

BIEN
AVEC MON
Corps

RAPPORT ANNUEL
2022-2023



TABLE DES MATIÈRES

Notre mission / Nos objectifs / Notre public cible	3
Notre équipe	4
Nos ateliers	5
Site web et réseaux sociaux	6
Notre contenu - 100 publications	7
Notre rayonnement dans la communauté	8
Nos partenaires financiers et de rayonnement	9

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 _____

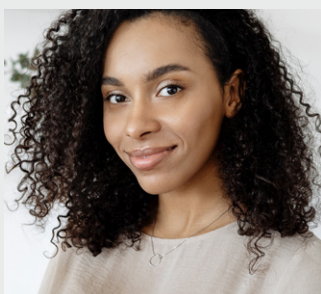
Sensibiliser à la problématique de l'insatisfaction corporelle et ses conséquences;

Éduquer quant aux multiples facettes de la diversité corporelle;

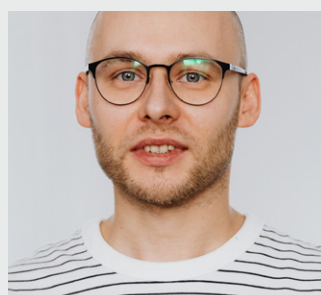
Développer un scepticisme face aux modèles de beauté irréaliste qui nous sont proposés;

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*





*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



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 - 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

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.

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



1 356

**NOUVEAUX ABONNÉS
FACEBOOK**

dans la dernière année
pour un total de

8 000



2 497

**NOUVEAUX ABONNÉS
INSTAGRAM**

dans la dernière année
pour un total de

7 885

**NOUS FAISONS PARTIE DE
LA BOÎTE À OUTILS SANS STÉRÉOTYPES**

du Secrétariat à la Condition Féminine sur
le site du gouvernement du Québec

Québec 

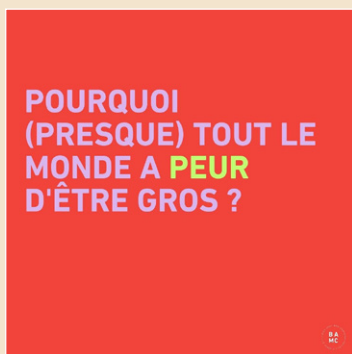
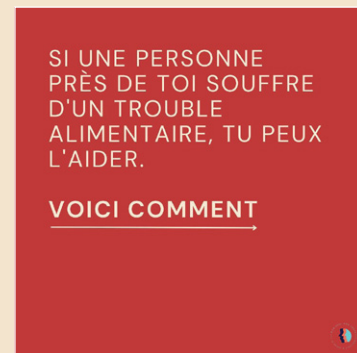
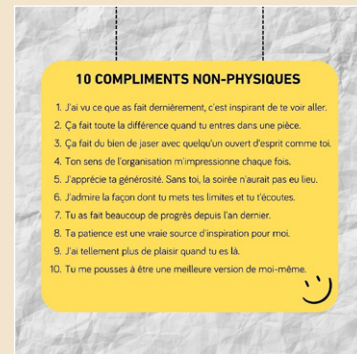
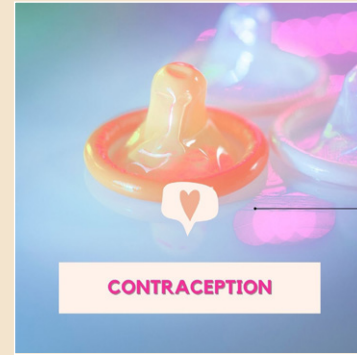
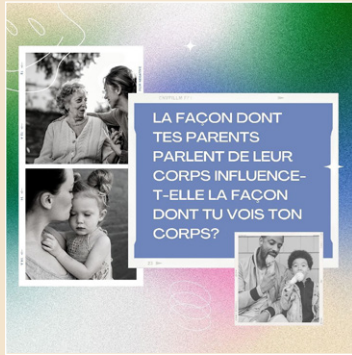
**NOUS SOMMES UNE RESSOURCE
RECOMMANDÉE PAR**

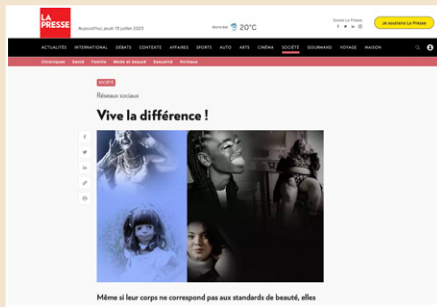
le centre de documentation sur l'éducation
des adultes et de la condition féminine



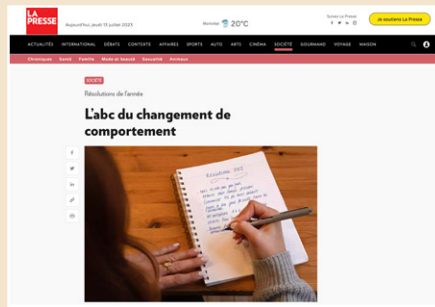
100 publications

SUR NOS PLATEFORMES ET RÉSEAUX SOCIAUX





La Presse
Réseaux sociaux et différence
30 mai 2022



La Presse
Comment changer comportements
30 mai 2022



98,5 fm
Jeunes et modifications corporelles
22 août 2022



La Presse
Manger sans culpabilité
25 août 2022



Salut Bonjour numérique
Sextage
17 septembre 2022



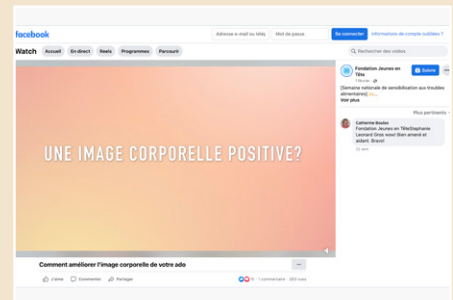
Salut Bonjour numérique
Identité de genre et conseils pour les parents
21 septembre 2022



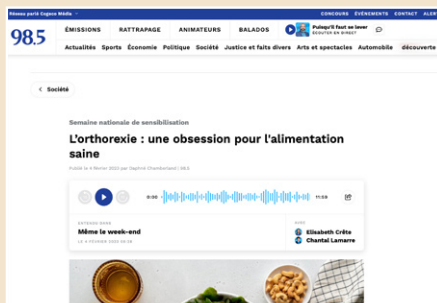
Le Devoir
Commentaires Lizzo
11 octobre 2021



Mordu
La vague Ozempic
14 janvier 2023



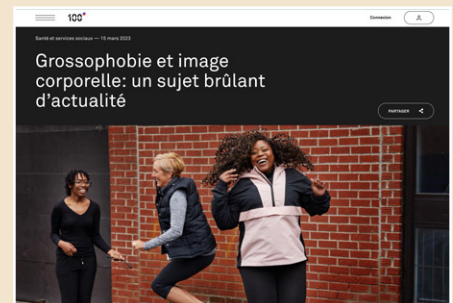
Fondation Jeunes en tête
Capsule vidéo sur l'image corporelle
Février 2023



98,5 fm
Troubles alimentaires
4 février 2023



24 hrs
Filtres et chirurgies esthétiques
15 mars 2023



100 degrés
Symposium grossophobie
15 mars 2023

NOS PARTENAIRES FINANCIERS



Nos alliés et partenaires de rayonnement



FILLACTIVE



