







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 !