

BIEN
AVEC MON
Corps

RAPPORT ANNUEL
2018-2019





TABLE DES MATIÈRES

Notre mission / Nos objectifs / Notre public cible	2
Notre équipe	3
Sophie Grégoire Trudeau	4
Focus group / Notre vidéo	5
Nos ateliers	6
Site web et réseaux sociaux	7
Notre lancement	8
Notre contenu	9
Nos capsules vidéos	10
Notre rayonnement	11
Nos partenaires financiers et de rayonnement	12

NOTRE MISSION

Nous sommes un Organisme de Bienfaisance et un OBNL. Nous avons pour mission de diminuer l'insatisfaction corporelle omniprésente dans notre société, ainsi que de favoriser une meilleure estime de soi globale chez les jeunes et les adultes qui les entourent.

NOS OBJECTIFS _____

Un de nos premiers objectifs est d'**éduquer** et **sensibiliser la population** à la problématique de l'insatisfaction corporelle et à ses conséquences.

Nous souhaitons également aider les jeunes et les adultes à **développer un scepticisme** face au **modèle de beauté irréaliste** qui nous est proposé.

Nous visons aussi à éduquer la population quant à la **réalité de la diversité corporelle**.

De plus il est essentiel pour nous d'**encourager le respect de soi** dans ses forces et ses défis ainsi que de favoriser une estime de soi positive et une image corporelle saine.

Finalement, nous souhaitons inciter les jeunes et les adultes à la consommation de produits et médias qui contribuent à une **image corporelle saine** et une **estime de soi positive**.

NOTRE PUBLIC-CIBLE _____





*Dr
Stéphanie Léonard,
psychologue*

FONDATRICE

J'ai créé Bien Avec Mon Corps portée par un immense désir d'authenticité, une soif de diversité, un espoir de bienveillance et un puissant élan de solidarité.

Nous n'avons pas le choix d'être en relation avec notre enveloppe corporelle. Notre corps, on ne l'a pas choisi ! C'est celui qui nous a été donné, celui avec lequel on doit vivre, celui qui nous permet d'être en relation avec les autres, de vivre des moments forts et d'accomplir plein de belles choses.

Bien Avec Mon Corps signifie pour moi ce désir de s'approprier son corps, de l'incarner, de l'accepter et d'être bienveillant envers lui.



Mylène Senécal

Chef Trade Marketing et Membre du Conseil d'administration



Eve Durret

Designer Graphique et Membre du Conseil d'Administration



Marie-Claude Élie Morin

Auteure et Membre du Conseil d'Administration



Dr Léonie Lemire Thérberge

Psychologue et Membre du Conseil d'Administration



Andréa Sirhan Daneau

Chargé de contenu et Gestionnaire de communauté



Vanessa Abadhir

Réalisatrice



*C'est avec plaisir et conviction
que je donne mon appui à
l'organisme Bien Avec Mon Corps.*

Chaque être humain a le droit de s'accepter et de s'aimer tel qu'il est. Les modèles de beauté irréels imposés à nos jeunes sont néfastes à l'estime de soi et transforment sournoisement, à chaque jour, l'amour propre en mépris de soi. C'est une société et des familles à travers le pays qui en souffrent.

Unissons nos efforts et ayons des conversations franches. C'est de cette façon que nous en sortirons tous gagnants.

S'aimer et s'accepter tel qu'on est c'est possible, et ce n'est pas aussi difficile qu'on puisse le penser.

C'est aussi un chemin qui mène au bonheur.

En toute gratitude,

Sophie

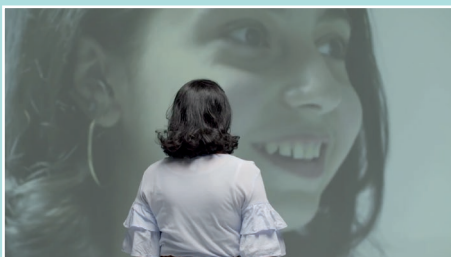


Avant de lancer Bien Avec Mon Corps et afin de bien répondre aux besoins de notre public cible, nous avons organisé un « Focus group » avec des **jeunes âgés entre 12 et 18 ans** pour qu'ils nous partagent leurs **habitudes de consommation d'information, leurs intérêts** et ce qui les interpelle.

RÉALISATION DE LA VIDÉO « BIEN AVEC MON CORPS » _____



Dans le but de faire connaître notre organisme et sa mission, nous avons réalisé la vidéo « Bien Avec Mon Corps » en trois volets , dans lequel on voit :



des **enfants et des adultes** qui partagent leur rapport à leur corps



des **élèves du secondaire** qui font un **atelier bricolage** sur l'image corporelle



une entrevue avec **Madame Sophie Grégoire Trudeau**.

ATELIERS CRÉÉS PAR LA
PSYCHOLOGUE D^{RE} STÉPHANIE LÉONARD

MISE SUR PIEDS DE TROIS ATELIERS À OFFRIR AUX JEUNES ET AUX ADULTES QUI LES ENTOURENT.

Créés par Dre Stéphanie Léonard et offerts sur le site web de Bien Avec Mon Corps.



ATELIER - CONFÉRENCE **T'es beau, t'es belle... pis après ?**

Atelier-conférence interactif d'une durée de 60 minutes, spécifiquement conçu pour les pré-adolescents et les adolescents.

On jase de la pression reliée à l'apparence physique, des modèles de beautés irréalistes, de comment on se sent face à tout ça, surtout, de qu'est-ce qu'on peut faire pour se sentir mieux !



ATELIER **Bricolage sur l'image corporelle**

Atelier super inspirant d'une durée de 90 minutes où on fait un bricolage qui décrit comment on se sent face à son corps.

On se laisse aller à concevoir notre bricolage et on partage nos impressions et réflexions.



ATELIER - CONFÉRENCE **Vivre avec son corps**

Atelier-conférence interactif d'une durée de trois heures où on fait un travail plus en profondeur sur soi à l'aide d'exercices personnels.

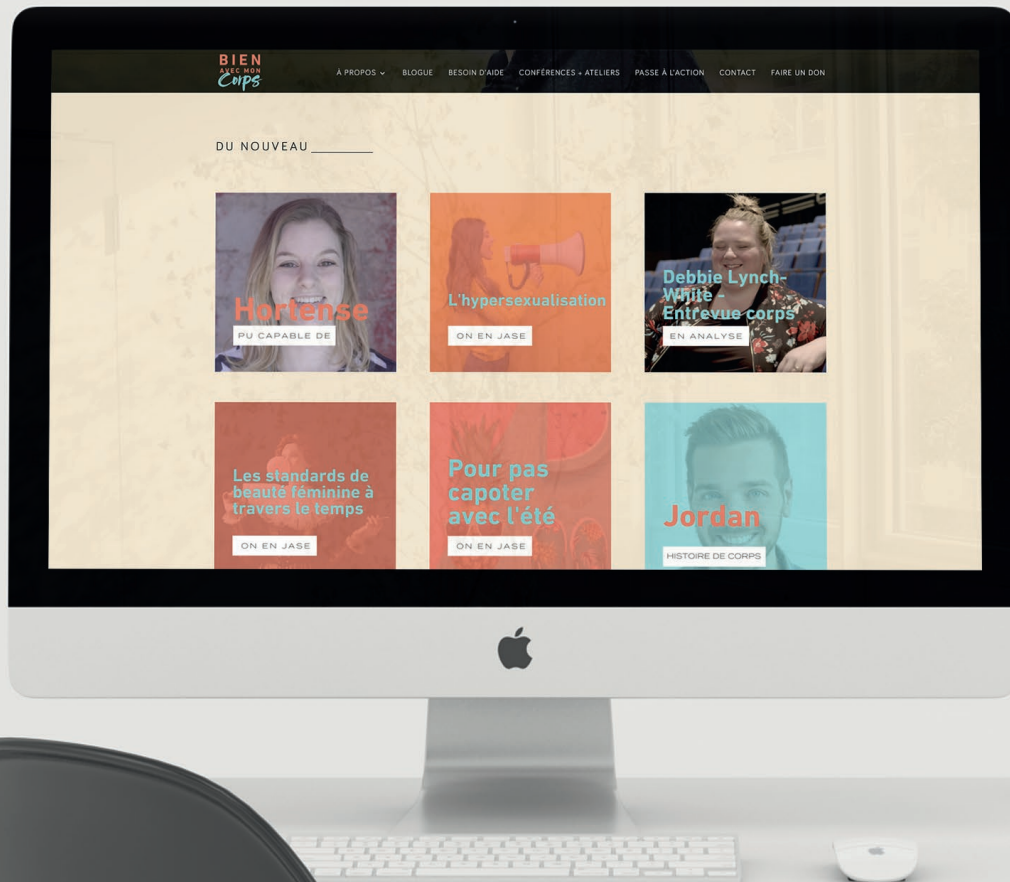
On tente de se libérer de la pression à correspondre à des critères de beautés irréalistes et on travaille à accepter son corps et à être mieux dans sa peau.

Un manuel du participant est remis à chacun afin de pouvoir poursuivre le travail sur soi.

MISE EN LIGNE DU SITE WEB

Développement et mise en ligne du site web bienavecmoncorps.com

où notre contenu se décline en quatre rubriques :
On en jase, Histoire de Corps, Pu capable de... et En analyse.



Création de la
chaîne YouTube et des
pages Facebook
et Instagram.



NOTRE LANCEMENT

Le **17 avril 2019** a eu lieu le lancement de Bien Avec Mon Corps où nous avons bénéficié d'une **tournée médiatique exceptionnelle** et d'un **accueil du public remarquable**.
La Presse, Salut Bonjour !, Rythme FM, etc.



Pourquoi on se compare?

ON EN JASE

Minceur et bonheur

ON EN JASE

Manger ses émotions

ON EN JASE

L'hypersexualisation

ON EN JASE

Pour pas capoter avec l'été

ON EN JASE

Influenceurs positifs

ON EN JASE

Séries télé et body positivity

ON EN JASE

Les standards de beauté féminine à travers le monde

ON EN JASE

Bianca

HISTOIRE DE CORPS

Catherine

HISTOIRE DE CORPS

Les standards de beauté féminine à travers le temps

ON EN JASE

Jordan

HISTOIRE DE CORPS

Karl

HISTOIRE DE CORPS

Perrye-Delphine

HISTOIRE DE CORPS

Rébeka

HISTOIRE DE CORPS

LE CONTENU QUE NOUS AVONS PUBLIÉ

Capsules vidéo



NOTRE RAYONNEMENT, NOTRE IMPACT DANS LA COMMUNAUTÉ ET NOS RETOMBÉES.

Au terme de notre
premier mois d'existence :



2 325
PERSONNES
se sont abonnées
à notre page
FACEBOOK.



Presque
9 000
VISITEURS
et près de
20 000
VUES
sur le site
Bien Avec Mon Corps.



725
PERSONNES
se sont abonnées
à notre page
INSTAGRAM.

11 ÉCOLES

nous ont contactés afin de recevoir un atelier
psychoéducatif pour les jeunes. Ces ateliers auront
lieu à l'automne 2019.

URBANIA

Le magazine Urbania a décidé de publier sur sa
plateforme web les témoignages que nous avons
recueillis pour HISTOIRE DE CORPS.

NOS PARTENAIRES FINANCIERS



Deux Fondations privées supplémentaires nous soutiennent, tout en désirant rester anonymes.

Nos alliés et partenaires de rayonnement

Jean-Sébastien Ouellet,
producteur

aidia

Jean-François Gratton,
photographe,
Alice Trudeau et
Émilie Velasquez-Gilbert

Shoot



**ROBIN
DES
BOIS**

**JULIE
ARTACHO**

**FÉLIX-ANTOINE
TREMBLAY**

**DEBBIE
LYNCH-WHITE**

**GROUPE
ÉQUILIBRE**

URBANIA

véro
MAGAZINE



De la bienveillance svp

La mission du tout nouveau site Web **Bien avec mon corps?**
Faire la promotion d'une image corporelle saine chez les ados!
Par le biais des réseaux sociaux, d'ateliers interactifs, de
conférences et de témoignages, la psychologue Stéphanie
Léonard, spécialiste des troubles alimentaires, et son équipe
veulent mobiliser, soutenir et valoriser les jeunes (et leurs aînés!) afin qu'ils se sentent mieux dans leurs corps et qu'ils aient une plus grande confiance en eux. Une initiative qui fait franchement... beaucoup de bien! bienavecmoncorps.com (EM)



