

BIEN
AVEC MON
Corps

RAPPORT ANNUEL
2023-2024





TABLE DES MATIÈRES

Notre mission / Nos objectifs / Notre public cible	3
Notre conseil d'administration	4
Nos ateliers et conférences	5
Site web et réseaux sociaux	7
Notre contenu - 120 publications	8
Notre balado	9
Notre rayonnement dans la communauté	10
Nos partenaires financiers et de rayonnement	12

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 _____

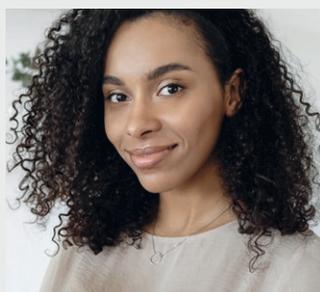
Sensibiliser à la problématique de l'insatisfaction corporelle et ses conséquences;

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.

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION _____



Mylène Senécal
Chef de produits senior,
Marketing chez Cascades



Dr Léonie Lemire Thériège
Psychologue



Stéphanie Lefebvre
Avocate chez ABB Inc.



Julie Galipeault
CPA, CMA chez Groupe PAF



David Trang
Consultant en médias sociaux



Karine Pelletier
Directrice Marketing et
commandites, Productions J



Catherine Caisse
Conseillère en communication -
Stratégies numériques et
rayonnement des partenaires.



Johanna Lessard
Directrice Marketing à l'Office
National du Film du Canada



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

**NOUS OFFRONS SIX ATELIERS ET CONFÉRENCES
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.



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



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.



CONFÉRENCE

Conférence en entreprise

La conférence vise à informer et à outiller vos employés afin de contribuer de manière concrète à leur bien-être. Dans un contexte convivial et interactif, la psychologue Dre Stéphanie Léonard aborde les enjeux qui influencent notre image corporelle et le rapport à notre corps et comment être mieux outillé et poser des gestes pour favoriser un climat positif au travail en lien avec l'image corporelle.



CONFÉRENCE

Conférence pour intervenants

La conférence vise à informer et outiller les adultes qui interviennent auprès des jeunes et des adultes. Dans un contexte convivial et interactif, Dre Léonard aborde les thèmes suivants : l'image corporelle et son influence sur la santé mentale, l'évaluation de l'image corporelle, des pistes d'intervention favorables au développement et au maintien d'une image corporelle saine et positive et des gestes à poser en tant qu'intervenant pour prévenir la stigmatisation à l'égard du poids.

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



700

**NOUVEAUX ABONNÉS
FACEBOOK**

dans la dernière année
pour un total de

8 700



1 115

**NOUVEAUX ABONNÉS
INSTAGRAM**

dans la dernière année
pour un total de

9 000

**NOUS SOMMES ALLÉS À LA RENCONTRE DE
3000 ÉLÈVES ET DE 1600 EMPLOYÉS
AVEC NOS ATELIERS ET CONFÉRENCES.**

**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

 **CDEACF**

le site
station
SME

120 publications

SUR NOS PLATEFORMES ET RÉSEAUX SOCIAUX

COMMENT FAIT-ON POUR SE LIBÉRER DE L'EMPRISE DES DIÉTÈS ?

ON A POSÉ LA QUESTION À UN NUTRITIONNISTE ET VOICI LES PIÈGES À ÉVITER :

POURQUOI (PRESQUE) TOUT LE MONDE A PEUR D'ÊTRE GROS ?

L'ÉTÉ OÙ J'AI APPRIS À AIMER MES JAMBES

Le body checking est une série de comportements répétés, qui consistent à se regarder dans le miroir, se prendre en photo, se toucher, se pincer ou se peser, dans le but de valider des informations sur la forme, la taille ou le poids d'une ou plusieurs parties de son corps. Lorsque ces comportements deviennent envahissants, ils peuvent affecter la santé mentale et physique.

LA SOCIÉTÉ S'ATTEND À BEAUCOUP DES HOMMES ET POURTANT, ON PARLE TRÈS PEU DE LA PRESSION QU'ILS SUBISSENT.

LE TROUBLE ALIMENTAIRE EST LE TROUBLE DE SANTÉ MENTAL LE PLUS MORTEL.

AUCUN VÊTEMENT NE SEMBLE CONVENIR À TON CORPS? C'EST NORMAL.

Tu t'entraînes pour pouvoir manger?

Tes droits en matière de santé médicale :

- Tu es en droit d'être reçu dans un environnement médical où il sera possible de t'asseoir confortablement sur une chaise.
- Tu es en droit d'exiger que les outils médicaux, comme les brassards de tension artérielle et les pese-personnes, soient adaptés à ta corpulence.
- Tu es en droit de remettre en question un diagnostic basé exclusivement sur ton indice de masse corporelle (IMC) et, au besoin, de solliciter un second avis médical.
- Tu es en droit d'exiger que ton motif de consultation soit abordé sans qu'il y ait des liens de fait avec ton poids corporel.
- Tu es en droit d'exiger que les professionnels de la santé ne posent pas de jugements basés sur ton enveloppe corporelle.
- Tu es en droit d'exiger que ton médecin te pose des questions sur tes habitudes de vie avant d'assumer des liens avec ton poids corporel.
- Tu es en droit de recevoir un service et un diagnostic juste, qui tiennent compte d'un ensemble de facteurs, dont la génétique et ton environnement socio-économique.
- Tu es en droit de ne pas te sentir anxieux(e) à l'idée d'aller consulter et, au besoin, d'être accompagné(e) par une personne de confiance.

SI UNE PERSONNE PRÈS DE TOI SOUFFRE D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE, TU PEUX L'AIDER. VOICI COMMENT

MANGER SAINEMENT

Après les fêtes, on se dit qu'on veut faire plus attention, qu'on veut manger plus sainement, qu'on veut avoir une alimentation plus équilibrée. C'est un objectif qui peut sembler louable, c'est vrai, mais pour avoir une alimentation saine, il ne suffit pas de manger moins de sucre et plus de légumes.

QUAND NE PAS S'ENTRAÎNER :

LES VISAGES DES TROUBLES ALIMENTAIRES

Il n'y a pas de **profil type** qui nous permet de savoir si une personne souffrira ou non d'un trouble alimentaire. C'est plutôt le croisement de plusieurs facteurs, déclencheurs et prédispositions qui nous aideront à l'expliquer... ou à mieux le comprendre.

C'est sur toutes les lèvres. Parlons de l'Ozempic.

AUCUNE ÉTUDE N'A RÉUSSI À PROUVER L'EFFICACITÉ DES PRODUITS DE SANTÉ NATURELS SUR LA PERTE POUNDS.



RETOUR SUR LA SAISON 1

9 ÉPISODES

THÈMES ABORDÉS

les réseaux sociaux, les stéréotypes masculins, les troubles alimentaires, les relations amoureuses, le stress, la culture des régimes, la génétique, le racisme et la grossophobie

PERSONNALITÉS INVITÉES

Sarah-Jeanne Labrosse, Félix-Antoine Tremblay, Bianca Gervais, Debbie Lynch-White, Cœur de Pirate, Ariane Moffatt, Kevin Raphael et Naila Loudort.

RETOMBÉES

+ DE **21 000**
TÉLÉCHARGEMENTS

+ DE **75** MENTIONS

dans les médias, dont La Presse, le Journal de Montréal, le Journal de Québec et Salut, Bonjour!

SUR NOS MÉDIAS SOCIAUX

+ DE **331 000**
PERSONNES ATTEINTES

PRÈS DE **3 000**
INTERACTIONS GÉNÉRÉES



Presse écrite - Radio



La Presse
Pour une image corporelle positive, dès le plus jeune âge
 1er mai 2023



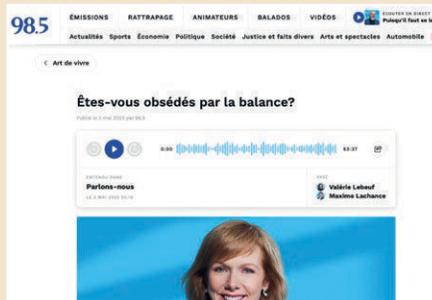
Journal Métro
Un balado pour être «Bien avec mon corps»
 2 mai 2023



Journal de Montréal
Trop gros pour être soignés
 2 décembre 2023



Le Soleil
Fonds d'investissement en santé mentale : un soutien pour 7000 jeunes de la Capitale-Nationale
 9 décembre 2023



98,5FM
Êtes-vous obsédés par la balance?
 2 mai 2023



98,5FM
Vous sentez-vous bien dans votre corps?
 3 mai 2023



Qub Radio
Santé mentale, réseaux sociaux et adolescence : on fait quoi?
 4 mai 2023

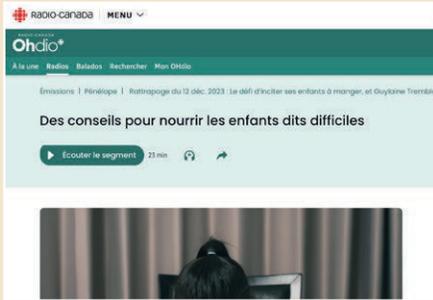


98,5FM
«Il faut pointer le contexte et non la dame en question»
 18 mai 2023



98,5FM
Oseriez-vous avoir recours à une opération pour changer votre apparence?
 18 septembre 2023

Radio - Web - Télé



Radio-Canada
Des conseils pour nourrir les enfants dits difficiles
 12 décembre 2023



Rythme 105,7
Comment réagir face aux commentaires sur le poids?
 14 décembre 2023



98,5FM
Avez-vous une relation malsaine avec la nourriture?
 8 février 2024



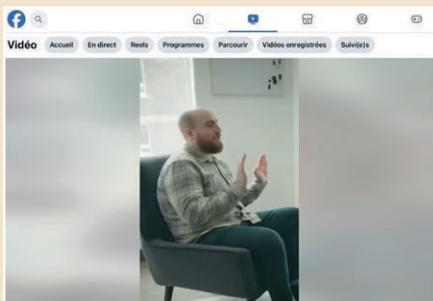
Salut Bonjour
Addiction à la nourriture : symptômes, causes et pistes de solution
 5 juin 2023



Fondation Jeunes en tête
Rentrée scolaire : surmonter son anxiété liée à l'apparence



Urbania
L'Ozempic et le culte de la perte de poids « miracle »
 12 juillet 2023



Dans le documentaire « Le poids de l'apparence », on apprend que la psychologue Dre Stéphanie Léonard a suivi Phil Roy dans son processus de guérison



Radio-Canada
Vivre avec un trouble alimentaire
 4 février 2024

NOS PARTENAIRES FINANCIERS



Nos alliés et partenaires de rayonnement



FILLACTIVE



