

DE L'INSATISFACTION À L'ACCEPTATION CORPORELLE

Développer une relation plus positive avec son corps

Un nouveau livre qui se veut un outil de réflexion et d'intervention, qui s'adresse à soi, mais aussi aux autres, afin de promouvoir le développement d'une relation plus positive avec son corps.

Préfaces par : Julie Artacho et Caroline Huard (Loonie)

Pourquoi devrait-on se procurer ce livre?

Qu'est-ce qui le différencie des autres ouvrages dans le même domaine?

Ce livre est le premier au Canada français à traiter spécifiquement de l'image corporelle sous l'œil de la vulgarisation scientifique et clinique. Sous forme de réponses à 10 questions fréquentes, il offre une information claire, précise et bien vulgarisée, en plus de proposer des pistes de réflexion et des actions concrètes. Il aborde les thèmes les plus pertinents soient le développement de l'insatisfaction corporelle et les risques associés, les populations les plus touchées, l'inefficacité des régimes, la pratique d'activité physique, l'alimentation intuitive, les biais liés au poids, l'obésité, la diversité corporelle et l'image corporelle positive. Sa lecture encouragera certaines prises de conscience face au rapport que nous avons développé avec notre corps et avec la nourriture, face au regard que nous portons sur le corps des autres, et face à l'impact que nous pouvons avoir sur le développement de l'image corporelle chez les jeunes.

Quel est le message principal que vous voulez faire passer à vos lecteurs? Que voulez-vous qu'ils retiennent le plus après leur lecture?

- Que le corps ne se contrôle pas, mais qu'il demande à être écouté.
- Que nous sommes toutes et tous gagnants à s'accepter, pour accepter les autres.
- Qu'il est important de prendre soin de notre image corporelle, elle qui se développe à la suite de plusieurs facteurs déterminants et qui change suivant plusieurs événements de la vie.

À qui s'adresse le livre et comment aimeriez-vous que les lecteurs se l'approprient?

Au personnel professionnel de la santé physique et mentale: afin de bien accompagner leurs patients et patientes qui partagent certains enjeux face à leur image corporelle.

Au personnel enseignant des niveaux primaires et secondaires: afin de prendre conscience de leur impact important sur les jeunes. Parce que l'insatisfaction corporelle débute tôt et que le personnel enseignant est témoin de commentaires et d'intimidation face au poids et doit pouvoir réagir adéquatement.

Au personnel enseignant des niveaux collégial et universitaire: parce que ce livre peut devenir un outil très utile pour plusieurs cours qui abordent l'image corporelle, le poids et les comportements alimentaires.

Aux parents et grands-parents: pour comprendre leur propre image corporelle et pour accompagner adéquatement leurs enfants et petits-enfants.

Tout adulte: pour améliorer la relation qu'on entretient avec son corps, que ce soit par la neutralité, l'acceptation ou l'amour corporel.



Marie-Michèle Ricard
M.Sc., Ps.Éd. Psychothérapeute

DE L'INSATISFACTION À L'ACCEPTATION CORPORELLE

Développer une relation plus positive avec son corps

Préfaces par :
Julie Artacho et
Caroline Huard (Loonie)

JFD
Éditions



Marie-Michèle Ricard
M.Sc., Ps.Éd.
Psychothérapeute

Spécialisée depuis plus de 15 ans dans le traitement des problématiques liées au poids et à l'image.

ISBN 9782897991647

155 pages, 6x9, couverture souple, en couleur
prix de vente suggéré: 27,95 \$

CONTACT PRESSE

Marie-Michèle Ricard, l'auteure, est disponible pour s'entretenir avec les médias. Par écrit, par téléphone, par vidéoconférence et en studio (région Gatineau/Ottawa)

Courriel : mariemichelericard@gmail.com

IG : @mmricardpsed

FB : @mmricardpsed

Les Éditions JFD

Courriel : info@editionsjfd.com

IG : @editionsjfd

FB : Éditions JFD / Édition JFD Éducation



Pour vous procurer le livre :
editionsjfd.com/corps