

Atelier sur la confiance corporelle :

Un espace bienveillant entre jeunes femmes pour apaiser son rapport au corps



PARTICIPEZ À HEIDI+ !

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.

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, favorisant **le partage, l'écoute et le soutien mutuel** entre jeunes femmes concernées.

DÉROULEMENT ET DURÉE DE L'ÉTUDE

- 📅 4 sessions hebdomadaires de 1h30, réparties sur un mois en petits groupes
- 📺 par visioconférence
- 🔒 Les données sont traitées confidentiellement
- ⋮ Pour chaque questionnaire complété (à 3 reprises) vous recevrez un bon d'achat de CHF 25.- par questionnaire

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.**

VOUS ÊTES INTÉRESSÉE À PARTICIPER À L'ÉTUDE ?

Contactez-nous à 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.

Equipe du projet : Prof. Isabelle Carrard, Livia Sacchi et Malina Vaucher



h e d s

Haute école de santé
Genève
Filière Nutrition et diététique

Hes-so GENEVE
Haute École Spécialisée
de Suisse occidentale

www.hesge.ch/heds

Haute école de santé
Filière Nutrition et diététique
Rue des Caroubiers 25
CH - 1227 Carouge

isrctn.com/ISRCTN10451254