BIEN AVEC MON Corps

RAPPORT ANNUEL
2019-2020

TABLE DES MATIÈRES

Notre mission / Nos objectifs / Notre public cible	2
Notre équipe	3
Sophie Grégoire Trudeau	4
Subvention du Secrétariat à la Condition Féminine	5
Nos ateliers	6
Site web et réseaux sociaux	7
Notre contenu - les textes	8
Notre contenu - les capsules vidéo	9
Lancement du hashtag #BienAvecMonCorps	10
Collecte de fonds Facebook et notre rayonnement dans la communauté	11
Nos actions en temps de pandémie	12
Nos partenaires financiers et de rayonnement	13

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

Dre Stéphanie Léonard, psychologue

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

Dre Léonie Lemire Théberge

Psychologue et Membre du Conseil d'Administration

Andréa Sirhan Daneau

Chargé de contenu et Gestionnaire de communauté

C'est avec plaisir et conviction que je donne mon appui à l'organisme BienAvecMonCorps.

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.

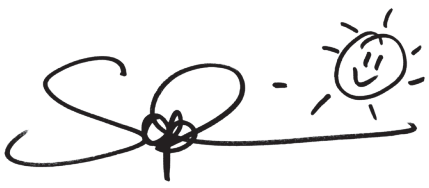
Unissons nos efforts et ayons des conversations franches. C'est de cette façon que nous en sortirons tous gagnants.

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



SECRÉTARIAT À LA CONDITION FÉMININE

Nous sommes fiers et reconnaissants
d'avoir obtenu une subvention au niveau national
d'une durée de deux ans de la part du
Secrétariat à la Condition Féminine.
Notre projet de diffusion de **24 capsules vidéo** intitulé
« Déconstruire la pression reliée à l'apparence physique chez les jeunes : une fausse croyance à la fois »
est déjà entamé et nous permet de rejoindre les jeunes
et de générer des réflexions sur plusieurs enjeux
en lien avec notre mission.

Secrétariat à la condition féminine
Québec

ATELIERS CRÉÉS PAR LA PSYCHOLOGUE DRE STÉPHANIE LÉONARD

NOUS OFFRONS QUATRE ATELIERS 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 intéractif 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

Destiné aux parents et aux enseignants

Pas facile de savoir comment intervenir auprès de nos enfants quand on parle d'image corporelle ! Animé par la psychologue Dre Stéphanie Léonard, cet atelier-conférence d'une durée de 60 minutes vise à informer et outiller les parents et les enseignants. Dans un contexte convivial et interactif, Dre Léonard aborde comment se sentent nos jeunes face à leur image corporelle, quel est le rôle des parents et des enseignants et comment doivent-ils intervenir.

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.

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

1 645
NOUVEAUX ABONNÉS FACEBOOK
dans la dernière année
pour un total de
3 970

20 610
NOUVELLES PAGES VUES ET
9 088
VISITEURS DE PLUS
dans la dernière année.

2 066
NOUVEAUX ABONNÉS INSTAGRAM
dans la dernière année
pour un total de
2 791

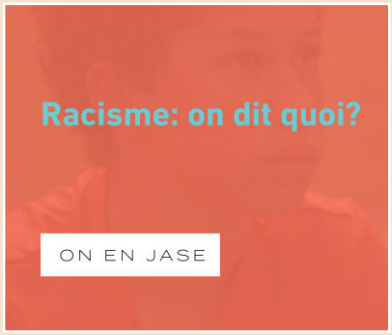
16 ÉCOLES nous ont contacté avec presque une dizaine qui auront été visitées (lors de la reprise des activités suite à la pandémie reliée à la covid-19).

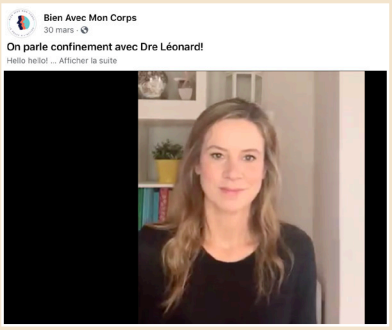
POURSUITE DE LA COLLABORATION AVEC URBANIA

NOTRE CONTENU CETTE ANNÉE **45 Textes**

NOTRE CONTENU CETTE ANNÉE

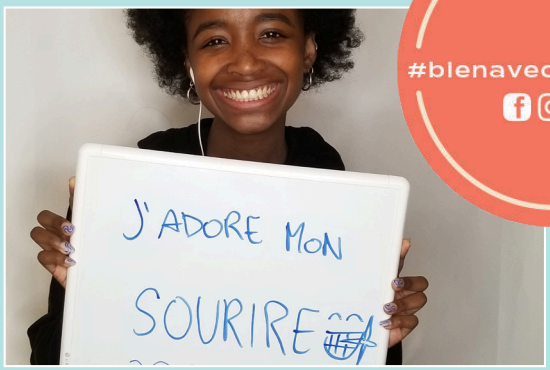
21 Capsules vidéo





LANCEMENT DE NOTRE HASHTAG
#BienAvecMonCorps

Nous avons lancé le hashtag #BienAvecMonCorps en collaboration avec la **boutique Aérie** du centre-ville de Montréal (American Eagle Outfitters), marque très appréciée des jeunes. Entourés d'une impressionnante équipe de bénévoles, nous avons accueilli plus de 50 jeunes. Chaque jeune avait l'occasion d'apposer sa photo sur notre murale en mentionnant un aspect de son apparence physique qu'il ou elle apprécie.

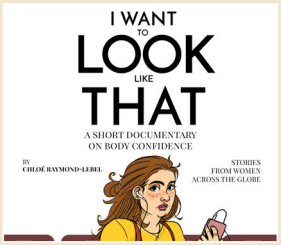


#blenavecmoncorps

CAMPAGNE FACEBOOK

Nous avons fait une levée de fonds sur Facebook et avons amassé **près de 2 500 $**.

DOCUMENTAIRE



Nous avons collaboré au recrutement et à la réalisation d'une partie du documentaire **« I want to look like that »** de la jeune documentariste **Chloé Raymond Lebel**.

VOX POP

Nous sommes allés à la rencontre de jeunes en plein magasinage au centre-ville et avons initié un « voxpop ». **Plusieurs jeunes ont partagé leur inconfort face à trouver des vêtements à leur image, confortables et inclusifs.**

NOTRE RAYONNEMENT AU SEIN DE LA COMMUNAUTÉ

Nous avons participé au panel de spécialistes lors de la **« Journée qui fait du bien »**, organisée par le nutritionniste Hubert Cormier et la blogueuse Ève Martel.

L'émission jeunesse **« C'est quoi l'trip »** diffusée sur les ondes de Télé-Québec.

L'émission **« Bien »** sur les ondes de TVA.

L'émission **« Deux Filles le matin »** diffusée sur les ondes de TVA.

Nous avons présenté BienAvecMonCorps lors de la **retraite Muula**, organisée par la **nutritionniste Guylaine Guèvremont.**

PENDANT LA PANDÉMIE ET LE CONFINEMENT...

Nous avons diffusé une série de quatre capsules vidéo, accompagnées de textes, afin d'aider nos jeunes à vivre cette période difficile et anxiogène pour eux. Les thèmes abordés :

PRENDRE SOIN DE SOI
VAINCRE L'INSOMNIE
BRISER L'ISOLEMENT
LES ASPECTS POSITIFS DU CONFINEMENT

NOTRE ALLIÉE SOPHIE GRÉGOIRE TRUDEAU A LIVRÉ UN MESSAGE D'ENCOURAGEMENT ET DE RÉFLEXION À NOS JEUNES.

NOS PARTENAIRES FINANCIERS

Secrétariat à la condition féminine Québec

LE GROUPE PERRON

FONDATION Famille LÉGER

FONDATION FAMILLE BENOIT

Nos alliés et partenaires de rayonnement

Jean-Sébastien Ouellet, producteur

aidia

aerie

muUla GUYLAINE GUEVREMONT

JULIE ARTACHO

BONBONSQUISH.COM FONDÉ EN 2014 SQUISH EST. 2014 SQUISHCANDIES.COM

GROUPE ÉQUILIBRE

URBANIA

véro MAGAZINE

BIEN AVEC MON CORPS
BA
MC
JE PASSE À L'ACTION