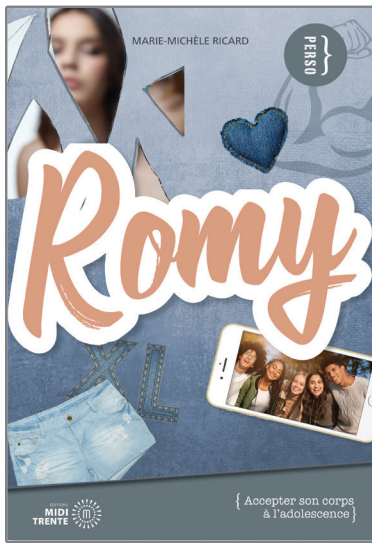




COMMUNIQUÉ DE PRESSE - ANNONCE DE PUBLICATION

ROMY : accepter son corps à l'adolescence

À neuf ans, près d'un jeune sur deux vit des insatisfactions par rapport à son corps. Ces insatisfactions ont tendance à augmenter à l'adolescence*.



Marie-Michèle Ricard
Psychoéducatrice, psychothérapeute

Disponible en librairie le 21 avril 2021
Pour les jeunes de 12 ans et plus
ISBN 978-2-924804-51-3 Prix : 16,95\$

« Ce chandail te fait super bien! »

« Wow! ton frère est vraiment musclé, lui. »

« Tu ne devrais peut-être pas manger ça... »

« Coudonc, as-tu pris du poids pendant les vacances? »

« Tu es vraiment belle aujourd'hui! »



Ces commentaires, qu'ils se veulent gentils ou pas, entretiennent l'obsession collective par rapport à l'apparence et au poids et favorisent souvent le développement d'une insatisfaction corporelle.

ROMY : accepter son corps à l'adolescence est un guide qui propose aux jeunes des stratégies concrètes pour développer une saine image corporelle et améliorer leur estime de soi. Rédigé à la manière d'un journal personnel, il aborde plusieurs thèmes essentiels de manière simple et inspirante: l'insatisfaction corporelle, le discours envers soi, l'idéal culturel de beauté, la théorie du poids génétique, la pleine conscience corporelle, les distorsions cognitives, l'influence des réseaux sociaux, les diètes et les interdits alimentaires, l'alimentation intuitive, les troubles des conduites alimentaires, la diversité corporelle et, bien sûr, l'acceptation de l'image corporelle.

*Source : Mosaik, Des outils de promotion et de prévention en matière de sexualité jeunesse, Gouvernement du Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec



COMMUNIQUÉ DE PRESSE - ANNONCE DE PUBLICATION

ROMY : accepter son corps à l'adolescence



Psychoéducatrice, psychothérapeute et professeure au département de psychologie du Cégep de l'Outaouais, Marie-Michèle oeuvre dans le domaine de la santé mentale depuis près de vingt ans. Elle est cofondatrice d'IMAVI, une clinique multidisciplinaire spécialisée en image corporelle et en troubles alimentaires. Elle est également l'auteure de trois albums psychoéducatifs portant sur l'image corporelle, l'alimentation intuitive et l'intimidation liée à l'apparence parus aux Éditions Midi trente.

Revue de presse Marie-Michèle Ricard :

- Entretien sur l'image corporelle et les troubles alimentaires à l'adolescence pour le podcast lapsychoed <https://bit.ly/3swl3un>
- Article pour FJET « Être à l'aise avec son image corporelle » <https://bit.ly/3anP7Dd>
- Rencontre de Marie-Michèle Ricard avec lapsychoed <https://bit.ly/3dw7sjy>
- Article « Dois-je obliger mon enfant à finir son assiette pour avoir du dessert ? » <https://bit.ly/3v19fTx>

COLLECTION PERSO



La COLLECTION PERSO propose des guides destinés aux ados qui traversent des situations difficiles. Ces ouvrages visent à soutenir les jeunes dans leur recherche d'information et de réconfort, mais surtout à leur fournir des stratégies concrètes pour les aider à surmonter leurs difficultés.