

POUR LES JEUNES ET LES ADULTES QUI LES ENTOURENT

Changer de regard

Pour apprendre à voir autrement.

LE PROGRAMME

Les préoccupations liées à l'apparence, au poids et à l'alimentation peuvent apparaître très tôt. Changer de regard aide les jeunes à développer une relation plus saine avec leur corps et leur alimentation, et à exercer leur esprit critique face aux normes sociales, aux médias et aux réseaux sociaux. Il outille aussi le personnel enseignant, les intervenants et les autres adultes qui les accompagnent au quotidien.

> **L'objectif :** Favoriser une image corporelle positive, reconnaître les signes préoccupants et prévenir les troubles alimentaires dès le plus jeune âge.

POUR QUI, OÙ

- Écoles primaires
- Écoles secondaires
- Cégeps et universités
- Maisons des jeunes
- Centres jeunesse
- Organismes communautaires

ACTIVITÉS OFFERTES

CONFÉRENCE	**Mon corps et moi**	Primaire, 5e et 6e année
CONFÉRENCE	**Analyser sans filtre**	Secondaire et adultes
CONFÉRENCE	**Réseaux sociaux : entre réalité et apparences**	Secondaire
CONFÉRENCE	**Troubles alimentaires : comprendre pour mieux agir**	Jeunes et personnel scolaire
ATELIER	**Le procès des préjugés**	Secondaire
ATELIER	**Ça passe ou ça casse!**	Secondaire
KIOSQUE	**Kiosque de sensibilisation**	Écoles et milieux jeunesse

5,3 %
des élèves du secondaire ont un trouble alimentaire en 2022-2023, trois fois plus qu'en 2010-2011

47 %
des jeunes de 14 ans se disent obsédés par le contrôle de leur poids ou de leur apparence

20 196
jeunes rejoints par nos activités en 2025-2026, dans 13 régions

Sources : ISQ, EQSJS 2022-2023 | ÉquiLibre, 2025 | ANEB, Rapport annuel 2025-2026.

Les activités peuvent être offertes seules ou combinées.

ÉDUCATION ET PRÉVENTION
education.prevention@anebquebec.com

LIGNE D'ÉCOUTE ET TEXTO
514 630-0907
1 800 630-0907

ANEB QUÉBEC
anebquebec.com
Charité : 89 141 4195 RR 0001