

Mon commentaire vaut-il la peine?

Qu'ils soient faits de façon consciente ou non, dans le but de faire rire ou même de taquiner, les commentaires sur le poids et l'apparence peuvent blesser la personne qui les reçoit ou celles qui les entendent.

Avant de faire un commentaire sur l'apparence de quelqu'un, demande-toi :

Est-ce que mon commentaire VAUT la peine?

V **Quelle est ma Volonté?**
Quelle est mon intention derrière ce commentaire?

A **Est-ce que mon commentaire fait preuve d'Amour?**
Est-il respectueux, bienveillant?
Cache-t-il un préjugé?

U **Est-il Utile pour la personne qui le reçoit?**
Est-ce qu'il lui fera du bien ou lui causera du tort?

T **Fait-il preuve de Tolérance?**
Est-il respectueux, inclusif? Est-ce qu'il fait preuve d'ouverture?

Commentons autrement!

Souligne les qualités, les forces ou les accomplissements d'une personne ou commente ce qui se dégage d'elle plutôt que de commenter son apparence.

« Tu as travaillé tellement fort. C'est inspirant! »

« Tu es rayonnante! »

Découvre la vidéo explicative :



En partenariat avec :

Québec 

équilibre 



Tous droits réservés © Équilibre | www.equilibre.ca