

COMMENT FAIRE FACE À DES COMMENTAIRES NUISIBLES DE LA PART D'AMI.E.S ET MEMBRES DE LA FAMILLE QUI SONT GROSSOPHOBES PENDANT LES FÊTES

Tu as besoin d'idées pour répondre aux commentaires non sollicités ? En voici quelques-unes à essayer !

« Wow, tu as l'air super ! Tu as perdu du poids ? »

SUCRÉ  C'est bien de te voir aussi ! Je choisis de me concentrer sur d'autres choses que mon poids.

GLACÉ  S'il te plaît, ne commente pas mon corps, et ne suppose pas que mince équivaut à mieux.

ÉPICÉ  Non, toujours aussi rond(e) ! Parlons de quelque chose de plus intéressant.

Quelqu'un commente quelque chose que tu mets dans ton assiette.

SUCRÉ  *sourire* Ne trouve-t-il pas délicieux ?

GLACÉ  *regard fixe* Ne sois pas impoli(e).

ÉPICÉ  *lever un sourcil* Pourquoi penses-tu que mes choix alimentaires te concernent ?

« Oh, je ne peux pas manger ça... J'essaie d'être sérieux(se) avec mon régime et d'éviter les aliments mauvais. »

SUCRÉ  La nourriture est moralement neutre, ni bonne/mauvaise. Et personne n'est bon/mauvais pour manger d'une certaine manière.

GLACÉ  Arrête de moraliser la nourriture. Parler de la nourriture comme bonne/mauvaise est nuisible, et je ne te laisserai pas parler ainsi autour de moi/de mes enfants.

ÉPICÉ  Oh non, tu vois une partie moisie ?

« Tu ne devrais pas porter ça — ça te fait paraître énorme. »

SUCRÉ  C'est ce que j'avais envie de porter aujourd'hui.

GLACÉ  Je n'apprécie pas qu'on me dise ce que je devrais ou ne devrais pas porter.

ÉPICÉ  Tu ne devrais pas dire des choses comme ça sur les gens — ça te fait passer pour quelqu'un d'ignorant.

« Je vais devoir faire attention à ce que je mange une fois les fêtes passées. »

SUCRÉ  Profitons simplement de ce délicieux repas et de la bonne compagnie !

GLACÉ  Pourquoi ? Tu peux expliquer exactement ce que tu veux dire ?

ÉPICÉ  Oh, haha, je sais ce que tu veux dire — pour que tu ne commences pas à me ressembler.

Tu as le droit de poser des limites. Que tu choisisSES SUCRÉ, GLACÉ ou ÉPICÉ n'aie pas peur de résister à la culture du régime et à la grossophobie pendant les fêtes !