

# Sensibilisation Lutte contre la Grossophobie



# Public

Cette sensibilisation s'adresse aux professionnel·les du secteur social, de l'éducation, aux associations engagées dans la lutte contre les discriminations ainsi qu'à toute personne désireuse de mieux comprendre les enjeux personnels et institutionnels liés à la grossophobie et de promouvoir un environnement plus inclusif.

Durée : 1h30 ou 2h (avec l'exercice collectif "le jeu des stéréotypes")

Matériel : ordinateur, écran de projection, clé USB, table et chaises

Intervenant·es : 2 comédiennes-formatrices + 1 expert·e en grossophobie

Nombre recommandé de participant·es : jusqu'à 50 personnes

Autrice-créatrice de la sensibilisation : Morgane Bontemps

# Objectifs

- **Comprendre ce que sont la grossophobie et ses manifestations** : identifier les formes individuelles et institutionnelles de discrimination grossophobe dans la vie quotidienne (médicale, sociale, professionnelle, etc).
- **Déconstruire les stéréotypes liés à la corpulence** : prendre conscience des préjugés intériorisés et collectifs sur les corps gros.
- **Apprendre à créer un environnement inclusif et bienveillant** : adopter une posture non-discriminante, lutter contre la stigmatisation, et promouvoir le respect des corps dans leurs diversités.
- **Sensibiliser aux impacts psychologiques et physiques de la grossophobie** : détecter les effets néfastes sur l'estime de soi, la santé mentale et la santé physique des personnes concernées.
- **Fournir des outils concrets pour lutter contre la grossophobie** : repérer et dénoncer les discours discriminants, soutenir les personnes victimes et promouvoir une image corporelle positive.

# Déroulé de la séance

- **Introduction (5 min) : Présentation des intervenant·es, du sujet et des objectifs**

- **Saynète théâtrale interprétée par les comédiennes (10 min) :**

A l'occasion d'un pot de départ, Virginie affirme à Sélina que la corpulence de leur collègue Julie pourrait nuire à sa carrière. Sélina la confronte à ses préjugés.

- **Débrief collectif (30 min) : Moment d'échange, réactions sur le vif du public (impressions, observations et questions suscitées par la saynète)**

# Déroulé de la séance (suite)

- Apports pédagogiques (30 min) :
  - Identification des stéréotypes et des préjugés
  - Discussion sur les impacts psychologiques et sociaux
  - Zoom sur la grossophobie médicale, professionnelle et sociale
  - Zoom sur la pathologisation systématique des fortes corpulences
- Conclusion & ressources (10 min) : **Synthèse des notions abordées**  
**Contacts et ressources associatives**

# **Changer de regard pour changer les mentalités.**

**Pour toute demande d'information et de devis, merci de contacter  
Caroline Sahuquet**

**caroline.sahuquet.mfmr@gmail.com  
06 14 32 54 96**

