

# 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](http://inscriptions.laval.ca)