



Services-conseils
et de formations
spécialisées en image
corporelle, diversité
et inclusion

OFFRE DE
SERVICE

2025

Myriadi est une entreprise de services-conseils et de formations spécialisées en image corporelle, diversité et inclusion. Par le biais de formations, de conférences et d'accompagnement-conseil, Myriadi vise à:

1. prévenir et réduire la stigmatisation en lien le poids et l'apparence physique;
2. sensibiliser aux conséquences néfastes des problèmes d'image corporelle et de stigmatisation;
3. informer quant aux liens entre une image corporelle positive et la santé mentale;
4. favoriser le bien-être et l'estime de soi des individus;
5. mettre en place des stratégies d'intervention axées sur l'image et la diversité corporelles;
6. favoriser des milieux de vie, des milieux scolaires et des milieux professionnels inclusifs; et
7. faire rayonner les connaissances à travers les différentes communautés francophones du Canada.

Notre mission est d'outiller et accompagner afin de créer des milieux sains et inclusifs où tous les individus peuvent s'épanouir pleinement.

**Milieu
de la petite
enfance**

**Milieu
scolaire**

**Milieu de
la santé**

**Milieu du
travail**



Soutenir le développement d'une image corporelle positive en service de garde

Public cible : éducateurs.trices en petite enfance

Durée : série de 4 ateliers de 2h

Format : présentiel ou virtuel selon vos besoins

Cette série d'ateliers vise à soutenir la création d'un environnement inclusif pour les jeunes enfants. C'est en outillant les éducateurs.trices qui interagissent avec les enfants qu'il est possible de créer des milieux propices au développement d'une image corporelle positive, qui contribuera à une saine estime de soi. La formation s'intéresse, entre autres, à l'appréciation des fonctions du corps, à la valorisation de l'unicité de chacun.e et aux différents contextes dans lesquels il est possible de soutenir les enfants pour qu'ils et elles apprécient leur corps. Les ateliers interactifs explorent autant des aspects théoriques que des outils concrets, pouvant immédiatement être adoptés et mis en place.

Milieu de la
petite
enfance

Offre complémentaire :

- service d'accompagnement et coaching pour la mise en place de stratégies inclusives
- conférence pour les parents



info@myriadi.ca

myriadi.ca



Public cible : enseignants.es de 6e année du primaire

Durée : 7 h (une journée)

Format : présentiel

Le programme **simplement moi**, développé en partenariat avec la Table Éducation Outaouais, vise à réduire l'intimidation en lien avec l'apparence et promouvoir l'inclusion. Ce programme comprend 6 ateliers pour les élèves de 6e année du primaire.

La formation permet de sensibiliser et d'outiller les enseignants.es dans la mise en place du programme. L'image corporelle, l'intimidation et le leadership inclusif sont abordés et constituent les bases des activités pédagogiques diversifiées et dynamiques qui se retrouvent dans chacun des ateliers.

*À noter qu'au Québec, ce programme s'inscrit dans le cadre du programme Culturel et citoyenneté québécoise (CCQ).

**Milieu
scolaire**

Les saines habitudes de vie - une approche inclusive

Public cible : enseignants.es d'éducation physique
au primaire

Durée : demi-journée (3,5h)

Format : présentiel

En tant qu'adulte significatif dans la vie des enfants, l'éducateur.trice physique a un rôle clé à jouer. En plus de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie, l'éducateur.trice physique accompagne également les enfants dans le développement d'une image corporelle positive. Dans le cadre de cet atelier, nous abordons les concepts de l'image corporelle, le rôle de modèle, le type de discours à privilégier en présence d'enfants, les préjugés et biais liés aux personnes grosses (grossophobie) ainsi que les diverses stratégies pour promouvoir la diversité corporelle dans les cours d'éducation physique.



info@myriadi.ca

myriadi.ca

Les médias sociaux et l'image corporelle. Tenter le diable ou pas?

Public cible : intervenants en santé mentale ou milieux scolaires

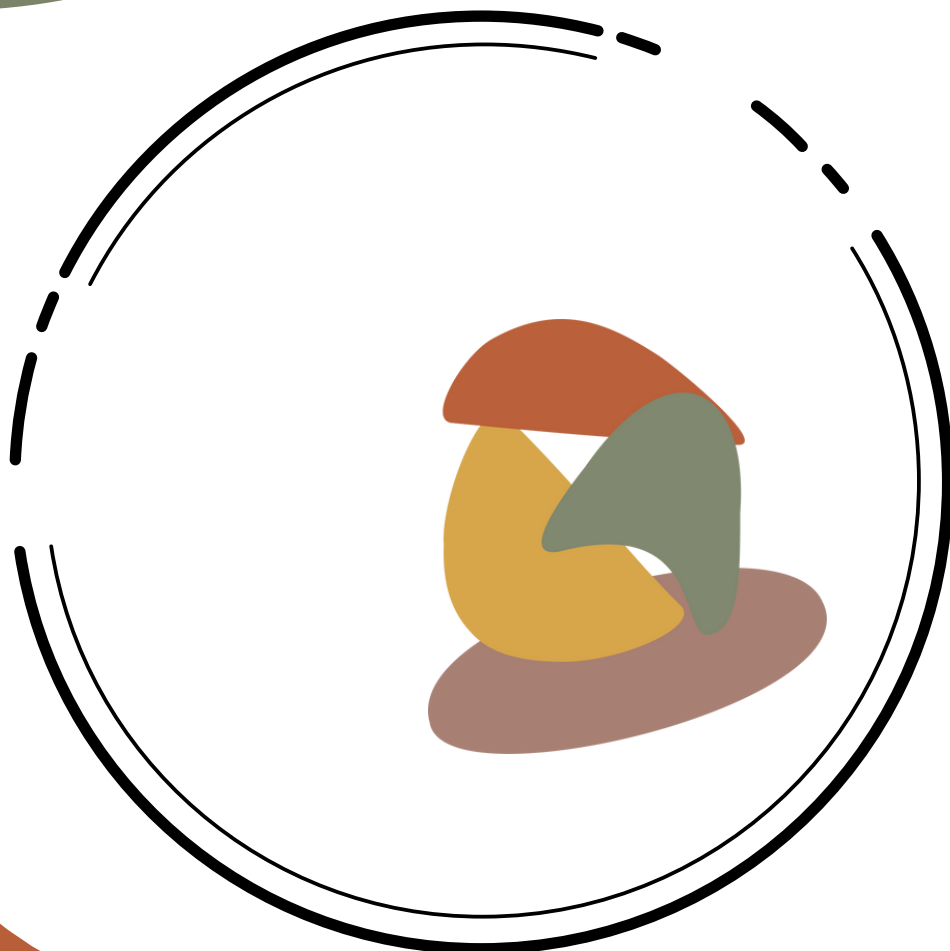
Durée : demi-journée (3,5h)

Format : présentiel

- Les médias sociaux, sont-ils uniquement diaboliques?
- Qu'est-ce qui se passe avec l'image corporelle lorsqu'on consulte régulièrement les médias sociaux?
- Existe-t-il une approche positive en lien avec les médias sociaux?

Les effets nocifs des médias sociaux sur l'image corporelle sont fortement proclamés. Mais pourquoi en est-il ainsi et quels sont les processus qui s'activent pour faire en sorte que les médias sociaux affectent négativement l'image corporelle? Cette formation explique les associations entre les médias sociaux et l'image corporelle, tout en s'intéressant à des façons d'utiliser les médias sociaux pour un impact positif.

**Milieu
scolaire**



info@myriadi.ca
myriadi.ca

Intervenir auprès de jeunes, influencer positivement

Public cible : infirmiers.es scolaires

Durée : demi-journée (3,5h)

Format : présentiel ou virtuel

Les garçons comme les filles vivent plusieurs questionnements par rapport à leur apparence, surtout à l'adolescence. En tant que professionnel.le de la santé, les infirmiers.es scolaires ont souvent un rôle de premier plan auprès des jeunes. Cette formation s'intéresse à ce que vivent les jeunes et amène à prendre conscience de la manière dont les biais peuvent influencer l'approche clinique et les interventions des professionnel.le.s. Cette formation vise à outiller les clinicien.ne.s et à contrer certains mythes qui tendent à perdurer dans le milieu médical.

Milieu de la
santé

Les troubles des conduites alimentaires: détecter et intervenir

Public cible : intervenants

Durée : demi-journée (3,5h) ou journée complète (7h)

Format : présentiel

La prévalence des troubles des conduites alimentaires, et particulièrement de l'anorexie, semble en augmentation à l'échelle mondiale. Ces troubles ont de nombreuses répercussions sur la santé globale des personnes qui en sont atteintes. Cette formation vise à présenter les symptômes et signes auxquels s'attarder pour identifier un trouble des conduites alimentaires. Les manifestations et les conséquences sur la santé sont abordées.

Par l'entremise d'exemples pratiques amenés par les participants, des interventions ciblées sont proposées.

Comment inclure les parents dans un suivi auprès d'une personne atteinte d'un trouble des conduites alimentaires

Public cible : intervenant.es

Durée : demi-journée (3,5h) ou 2 ateliers (2h)

Format : présentiel ou virtuel

Les parents et les proches de personnes qui ont des troubles des conduites alimentaires (TCA) se demandent souvent comment aider la personne qu'ils aiment afin qu'elle ne souffre plus de ce trouble. Trop souvent, ils se sentent impuissants. D'autres fois, ils ont l'impression d'être trop investis. Cette formation permet d'identifier le type d'aidant que sont les parents et les proches et de se familiariser avec les approches, attitudes et comportements à favoriser pour contrer le trouble des conduites alimentaires. En complément à la formation, un livre sera offert.

Milieu de la
santé

Image corporelle et santé mentale: Intervenir sur l'image corporelle pour favoriser une meilleure santé mentale

Public cible : intervenant.e.s en santé mentale

Durée : demi-journée (3,5h) ou journée complète (7h)

Format : présentiel

L'image corporelle est considérée comme un enjeu de santé publique majeur. La recherche est claire : les insatisfactions corporelles sont reliées à un moindre bien-être psychologique et à un risque plus élevé de troubles mentaux. Cette formation introduit les concepts utiles pour ceux et celles qui travaillent avec l'image corporelle. En s'appuyant sur des exemples cliniques, elle présente des interventions susceptibles d'améliorer l'image corporelle et, par ricochet, la santé mentale.



info@myriadi.ca

myriadi.ca

Diversité et inclusion: Comment agir et que faire lorsqu'il est question de caractéristiques physiques?

Public cible : groupes d'employé.es

Durée : demi-journée (3,5h)

Format : présentiel

Les biais et les préjugés en lien avec le poids et l'apparence sont bien présents dans les milieux de travail. On peut dès lors se demander comment ces biais affectent les relations entre collègues et nuisent au bien-être de ceux qui en sont la cible. Cette formation sensibilise aux effets de la stigmatisation en lien avec le poids et l'apparence. Elle amène les participant.es à prendre conscience de leurs propres préjugés et offre des moyens de mettre en place un milieu de travail plus inclusif et tolérant face à la diversité des corps.

Nous suggérons que les gens qui œuvrent dans tous les types de métier de votre organisation puissent être invités à la formation.

Milieu du travail

Vous aimeriez une formation ou une conférence sur mesure? N'hésitez pas à nous contacter. Nous avons toute l'expertise nécessaire en image corporelle pour répondre à vos besoins!



info@myriadi.ca
myriadi.ca

Conférences

L'image corporelle et la relation avec la nourriture

Mon rôle de parent et mon image corporelle

Hey les gars, pourquoi les gros muscles c'est aussi important?

La grossophobie, omniprésente ou non?

La grossophobie en milieu de travail, il faut arrêter ça!

L'équité et la diversité des corps

Myriadi c'est une gamme complète de formations, conférences et accompagnement personnalisé pour répondre aux enjeux reliés à l'image corporelle et l'inclusion. Contactez-nous pour plus d'information.

VOS FORMATRICES



Mylène Dault (Ph.D., kinésiologie) œuvre dans le domaine de la santé depuis plus de 25 ans. Elle a travaillé en tant que professeure universitaire, chercheure et gestionnaire, notamment en santé publique, en santé mentale des enfants et en organisation des services de santé. Elle offre des ateliers sur l'image corporelle et les saines habitudes de vie dans le milieu scolaire et le milieu de la santé. Mylène travaille également en tant que consultante, depuis plus de 10 ans, pour des organismes de santé agissant auprès de communautés francophones en situation minoritaire au Canada. Mylène est passionnée par la mobilisation des connaissances et amène à Myriadi un bagage d'expertise en partenariat et en vulgarisation scientifique axé sur le mieux-être de toutes et tous ! Son souhait: un monde inclusif où tout le monde peut simplement être soi-même sans préjugé ou stigmatisation.

Annie Aimé (Ph.D., psychologie) est professeure au département de psychoéducation et de psychologie de l'Université du Québec en Outaouais. Elle travaille également comme psychologue et a co-fondé la Clinique Imavi, une clinique spécialisée dans le traitement de difficultés reliées à l'image corporelle, au poids et à l'alimentation. Elle s'intéresse aussi aux préoccupations face au poids, à l'obésité et à la stigmatisation et à l'intimidation liée au poids et à l'apparence chez les jeunes et les adultes. Elle est superviseuse clinique, conférencière et autrice de nombreux livres et articles. Elle a, entre autres co-dirigé les livres : « Les troubles des conduites alimentaires : Du diagnostic aux traitements », « L'image corporelle sous toutes ses formes » et « Le corps pris en otage : Agir quand un trouble des conduites alimentaires s'empare de votre enfant ».



info@myriadi.ca
myriadi.ca



Notre mission est d'outiller et accompagner afin de créer des milieux sains et inclusifs où tous les individus peuvent s'épanouir pleinement.

info@myriadi.ca
myriadi.ca

