Améliorer son image corporelle
Déconstruire les standards de beauté

Body Project

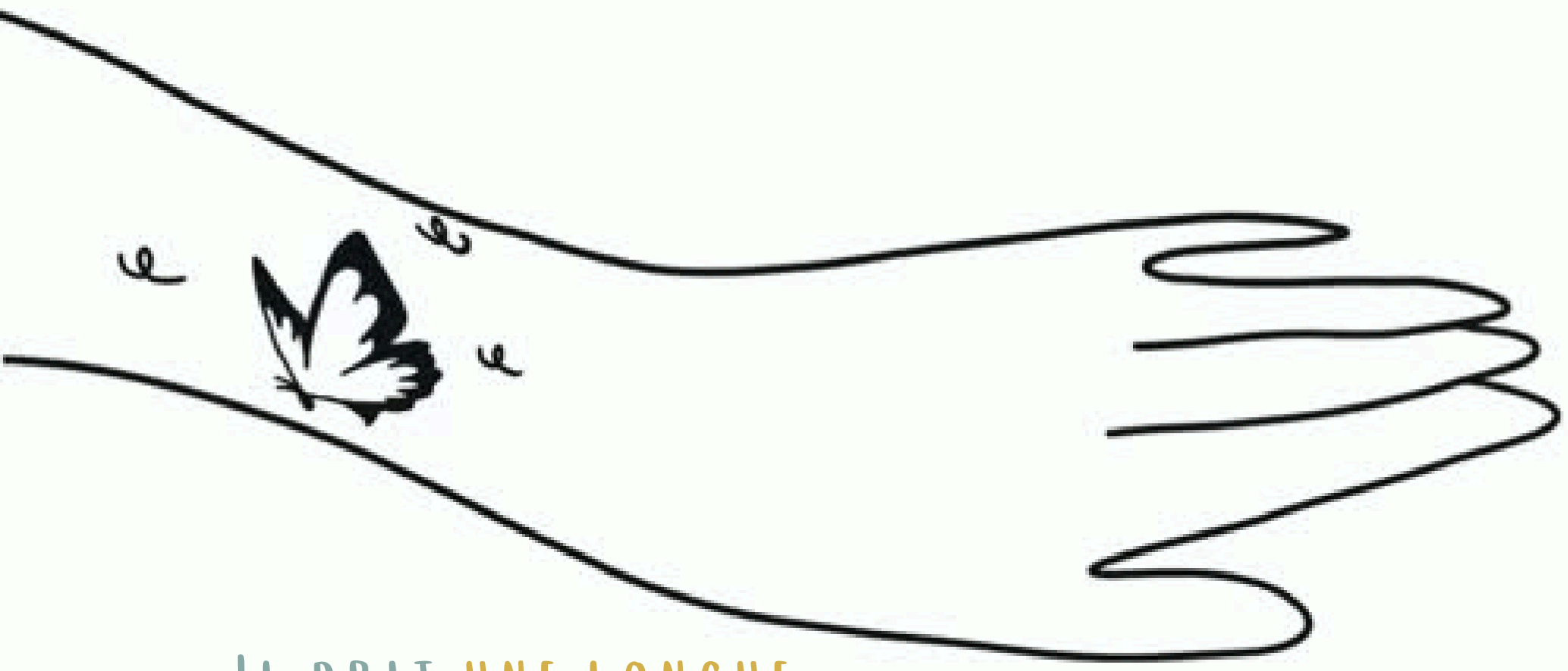
en 4 séances

Nouvelles sessions !
en ligne par zoom

Ado & adultes !

Et je dis a mon corps,
doucement

"Je veux être ton
ami.e"



Il prit une longue
respiration et
répondit :

"J'ai attendu cela
toute ma vie"

Nayyirah Waheed

Erika Fournel, diététicienne & enseignante MSC

Le **programme Body Project** est un programme de prévention primaire et ciblée des troubles des conduites alimentaires développé et étudié par l'équipe d'Eric Stice (professeur de psychologie, USA).

C'est un **programme participatif** contenant des temps d'échanges et des activités à faire pendant et entre les séances.

Son **efficacité** a été démontrée chez les jeunes femmes de 15 à 25 ans n'ayant pas encore développé de symptômes de TCA. Il permet de **réduire l'internalisation de l'idéal de minceur**, qui est un des facteurs environnementaux favorisant l'apparition de TCA. Il est toutefois pertinent dans d'autres contextes.

Erika Fournel, diététicienne & enseignante MSC

Améliorer son image corporelle 🌈

L'image corporelle, c'est la façon dont on perçoit, ressens, pense et vit son propre corps. Lorsque l'image corporelle est négative, on parle d'**insatisfaction corporelle**. Ne pas aimer son corps, dans la société dans laquelle on vit, est une expérience tristement banale. Elle peut devenir source d'une souffrance importante altérant plus profondément notre qualité de vie.

Le Body Project est un **programme engageant et militant**, en petit groupe, visant à déconstruire les standards de beauté auxquels nous sommes soumis, pour améliorer son image corporelle.

Vivre ce programme est un **chemin puissant d'émancipation individuelle et collective**.

Erika Fournel, diététicienne & enseignante MSC

A qui s'adresse le programme ?

- A toute personne souffrant d'**insatisfaction corporelle**.
- Les personnes présentant déjà des perturbations du comportement alimentaires sont les bienvenues.
- Les personnes en phase de stabilisation de leur trouble des conduites alimentaires sont les bienvenues.
- Afin de travailler sur un idéal de beauté commun, les groupes sont non mixtes. Les sessions actuelles sont ouvertes aux adolescentes et aux femmes.
- Les sessions ado/jeunes (15-19 ans) & adultes sont distinctes.

Les détails pratiques💥 :

- 4 **séances hebdomadaires** de 1h15 (5h).
- **En ligne** par zoom.
- **Groupe fermé** de 6-8 participantes max.
- Vous allez travailler **activement** pendant et entre les séances à réduire l'internalisation de l'idéal de beauté, à travers les **exercices** et **temps de partage** proposés.

Prochaines dates : en description du post

Tarif : 120 euros pour toute inscription validée 1 mois avant le démarrage ; 150 euros après cette date.

Info / Inscription :
erikafournel.com/programme-body-project
ou contact@erikafournel.com

Erika Fournel, diététicienne & enseignante MSC

L'animatrice de ce programme

Erika Fournel

- Animatrice du programme **Body Project**
- **Membre de l'association Focus Corps**
- **Diététicienne** spécialiste TCA - obésité - image corporelle - Mindful Eating

- **Enseignante MSC & ME-CL**
- **Membre instructeur de l'ADM** *(Association pour le Développement de la Mindfulness)*

- Formation continue à la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)** et à la pleine conscience
- Formation continue à la **Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC)** de Paul Gilbert
- Formation à la **pratique de la pleine conscience sensible au trauma** (*Trauma Sensitive Mindfulness - David Treleaven - 39h)*
- **Praticienne en hypnose** spécialisée en psychonutrition

Le **programme Body Project** en 4 séances a été développé Eric Stice, et permet de travailler sur l'idéal de beauté pour réduire l'insatisfaction corporequi en découle.

Diététicienne et **animatrice Body Project**, je l'anime en ligne par zoom.

Prochaine session : voir en description du post.

erikafournel.com/programme-body-project

contact@erikafournel.com

Erika Fournel, diététicienne & enseignante MSC