



## « En aCORPS avec soi »

Le programme « En aCORPS avec soi » adapté par ANEB Québec de la version anglophone le « Real me experience » développé par NEDIC est maintenant disponible en ligne à l'adresse suivante [www.enacorpsavecsoi.com](http://www.enacorpsavecsoi.com)

### « En aCORPS avec soi » S'ADRESSE PRINCIPALEMENT AUX JEUNES FILLES ÂGÉES ENTRE 15 ET 18 ANS\*

Le but du programme « En aCORPS avec soi » est de permettre aux jeunes filles de développer des habiletés qui les aideront à faire face aux pressions pouvant être ressenties à correspondre à un idéal de beauté mince et sans imperfection.

### QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME « En aCORPS avec soi » PLUS PRÉCISÉMENT?

Un logiciel interactif faisant appel à des techniques pédagogiques dynamiques telles que les jeux, les questionnaires et les mises en situation.

Un outil permettant de développer une réflexion sur le concept de l'estime de soi et de l'image corporelle.

L'occasion de mieux comprendre les sources d'influence de l'estime de soi et de l'image corporelle.

L'opportunité de développer des habiletés favorisant une estime de soi positive.

\* À noter, le contenu du programme peut facilement être compris par les jeunes filles de 12 à 14 ans.