

La conférence **Aider son enfant à être bien dans sa peau** de l'organisme **ÉquiLibre** (pour les parents d'enfants de moins de 5 ans)

Le saviez-vous?

Un enfant peut être insatisfait de son corps dès l'âge de 4 ans!

Lorsqu'un enfant n'aime pas son corps, cela peut affecter négativement son estime personnelle, l'amener à ressentir de l'anxiété et même à adopter des comportements alimentaires malsains.

En tant que parent, vous avez le pouvoir d'aider votre enfant à être bien dans sa peau!



Cette conférence vous permettra de tirer profit de votre rôle de modèle afin d'amener votre enfant à développer une image corporelle positive et à adopter de saines habitudes de vie.

Grâce à cette conférence, vous serez en mesure de :

- Comprendre le lien entre l'image corporelle et l'estime de soi.
- Reconnaître les facteurs qui influencent le développement de l'image corporelle chez l'enfant.
- Connaître différentes façons d'aider votre enfant à être bien dans sa peau.

La conférence s'adresse :

- Aux parents d'enfants de moins de cinq ans
- Autres membres de la famille ou de l'entourage

**La promotion d'une image corporelle saine :
une priorité régionale pour les partenaires lavallois**

Cette offre de conférence s'inscrit dans les priorités du Plan d'action de la Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie (TIR-SHV).

Avec la collaboration de :

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec

Québec
ENFORME

**Bénéficiez gratuitement
de cette conférence!**

Quand?

Mercredi 21 novembre 2018 à 19h
(Durée de la conférence : 1h)

Où?

Bibliothèque Émile-Nelligan
325, boul. Cartier Ouest
(Laval-des-Rapides)

Comment s'inscrire?

En ligne dès le 12 septembre 12h au :

inscriptions.laval.ca