

BIEN
AVEC MON
Corps

RAPPORT ANNUEL
2021-2022





TABLE DES MATIÈRES

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

La mission de BienAvecMonCorps (BAMC) est de faire la promotion d'une image corporelle saine chez les jeunes et les adultes qui les entourent en diminuant l'insatisfaction corporelle omniprésente dans notre société et en favorisant une meilleure estime de soi globale.

LES 5 OBJECTIFS QUI DICTENT LES ACTIONS DE BAMC _____

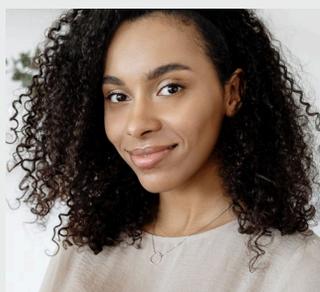
Sensibiliser à la problématique de l'insatisfaction corporelle et ses conséquences;

Éduquer quant aux multiples facettes de la diversité corporelle;

Développer un scepticisme face aux modèles de beauté irréaliste qui nous sont proposés;

Encourager l'estime de soi saine et positive dans ses forces et ses défis;

Inciter à la consultation de ressources fiables et **guider les jeunes dans leurs choix** de consommation afin de contribuer à une image corporelle saine et une estime de soi positive.



NOTRE PUBLIC-CIBLE
*Les jeunes et
les adultes
qui les entourent*



NOTRE ÉQUIPE _____



*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 de produits senior, Marketing chez Cascades et Membre du Conseil d'administration



Dr Léonie Lemire Thérberge

Psychologue et Membre du Conseil d'Administration



Marika Simard

Chargée de contenu et Gestionnaire de communauté



Julie Galipeault

CPA, CMA chez Groupe PAF et Membre du Conseil d'Administration



Johnny Boivin

Technicien de recherche, Représentant Jeunesse Montréal Autochtone et Membre du Conseil d'Administration



Stéphanie Lefebvre

Avocate chez ABB Inc. et Membre du Conseil d'Administration



France Beaudoin

Animatrice, productrice et Membre du Conseil d'Administration



Magalie Boutin

Cheffe des relations de presse à l'Office National du Film et Membre du Conseil d'Administration



*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



ATELIERS CRÉÉS PAR LA
PSYCHOLOGUE D^{RE} 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 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

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.



969

**NOUVEAUX ABONNÉS
FACEBOOK**

dans la dernière année
pour un total de

6 644



1 171

**NOUVEAUX ABONNÉS
INSTAGRAM**

dans la dernière année
pour un total de

5 388



42 536

NOUVELLES PAGES VUES ET

9 907

VISITEURS DE PLUS

dans la dernière année.

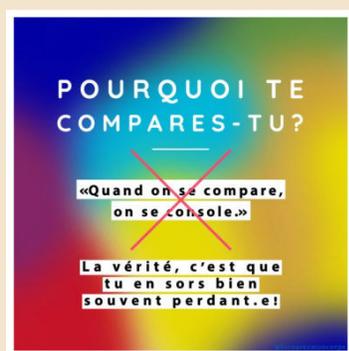
**NOUS SOMMES UNE
RESSOURCE
RECOMMANDÉE PAR**

le site du gouvernement du Québec

Québec 

le centre de documentation sur l'éducation
des adultes et de la condition féminine

 **CDEACF**



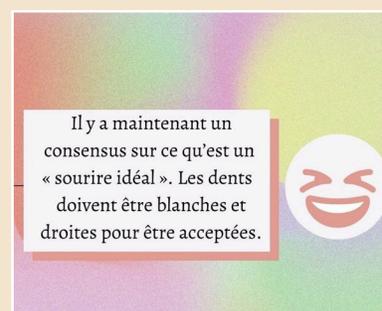
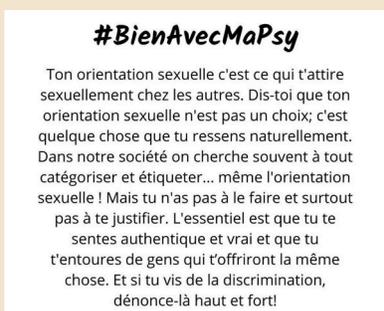
NOTRE CONTENU CETTE ANNÉE

8 Capsules vidéo



146 publications

SUR NOS PLATEFORMES ET RÉSEAUX SOCIAUX





**Article en ligne Clin d'œil :
Ventre plat**
3 juin 2021



**Article en ligne Coup de Pouce :
Réseaux sociaux et image corporelle**
1^{er} juillet 2021



**Entrevue vidéo « L'actualité intime »
pour le 24hrs : Anxiété corporelle**
8 juillet 2021



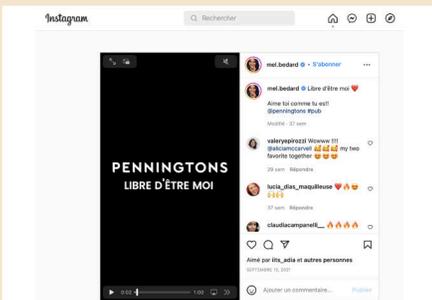
**La Presse :
Égoportraits et jeunes**
1^{er} août 2021



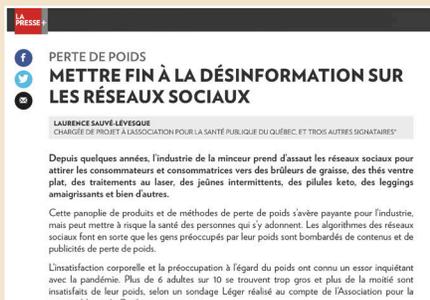
**Entrevue Radio-Canada
Émission 15-18 : Selfies**
10 août 2021



Article web Les Débrouillards
12 septembre 2021



**LIVE Instagram Pennington avec
Mélissa Bédard : Libre d'être soi**
12 octobre 2021

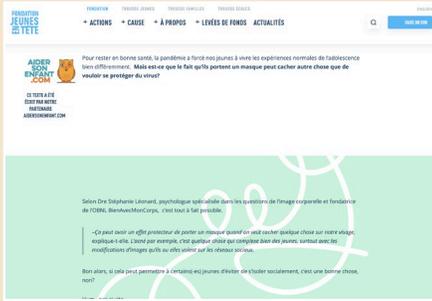


**Article La Presse :
BAMC co-signe lettre ouverte**
24 janvier 2022



**Émission Marie-Claude :
Chirurgie bariatrique**
9 février 2022

NOTRE RAYONNEMENT AU SEIN DE LA COMMUNAUTÉ



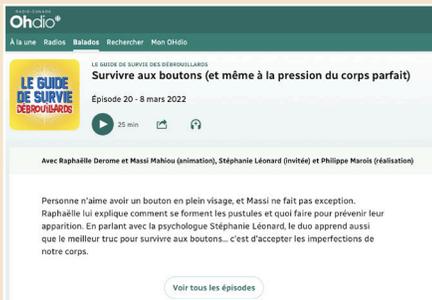
Texte site web
Fondation Jeunes en Têtes
Février 2022



La Presse :
Image corporelle et pandémie
23 février 2022



Elle Québec :
Faire la paix avec soi-même
24 février 2022



Podcast Débrouillards :
Les boutons
8 mars 2022



Article site web Salut Bonjour :
Ados et port du masque
21 avril 2022



Article La Presse :
Rihanna
26 avril 2022

NOS PARTENAIRES FINANCIERS



Nos alliés et partenaires de rayonnement



