

Comment parler du poids sans stigmatiser ?

Deux grandes situations cliniques :

- **Situation simple** : la personne consulte explicitement pour son poids, son surpoids ou son obésité. → La demande existe déjà : le sujet est ouvert.
- **Situation complexe** : la personne consulte pour tout autre motif → C'est cette situation, très fréquente, qui pose une difficulté relationnelle : comment aborder le sujet, sans jugement, sans provoquer de rupture de la relation ?

Deux cas lorsque le poids n'est pas le motif :

- **Le motif est indirectement lié au poids** : hypertension, essoufflement, signes cliniques d'apnées du sommeil, douleurs articulaires, problèmes dermatologiques, etc

Attitude recommandée → « Pensez-vous que ce pour quoi vous consultez aujourd'hui puisse être en lien avec votre poids ? »

Objectifs → explorer les représentations du patient et lui laisser élaborer son propre lien entre corps et santé.

- **Aucun lien apparent avec le poids** : « Puis-je vous poser une question ? » Puis : « Avez-vous déjà rencontré des difficultés avec votre poids ? »

Objectifs → ouvrir la discussion, éviter l'accusation, laisser la personne libre de répondre.

- **Si le patient répond « oui »** :

« Avez-vous déjà eu l'occasion d'en parler avec un médecin ? » puis « Souhaiteriez-vous qu'on en reparle ultérieurement ? »

Important : ne pas transformer immédiatement la consultation → proposer un autre rendez-vous et se mettre à disposition.

- **Si le patient répond « non »** : « Je ne vois pas pourquoi vous me posez cette question. »

Réponse proposée : « En tant que médecin, je me préoccupe de votre poids et je pense que cela pourrait mériter d'être abordé un jour. »

Puis : « Souhaitez-vous qu'on en parle ultérieurement ? »

L'idée centrale → rester dans une « position basse », proposer sans imposer et maintenir l'alliance thérapeutique.

A retenir

- **Éviter les discours alarmistes** : « L'obésité est une maladie grave et vous allez avoir des complications »
- **Privilégier le temps thérapeutique en partant des connaissances du patient** : « Que savez-vous des risques liés au poids ? »
- **Les soignants voient l'obésité comme une maladie**, mais beaucoup de patients ne se vivent pas comme malades, surtout dans les formes modérées sans complication.
- **"Mettre en sens la maladie"** : « D'après vous, pourquoi avez-vous pris du poids ? »

À retrouver en replay sur
notre page YouTube

