COMMENT POUVONS-NOUS FAIRE FACE À LA STIGMATISATION EXTERNALISÉE ET INTERNALISÉE?

En tant que personne vivant avec l'obésité, peu importe où vous allez, vous êtes confronté aux préjugés et à la stigmatisation.

La stigmatisation de l'obésité fait reference à des attitudes et des croyances negatives à l'égard d'une personne spécifiquement et seulement parce qu'elle souffre de surpoids ou d'obésité. Elle est due à des stéréotypes et des idées fausses sur les personnes atteintes obésité. La discrimination apparaît lorsque nous traitons des individus injustement en raison de leur poids et/ou de leur taille. On appelle cela la stigmatisation externalisée (stigmatisation sociale ou structurelle).

La stigmatisation internalisée: comment la stigmatisation peut-elle devenir internalisée ? En tant que personne vivant avec l'obésité, peu importe où vous allez, vous êtes confronté aux préjugés et aux stigmates du surpoids. Progressivement, vous ne pouvez pas éviter de croire ce que les propos stigmatisants vous disent de vous-même, du moins dans une certaine mesure, même si ce n'est pas vrai. Il en résulte le plus souvent un sentiment de culpabilité ou de honte, ainsi qu'une augmentation du stress et de la vulnérabilité.

La stigmatisation augmente le niveau de stress des personnes stigmatisées vivant avec l'obésité.

Les mots sont importants, ils affectent profondément la perception que nous avons de nous-mêmes.

Les amis proches et de confiance et les membres de votre famille jouent un rôle important pour vous soutenir. Mais si vous êtes confronté à la stigmatisation d'un membre votre famille ou de vos amis, vous pouvez également trouver une aide efficace dans les groupes de soutien entre pairs au sein des Associations de Patients.

La réparation de l'estime de soi est également extrêmement importante.

Pardonnez-vous, du fond du cœur.

Soyez conscient de vos qualités positives. Faites la liste de vos réalisations.

Apprenez à écouter vos besoins, accueillez vos désirs, respectez-les, et ils seront respectés par les autres.

Créez des contacts sociaux avec les autres.

Il existe des Associations de Patients vivant avec l'obésité. Ces Associations offrent la possibilité de renouer des liens sociaux, de s'exprimer avec d'autres qui vous comprendront sans jugement et de participer à des activités de groupe don't, par exemples: de l'activité physique adaptée, des cours utiles et ludiques ainsi que d'autres formes d'interaction sociale. Ces activités, dans un « environnement protégé », vous aideront à sortir de l'isolement social et à réapprendre à vivre dans une société où vous vous êtes peut-être senti rejeté. C'est une étape essentielle pour retrouver le bien-être, l'affirmation de soi et l'estime de soi.

EASO ECPO
European Coalition for People living with Obesity

/ECPObesity
@ECPObesity
/ecpobesity
in/in/ecpo-patients
www.ecpomedia.org / www.eurobesity.org