

Déconstruire nos fausses croyances : pour une image corporelle saine et positive

VISIOCONFÉRENCE ANIMÉE PAR
DRE STÉPHANIE LÉONARD, PSYCHOLOGUE ET FONDATRICE DE L'ORGANISME
BIEN AVEC MON CORPS

Obsession de la beauté, modèles irréalistes, influence des réseaux sociaux... Comment nous libérer de la pression liée à l'apparence physique et surtout, que faire pour enfin nous sentir bien avec notre corps? Stéphanie Léonard, psychologue spécialisée dans le traitement des troubles de l'alimentation et de l'image corporelle, nous partage son expertise sur le sujet et nous invite à remettre en question nos fausses croyances pour parvenir à développer une relation plus harmonieuse avec notre corps.

Mercredi 14 septembre de 19 h à 20 h 30

En ligne sur Zoom (lien disponible sur notre site Internet)

VISIOCONFÉRENCE GRATUITE ET OUVERTE À TOUTE LA POPULATION

Atelier d'initiation à l'art-thérapie

ATELIER ANIMÉ PAR
MARIE-MICHÈLE CÔTÉ-DION, ART-THÉRAPEUTE

Thème : le moment présent

L'art-thérapie est un outil puissant de connaissance et d'acceptation de soi. Marie-Michèle Côté-Dion, art-thérapeute, nous invite à prendre un moment de répit afin d'explorer de manière créative et symbolique nos émotions, nos pensées, nos sentiments et nos préoccupations du moment.

Aucune habileté artistique n'est requise puisque le processus ne s'attarde pas à l'esthétique des créations.

Jeudi 6 octobre de 19 h à 21 h

Arrimage Estrie : 740, rue Galt Ouest, suite 110, Sherbrooke

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE INTERNET - 8 PLACES DISPONIBLES

Grossophobie et billets médiatiques

CONFÉRENCE ANIMÉE PAR
MICKAËL BERGERON, JOURNALISTE ET AUTEUR

La grossophobie, la stigmatisation et les normes sociales se transmettent, entre autres, par les médias et les réseaux sociaux. Tout s'y mêle : découvertes et déconstruction des mythes, mais aussi préjugés, mauvaises informations, fausses nouvelles et dévalorisation. Comment démêler le vrai du faux, les croyances et les faits? Mickaël Bergeron, journaliste et auteur de *La vie en gros* et de *Tombée médiatique*, propose des clés pour se retrouver dans ce tourbillon d'informations.

La conférence sera également diffusée en direct sur la page Facebook d'Arrimage Estrie.

Jeudi 27 octobre de 19 h à 20 h 30

Arrimage Estrie : 740, rue Galt Ouest, suite 110, Sherbrooke

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE INTERNET

Atelier d'écriture

ATELIER ANIMÉ PAR
FÉLIX DION, POÈTE

Grand amoureux des mots, Félix Dion écrit et performe la poésie depuis bientôt 7 ans. Son écriture crue frappe et choque parfois, faisant bouger les concepts qui font du surplace depuis trop longtemps. Il s'intéresse aux corps différents, aux enjeux d'accessibilité et d'inclusion des personnes à mobilité réduite, au travail social et à la musique. Par cet atelier d'écriture, Félix nous invite à mettre en cause les possibilités que nous entrevoyons lorsque nous nommons le corps par des mots du quotidien - parfois violents, parfois amoureux - et à les modifier.

Cet atelier est offert en collaboration avec le projet « L'Estrie s'enlame pour le français ».

Jeudi 17 novembre de 19 h à 20 h 30

Arrimage Estrie : 740, rue Galt Ouest, suite 110, Sherbrooke

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE INTERNET

Atelier d'initiation à l'autocompassion

ATELIER ANIMÉ PAR
CLOTHILDE GAGNÉ-DOYON, DOCTORANTE EN PSYCHOLOGIE CLINIQUE

Et s'il était possible de réussir à nous accepter tels que nous sommes grâce à l'autocompassion? Dans cet atelier misant sur l'expérience et le partage, Clothilde Gagné-Doyon, doctorante en psychologie clinique, nous propose de découvrir de quelle façon l'autocompassion et ses trois composantes - bienveillance envers soi-même, humanité commune et pleine conscience - peuvent contribuer au développement d'une relation plus positive et chaleureuse avec nous-même et notre corps.

Jeudi 1^{er} décembre de 18 h 30 à 21 h

Arrimage Estrie : 740, rue Galt Ouest, suite 110, Sherbrooke

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE INTERNET - 20 PLACES DISPONIBLES

On est différente par nature

