



AGIR SUR L'IMAGE CORPORELLE & L'INCLUSION

simplement
moi 

**Programme
implanté dans
+ de 40 classes
en Outaouais en
2024!**

info@myriadi.ca

Also available in English, please contact us : info@myriadi.ca

LA FORMATION

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

Durée : 7 h (une journée)

Format : présentiel

Le programme **simplement moi**, développé par Dre Annie Aimé et Dre Mylène Dault 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 et s'inscrit facilement dans les cours d'éthique, de saines habitudes de vie et d'éducation à la sexualité.*

La formation, d'une durée de 7 h (une journée), 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. Afin d'exercer une influence positive sur la culture de l'école et d'offrir le soutien optimal aux élèves dans le développement de leurs habiletés, attitudes et comportements inclusifs, tous les enseignants.es de 6e année d'une même école doivent prendre part à la formation.

Matériel inclus : Manuel d'accompagnement pour les enseignants.es, cahier de l'élève, fiche d'information pour les parents, clé USB avec les outils pour animer les ateliers, vidéos de soutien à l'implantation et tampons d'encre pour les activités avec les élèves.

*Au Québec, **simplement moi** s'inscrit dans le cadre du programme Culturel et citoyenneté québécoise (CCQ). Chaque atelier correspond aux composantes de la compétence du 3e cycle : Réfléchir de façon critique sur des réalités culturelles.

Thèmes abordés dans le programme

l'image corporelle
les influences
l'intimidation en lien avec l'apparence
le leadership inclusif

La vidéo suivante décrit les principes clés du programme **simplement moi**. Elle a été réalisée lors du développement initial du programme en 2022-24 : <https://youtu.be/GdoDuXBEtno?si=SW5QjMSQ1sB1nMXD>



Cliquer sur l'image pour voir la vidéo dans votre navigateur

IMPACTS

- 1 Plus grande tolérance face à la diversité corporelle :** le programme **simplement moi** permet de reconnaître et de valoriser la diversité des corps, ce qui réduit les biais et stéréotypes, en plus de favoriser un environnement inclusif.
- 2 Amélioration des interactions :** le programme **simplement moi** favorise la bienveillance dans les interactions, ce qui permet de contrer l'intimidation, notamment à l'égard de l'apparence physique, et d'améliorer les communications.
- 3 Renforcement de la confiance en soi :** le programme **simplement moi** soutient le développement d'une estime de soi positive et pose les bases d'un bien-être ou d'une bonne santé mentale.
- 4 Influence sur les pratiques pédagogiques :** le programme **simplement moi** oriente vers des changements dans les approches pédagogiques et propose des stratégies d'interventions qui favorisent une plus grande acceptation de soi et des autres.

**Extraits du
manuel disponibles
sur demande!**

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., psych.) 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 non seulement à l'alimentation, au poids et à l'image corporelle, mais aussi à l'obésité, à la stigmatisation et à l'intimidation liée au poids et à l'apparence chez les jeunes et les adultes. Elle est superviseure 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 ».



Formation extrêmement intéressante autant au plan professionnel qu'au plan personnel. En appliquant les principes de la formation dans mon quotidien, mon estime ainsi que ma confiance en moi ont augmenté de manière considérable. Cette formation était la meilleure et la plus complète à laquelle il m'a été donné de participer.

Benoit L. - Technicien en éducation spécialisé

Pour répondre à toutes vos questions sur cette formation (coûts, disponibilités...) et échanger sur vos besoins :

Mylène Dault

819-209-8378 | info@myriadi.ca

Myriadi est une entreprise de services conseil 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.