a été atteinte durant les années charnières de sa vie. Elle a fait des régimes à répétition et vit dans la privation, entre des cycles ponctués par les espoirs et les échecs. Elle est très vulnérable face aux enjeux liés au poids et aux messages qui les concernent.

### De quoi a-t-elle besoin (attentes) ?

Emma souhaite déconstruire son identité pour ne plus qu'elle soit centrée sur son poids. Pour elle, il est aussi très important de dénoncer la dangerosité des régimes. Emma a besoin que la diversité des facteurs qui influencent le poids soit communiquée, dans toutes leurs nuances, pour qu'elle soit comprise dans son vécu.

### Comment lui parler?

Emma n'aime pas le terme « grosse », car cela lui rappelle les insultes qu'elle a eu à subir depuis la cour d'école. Les termes scientifiques comme « environnement obésogène » ne la rejoignent pas. Emma apprécie des termes positifs, ou neutres en lien avec le poids. De manière plus précise, elle préfère :

→ « Personne ronde » ou « personne en surpoids » pour désigner les personnes ayant une forte corpulence

Enfin, Emma trouve qu'il est important de rappeler aux gens, à tout âge, qu'ils peuvent évoluer et aspirer au bien-être.



## Justine

### Quelle est son histoire et ses vulnérabilités liées au poids?

Pendant longtemps, la vie de Justine a été dirigée par une obsession envers son image corporelle, la nécessité de performer et l'anxiété face au regard des autres. Un déclic dans sa vie l'a amené à transformer son état d'esprit et elle est désormais en rémission.

### De quoi a-t-elle besoin (attentes) ?

Justine souhaite transmettre son expérience pour aider les autres.

### Comment lui parler?

Pour Justine, la communication doit s'accompagner de moyens concrets pour supporter les personnes qui vivent des enjeux de poids ainsi que les enjeux de santé mentale qui s'y rattachent. Selon Justine, il est surtout important de dissocier le poids de la santé, et de transformer le consensus social autour de la beauté et de la minceur. Elle aimerait que l'on montre et raconte l'histoire « du vrai monde » afin de susciter de l'empathie et moins de jugement.

Justine estime que le terme « obésité » induit nécessairement un jugement, et enfonce la personne dans un problème plutôt que de l'aider à s'en libérer. Ainsi, elle préfère se déconnecter consciemment des messages grand public pour se détacher des consignes et gérer les influences extérieures.

De manière plus précise Justine :

- Est confortable avec l'expression « personnes grosses » mais elle estime qu'il faut toujours déconstruire le sens négatif qui est associé à l'adjectif « grosse » avant de l'employer ;
- Aime les messages qui martèlent qu'il n'existe pas de méthodes efficaces pour perdre du poids à long terme, car cela diminue la culpabilité personnelle et relance le débat lié à la norme sociale de la minceur.



## Camille

### Quelle est son histoire et ses vulnérabilités liées au poids?

Camille a dû faire face à des pensées envahissantes, à des insécurités et au regard des autres pendant longtemps. Son statut social et économique (précarité, insécurité financière, insécurité alimentaire, etc.) ainsi que sa fonction (métier porté sur l'apparence physique) ont alourdi son vécu lié au poids. En se détachant des normes de la société, elle a su développer un esprit critique, qui l'aide à se protéger.

### De quoi a-t-elle besoin (attentes)?

Camille aimerait bénéficier de messages qui lui permettent de développer son éducation alimentaire. Elle a aussi besoin d'être accompagnée financièrement.

### Comment lui parler?

Pour Camille, il est nécessaire de cesser la polarisation du poids : une femme mince n'est pas nécessairement performante, et une femme grosse peut faire énormément de choses avec son corps. Elle aimerait que l'on parle d'autre chose que du poids, et de l'apparence. Pour elle, il faut cesser de mettre en valeur les femmes grosses uniquement dans les discours liés au poids. Elle estime qu'il est important de les rendre visibles dans d'autres contextes afin de cesser l'amalgame.

D'un autre côté, Camille aime les affirmations claires et percutantes qui ne laissent pas de place au doute comme :

→ « Les personnes grosses peuvent être en bonne santé. »

Elle est aussi à l'aise avec l'expression « personnes grosses ».



# Conclusion

---

Les quatre *personas* de ce document, malgré leurs différentes expériences de vie, s'accordent sur l'importance des points suivants dans la construction des messages :

- Sensibilisation aux conséquences physiques des troubles liés à la santé mentale (ex. : prise ou perte de poids);
- Positionnement de la gestion des émotions comme une saine habitude de vie;
- Déconstruction et explication des termes (ex. : pour Camille, le mot grossophobie fait automatiquement penser à la « peur des gros »).

D'un autre côté, des différences peuvent aussi être observées, notamment dans les préférences accordées à certains termes. Ainsi, les *personas* les plus vulnérables ont particulièrement de la difficulté avec des termes comme « grosse » qui restent encore attachés à des mauvais souvenirs. Ainsi, l'utilisation de l'expression « personne grosse » doit toujours être accompagnée d'une phrase explicative telle que : « l'expression personne grosse est utilisée ici de manière neutre pour décrire la corpulence des personnes concernées ».

Les différents éléments présentés dans ce document se retrouvent au sein de la population. Ils sont donc à prendre en compte dans la conception des messages et la compréhension des publics à qu'ils sont adressés. Béatrice, Emma, Justine et Camille font partie de celles qui reçoivent nos communications grand public. Leurs expériences de vie aident à bâtir une communication saine et inclusive pour aborder les enjeux liés au poids.

## Références

- 1 Bornet et Brangier : La méthode des *personas* : principes, intérêts et limites. (2013)

En partenariat avec :

