

RAPPORT D'ACTIVITÉS

2023-2024

*Cultive ta
différence*



Arrimage

ARRIMAGE, POUR MOI C'EST...

... des activités le fun qui m'ont permis de réapprendre à m'aimer et à être bien dans ma peau!!!

... un espace pour se construire, ensemble, une meilleure vision de soi.

... comme la grande sœur ou le grand frère dont tout le monde aurait besoin.

Une source de réconfort, de sincérité et de soutien indéfectible.

... un outil quotidien sur mon fil Facebook qui me rappelle que les standards corporels ne sont que des constructions sociales, me motivant ainsi à me percevoir et à m'accepter avec plus de douceur et d'amour.

... des outils intéressants, une équipe dynamique et compétente.

... le plus bel organisme in the whole world!!!

Celui avec lequel je partage le plus d'affinités et de valeurs.

Arrimage, pour moi, c'est un coup de foudre.

... sécurité et espoir.

C'est un lieu où j'ai l'impression d'évoluer en douceur.

C'est un lieu où je me sens acceptée telle que je suis et je trouve ça génial!

C'est un endroit où l'on se sent vu et entendu.

... un safe space dans lequel je peux me retrouver, me reconnecter.

... un espace essentiel dans une société où chacun tente de survivre à l'écrasante pression de la culture du corps idéal.

... une ressource inspirante pour mes interventions!

... la ressource qui m'a permis de lâcher prise sur mon apparence et sur les stéréotypes.

... un milieu d'entraide important à prix abordables.

TABLE DES MATIÈRES

À PROPOS D'ARRIMAGE	4
STATISTIQUES 2023-2024	5
MOT DE LA PRÉSIDENTE	6
RESSOURCES HUMAINES	7
ACTIVITÉS	9
ATELIERS	10
GROUPE	11
KIOSQUES	13
OUTILS DE SENSIBILISATION	14
COMMUNICATION	16
COLLABORATIONS	18
VIE ASSOCIATIVE	22
SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ	24
SOUTIEN FINANCIER	25
PLAN D'ACTION 2024-2026	27
REMERCIEMENTS	30

À PROPOS D'ARRIMAGE

NOTRE MISSION

Promouvoir l'acceptation du corps et la diversité corporelle.

NOTRE PUBLIC CIBLE

Les propriétaires d'un corps.

Arrimage favorise l'approche de groupe et n'offre **aucun service de rencontres individuelles.**

ON SOUHAITE

- Développer un esprit critique quant aux normes sociales entourant l'image corporelle
- Encourager et soutenir la reprise du pouvoir d'agir dans un contexte individuel et collectif
- Valoriser l'acceptation de la diversité corporelle

ON FAIT

- Activités
- Conférences
- Groupes
- Kiosques
- Outils de sensibilisation

ON PRÔNE

- L'inclusion
- L'ouverture
- Le respect
- La bienveillance
- La créativité

ON ABORDE

- La représentation et l'acceptation de tous les corps
- La relation avec le corps, la nourriture et l'activité physique
- La représentation du corps dans l'espace public et médiatique

Arrimage est un organisme à vocation suprarégionale qui couvre les régions de :

Sherbrooke, Coaticook, Granit, Haute-Yamaska, La Pommeraie, Memphrémagog, des Sources, Haut-Saint-François et Val-Saint-François.

Les nombreuses activités d'Arrimage présentées en ligne permettent à une plus grande partie de la population d'y participer malgré la distance.

Toutes les informations sur les services offerts par Arrimage et les inscriptions aux activités se font en ligne sur le site Web de l'organisme.

STATISTIQUES 2023-2024

ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION Nombre de personnes participantes		GROUPES Nombre de personnes participantes	
Activités dans les programmations	482	Alimentation intuitive	40
Ateliers de sensibilisation dans les milieux	83	Art-thérapie	82
		Photographie exploratoire	16
ACTIVITÉS DE PROMOTION Nombre d'activités présentées		Reconnexion corporelle par la danse	À venir
Kiosques	18	Relation au mouvement	À venir
Présentations de l'organisme	6		
MEMBRES ET BÉNÉVOLES Nombre de personnes		MÉDIAS SOCIAUX Nombre de personnes abonnées	
Membres de l'organisme	359	Facebook	3 685
Groupe Facebook des bénévoles	208	Instagram	1 220
		YouTube	145

62 %

des Québécois-es souhaitent maigrir, peu importe leur poids.

42 %

des Québécois-es se sentent coupables de ne pas manger mieux.

57 %

des Québécois-es se sentent coupables de ne pas faire davantage d'activité physique.

Selon un [sondage réalisé par la firme Léger](#) pour le compte de l'organisme ÉquiLibre (2021)

MOT DE LA PRÉSIDENTENCE



Une année marquée par le rayonnement et la collaboration vient de se terminer pour Arrimage. Les enjeux concernant l'image corporelle sont au cœur de plusieurs débats de société et l'organisme a su se positionner comme un acteur de changement important, notamment, en faisant la promotion d'un discours positif dans ses communications sur les réseaux sociaux (merci à la merveilleuse Hani Ferland). Notons également, la création de visuels accrocheurs en collaboration avec des artistes extraordinaires pour renforcer les messages des nombreuses campagnes de sensibilisation de l'organisme (n'oubliez pas de prendre un macaron lors de la prochaine activité!).

Autre fait marquant, l'accueil d'un nouvel employé au sein de l'équipe de travail : Félix Dion, collaborateur de longue date fort d'un bagage de vie atypique qui lui mérite le titre de Guerrier de lumière. Il sera un atout considérable en tant que chargé de projet et conférencier. Bienvenue Félix et merci de ton implication dans notre société, tu fais une différence indéniable! Je tiens également à souligner la subvention reçue du Fonds de relance des services communautaires qui a permis d'améliorer le site Web d'Arrimage en intégrant des systèmes d'automatisation et de nouvelles fonctionnalités pour diminuer la charge de travail à l'interne.

En 2023-2024, Arrimage a encore une fois eu le privilège de pouvoir compter sur l'appui de personnes-ressources incroyables dont la réputation n'est plus à faire, comme Karine Gravel, Marie-Michèle Ricard, Anabelle Guay et Adèle Blais pour la présentation de conférences offertes gratuitement à la population.

Sur une note plus émotive, je vous remercie, vous les membres, d'être à votre façon, des acteurs et actrices de changement positif. Votre appui est inestimable et nous donne la motivation de poursuivre nos actions! Prenez note que tous vos commentaires sont importants et c'est pourquoi je suis fier de vous annoncer la création de nouveaux groupes pour répondre à la demande et aux besoins dont vous nous avez fait part. En plus du groupe d'art-thérapie en ligne, un groupe de relation au mouvement et un groupe de reconnexion corporelle par la danse seront offerts à l'automne 2024. C'est sans mentionner les nombreuses autres surprises à venir (je n'en « spoil » pas plus)!

C'est avec un sentiment d'extrême reconnaissance envers la compétence, la diversité et l'engagement de l'équipe de travail, des membres du conseil d'administration ainsi que de toutes les personnes qui collaborent à la réalisation de la mission d'Arrimage que je vous présente le rapport d'activités 2023-2024.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Vincent Choquette Scott'.

Vincent Choquette Scott
Président d'Arrimage

RESSOURCES HUMAINES

ÉQUIPE

Les actions d'Arrimage sont menées par une équipe de travail passionnée et dynamique à la recherche constante d'idées originales pour accomplir sa mission!



Julie Witty Chagnon
Directrice générale
Employée depuis 2008



Karine Lizée
Responsable des activités
de sensibilisation
Employée depuis 2010



Marie-Michèle Côté-Dion
Intervenante (art-thérapeute)
Employée depuis 2015



Félix Dion
Intervenant (chargé de projets)
Employé depuis 2024



Hani Ferland
Agente de communication
Collaboratrice depuis 2017



Cora Loomis
Animatrice des groupes
d'alimentation intuitive
Collaboratrice depuis 2012



Jasmine Paquin
Animatrice des groupes de
relation au mouvement
Collaboratrice depuis 2022



Julia Pouliot
Animatrice des groupes de
photographie exploratoire
Collaboratrice depuis 2022

Sans oublier les nombreuses personnes-ressources compétentes qui ont soutenu l'équipe d'Arrimage dans la réalisation de ses mandats au cours de la dernière année :

Fanny Houle, Josée Pouliot, Louis-Charles Blais, Marianne Roy, Marie-Hélène Montigny, Maude Martinez, Pascale Rousseau, Rébecca Lazure, Shannel Forgues et Stéphane Fortin.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration d'Arrimage est composé de personnes formidables grâce à qui l'organisme réussit à se développer et à rayonner de façon si efficace.

Les administrateurs et administratrices mettent à profit leurs expertises et leurs compétences au service d'Arrimage et sont une source indéfectible de soutien pour l'équipe de travail.

En 2023-2024,
le conseil
d'administration
d'Arrimage s'est
réuni à
5 reprises.



Vincent Choquette Scott
Président
Opérateur et vendeur



Mickaël Bergeron
Vice-président
Auteur et chroniqueur



Elizabeth Cordonero
Secrétaire-trésorière
Éducatrice spécialisée



Ariana Sams
Administratrice
Thérapeute



Félix Lafleur
Administrateur
Étudiant en psychologie



Pierre-Philippe Lefebvre
Administrateur
Enseignant en sociologie



Karine Lizée
Représentante du personnel
Responsable des activités
de sensibilisation



Julie Witty Chagnon
Directrice générale sans
droit de vote

ACTIVITÉS

Arrimage propose une [panoplie d'activités](#) en présentiel et en ligne incluant des visioconférences, des ateliers et des événements spéciaux.

Les activités offertes en ligne sont ouvertes à toute la population sans inscription requise alors que les activités en présentiel sont réservées aux membres de l'organisme.

En 2023-2024,
482 personnes
ont participé aux
22 activités
offertes par
Arrimage.

HONORER SA SANTÉ À TOUS LES POIDS



VISIOCONFÉRENCE GRATUITE
Mercredi 31 janvier
19 h à 20 h 30
LIEN ZOOM DISPONIBLE SUR NOTRE SITE WEB

Arrimage

KARINE GRAVEL
Nutritionniste et docteure en nutrition

LA GROSSOPHOBIE MÉDICALE



CONFÉRENCE GRATUITE EN LIGNE
Mercredi 4 octobre
19 h à 20 h 30
LIEN ZOOM SUR NOTRE SITE WEB

Arrimage

Dre Patricia Doucet
Médecin de famille

PROTÉGEONS NOS ENFANTS CONTRE L'OBSESSION DU POIDS



VISIOCONFÉRENCE GRATUITE
MARDI 26 MARS
19 h à 20 h 30
LIEN ZOOM DISPONIBLE SUR NOTRE SITE WEB

Arrimage

MARIE-MICHÈLE RICARD
M. Sc. ps. éd., psychothérapeute

ATELIER CRÉATIF EN LIGNE



ATELIER GRATUIT
ouvert à toute la population
Mercredi 29 novembre
10 h à 12 h
LIEN ZOOM SUR NOTRE SITE WEB

Arrimage

Marie-Michèle Côté-Dion
Art-thérapeute

NOURRIR L'ENVIE DE DÉPASSEMENT

La Grande traversée : une aventure de 1 300 km de Sherbrooke aux Îles-de-la-Madeleine



CONFÉRENCE EN PRÉSENTIEL
(inscription sur notre site Web)
Lundi 23 octobre
19 h à 20 h 30
La conférence sera diffusée en direct sur Zoom

Arrimage

Anabelle Guay
Exploratrice et conférencière

LAISSE PARLER TON STYLE

SPÉCIAL DES FÊTES



SÉRIE DE 2 ATELIERS EN PRÉSENTIEL
Judi 7 décembre
Judi 14 décembre
19 h à 21 h
INSCRIPTION SUR NOTRE SITE WEB

Arrimage

Marie-Soleil Lemay-Couture
Designer et styliste

PORTRAITS DU FÉMININ



CONFÉRENCE GRATUITE EN PRÉSENTIEL
Lundi 4 décembre
19 h à 20 h 30
INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE WEB

Arrimage

ADÈLE BLAIS
Artiste peintre et collagiste

ATELIERS DE RECONNEXION CORPORELLE PAR LA DANSE



SÉRIE DE 3 ATELIERS EN PRÉSENTIEL
Mercredi 14 février
Mercredi 21 février
Mercredi 28 février
18 h 30 à 20 h
INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE WEB

Arrimage

ATELIER D'ÉCRITURE « LES MOTS DU CORPS »



ATELIER en présentiel
LUNDI 11 MARS
19 h à 21 h

Arrimage

Félix Dion
Intervenant et poète

ATELIERS

Arrimage offre l'animation d'ateliers de sensibilisation abordant différents thèmes liés à sa mission aux milieux communautaires qui en font la demande.

Les ateliers s'adressent à un public âgé de 16 ans et plus et peuvent être présentés en présentiel ou en virtuel.

Les animations en présentiel sont offertes uniquement sur le territoire de l'Estrie et un minimum de huit personnes est requis pour le déplacement dans le milieu.

En 2023-2024,
83 personnes ont
participé
aux **9 ateliers**
animés par
Arrimage.

LES ATELIERS PROPOSÉS EN 2023-2024

CHANGER DE FOCUS



La promotion de la santé à tous les poids

IMPACT MÉDIA



La représentation du corps dans l'espace médiatique

JE, ME, MOI
MODE D'EMPLOI



La relation au corps et à la nourriture

NOUVELLES CONFÉRENCES

En avril 2024, les ateliers de sensibilisation ont été remplacés par une nouvelle formule de conférences pouvant être offertes en présentiel ou en ligne.

Au cours des prochains mois, trois nouvelles conférences animées par Félix Dion seront proposées aux milieux scolaires, communautaires, publics et privés de l'Estrie et lors d'événements grand public liés à la mission d'Arrimage :

- ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN?
- M'AS-TU VU?
- MON CORPS, MON OUTIL

Félix Dion, intervenant



GROUPES

Arrimage propose différents groupes aux personnes âgées de 17 ans et plus désirant améliorer leur relation au corps, à la nourriture et à l'activité physique.

GROUPES D'ART-THÉRAPIE ✨

Les groupes d'art-thérapie visent l'expression de soi, de ses pensées et de ses émotions par la création artistique.

Les 12 rencontres de 3 heures en présentiel se composent d'activités créatives, de réflexions personnelles, d'exercices d'écriture et de discussions.

Animation : Marie-Michèle Côté-Dion, art-thérapeute
Coût : 50 \$



ACCEPTATION DU CORPS (3 COHORTES DE 8 PERSONNES PAR ANNÉE)

Ce groupe vise à développer une image plus réelle, positive et complète de soi par l'exploration de son image corporelle et des émotions liées à son corps.



ACCEPTATION DE SOI (3 COHORTES DE 8 PERSONNES PAR ANNÉE)

Ce groupe vise à accroître son estime personnelle par l'exploration de ses forces, de ses vulnérabilités et des diverses parties de soi.



RELATION À LA NOURRITURE (3 COHORTES DE 8 PERSONNES PAR ANNÉE)

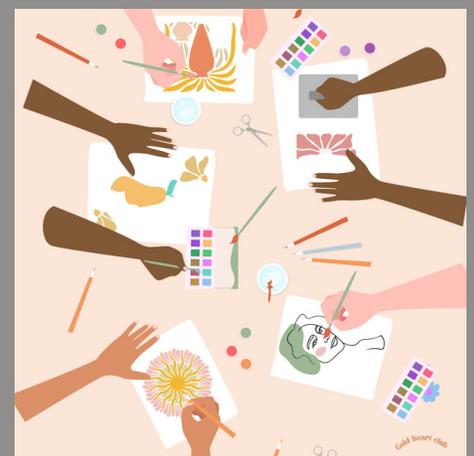
Ce groupe vise à cheminer vers une alimentation plus libre par l'exploration de sa relation à la nourriture.

ART-THÉRAPIE EN LIGNE ✨

Le nouveau groupe d'art-thérapie en ligne « Bien dans ma peau » vise à progresser vers une meilleure acceptation de soi et de son corps par l'exploration de ses besoins, de ses forces et de ses capacités corporelles.

Les 10 rencontres de 2 heures en ligne se composent d'activités créatives, de réflexions personnelles, d'exercices d'écriture et de discussions.

Animation : Marie-Michèle Côté-Dion, art-thérapeute
Coût : 50 \$



GROUPES D'ALIMENTATION INTUITIVE



Les groupes d'alimentation intuitive permettent d'explorer les 10 principes de cette approche qui aborde la santé et le bien-être sans mettre l'accent sur la gestion ou le contrôle du poids.

Les 5 rencontres de 1 heure 30 en ligne se composent de contenu théorique, de discussions, de réflexions personnelles et d'exercices à mettre en pratique afin de cheminer vers une alimentation plus libre et agréable.

Animation : Cora Loomis, nutritionniste
Coût : 50 \$



ALIMENTATION INTUITIVE (2 COHORTES DE 10 PERSONNES PAR ANNÉE)

Ce premier groupe permet de s'initier à l'alimentation intuitive et d'explorer en profondeur les 10 principes qui composent l'approche.



MISE EN PRATIQUE (1 COHORTE DE 10 PERSONNES PAR ANNÉE)

Ce deuxième groupe est axé sur l'entraide et la mise en pratique des principes de l'alimentation intuitive. Cette formule plus libre permet aux membres du groupe de partager leurs expériences et d'obtenir des réponses à leurs questions concernant l'application de l'approche.

GRUPE DE PHOTOGRAPHIE EXPLORATOIRE



Le groupe de photographie exploratoire permet d'utiliser le médium de la photo pour explorer son rapport au corps et les différentes facettes de sa personnalité afin de développer une perception de soi bienveillante.

Les 4 rencontres de 3 heures en présentiel se composent d'activités créatives, de réflexions personnelles et de discussions.

Animation : Julia Pouliot, artiste visuelle
Coût : 50 \$



À TRAVERS TA LENTILLE (2 COHORTES DE 8 PERSONNES PAR ANNÉE)

Ce groupe vise à développer une image plus positive de soi par l'exploration de ses perceptions... à travers la lentille!

Arrimage offre l'animation gratuite de [kiosques de sensibilisation](#) dans les milieux scolaires de niveau secondaire de l'Estrie et lors d'événements grand public liés à sa mission présentés un peu partout au Québec (colloques, congrès, journées thématiques...).

En 2023-2024
Arrimage a
présenté
18 kiosques.

Cultive ta différence



Arrimage distribue gratuitement du matériel de sensibilisation accrocheur et original en lien avec ses campagnes de sensibilisation lors de la tenue de ses kiosques.

Matériel disponible : autocollants, macarons, aimants, cartes postales et tatouages temporaires.

CULTIVE TA DIFFÉRENCE

La nature n'a pas de moule et chacune de ses créations est unique... tout comme chaque corps est différent. Arrimage souhaite valoriser cette unicité en invitant les gens à cultiver leur différence!

Il s'agit d'un clin d'œil humoristique aux fruits et légumes qui ne correspondent pas aux standards établis par l'industrie, mais qui ont exactement la même fraîcheur et le même bon goût que ces derniers (en plus d'être originaux).

AIME-TOI COMME CHAT

Nous trouvons tous les chats magnifiques, et ce, peu importe leurs différences, leur taille, leur couleur ou leur poids. Arrimage aimerait que ce même regard sans jugement soit applicable aux humains.

VA TE FAIRE VOIR

Arrimage rêve de créer un lumineux mouvement visant à rejeter la pression liée à l'apparence physique et aux normes sociales en encourageant tout le monde à « aller se faire voir! ».

Une petite pointe passive-agressive qui fait sourire et réfléchir en même temps.

TON CORPS EST TON OUTIL

Arrimage aimerait que plus d'importance soit accordée aux fonctions du corps plutôt qu'à son apparence. Ce slogan s'inscrit dans une démarche de « neutralité corporelle » en axant sur les fonctions du corps plutôt que sur son esthétisme.



OUTILS DE SENSIBILISATION

CAPSULES VIDÉO

Produites dans le but de sensibiliser la population à différentes thématiques liées à l'image corporelle, les capsules vidéo de sensibilisation d'Arrimage contiennent de l'information et des témoignages sur les sujets abordés.

LES SÉRIES DE CAPSULES VIDÉO

LA GROSSOPHOBIE

Avec Edith Bernier (autrice et fondatrice du site Grossophobie.ca), Mickaël Bergeron (auteur et chroniqueur) et Diane Lesage (autrice)

L'IMAGE CORPORELLE DES HOMMES

Avec Mickaël Bergeron (auteur et chroniqueur), Jérémie Bourdages-Duclot (enseignant en éducation physique) et Pierre-Philippe Lefebvre (enseignant en sociologie)

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (TCA)

Avec Clodie Buteau (psychoéducatrice), Isabelle Thibault (professeure en psychoéducation), Karine Nadeau (blogueuse) et Mylène Lefebvre (psychologue)

LA RELATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Avec Jasmine Paquin (kinésiologue) et Félix Lafleur (étudiant en psychologie)



GUIDES D'INFORMATIONS ET DE RÉFÉRENCES

Les guides de références d'Arrimage disponibles gratuitement en ligne contiennent de nombreuses ressources et informations pratiques sur les thèmes traités.



VISIOCONFÉRENCES

À regarder en solo ou en groupe, les visioconférences d'Arrimage abordent différentes thématiques liées à l'image corporelle.

LES VISIOCONFÉRENCES PRÉENREGISTRÉES

CORPS ET CULTURE

Par Pierre-Philippe Lefebvre, enseignant en sociologie

GROS PIS FORT

Par Pierre-Philippe Lefebvre, enseignant en sociologie

L'ART-THÉRAPIE

Par Marie-Michèle Côté-Dion, art-thérapeute

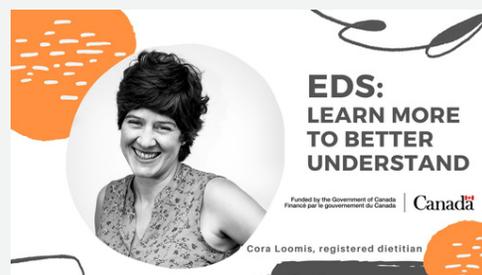
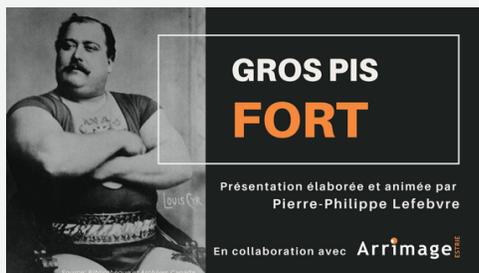
LA RELATION Saine À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Par Jasmine Paquin, kinésiologue

LES TCA : S'INFORMER POUR MIEUX COMPRENDRE (FRANÇAIS ET ANGLAIS)

Par Cora Loomis, nutritionniste

Arrimage
tient à souligner le
travail remarquable
de **Karine Lizée**
en tant que
productrice du
contenu vidéo.



CONTENU VIDÉO GRATUIT

Capsules de sensibilisation, visioconférences, entrevues : la chaîne YouTube d'Arrimage regroupe toutes les vidéos produites par l'organisme!



SITE WEB

Le site Web d'Arrimage contient absolument toutes les informations concernant l'organisme et ses services. C'est également en ligne que les inscriptions aux activités et aux groupes doivent être effectuées.

La section [BOÎTE À OUTILS](#) vaut particulièrement le détour avec ses guides d'informations et de références ainsi que son contenu vidéo spécialement conçus pour les personnes intervenantes et le grand public.



RÉSEAUX SOCIAUX

Arrimage est très actif sur les médias sociaux. Hani Ferland est « la fille des comm. » à la plume accrocheuse derrière les publications de l'organisme. Son ton unique et humoristique permet de sensibiliser les personnes abonnées sur différents sujets liés à l'image corporelle en plus de faire rayonner Arrimage auprès d'un auditoire en constante augmentation.

-  **3 685 personnes abonnées**
-  **1 220 personnes abonnées**
-  **145 personnes abonnées**

S'abonner à la page [Facebook](#), au compte [Instagram](#) et à la chaîne [YouTube](#) d'Arrimage est un excellent moyen de s'exposer à du contenu positif présentant une plus grande diversité et de demeurer à l'affût des activités à venir.

INFOLETTRE

Arrimage fait l'envoi de quatre infolettres par année à ses membres et partenaires afin de les informer des nouvelles concernant l'organisme et des activités à venir. Il suffit de s'inscrire à la liste de diffusion sur le site Web d'Arrimage pour les recevoir!

BLOGUE

Le [BLOGUE D'ARRIMAGE](#) contient de courts textes accrocheurs sur différents sujets liés à l'image corporelle rédigés par un comité de bénévoles dévoués.

Les personnes qui souhaitent se joindre au comité et proposer un article pour le blogue de l'organisme peuvent manifester leur intérêt par courriel afin de recevoir les informations requises.



CHRONIQUES MIEUX-ÊTRE

Un partenariat a été établi entre Arrimage et Radio-Canada Estrie pour la présentation d'une chronique radio mensuelle à l'émission « Vivement le retour ».

Six ambassadeurs et ambassadrices d'Arrimage ont accepté de prendre le micro pour discuter de différents sujets liés à l'image corporelle avec l'animatrice Laurie Dufresne.



LES CHRONIQUES PRÉSENTÉES EN 2023-2024

L'ART-THÉRAPIE

Par Marie-Michèle Côté-Dion, art-thérapeute

L'IMPACT DES RÉSEAUX SOCIAUX

Par Véronique Grenier, enseignante en philosophie et autrice

LES INSATISFACTIONS CORPORELLES

Par Pierre-Philippe Lefebvre, enseignant en sociologie

LES « EXCÈS DES FÊTES »

Par Cora Loomis, nutritionniste

LES TROUBLES ALIMENTAIRES

Par Cora Loomis, nutritionniste

LE RAPPORT AU CORPS

Par Véronique Grenier, enseignante en philosophie et autrice

L'INFLUENCE DE LA MUSIQUE SUR LE RAPPORT AU CORPS

Par Félix Dion, intervenant

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LES MÉDIAS SOCIAUX

Par Jasmine Paquin, kinésiologue

LE CORPS DE PLAGE (À VENIR)

Par Jasmine Paquin, kinésiologue

LES CORPS ÉTONNANTS DANS LE MONDE DU SPORT (À VENIR)

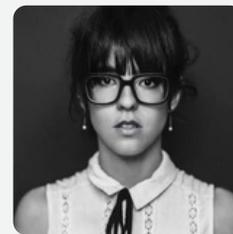
Par Pierre-Philippe Lefebvre, enseignant en sociologie



Pierre-Philippe Lefebvre



Cora Loomis



Véronique Grenier



Jasmine Paquin



Marie-Michèle Côté-Dion



Félix Dion

LES HÉROS ANONYMES

Arrimage a participé à un épisode de l'émission « Les héros anonymes » diffusée sur les ondes de Canal M et animée par Chantal Dauray afin de discuter de différents sujets liés à l'image corporelle.



COLLABORATIONS

CAMPAGNES DE SENSIBILISATION

Arrimage participe activement à la diffusion et à la promotion de différentes campagnes de sensibilisation chapeautées par ses partenaires.

ANEB QUÉBEC / MAISON L'ÉCLAIRCIE

ANEB Québec et La Maison l'Éclaircie sont deux organismes qui offrent des services aux personnes touchées par un trouble alimentaire et leurs proches.

Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires

Objectif : Unir différents acteurs des milieux communautaire, privé et hospitalier afin de sensibiliser la population à la problématique et ses enjeux.

ÉQUILIBRE

La mission de l'organisme ÉquiLibre consiste à favoriser le développement d'une image corporelle positive et créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques.

Semaine sans diète

Objectif : Inviter la population à renoncer aux régimes, à la privation et à la culpabilité afin de développer une relation positive avec le corps et la nourriture.

Prix ÉquiLibre

Objectif : Féliciter les entreprises québécoises en faveur d'une représentation saine et diversifiée du corps dans le monde de la mode, des médias et de la publicité.

Semaine « Le poids? Sans commentaire! »

Objectif : Sensibiliser les jeunes et les adultes à l'omniprésence et aux conséquences des commentaires sur le poids qui proviennent des autres ou de soi-même.

Campagne « La grossophobie, ça suffit! »

Objectif : Sensibiliser la population à la grossophobie, à ses manifestations et à ses impacts et déconstruire les nombreux préjugés qui l'entretiennent.



HABILOMÉDIAS

HabiloMédias est un organisme qui œuvre pour l'éducation aux médias et à la littératie numérique en favorisant le développement d'une pensée critique au sujet des médias.

Semaine éducation médias

Objectif : Faire la promotion de l'éducation aux médias et de la littératie numérique au Canada en invitant les écoles, les bibliothèques, les musées et les groupes communautaires à organiser des activités.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires dont l'objectif est de créer, développer et renforcer la santé mentale de la population québécoise.

Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive

Objectif : Encourager la population à agir, autant par de petits gestes au quotidien que par de grands projets au sein des différentes communautés en vue de créer, développer et renforcer la santé mentale.



PARTENAIRES

Arrimage peut compter sur le soutien de nombreux partenaires pour optimiser ses actions auprès de la population.

LES PARTENAIRES

[Accepter son corps](#)

[ANEB Québec](#)

[Annie Destroismaisons](#)

[Anorexie Boulimie Saguenay](#)

[Association pour la santé publique du Québec](#)

[Bien avec mon corps](#)

[Eki-Lib Santé Côte-Nord](#)

[ÉquiLibre](#)

[Grossophobie.ca](#)

[HabiloMédias](#)

[Imavi](#)

[Karine Gravel](#)

[LoriCorps](#)

[Maison l'Éclaircie](#)

[Manger en harmonie](#)

[MuUla](#)

[Rainville Nutrition](#)

[Sexplique](#)

PROJETS EN PARTENARIAT

Arrimage s'implique dans la réalisation de différents projets liés à sa mission en collaboration avec ses partenaires.

COMBATTANT.ES

Un épisode de la [série documentaire «Combattant.es»](#) a été entièrement consacré au parcours d'une participante aux groupes d'art-thérapie d'Arrimage.

Merci à Marie-Eve pour son témoignage touchant et à la cinéaste Marie-Lou Béland d'avoir mis en lumière de façon si humaine les bienfaits de cette approche.



EPROS-A

Arrimage agit à titre de transmetteur avec de nombreux partenaires dans un projet de recherche en eÉducation novateur chapeauté par [LoriCorps](#).

Les personnes participantes ont accès à un programme d'une durée de quatre mois visant à faire la promotion du bien-être corporel et alimentaire qui comprend des capsules vidéo et des fiches éducatives.



EXPRIME-TOI! POUR LA SANTÉ

Le projet « Exprime-toi! pour la santé » est une initiative du [Tremplin 16-30](#) et de [Neurosciences Sherbrooke](#) dont l'objectif consiste à mettre de l'avant la voix des jeunes sur des enjeux qui les touchent.

Arrimage est impliqué à titre d'organisme partenaire pour la thématique de l'image corporelle. Le projet collectif se conclura par la présentation d'un spectacle au Théâtre Granada le 22 mai prochain.



NOS VOIX, DES HISTOIRES PARTAGÉES

Au printemps 2023, huit autrices et auteurs ont accepté l'invitation du [Salon du livre de l'Estrie](#) à visiter des organismes communautaires pour tenter l'expérience belle et ardue de la création collective.

Arrimage a offert à ses membres un atelier littéraire animé par le poète Félix Dion qui s'est inspiré des partages entendus pour produire un magnifique texte publié dans le recueil « Nos voix, des histoires partagées ».



CONCERTATION

L'équipe d'Arrimage s'implique activement auprès de groupes qui travaillent sur des enjeux liés au milieu communautaire et à sa mission.

LES MILIEUX DE CONCERTATION

- Alliance communautaire de soutien en éducation à la sexualité (ACSES)
- Comité consultatif de la campagne « La grossophobie, ça suffit! » (ÉquiLibre)
- Comité de travail pour l'élaboration du programme ePROS-A (LoriCorps)
- Comité de travail responsable de l'axe concernant l'estime de soi, la satisfaction de l'image corporelle et les troubles alimentaires de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES)
- Corporation de développement communautaire (CDC) de Sherbrooke, de la Haute-Yamaska, des Sources, du Haut-Saint-François et du Val-Saint-François
- Regroupement des organismes communautaires (ROC) de l'Estrie
- Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)
- Table de concertation des organismes TCA et image corporelle du Québec

REPRÉSENTATION

L'équipe d'Arrimage prend part à différents événements lui permettant de développer son réseau de partenaires et d'augmenter son rayonnement.

JOURNÉES ANNUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE (JASP)

Trois jours de formations et d'ateliers favorisant le partage des expertises afin d'élargir la portée des actions de santé publique pour la santé et le bien-être des populations.



SOMMET DE LA SANTÉ DURABLE

Deux jours de conférences ayant pour but de permettre aux personnes participantes de mieux comprendre les impacts de la prévention et de la promotion de la santé sur la qualité de vie de la population québécoise.



COLLOQUES ET JOURNÉES THÉMATIQUES

- Colloque de l'Association québécoise des infirmières en santé mentale du Québec
- Colloque du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes
- Colloque « Corps pluriels; diversité et image corporelle » organisé par Sexplique
- Journée régionale « Mon corps... et plus encore! » organisée par le CSSRS
- Retraite MuUla : poser un regard nouveau sur son alimentation et son corps

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

- ANEB Québec
- ÉquiLibre

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'assemblée générale annuelle permet à l'équipe de travail et au conseil d'administration de l'organisme de présenter les réalisations de la dernière année et aux membres de s'exprimer sur les actions à venir.

Le 4 mai 2023, **24 membres** ont participé à l'AGA d'Arrimage.

Arrimage ESTRIE **Jeudi 4 mai à 17 h 30**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2023

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 28 AVRIL
ÉVÉNEMENT EN PRÉSENTIEL



MEMBRES

Devenir membre d'Arrimage, c'est une façon de démontrer son appui, sa confiance et son intérêt envers la mission et les réalisations de l'organisme.

En 2023-2024, **359 personnes** ont offert leur soutien à Arrimage en devenant membre.

BÉNÉVOLES

Arrimage tient à remercier toutes les personnes bénévoles qui soutiennent l'organisme dans la réalisation de sa mission et contribuent à son rayonnement.

FORMATION POUR LES BÉNÉVOLES

Arrimage offre une [formation en ligne](#) aux personnes qui souhaitent s'impliquer pour l'organisme afin de présenter ses services et ses approches et de répondre à leurs questions.

Le groupe Facebook des bénévoles d'Arrimage compte **208 membres.**

GROUPE FACEBOOK DES BÉNÉVOLES

Arrimage a créé le groupe Facebook [BÉNÉVOLES ARRIMAGE](#) afin d'y partager les offres de bénévolat de l'organisme.

LE SAVIEZ-VOUS?

La production des macarons de sensibilisation d'Arrimage est effectuée par des élèves de l'École du Touret ayant une déficience intellectuelle dans le cadre d'une démarche éducative favorisant l'intégration sociale.

Arrimage tient à les remercier pour leur super travail!



COMITÉS DE TRAVAIL

Arrimage est très reconnaissant de pouvoir compter sur l'implication et l'expertise des personnes bénévoles impliquées dans les différents comités de travail de l'organisme.

COMITÉ BLOGUE

Hani Ferland
Félix Lafleur
Karine Nadeau
Maude Martinez
Pierre-Philippe Lefebvre

COMITÉ PROJETS SPÉCIAUX

Félix Dion
Félix Lafleur
Vincent Choquette Scott

COMITÉ RÉVISION

Laurence Fiset Sauvageau

Les comités de travail sont ouverts à toutes les personnes qui désirent s'y impliquer.

PROJETS SCOLAIRES

Arrimage est régulièrement sollicité pour participer à des travaux scolaires en lien avec la mission et les approches de l'organisme.

Au cours de la dernière année, l'équipe de travail a répondu aux questions des équipes étudiantes en provenance des milieux scolaires suivants :

- Cégep de Sherbrooke
- Cégep du Vieux Montréal
- Cégep Champlain de Lennoxville
- École secondaire l'Odysée de Valcourt
- Séminaire de Sherbrooke
- Université de Sherbrooke

GUIDE DE RÉFÉRENCES SUR L'ESTIME DE SOI DES ADOS

Trois étudiants et étudiantes au baccalauréat en psychoéducation de l'Université de Sherbrooke ont élaboré un guide d'informations et de références sur l'estime de soi des ados pour Arrimage.

Merci à Elizabeth Beaucage-McSween, Nycolas Boutin et Émilie Dénommée pour ce précieux outil disponible sur notre site Web.

L'ESTIME DE SOI DES ADOS

GUIDE D'INFORMATIONS ET
DE RÉFÉRENCES

Par Elizabeth Beaucage-McSween, Émilie Dénommée et
Nycolas Boutin



SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ

Arrimage a la chance de pouvoir compter sur la générosité de membres de la communauté qui organisent différentes activités pour soutenir l'organisme.

FRIPERIE ÉTUDIANTE

Sept étudiants et étudiantes au programme de doctorat en médecine de l'Université de Sherbrooke ont organisé une friperie au profit d'Arrimage le 27 avril 2023 dans le cadre d'un projet visant à développer leurs aptitudes de leadership et de collaboration.

Merci à Mélodie Tanguay-Labrèche, Chloé Georges, Moché Lévy, Daniel Gabbay, Juliet Maiorana, Aurélie Grandchamp et Nathalie Harb pour ce précieux soutien.



FRIPERIE MUULA

Une friperie de la diversité corporelle visant à récolter des dons pour les organismes présents lors de la retraite annuelle 2023 de [MuUla](#) a permis de remettre un don au montant de 1 200 \$ à Arrimage.

Merci à Guylaine Guevremont pour cette belle initiative grâce à laquelle l'organisme a pu produire du nouveau matériel de sensibilisation qui sera distribué gratuitement auprès de la population.



VISIOCONFÉRENCES

Au cours de l'année 2023, la médecin de famille Patricia Doucet et la nutritionniste Maude Martinez ont généreusement offert une visioconférence pour Arrimage :

- La grossophobie médicale — Patricia Doucet
- Protéger sa relation avec les aliments — Maude Martinez

Merci à ces deux personnes-ressources extraordinaires d'avoir partagé leur expertise avec le public de l'organisme.



SOUTENIR ARRIMAGE

Il est possible de contribuer au rayonnement d'Arrimage en proposant une activité au profit de l'organisme via le formulaire dédié à cet effet sur notre site Web.

PROPOSER
UNE ACTIVITÉ



SOUTIEN FINANCIER

PROGRAMME DE SOUTIEN AUX ORGANISMES (PSOC)

Arrimage est principalement financé par le [Programme de soutien aux organismes communautaires](#) (PSOC) du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Ce programme offre une aide financière récurrente aux organismes dont la mission vise l'amélioration de la santé et du bien-être de la population.

Au cours de la dernière année, Arrimage a reçu un rehaussement de son soutien financier d'environ **25 828 \$**. Bien que le manque à gagner soit encore majeur pour répondre aux besoins de la population de façon optimale, l'organisme tient à souligner l'importance de ce financement supplémentaire dans la réalisation de sa mission.

En 2023-2024, Arrimage a reçu un soutien financier de **263 076 \$** du PSOC.

CENTRAIDE ESTRIE

Arrimage bénéficie également d'une précieuse aide financière récurrente de [Centraide Estrie](#) dans le cadre du Programme d'aide aux organismes, dont l'objectif est de soutenir des organismes estriens qui œuvrent dans les champs d'action suivants : soutenir la réussite des jeunes, assurer l'essentiel, briser l'isolement social et bâtir des milieux de vie rassembleurs.

En 2023-2024, Arrimage a reçu un soutien financier de **17 425 \$** de Centraide Estrie.

FONDS DE RELANCE DES SERVICES COMMUNAUTAIRES

Le [Fonds de relance des services communautaires](#) (FRSC) est un investissement unique de 400 millions de dollars du gouvernement du Canada qui vise à aider les organismes communautaires à s'adapter, à se moderniser et à renforcer leur capacité organisationnelle dans un contexte de relance post-pandémique.

Arrimage a reçu une subvention de **18 712 \$** du FRSC pour améliorer son site Web et son fonctionnement en y intégrant des systèmes d'automatisation.

DATAIDE

[DATAide](#) est un programme de renforcement de compétences et de leadership qui a pour but d'aider les organismes communautaires à entreprendre et à réussir leur virage numérique afin de leur permettre d'utiliser les technologies de l'information et de la communication pour contribuer à créer une société plus juste et équitable.

En 2023-2024, la direction a participé au programme de formation de transition numérique d'une durée de 48 heures qui vise l'implantation d'une solution numérique concrète au sein de l'organisme. Une demande de bourse de **15 000 \$** a été déposée à la fin du programme pour réaliser le projet élaboré au cours de la session.

2023-2024 EN IMAGES



PLAN D'ACTION 2024-2026

Les actions d'Arrimage sont guidées par les orientations déterminées lors de la dernière démarche de planification stratégique (janvier 2023).

ACTIVITÉS

Offrir quatre programmations d'activités par année

- Ateliers récurrents : ateliers créatifs en ligne, ateliers d'écriture, ateliers de style, etc.
- Événements spéciaux
- Visioconférences

CONFÉRENCES DANS LES MILIEUX

Offrir trois conférences payantes pour les milieux scolaires, communautaires, publics et privés (en présentiel et en ligne) et lors d'événements grand public

- Esprit sain dans un corps sain?
- M'as-tu vu?
- Mon corps, mon outil

GROUPES

Offrir des groupes d'alimentation intuitive

- Alimentation intuitive (3 sessions par année) — en ligne
- Alimentation intuitive : mise en pratique (1 session par année) — en ligne

Offrir des groupes d'art-thérapie

- Acceptation de soi (3 sessions par année) — en présentiel
- Acceptation du corps (3 sessions par année) — en présentiel
- Émotions et alimentation (3 sessions par année) — en présentiel
- Bien dans ma peau (3 sessions par année) — en ligne

Offrir des groupes de photographie exploratoire

- À travers ta lentille (2 sessions par année) — en présentiel

Offrir des groupes de reconnexion corporelle par la danse

- Corps libre (2 sessions par année) — en présentiel

Offrir des groupes de relation au mouvement

- Bouger mieux (2 sessions par année) — en ligne

KIOSQUES

Offrir l'animation gratuite de kiosques de sensibilisation dans les milieux scolaires de niveau secondaire de l'Estrie et lors d'événements grand public

- Cultive ta différence

OUTILS DE SENSIBILISATION

Actualiser les guides d'informations et de références

Concevoir et distribuer du matériel de sensibilisation

- Aimants
- Autocollants
- Cartes postales
- Macarons
- Sous-verre
- Tatouages temporaires

Développer de nouveaux outils de sensibilisation sur des thèmes liés à la mission de l'organisme

Produire du contenu vidéo

- Capsules de présentation des services
- Capsules vidéo pour les réseaux sociaux
- Séries de capsules de sensibilisation
- Visioconférences préenregistrées

Publier des articles sur le blogue d'Arrimage

COMMUNICATION

Acquérir l'équipement et la formation nécessaires à la création de contenu vidéo

Ajouter de nouvelles fonctionnalités au site Web

- Création d'un portail pour les membres
- Ajout d'une foire aux questions

Créer du contenu original pour les médias sociaux

Effectuer l'envoi de quatre infolettres par année aux membres et partenaires

Mettre de l'avant des personnes ambassadrices de la diversité corporelle

Poursuivre la promotion des campagnes et des outils de sensibilisation de l'organisme

Poursuivre la réalisation du plan stratégique numérique pour améliorer la présence d'Arrimage en ligne

Poursuivre la présentation d'une chronique radio mensuelle à l'émission « Vivement le retour » diffusée sur les ondes d'ICI Radio-Canada

COLLABORATIONS

Collaborer à la promotion d'initiatives liées à la mission de l'organisme

- Campagne « La grossophobie, ça suffit! » (ÉquiLibre)
- Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive (Mouvement Santé mentale)
- Prix ÉquiLibre (ÉquiLibre)
- Semaine sans diète (ÉquiLibre)
- Semaine « Le poids? Sans commentaire! » (ÉquiLibre)
- Semaine éducation médias (HabiloMédias)
- Semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires (ANEB Québec et La Maison l'Éclaircie)

Maintenir et développer des collaborations avec des personnes-ressources externes spécialisées dans différents domaines

- Activité physique
- Arts : arts visuels, danse, écriture, photographie, etc.
- Nutrition

Maintenir et développer des partenariats avec des organisations qui partagent les positions d'Arrimage

Participer à des projets spéciaux liés à la mission de l'organisme

- Projet « Exprime-toi! pour la santé » (Le Tremplin 16-30 et Neurosciences Sherbrooke)
- Programme ePROS-A (LoriCorps)

VIE ASSOCIATIVE

Former des comités de travail ouverts aux membres

- Projets spéciaux
- Rédaction

Offrir une formation pour les membres désirant s'impliquer bénévolement au sein de l'organisme

Publier les besoins en bénévolat sur la page Facebook des bénévoles d'Arrimage

Servir de levier aux projets en lien avec la mission de l'organisme mis en place par la communauté

GESTION INTERNE

Actualiser les politiques internes de l'organisme

Poursuivre le virage numérique

REMERCIEMENTS

Arrimage tient à remercier ses précieux partenaires financiers grâce à qui l'organisme peut remplir sa mission et offrir des services de qualité à la population.

BAILLEURS DE FONDS

Arrimage est principalement financé par le Programme de soutien aux organismes communautaires du ministère de la Santé et des Services sociaux et Centraide Estrie.

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke*

Québec 



Centraide
Estrie

PARTENAIRES FINANCIERS 2023-2024

**Fonds de relance des
services communautaires**

mUla
GUYLAINE GUEVREMONT



**Croix-Rouge
canadienne**



FONDACTIONS
COMMUNAUTAIRES
DU CANADA



**Centraide
United Way**
Canada

DONATEURS EN BIENS ET SERVICES

LAITERIE DE
Coaticook Ltée



MICROBRASSERIE
LA MEMPHRÉ



LE
SILO
ÉPICERIE BIO | VRAC

• PÂTISSERIE •
Duquette
1933

BRÛLÉRIES
FARO
— ROASTING HOUSES —
1982

Le rapport d'activités 2023-2024 été révisé par **Fanny Houle** qui a consacré de nombreuses heures bénévoles à la révision de documents pour Arrimage.

MERCI DU FOND DU CŒUR!



TON
CORPS
EST TON
OUTIL

ARRIMAGEESTRIE.COM



819 564-7885

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30