



**Mon enfant
est gêné par
son corps...**

Comment le soutenir?



**L'activité physique
n'est pas réservée
à un certain type
de corps, elle est
destinée à tou.te.s**



**Et si on
valorisait
l'être au-delà
du paraître?**



**3 raisons
pour lesquelles
les diètes ne
fonctionnent pas**

**5 résolutions
~~minceur~~
bienveillantes
pour 2023!**



**Rapport 2022
annuel 2023**

Table des matières

3

**Impacts que
nous visons**
Notre mission
Nos actions

4

**Conseil
d'administration**
Équipe

5

**Mot de la
présidente et
de la directrice
générale**

6

**Mot de la
porte-parole**

7

Campagnes

13

Projets

20

Faits saillants

21

Nos formations

22

**Mandats
d'expertise**

24

Nos partenaires

Impacts que nous visons

- * Que tous les individus (tout-petits, enfants, adolescent.e.s et adultes) aient une relation harmonieuse avec leur corps, leur alimentation et leur pratique d'activités physiques afin d'atteindre leur plein potentiel de santé physique et mentale.
- * Que la diversité corporelle soit respectée et valorisée par la société et que le corps ne fasse plus l'objet de discrimination.

Notre mission



Favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle. Pour ce faire, des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques sont mises en place.

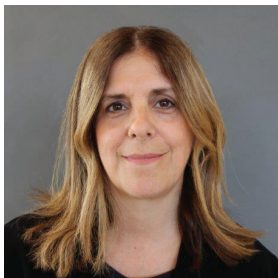
Nos actions

1. **Sensibiliser la population** avec des campagnes sociétales et la diffusion de contenu dans les médias sociaux et traditionnels quant :
 - * au rôle incontournable de l'image corporelle sur la santé physique et mentale et le développement global des individus;
 - * à l'importance d'adopter des attitudes et des comportements plus bienveillants par rapport au corps, à l'alimentation et à l'activité physique;
 - * à l'importance d'adopter des attitudes et des comportements plus inclusifs et respectueux par rapport à la diversité corporelle.
2. **Soutenir les intervenant.e.s** des milieux de la petite enfance, scolaire et communautaire ainsi que les **professionnel.le.s de la santé** en les orientant vers des pratiques favorisant le développement d'une image corporelle positive auprès des populations touchées par de la formation continue et des outils de sensibilisation et d'intervention.
3. **Sensibiliser les décideur.euse.s** aux impacts de l'image corporelle sur la santé physique et mentale et le développement global des individus, puis les **influencer** à prioriser l'image corporelle dans la prise de décision, les cadres de référence ministériels, les plans d'action et les priorités de financement.



Fannie Dagenais, présidente

Conseil d'administration



Jackie Tardif, vice-présidente



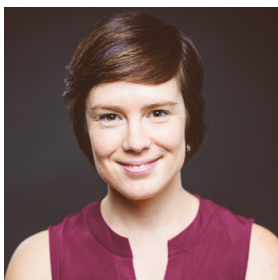
Jacques Sauvageau, trésorier



Joanie Pietracupa, secrétaire



Annie Langlois, administratrice



Marie-Pierre Gagnon-Girouard,
administratrice



Nathalie Rolland, administratrice



Anouck Senécal, administratrice



Elsa Vilarinho, administratrice



Équipe

1^{re} rangée, de gauche à droite : Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste – cheffe de projets; Marianne Blais, kinésiologue – agente de développement; Roxanne Léonard, directrice générale

2^e rangée, de gauche à droite : Andréanne Poutré, nutritionniste – cheffe de projets; Karah Stanworth-Belleville, nutritionniste – cheffe de projets; Isabelle Gauthier-Mayers, nutritionniste – agente de développement

Absente sur la photo : Delia Cozariuc, technicienne en comptabilité

Cette année, c'est avec beaucoup de fierté qu'ÉquiLibre a lancé sa toute première campagne de sensibilisation à la grossophobie, qui est par ailleurs la campagne de la plus grande envergure jamais portée par l'organisme depuis ses débuts. La grande mobilisation autour de cette campagne démontre la progression des normes sociales depuis les dernières années. Merci au ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec d'avoir cru à l'importance de cette campagne et d'avoir soutenu financièrement ce projet!

Sur ce même sujet, nous avons aussi cocréé avec l'Association pour la santé publique du Québec, la boîte à outils **Grossophobie et image corporelle : s'outiller pour mieux intervenir**. Celle-ci vise à sensibiliser, mobiliser, informer et outiller les intervenant.e.s des milieux de la petite enfance, scolaires, de la santé et des services sociaux, des loisirs et du sport.

ÉquiLibre a également lancé une autre nouveauté : son balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle*. 5 épisodes, 9 invité.e.s et 6 850 écoutes plus tard, nous ne pouvons qu'être fiers de ce nouveau projet!

De nouveaux outils ont aussi été développés afin de doter la population de moyens pour prévenir les situations d'intimidation et de cyberintimidation liées au poids et à l'apparence ainsi que de moyens pour encourager la valorisation de la diversité corporelle par l'entremise des réseaux sociaux dans le but de contribuer à combattre les stéréotypes sexuels et le sexisme.

Les différentes actions que nous avons menées au cours de la dernière année ont généré plus de 25 millions d'impressions média et plus de 400 mentions ou entrevues. Ces résultats démontrent qu'ÉquiLibre a réussi à avoir une voix importante dans l'espace médiatique pour contribuer à sa mission de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et de créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques.

Merci aux membres de l'équipe et du conseil d'administration ainsi qu'à tous les partenaires et notre porte-parole pour leur précieuse contribution aux succès d'ÉquiLibre!

Bonne lecture!

Fannie Dagenais
Présidente

Roxanne Léonard
Directrice générale

Mot de la présidente et de la directrice générale





Marie Soleil Dion
Porte-parole



Mot de la porte-parole

« À l'ère du numérique et des réseaux sociaux, on est plus que jamais bombardé.e d'images de corps qui ne représentent pas la réalité. Les retouches et les filtres sont presque devenus la norme. Je pense qu'on gagnerait tous et toutes à mettre plus d'authenticité dans notre univers numérique. Je trouve important de porter les messages d'ÉquiLibre pour que le plus de gens possible prennent conscience que leur valeur va bien au-delà de leur apparence. On est tellement plus qu'une enveloppe extérieure! »

ÉquiLibre remercie chaleureusement Marie Soleil Dion pour l'ensemble de son implication auprès de notre organisme!

Semaine Le poids? Sans commentaire!

Financée par le ministère de la Santé et des Services sociaux et le ministère de la Famille

11^e édition

DU 28 NOVEMBRE AU 2 DÉCEMBRE 2022

Composantes

- **Visuel de sensibilisation**
- **2 vidéos de sensibilisation**
Derrière mon écran, je commente différemment et *Mon commentaire VAUT-il la peine? 4 questions à se poser*
- Carrousel de contenu sur les réseaux sociaux *Pourquoi les préjugés en lien avec le poids et l'apparence sont-ils problématiques?*
- Atelier de sensibilisation *Derrière mon écran, je commente différemment* pour les jeunes du secondaire
- Billet de blogue *Et si vous participiez à mettre fin aux commentaires blessants sur le poids et l'apparence?*
- **Plus de 100 000** personnes atteintes sur Instagram et plus de **65 000** personnes atteintes sur Facebook par les contenus de sensibilisation
- **750** téléchargements de l'atelier de sensibilisation

Évaluation des impacts

- Menée par l'Université du Québec à Trois-Rivières auprès de **37** participant.e.s.
- Après avoir été exposé.e.s aux contenus de la campagne :
 - l'ensemble des répondant.e.s s'entendent pour dire que les commentaires en ligne sur le poids et l'apparence peuvent avoir des impacts négatifs sur les personnes qui les reçoivent.
- Les répondant.e.s mentionnent entre autres ceci :
 - « Je réfléchis avant de passer un commentaire sur le physique même si on le considère gentil. »
 - « Je suis plus alerte. »
 - « J'ai remarqué à quel point les commentaires sur le poids sont nuisibles (incluant les commentaires qui félicitent une perte de poids). »

Retombées

- **Plus de 4 500 000** impressions média
- **62** mentions ou entrevues médiatiques
- **Plus de 900** nouveaux.elles abonné.e.s sur Instagram et **100** nouveaux.elles abonné.e.s sur Facebook

Objectif

Faire prendre conscience aux gens que leurs préjugés en lien avec le poids et l'apparence peuvent les amener à adopter des comportements discriminatoires sur les réseaux sociaux, puis les amener à cesser ce genre de comportements.

**DERRIÈRE
MON ÉCRAN,**
je commente différemment.

**Les préjugés en
lien avec le poids
et l'apparence sont
très fréquents dans
notre société.**

Pourquoi est-ce problématique ?

@groupeequilibre

Prix ÉquiLibre

Financé par le ministère de la Santé et des Services sociaux

13^e édition

PÉRIODE DE VOTE : DU 13 AU 19 MARS 2023

Les finalistes

- **À plat ventre : la culture des diètes avec Loounie**, un balado qui nous plonge dans une quête d'explications et de réponses sur la culture des diètes et son influence majeure sur nos vies.
- **La série de capsules vidéo sur la grossophobie** qui nous offre de l'information essentielle pour sensibiliser et informer la population aux différentes facettes de la grossophobie ainsi que les façons de faire partie de la solution.
- **Le joli bedon rond de Marion**, un livre pour enfants qui, par son histoire captivante, sensibilise aux multiples formes de corps qui existent et qui encourage le respect de soi et des autres.
- L'émission **Des bons mots**, pour ses épisodes qui mettent en lumière la réalité des personnes marginalisées et qui sensibilisent la population sur les bons termes à utiliser pour favoriser l'inclusivité et la diversité des corps.
- **@_sonia_tremblay**, une plateforme numérique qui célèbre la diversité corporelle, l'acceptation de soi et la mode inclusive tout en déconstruisant les préjugés à l'égard du poids de façon bienveillante.

Objectif

Sensibiliser les gens à l'importance de valoriser l'acceptation de la diversité corporelle en félicitant des initiatives québécoises des secteurs des médias, de la mode et de la publicité qui y contribuent.

PRIX ÉQUILIBRE 13^e édition
POUR PLUS DE DIVERSITÉ CORPORELLE

LE PRIX ÉQUILIBRE EST DE RETOUR!

Rendez-vous le 13 mars pour le dévoilement des 5 finalistes.



Composantes

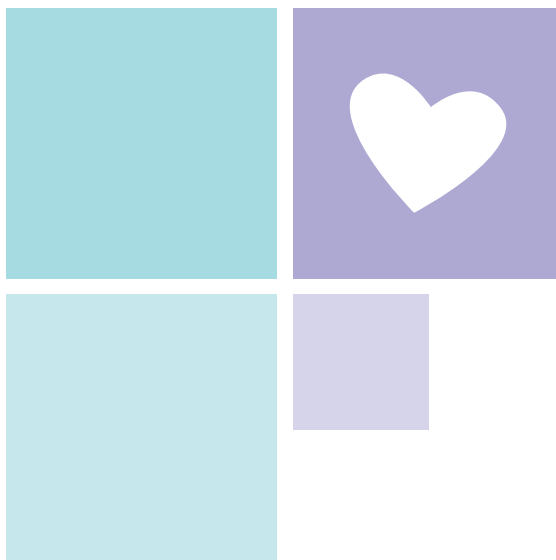
- **Vidéo promotionnelle** présentant les finalistes
- **5 vidéos de sensibilisation** mettant en vedette les finalistes
- Outil de sensibilisation sur les réseaux sociaux ***La valeur d'une personne***
- Atelier de sensibilisation ***On vote pour plus de diversité corporelle*** pour les jeunes du secondaire
- Vidéo de dévoilement de l'initiative gagnante
- Épisode 3 de notre balado *Au-delà du miroir*, intitulé ***Diversité corporelle et mode taille plus chez les hommes***
- Article dans Vifa magazine intitulé ***5 initiatives qui valorisent la diversité corporelle***

Retombées

- Plus de **3 000 000** d'impressions média
- **43** mentions ou entrevues médiatiques
- **Plus de 300** nouveaux.elles abonné.e.s sur Instagram et **plus de 50** nouveaux.elles abonné.e.s sur Facebook
- **Près de 150 000** personnes atteintes sur Instagram et **près de 30 000** personnes atteintes sur Facebook par les contenus de sensibilisation et les vidéos promotionnelles
- **1 528** votes
- **319** téléchargements de l'atelier de sensibilisation

Évaluation des impacts

- Menée par l'Université du Québec à Trois-Rivières auprès de 522 participant.e.s.
- Après avoir été exposé.e.s aux contenus de la campagne :
 - **75 %** des répondant.e.s trouvent qu'ÉquiLibre joue un rôle important dans la mobilisation entourant l'image corporelle au Québec;
 - **Près de 2 répondant.e.s sur 3** disent que leur participation au Prix ÉquiLibre a contribué à leur faire réaliser qu'il est important de représenter et d'accepter la diversité corporelle et que cela les rendra plus critiques face aux images de beauté à l'avenir.



Semaine sans diète

Financée par le ministère de la Santé
et des Services sociaux

16^e édition

DU 1^{ER} AU 6 MAI 2023

Composantes

- **Visuel promotionnel**
- Vidéo de sensibilisation ***La culture des diètes, c'est lourd!*** avec la psychologue Marie-Pierre Gagnon-Girouard et la nutritionniste Andrée-Ann Dufour Bouchard
- 3 outils de sensibilisation
 - ***5 questions à se poser pour commencer à se libérer de la charge mentale des diètes***
 - ***La vie sans la charge mentale de la culture des diètes***
 - ***Se libérer de la charge mentale de la culture des diètes : comment avoir des attentes plus réalistes?***
- Lettre ouverte ***Maigrir, pour le meilleur ou pour le pire?*** coécrite par Marie-Pierre Gagnon-Girouard et Équilibre

Retombées

- Plus de **4 044 000** impressions média
- **107** mentions ou entrevues médiatiques
- **Près de 500** nouveaux.elles abonné.e.s sur Instagram et **plus de 100** nouveaux.elles abonné.e.s sur Facebook
- **Près de 95 000** personnes atteintes sur Instagram et **près de 50 000** personnes atteintes sur Facebook par les contenus de sensibilisation

Objectif

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

La
culture
des
diètes,
c'est
lourd!

semaine
sans
diète

Du 1^{er} au 6 mai
@groupeequilibre

Évaluation des impacts

- Menée par l'Université du Québec à Trois-Rivières auprès de 38 participant.e.s.
- Après avoir été exposé.e.s aux contenus de la campagne :
 - **94 %** des répondant.e.s croient qu'il est possible d'être influencé.e par les règles de la culture des diètes même si on ne suit pas activement une diète;
 - **90 % et plus** des répondant.e.s reconnaissent que de suivre des règles alimentaires et d'activité physique strictes, se peser régulièrement, éviter de manger quand on a faim, de penser souvent à son poids ou aux calories dans les aliments peut nuire à la santé et au bien-être.

Journée sans maquillage

Financée par le Secrétariat à la condition féminine

DU 5 AU 9 JUIN 2023

Objectif

Sensibiliser la population à l'omniprésence des filtres et des applications de retouche dans les médias et outiller celle-ci afin de créer et de consommer des espaces numériques plus égalitaires, inclusifs et authentiques.

Composantes

- **Visuel promotionnel**
- Vidéo de sensibilisation À l'ère du numérique, soyons authentiques!
- 2 outils de sensibilisation :
 - Les images véhiculées dans les médias : sont-elles représentatives de la réalité?
 - 5 conseils pour créer et consommer du contenu plus authentique sur les réseaux sociaux
- Atelier de sensibilisation À l'ère du numérique, soyons authentiques! pour les jeunes du secondaire
- Épisode 5 de notre balado *Au-delà du miroir*, intitulé Les normes de beauté à l'ère du numérique
- Lettre ouverte Être authentique à l'ère du numérique, c'est possible?

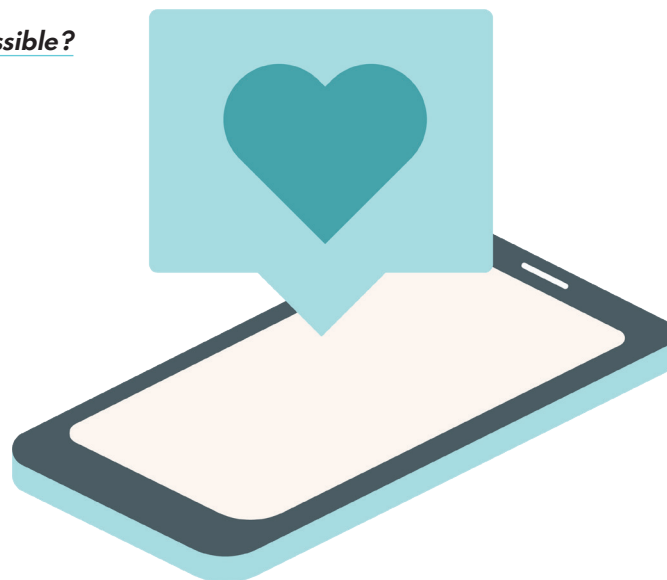
Retombées

- **Près de 9 050 000** impressions média
- **119** mentions ou entrevues médiatiques
- **400** nouveaux.elles abonné.e.s sur Instagram et **plus de 30** nouveaux.elles abonné.e.s sur Facebook
- **Près de 85 000** personnes atteintes sur Instagram et **plus de 30 000** personnes atteintes sur Facebook par les contenus de sensibilisation
- **315** téléchargements de l'atelier de sensibilisation

À l'ère du numérique,
**soyons
authentiques!**

journée sans
maquillage

Du 5 au 9 juin
@groupeequilibre



La grossophobie, ça suffit!

Financée par le ministère de la Santé
et des Services sociaux

Étapes réalisées

- Consultation de personnes clés qui militent sur le sujet de la grossophobie pour mieux comprendre les enjeux vécus et les contenus prioritaires à aborder dans la campagne.
- Formation d'un comité de validation pour accompagner ÉquiLibre dans le développement des contenus de la campagne.
- Développement d'une websérie de 4 épisodes, intitulée **Le GROS talk-show**, qui déconstruit quelques mythes qui entretiennent la grossophobie.
- Développement de contenus de sensibilisation complémentaires à la websérie (publications sur les réseaux sociaux, billets de blogue, articles dans le magazine Véro, épisodes de balado).

Objectif

Cette nouvelle campagne a pour objectif de sensibiliser la population à la grossophobie et à ses impacts sur la santé physique et mentale. Cette première édition propose de déconstruire les préjugés, conscients ou non, qui alimentent la grossophobie.

La grossophobie, ça suffit!

Déconstruire la grossophobie,
un préjugé à la fois

équilibré 

* Diffusion de la
campagne en
septembre 2023

À
venir

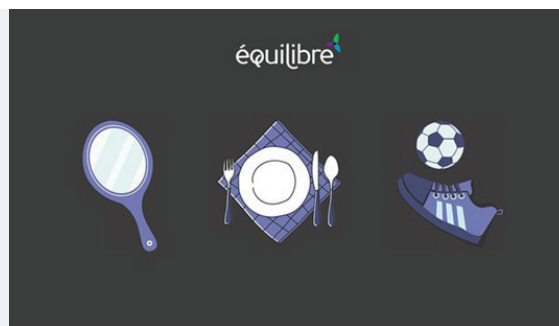
Collecte de données

Financée par le ministère de la Santé et des Services sociaux

Du 2 au 21 août 2022, la firme de sondage Léger a réalisé une collecte de données auprès de **1 808** Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus pour le compte d'ÉquiLibre. Cette collecte visait à documenter les préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activités physiques des Québécois.es. Les résultats ont été diffusés en janvier 2023 et une **infographie** résumant les principaux résultats a été développée.

Retombées

- **4 126 000** impressions média à la suite de la campagne de relations publiques entourant la diffusion des résultats
- **60** mentions ou entrevues médiatiques
- Présentation des résultats lors d'une conférence au colloque de l'Acfas



Les Québécois.es sont plus vulnérables à la culture des diètes au retour des Fêtes.

À
venir

* Une troisième collecte sera effectuée par la firme Léger en octobre 2023 afin de documenter les mêmes indicateurs. Les résultats seront diffusés en janvier 2024.



Balado Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle

Financé par le ministère de la Santé et des Services sociaux

Afin d'approfondir différents sujets en lien avec l'image corporelle, ÉquiLibre a lancé, cette année, son tout nouveau balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle*. Ce balado est coanimé par les nutritionnistes Andrée-Ann Dufour Bouchard et Sarah Normandin. **9** invité.e.s ayant des expertises complémentaires ont participé aux **5** premiers épisodes.

Retombées

- Épisode 1 ***Faut-il être mince pour être en santé (1^{re} partie)*** : **2 612** écoutes
- Épisode 2 ***Faut-il être mince pour être en santé (2^e partie)*** : **1 585** écoutes
- Épisode 3 ***Diversité corporelle et mode taille plus chez les hommes*** : **904** écoutes
- Épisode 4 ***Comment aider nos ados à être bien dans leur peau?*** : **836** écoutes
- Épisode 5 ***Les normes de beauté à l'ère du numérique*** : **914** écoutes

* Diffusion du 6^e et du 7^e épisode en septembre 2023

À
venir

Grossophobie et image corporelle : s'outiller pour mieux intervenir

Une initiative de la Table québécoise sur la saine alimentation financée par le ministère de la Santé et des Services sociaux et réalisée conjointement avec l'Association pour la santé publique du Québec

Ce projet vise à sensibiliser, mobiliser et informer les intervenant.e.s des milieux de la petite enfance, scolaires, de la santé et des services sociaux, des loisirs et du sport de l'importance de contribuer au développement d'une image corporelle positive et de la prévention de la grossophobie en les outillant davantage.

Grossophobie
et image corporelle :
**S'outiller pour
mieux intervenir**



Étapes réalisées

- Création de la boîte à outils **Grossophobie et image corporelle : s'outiller pour mieux intervenir.**
- Organisation du Symposium **Grossophobie et image corporelle : s'informer pour mieux intervenir.**
- Diffusion de la boîte à outils et du symposium auprès des membres de la Table québécoise sur la saine alimentation et de la Table pour un mode de vie physiquement actif ainsi que leur réseau.

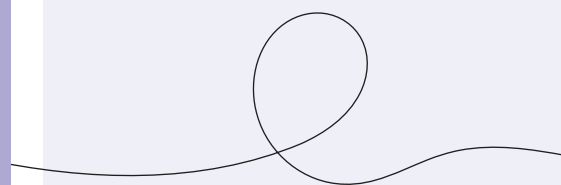
Retombées

- **1 562** participant.e.s au symposium
- Plus de **9 répondant.e.s sur 10** au questionnaire d'appréciation du symposium disent :
 - avoir augmenté leurs connaissances sur la grossophobie et l'image corporelle;
 - avoir changé leurs perceptions de la grossophobie et de l'image corporelle;
 - pouvoir dorénavant mieux communiquer sur la grossophobie et l'image corporelle;
 - être en mesure d'apporter des changements à leur pratique professionnelle.
- **12 000** visiteur.euse.s sur la page de la boîte à outils
- Plus de **4 000** vues de l'ensemble des conférences
- Plus de **13 000** téléchargements de l'ensemble des outils

Image corporelle et pratique d'activités physiques et sportives : créer des conditions gagnantes pour les jeunes québécois

Financé par le ministère de l'Éducation

Ce projet vise à réaliser des activités de sensibilisation, de mobilisation et de transfert de connaissances auprès des acteur.rice.s clés dans la prévention des problèmes liés à l'image corporelle chez les jeunes en contexte de pratique d'activités physiques et sportives.



À
venir

Étapes réalisées

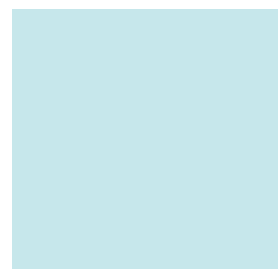
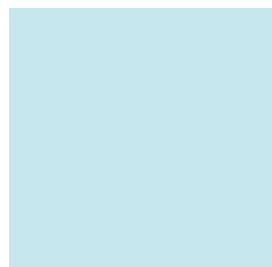
- Reconstitution du comité de coordination visant les enseignant.e.s en éducation physique et à la santé (EÉPS).
- Mise sur pied d'un comité consultatif visant les intervenant.e.s en sports et en loisirs (ISL).
- Diffusion des résultats de la collecte de données auprès d'intervenant.e.s en sports et en loisirs (**885** répondant.e.s) dressant un portrait des connaissances et des besoins en lien avec les problématiques liées à l'image corporelle et la pratique d'activités physiques et sportives chez les jeunes.
- Réalisation de **5** activités de transfert de connaissances auprès des EÉPS.
- Réalisation de **3** activités de transfert de connaissances auprès des ISL.
- Collaboration à **2** épisodes de balado pour le **programme Gagnant pour la vie** de l'Université Laval.
- Collaboration à **2** épisodes du balado **À chacune son terrain de jeu** de l'organisme Fillactive.

- * **Campagne de diffusion du Guide 5 pistes d'action et les outils complémentaires à celui-ci auprès des EÉPS.**
- * **Bonification de la banque de photos Place à la diversité corporelle! avec des images de jeunes pratiquant des activités de loisirs ou des sports, présentés de façon positive, respectueuse et sans stéréotypes.**
- * **Développement d'une boîte à outils destinée aux intervenant.e.s en sports et en loisirs visant à les outiller pour favoriser des environnements sportifs respectueux et inclusifs qui permettent aux jeunes de développer une image corporelle positive en contexte de pratique d'activités physiques et sportives.**
- * **Poursuite des activités d'accompagnement et de soutien aux changements de pratiques des EÉPS et des ISL.**

Derrière mon écran, je commente différemment : prévenir la cyberintimidation liée au poids et à l'apparence

Financé par le ministère de la Famille

Ce projet vise à doter la population de moyens pour prévenir les situations d'intimidation et de cyberintimidation liées au poids et à l'apparence ainsi que pour intervenir lors de telles situations.



Étapes réalisées

- Production de **5** outils numériques visant à faire prendre conscience aux gens que leurs préjugés en lien avec le poids et l'apparence peuvent les amener à adopter des comportements discriminatoires sur les réseaux sociaux, puis les amener à cesser ce genre de comportements.
- Diffusion de ces outils dans le cadre de la **Semaine Le poids? Sans commentaire!**
(Consulter la section **Semaine Le poids? Sans commentaire!** pour connaître l'ensemble des outils.)

* Développement d'autres outils numériques visant à dénormaliser les comportements discriminatoires en lien avec le poids et l'apparence sur les réseaux sociaux ainsi qu'à fournir des conseils concrets pour agir lorsqu'on est témoin de telles situations et pour contribuer à créer des espaces numériques plus respectueux et inclusifs.

* Diffusion des outils numériques aux mois d'octobre 2023 et février 2024.

* Mise à jour du guide **6 pistes d'action pour prévenir et réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids - à l'intention des intervenant.e.s des écoles secondaires** ainsi que des 5 fiches pratiques qui l'accompagnent.

* Diffusion du guide et des outils complémentaires auprès des milieux scolaires secondaires.



**DERRIÈRE
MON ÉCRAN,**
je commente différemment.



Valoriser l'être plutôt que le paraître : combattre les normes sociales de beauté irréalistes, stéréotypées et sexistes

Financé par le Secrétariat à la condition féminine

Ce projet vise à doter la population de moyens pour encourager la valorisation de la diversité corporelle par l'entremise des réseaux sociaux afin de contribuer à combattre les stéréotypes sexuels et le sexisme.

Étapes réalisées

- Conception de **16** outils numériques abordant les thématiques suivantes :
 - Les normes sociales de beauté : irréalistes, stéréotypées et sexistes;
 - La sexualisation de l'espace public et l'impact sur l'image corporelle;
 - L'importance de valoriser l'être plutôt que le paraître;
 - Rôles et responsabilités des parents pour contrer les stéréotypes sexuels.
- Production de **8** outils dans le cadre de la **Journée sans maquillage : à l'ère du numérique, soyons authentiques!** (Consulter la section **Journée sans maquillage** pour connaître l'ensemble des outils.)
- Rédaction d'un billet de blogue intitulé **Les stéréotypes sexuels influencent-ils ma façon d'agir avec mon enfant?**



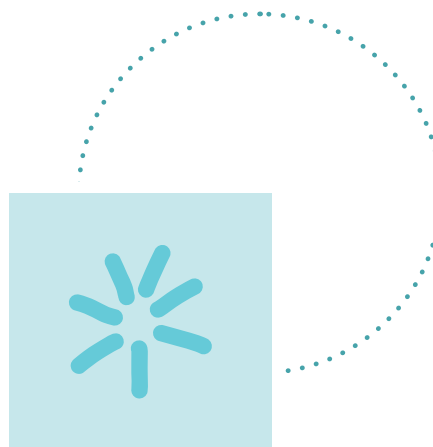
Plus de 320 000 apparitions à l'écran de nos contenus publiés sur Instagram et Facebook autour des stéréotypes sexuels

Près de 12 500 interactions générées sur ces différents contenus

Programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*

Financé par le ministère de la Santé et des Services sociaux

Ce projet a pour objectif de déployer, dans les écoles secondaires du Québec, des activités de sensibilisation et de réflexion critique abordant les thèmes de l'image corporelle, de la préoccupation à l'égard du poids ainsi que de la relation avec la nourriture et l'activité physique afin que les adolescent.e.s soient davantage sensibilisé.e.s et outillé.e.s pour développer une image corporelle positive et une relation saine avec la nourriture et l'activité physique et pour les rendre plus critiques face aux standards de beauté.



Étapes réalisées

- Analyse du programme actuel *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*.
 - Formation d'un comité de suivi du projet, d'un comité consultatif pour l'élaboration de la structure d'accompagnement et d'un comité consultatif pour la révision des ateliers pédagogiques.
 - Rencontres stratégiques auprès d'acteur.rice.s clés du milieu scolaire.
 - Étude de besoins auprès des utilisateur.rice.s du programme.
 - Création d'un nouveau logo pour le programme.
-
- * Formation d'agent.e.s multiplicateur.rice.s sur l'ensemble du territoire québécois.
 - * Création de nouveaux ateliers pédagogiques.
 - * Élaboration et déploiement d'une structure d'accompagnement favorisant l'implantation et la pérennisation du programme.

**À
venir**

Mise à jour de la formation *Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence*

Cette formation vise à soutenir les intervenant.e.s des milieux scolaire, communautaire, municipal, du loisir et de la santé œuvrant auprès des jeunes âgés de 6 à 17 ans à mieux comprendre les enjeux liés à l'image corporelle chez les jeunes afin d'intervenir avec bienveillance.

Pour ce faire, 4 axes d'intervention sont proposés :

1. Contribuer au changement des normes sociales de « beauté »
2. Reconnaître et diminuer la stigmatisation liée au poids et à l'apparence
3. Encourager la connaissance, les besoins et les transformations du corps
4. Promouvoir des comportements favorables au bien-être et à la santé

Plusieurs outils et ressources afin de favoriser une image corporelle positive auprès des enfants et des adolescent.e.s ont également été conçus pour accompagner la formation.

Évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre

Financée par le ministère de la Santé et des Services sociaux

Cette étude, menée par l'Université du Québec à Trois-Rivières, vise à démontrer l'effet des campagnes et de l'ensemble des publications sur les réseaux sociaux d'ÉquiLibre sur les variables liées à l'image corporelle :

- 131 participant.e.s ne connaissant pas l'organisme ÉquiLibre ont été recruté.e.s pour remplir des questionnaires au début de l'année et à la suite des 5 campagnes d'ÉquiLibre.
- Les questionnaires évaluaient l'image corporelle (liée au poids et liée à l'apparence en général) et ses déterminants (internalisation des idéaux de beauté et des préjugés corporels).

* Diffusion de la formation mise à jour à l'automne 2023

À
venir

* Présentation des résultats à l'automne 2023.

Faits saillants

Médias sociaux

Instagram 

16 031
abonné.e.s,

soit

5 000 de plus
comparativement
à l'an dernier

 Facebook

35 539
abonné.e.s

LinkedIn 

1 367
abonné.e.s

Médias traditionnels*

22
entrevues

1 200 000
impressions média

*Retombées hors campagne
à la radio, la télévision
et dans les médias écrits

Site web
equilibre.ca

Plus de

190 000
visiteur.euse.s

ont consulté le site web

Blogue
monÉquilibre

21

nouveaux billets de blogue

Plus de

45 000

vues des billets de blogue

16

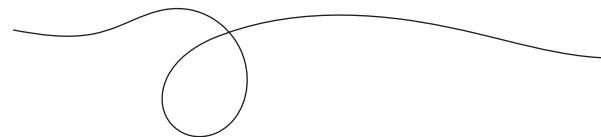
expert.e.s
rédacteur.rice.s
invité.e.s

Les 5 produits les plus populaires

- Atelier de sensibilisation *Derrière mon écran, je commente différemment*
- Atelier de sensibilisation *On vote pour plus de diversité corporelle*
- Atelier de sensibilisation *À l'ère du numérique, soyons authentiques!*
- Outil *Comment se forment les normes sociales de minceur*
- Guide *5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive* à l'intention des enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire

Nos formations





Comités

- Comité consultatif du *Plan d'orientation des discussions sur le cadre de référence pour l'accessibilité au loisir* du Conseil québécois du loisir
- Comité consultatif de la Formation BLEU (Image corporelle positive et estime de soi chez les tout-petits pour le milieu de la petite enfance des réseaux de santé francophones de la Nouvelle-Écosse et de Terre-Neuve-et-Labrador)
- Comité de programmes Fillactive
- Comité d'expertise pour le volet image corporelle du programme Gagnant pour la vie
- Membre du jury du Concours Tremplin d'Or de la Fondation Tremplin Santé
- Membre du jury pour les Prix Thérèse Casgrin du Secrétariat à la condition féminine
- Partenaire de la Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif
- Partenaire du programme de La Lancée
- Table québécoise sur la saine alimentation
 - Groupe de travail sur les normes sociales
 - Groupe de travail sur la saine alimentation pendant l'enfance

Présentations

- Atelier *Développer un climat de respect pour promouvoir l'acceptation de la diversité corporelle en éducation physique et à la santé* dans le cadre du cours *L'adolescent et l'école comme milieu de vie* à l'Université de Montréal
- Conférence *5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive dans les cours d'éducation physique et à la santé* :
 - Congrès 2023 de la FÉEPEQ
 - Cours KIN 3043 – *Promotion de l'activité physique en milieu scolaire* à l'Université de Montréal
 - Centre de services scolaire des Rives-du-Saguenay
- Conférence *Favoriser une image corporelle positive pour des jeunes bien dans leur tête et bien dans leur peau* au colloque pour la prévention du suicide de la région de Lanaudière
- Conférence *Image corporelle et stéréotypes sexuels* au colloque de prévention de la violence sexuelle de la Fondation Marie-Vincent
- Conférence *La bienveillance à plein régime!* aux employé.e.s de la Société de formation à distance des centres de services scolaires et des commissions scolaires du Québec
- Conférence *Le poids : on en parle ou pas?* :
 - Baccalauréat en nutrition de l'Université de Montréal
 - Programme d'excellence professionnelle, Consortium national de formation en santé, volet Université d'Ottawa
- Conférence *L'image corporelle à la petite enfance* aux étudiant.e.s à la technique d'éducation à l'enfance du Cégep Marie-Victorin
- Conférence *L'image corporelle et les réseaux sociaux* à la Table de concertation jeunesse de la MRC des Moulins
- Conférence *Une image corporelle positive comme ingrédient clé pour un sport de qualité* dans le cadre du Sommet *Le sport c'est pour la vie*
- Conférence *Relation avec le corps, l'alimentation et l'activité physique : comment se portent les Québécois.es?* au congrès de l'Acfas
- Conférence sur la grossophobie médicale aux étudiant.e.s de médecine de l'Université de Sherbrooke
- Kiosque à l'événement *Soutenir le plaisir d'apprendre* du Centre de services scolaire de la Pointe-de-l'Île
- Participation au panel *Le pouvoir des mots et des images pour une société inclusive*, une initiative du Collectif communication citoyenne

Rédaction

- **Une image corporelle positive comme ingrédient clé d'un mode de vie actif** dans le cadre des bulletins de l'Observatoire québécois du loisir
- **Effet de la pandémie de COVID-19 sur l'alimentation et les préoccupations à l'égard du poids de la population québécoise** publié dans la revue de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec
- 2 articles pour VIFA magazine :
 - **L'impact des stéréotypes sexuels sur l'activité physique : comment être un bon modèle pour mon adolescente?** (corédigé avec Fillactive)
 - **5 initiatives qui valorisent la diversité corporelle** (mise à jour)
- 1 article pour PAUSE
 - **Les réseaux sociaux : durs pour l'image corporelle** (collaboration)
- 2 articles pour 100 degrés :
 - **Image corporelle : un atelier de sensibilisation pour commenter différemment derrière l'écran**
 - **Grossophobie et image corporelle : c'est possible de s'outiller pour mieux intervenir** (corédigé avec l'Association pour la santé publique du Québec)
- 2 articles pour Première ressource – aide aux parents :
 - **Poids et apparence : des commentaires et des remarques qui font mal**
 - **Mon enfant est gêné par son corps. Comment le soutenir?**
- 2 articles pour TOUGO
 - **4 questions à se poser avant de publier un commentaire sur le poids ou l'apparence**
 - **La culture des diètes : une charge mentale trop lourde** (collaboration)

Autres

- Accompagnement de l'équipe de Culture Trois-Rivières dans le développement de l'exposition *Ressemble à personne*
- Accompagnement de l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion Santé de la Loire dans l'adaptation d'activités du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*
- Participation à 4 épisodes du balado *À la hauteur de nos tout-petits*
- Participation à la révision de la *Trousse pour des communications saines liées au poids* découlant de la démarche *Développement d'une vision partagée des façons d'aborder le poids au Québec* menée par le Collectif Vital
- Participation à l'épisode *L'image corporelle – Reconnaître son rôle d'intervenant.e* du balado *Gagnant pour la vie*
- Participation à l'épisode **How to get your teenage girls to love being active** du balado **À chacune son terrain de jeu** de Fillactive
- Participation à l'épisode **L'approche intuitive du mouvement : qu'est-ce que c'est?** du balado **À chacune son terrain de jeu** de Fillactive
- Participation aux épisodes *L'image corporelle – Reconnaître son rôle de parent et d'intervenant.e* du balado **Gagnant pour la vie**
- Rédaction d'un script d'une capsule vidéo intitulée *L'image corporelle positive : un élément essentiel pour s'épanouir!* destinée aux éducatrices pour Cible Petite enfance
- Rencontre d'échange avec le groupe de travail national sur la promotion de la variété des images corporelles, dans le cadre du Programme national nutrition santé en France, visant à développer un rapport sur la stigmatisation à l'égard du poids

Nos partenaires

Partenaires philanthropiques

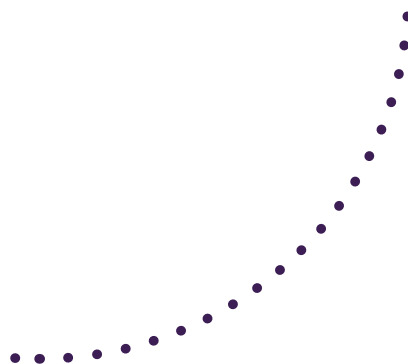
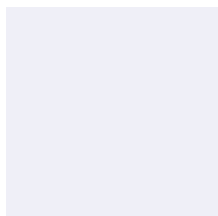
- TVA Productions II inc. pour la participation de Marie Soleil Dion à l'émission Le Tricheur

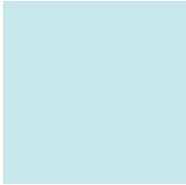
Partenaires financiers

Québec 

ÉquiLibre tient à remercier ses partenaires financiers. Leur soutien est essentiel puisqu'il permet à l'organisme de réaliser pleinement sa mission!

MERCI à tou.te.s les stagiaires, bénévoles, expert.e.s, professionnel.le.s et intervenant.e.s qui ont collaboré de près ou de loin avec ÉquiLibre. Votre implication a permis la réalisation de nos actions contribuant ainsi à ce que plus d'individus aient une relation harmonieuse et bienveillante avec leur corps, leur alimentation et leur pratique d'activités physiques.





5455, avenue de Gaspé, bureau 200

Montréal (Québec) H2T 3B3

Téléphone : 514 270-3779

Numéro sans frais : 1 877 270-3779

info@equilibre.ca

equilibre.ca

