



offrir
l'horizon
en partage

Bonjour,

Ce message vous est transmis afin de vous proposer une **conférence-témoignage** dans votre école ou votre centre sur **les troubles de comportement alimentaire (TCA) et l'importance de l'estime de soi.**

Cette conférence est donnée par Ariane Magny, bachelière en psychologie, cofondatrice et porte-parole de la Croisière des Alizés, et Amélie Dancause, jeune infirmière et vice-présidente du conseil d'administration de la Croisière. Toutes deux ont vécu un trouble alimentaire durant leur adolescence.

La conférence-témoignage peut être présentée trois fois au sein de votre école ou de votre centre afin d'atteindre les différents niveaux de secondaire. Celle-ci se fait en personne. Cette conférence a pour but de sensibiliser les jeunes aux TCA et d'apporter une meilleure compréhension de ceux-ci. Amélie et Ariane témoignent notamment des facteurs de risques qui ont engendré le développement de leur trouble, mais également les éléments qui ont favorisé leur rétablissement. À travers des anecdotes qui rejoignent les jeunes, elles s'ouvrent sur l'importance de l'estime et de la confiance en soi, qu'on ait un trouble alimentaire ou non. Elles informent également sur des notions concernant les différents troubles alimentaires, tels que l'anorexie (qui touche plus les filles) et la bigorexie (qui touche plus les garçons) ou encore la boulimie.

Avec l'évolution constante des TCA depuis la pandémie de la Covid-19, Ariane et Amélie constatent qu'il y a un réel besoin de sensibiliser les gens. De plus, considérant que l'adolescence est un moment critique, elles offrent un discours empreint de sincérité, qui saura rejoindre une grande partie de vos élèves.

Ces rencontres vivantes et vibrantes s'inscrivent dans le cadre de la mission de l'organisme la **Croisière des Alizés** qui a, entre autres, pour but de sensibiliser le grand public, les étudiants et le personnel. En effet, la prévention et la sensibilisation ouvrent le dialogue et permettent de répondre à des questionnements souvent critiques.

En outre, la **Croisière des Alizés** a également pour mandat de permettre de nouvelles perspectives et d'offrir du soutien à des jeunes filles et femmes vivant avec un trouble alimentaire par le biais d'excursions en voilier dans un contexte d'intervention par la nature et l'aventure. Pour ce séjour sur le St-Laurent, elles sont accompagnées d'une capitaine expérimentée ainsi que des intervenantes spécialisées. Ce programme est offert avec la

collaboration notamment de la Maison L'Éclaircie, une ressource de Québec, venant en aide aux personnes qui rencontrent des TCA associés à l'anorexie ou à la boulimie.

Pour connaître le coût des conférences, pour toute question et/ou pour planifier une rencontre avec nous, veuillez nous contacter via le courriel ou le téléphone indiqués ci-dessous.

Votre soutien est très précieux et pourra nous permettre de sensibiliser encore plus de gens. Toutefois, si notre offre ne vous interpelle pas, nous sollicitons votre aide pour parler de notre projet autour de vous, sur vos réseaux sociaux ou pour une éventuelle collaboration ou un don via www.croisieredesalizes.com . Toute forme de contribution de votre part sera extrêmement appréciée !

Au plaisir d'échanger avec vous très bientôt!

Nathaly Isabelle | directrice, fondatrice
<https://www.facebook.com/croisieredesalizes>
croisieredesalizes@gmail.com | 819-661-4550