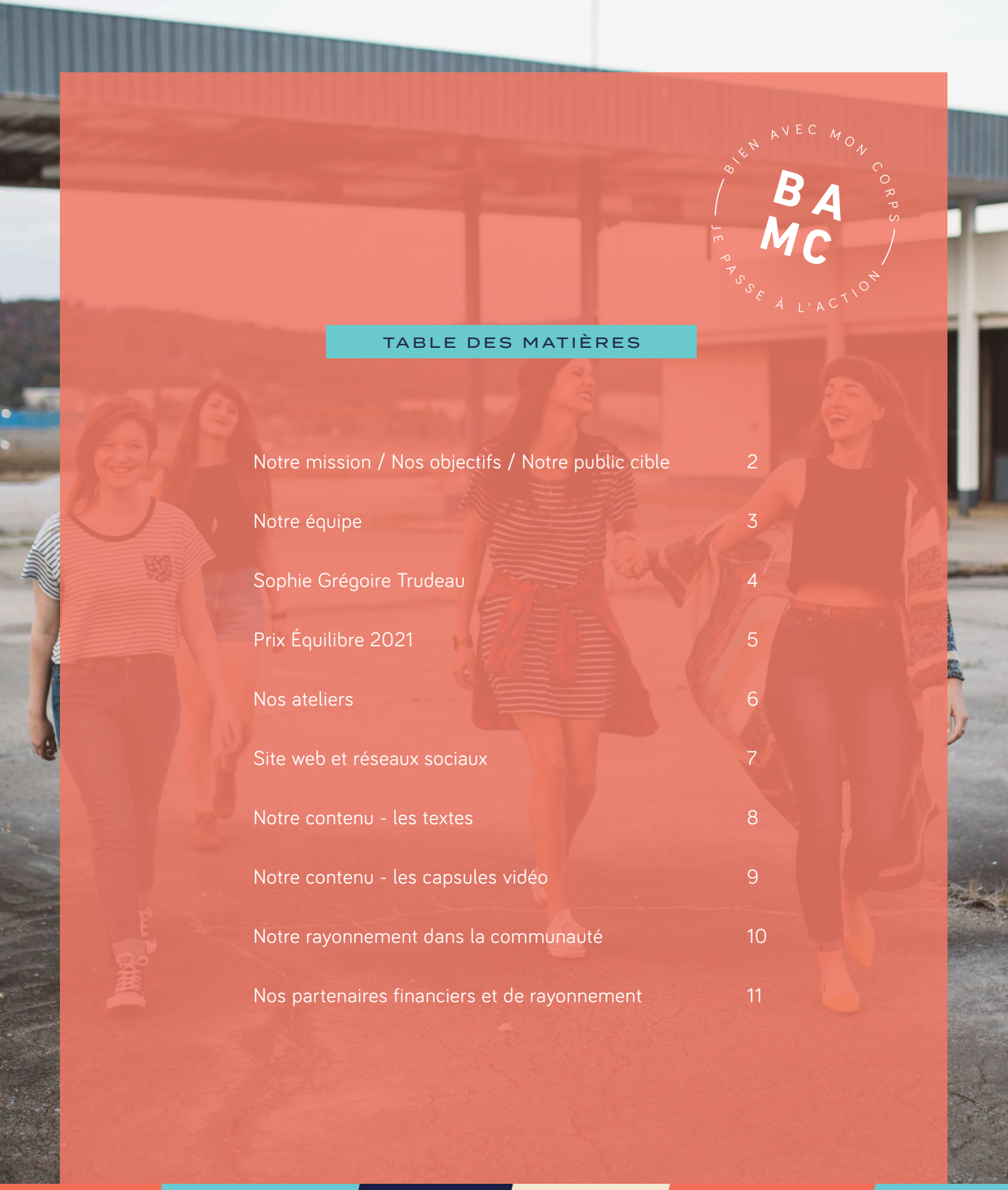
BIEN AVEC MON Corps

RAPPORT ANNUEL
2020-2021



BIEN AVEC MON CORPS
BAMC
JE PASSE À L'ACTION

TABLE DES MATIÈRES

Notre mission / Nos objectifs / Notre public cible	2
Notre équipe	3
Sophie Grégoire Trudeau	4
Prix Équilibre 2021	5
Nos ateliers	6
Site web et réseaux sociaux	7
Notre contenu - les textes	8
Notre contenu - les capsules vidéo	9
Notre rayonnement dans la communauté	10
Nos partenaires financiers et de rayonnement	11

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

Collaboratrice au contenu

Marika Simard

Chargée de contenu et Gestionnaire de communauté

Martin Amiot

Réalisateur

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.

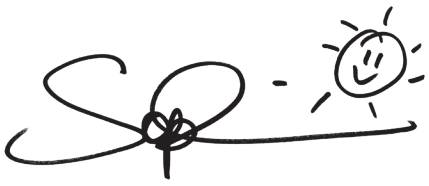
Unissons nos efforts et ayons des conversations franches. C'est de cette façon que nous en sortirons tous gagnants.

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



PRIX ÉQUILIBRE 2021

Nous sommes fiers d'avoir remporté le
Prix Équilibre 2021 « Choix des jeunes »
pour notre contenu numérique

équilibre

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.

1 705
NOUVEAUX ABONNÉS FACEBOOK
dans la dernière année
pour un total de
5 675

1 426
NOUVEAUX ABONNÉS INSTAGRAM
dans la dernière année
pour un total de
4 217

29 502
NOUVELLES PAGES VUES ET
8 892
VISITEURS DE PLUS
dans la dernière année.

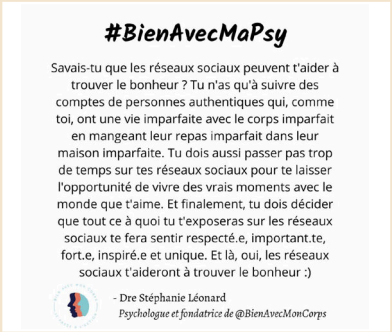
NOTRE CONTENU CETTE ANNÉE 39 Textes

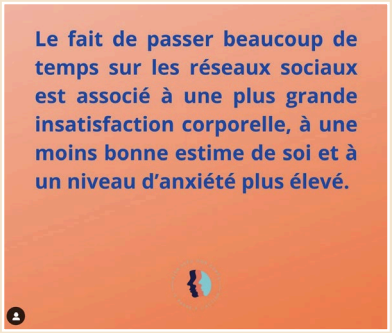
NOTRE CONTENU CETTE ANNÉE

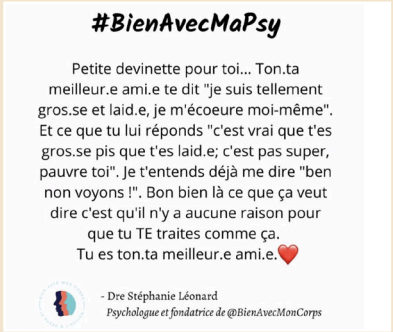
12 Capsules vidéo

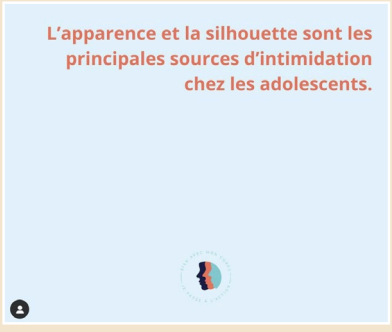
149 publications

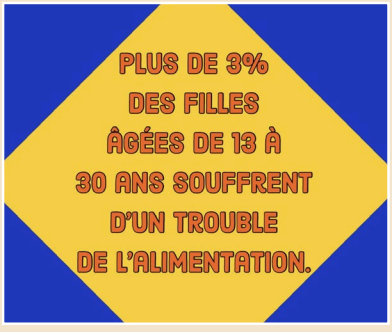
SUR NOS PLATEFORMES ET RÉSEAUX SOCIAUX











NOTRE RAYONNEMENT AU SEIN DE LA COMMUNAUTÉ

LIVE avec Saskia Thuot
6 juillet 2020

Urbania
21 juillet 2020

Qub Radio
4 septembre 2020

LIVE Magazine Véro
8 septembre 2020

Émission BIEN
29 octobre 2020

Podcast Fondation Le Ciel
22 novembre 2020

On va se le dire
5 janvier 2021

Deux Filles le Matin
19 janvier 2021

Radio-Canada Première Chaîne
22 janvier 2021

Rythme FM
2 février 2021

NOS PARTENAIRES FINANCIERS

Secrétariat à la condition féminine Québec

LE GROUPE PERRON

FONDATION *Famille* LÉGER

Nos alliés et partenaires de rayonnement

Jean-Sébastien Ouellet, producteur

aidia

muUla GUYLAINE GUEVREMONT

URBANIA

équilibre

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