

Atelier sur la confiance corporelle : Un espace bienveillant entre jeunes femmes pour apaiser son rapport au corps

Participez à une étude sur l'évaluation d'interventions visant à diminuer l'insatisfaction corporelle et à se sentir mieux avec son corps – Projet HEIDI+

Vous vous sentez souvent en décalage avec votre corps ? Vous êtes fréquemment insatisfaite de votre apparence ou critique envers vous-même ? Vous n'êtes pas seule.

L'image corporelle est parfois perçue comme un sujet superficiel ou tabou. Pourtant, la façon dont nous nous sentons dans notre corps influence profondément notre bien-être et notre santé. Beaucoup de jeunes femmes vivent des questionnements, des doutes ou des insatisfactions... souvent en silence.

C'est pourquoi dans le projet HEIDI+, nous évaluons deux interventions visant à **améliorer l'image corporelle des jeunes femmes** à l'aide de discussions et d'exercices.

Les sessions se déroulent en **petits groupes en ligne**, dans un cadre **structuré, sécurisé, bienveillant et sans jugement**, favorisant le **partage, l'écoute et le soutien mutuel** entre jeunes femmes concernées.

Nous recherchons pour cette étude :

- des personnes **s'identifiant comme femme**, âgées de **18 à 30 ans**, en Suisse,
- avec une **insatisfaction quant à leur image corporelle**,
- sans trouble des conduites alimentaires diagnostiqué actuellement,
- parlant suffisamment bien français pour participer activement.

Déroulement et durée de l'étude : Votre participation à l'étude comprend quatre sessions hebdomadaires de 1h30 en petits groupes, réparties sur un mois, réalisées par visioconférence et accompagnées d'activités à effectuer à la maison entre les sessions. Vous devrez également remplir un questionnaire en ligne à trois reprises : avant l'intervention, après l'intervention et un mois après la fin de l'intervention.

Dédommagement : Pour chaque questionnaire complété (avant, après, et un mois après l'intervention), vous recevrez un bon d'achat de CHF 25.-.

Toutes les données seront traitées de manière **confidentielle**. La participation à l'étude ne procure **aucun bénéfice médical direct**.

Si vous avez des préoccupations concernant votre image corporelle, que vous souhaitez **obtenir des informations** ou que vous êtes **intéressée à participer** à l'étude, veuillez contacter l'équipe du projet à la Haute école de santé de Genève **par e-mail** : heidi.heds@hesge.ch en indiquant un numéro de téléphone ou une adresse e-mail où vous joindre.

Veuillez noter que les données des personnes qui nous contactent sont enregistrées lors du premier échange et immédiatement supprimées en cas de renoncement à participer.

Investigatrice principale : Prof. Isabelle Carrard

Collaboratrices : Livia Sacchi, Malina Vaucher

Haute école de santé Genève, Filière Nutrition et diététique, Rue des Caroubiers 25, 1227 Carouge
isrcn.com/ISRCTN10451254