

MOUVEMENT VIRTUEL POUR LA SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES 2022

OBJECTIF

Suivant la thématique annuelle, nous désirons ouvrir la discussion sur les deux voix intérieures présentes chez le trouble alimentaire : la voix négative du trouble et la notre.

L'objectif du mouvement est d'apprendre à donner du pouvoir à la voix saine qui nous habite et réduire le pouvoir de la voix du trouble alimentaire. En se complimentant, nous pouvons nous permettre d'écouter la voix plus douce et plus compatissante de nous-même. En l'affichant ouvertement, nous permettons à d'autres de possiblement faire de même.



SEMAINE NATIONALE
DE SENSIBILISATION AUX
TROUBLES ALIMENTAIRES

aneb
Anorexie et boulimie Québec

maison | l'éclaircie
aide & référence | anorexie & boulimie

MOUVEMENT VIRTUEL EN LIEN AVEC LA SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES 2022

DESCRIPTION DU MOUVEMENT

Sur le compte Instagram de la Maison L'Éclaircie se trouvera un «sticker» pour story Instagram où vous pouvez partager votre photo directement. Nous vous demandons de publier une story sous ce sticker de vous (selfie) en vous donnant un compliment (directement en texte sur la photo ou en utilisant une feuille de papier). Ensuite, vous pourrez ajouter les hashtags #SemTA2022 et #MonDiscoursInterieur. Vous devez également mentionner @aneb_quebec et @maisonclaircie afin que l'on puisse partager votre story sur nos comptes. Vous pouvez également ajouter une vidéo en story au mouvement en utilisant les hashtag et le sticker afin d'expliquer votre point de vue sur la thématique et sur la Semaine de sensibilisation en général. Vous pouvez également discuter de la nécessité d'être plus doux envers soi-même au quotidien et l'importance de cela lors du trouble alimentaire.



SEMAINE NATIONALE
DE SENSIBILISATION AUX
TROUBLES ALIMENTAIRES

aneb
Anorexie et boulimie Québec

maison | l'éclaircie
aide & référence | anorexie & boulimie

MOUVEMENT VIRTUEL EN LIEN AVEC LA SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES 2022

COMMENT PARTICIPER

Voici les étapes afin de publier votre photo et participer au mouvement

#MondiscoursInterieur/#MyInnerSpeech.

- Créer une affiche où vous vous donnez un compliment;
- Se rendre sur la page Instagram de @maisonclaircie durant la journée du 1er février;
- Visionner les story de @maisonclaircie afin de trouver le «sticker» SemTA2022;
- Appuyer sur celui-ci et ajouter votre photo

(puisque le texte sera inversé avec la caméra frontale, demander à quelqu'un de prendre la photo pour vous ou utiliser la caméra arrière);

- Ajouter #MondiscoursInterieur, #MyInnerSpeech et #SemTA2022 avant de publier votre story Instagram;
- Ajouter une courte vidéo en story expliquant votre vision sur la nécessité d'avoir un discours plus doux envers soi-même (optionnel).

