

# 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)**