

# Croisière des Alizés

Offrir  
l'horizon  
en partage

## La Croisière des Alizés, pour qui, pourquoi ?

La Croisière des Alizés est destinée à des jeunes filles et jeunes femmes de 15 à 25 ans vivant avec un trouble alimentaire, en processus vers le rétablissement. Lors d'une croisière d'une fin de semaine ou plus, nous leur proposons de s'initier à la voile dans un contexte de thérapie par le plein air en compagnie d'une skipper et intervenantes expérimentées.

Ces excursions ne sont pas que de simples croisières de plaisance, mais bien une occasion pour les participantes de trouver le soutien nécessaire dans leur combat vers le rétablissement. De même, nous leur offrons l'opportunité de vivre de nouvelles expériences qui leur permettent de développer des aptitudes nécessaires à la vie quotidienne, de relever des défis, de développer des sentiments de fierté, d'appartenance et d'accomplissement. L'organisation peut également compter sur l'appui d'importants partenaires et de membres dynamiques qui s'impliquent bénévolement.



### Offrir l'horizon en partage

En une décennie, le nombre de personnes vivant avec un trouble alimentaire a doublé au Québec. Depuis la pandémie du Covid-19, les hospitalisations pour les jeunes entre 10 et 17 ans ont augmenté de 60% au Canada.

L'idée de la Croisière des Alizés est née du désir de partager les vertus de la voile auprès des jeunes fragilisés par leur maladie. Ayant vécu le fardeau des troubles alimentaires, Ariane et Nathaly, accompagnés de tous les membres du CA, souhaitent partager leur expérience et leur amour de la voile.

Comme on assiste aujourd'hui à une augmentation flagrante des cas de troubles alimentaires et des troubles de santé mentale, la Croisière des Alizés vise aussi à sensibiliser le personnel du milieu de la santé et de l'univers psychosocial aux bienfaits de l'intervention par la nature.

### La mission de la Croisière des Alizés

Située dans l'environnement majestueux de Cap-à-l'Aigle, près de La Malbaie, la Croisière des Alizés a pour mission :

- **D'offrir des excursions d'initiation à la voile dans un contexte d'intervention par la nature** à des jeunes filles et femmes de 15 à 25 ans vivant des troubles alimentaires afin de les soutenir et de leur offrir des outils qui viendront appuyer leur rétablissement.
- **D'offrir lieu de répit et de quiétude** pour les parents pendant les activités de voile, à la Maison des Alizés (Cap-à-l'Aigle).
- **De réaliser des activités de sensibilisation** à la santé mentale et aux troubles du comportement alimentaire (documentaire, conférences, etc.), notamment pour sensibiliser le personnel du milieu de la santé et des services sociaux ainsi que les autres intervenants du domaine aux vertus de la voile.

# Ariane

## Une porte-parole extraordinaire

« La petite voix du trouble alimentaire mérite d'être plus discrète. Et si la Croisière des Alizés était la première bouée de sauvetage ? Des excursions en voilier pour apprendre à utiliser notre corps à bon escient; faire un avec ce corps, pour le rendre habile et fort, tout en l'harmonisant à notre mental pour en faire naître des accomplissements. »





Le trouble alimentaire manœuvre notre vie dans une tempête digne de ce nom, et il le fait avec une telle intensité. Ses bourrasques nous font partir à la dérive. Chaque jour, nos craintes, notre honte et notre culpabilité sont hissées de plus en plus haut, de plus en plus fort. Nous nous frayons un chemin parmi les eaux noires, pensant qu'on sait naviguer et que l'on contrôle le navire.

**Le trouble alimentaire nous fait tanguer** avec une telle fougue que nous perdons tout espoir d'atteindre le rivage. La visibilité est nulle et les repères sont absents.

Puis un jour, nous finissons par en prendre conscience. S'il était possible de cheminer autrement que par le trouble alimentaire et l'identité qu'il nous forge ?

Et si une option était de naviguer ? Sur un voilier, un vrai.

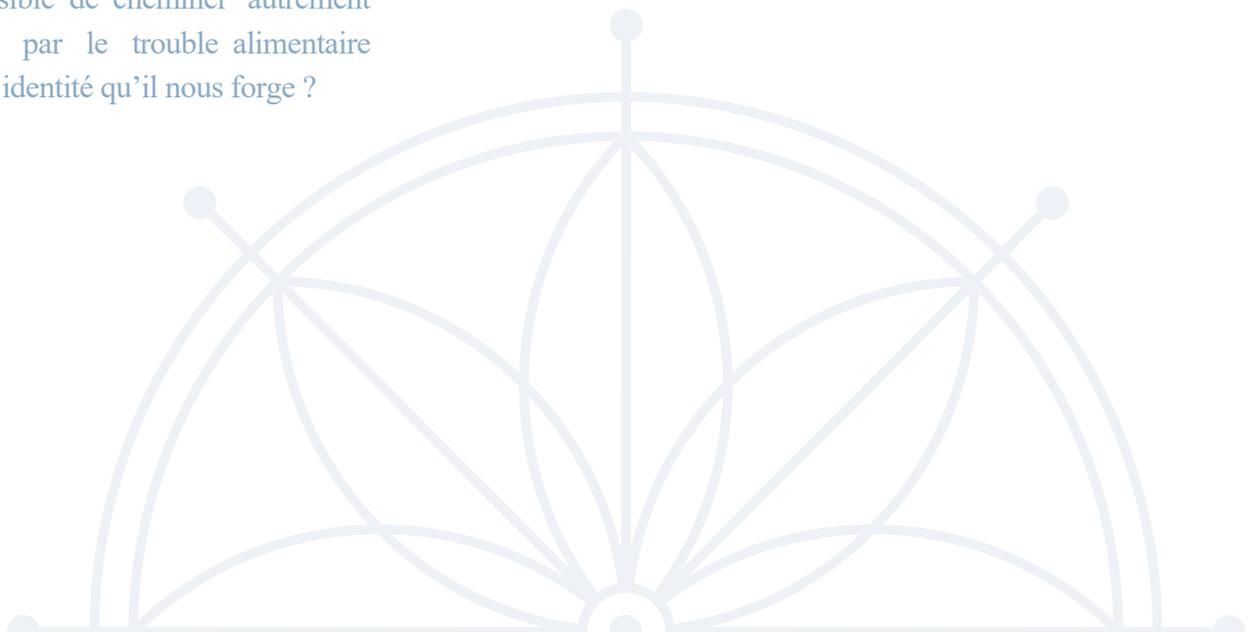
Des excursions qui nous permettraient de ne faire qu'un avec notre corps ?

Faire naître en nous quelque chose de nouveau, un intérêt, du plaisir, des prises de conscience.

**Échangeons la peur** d'échouer par l'apprentissage de manœuvres. Combattons cette peur de couler, de suffoquer en raison de l'emprise du trouble alimentaire par la fierté des diverses réussites en bateau. Repoussons la solitude par un travail de coéquipiers. Amenons rires et sourires en guise de répit.

**Il est normal que la boussole fasse défaut parfois.** Ça n'empêche pas que nous pouvons retrouver l'espoir de nous rétablir.

Comme en mer lorsque le vent est régulier, qu'il est alizé. Hissons nos forces tous ensemble contre la souffrance des troubles alimentaires.



Notre ambassadrice

# Lysanne Richard

Plongeuse de haut vol



En tant qu'athlète passionnée d'eau, d'air et de vent, il me fait très chaud au cœur de m'impliquer pour cette cause. L'initiation à la voile est une façon d'apprendre de nouvelles aptitudes, mais aussi de s'adapter à l'environnement en vivant le moment présent.

Ayant la chance d'exercer un sport qui me permet à la fois d'avoir un équilibre de vie et de vivre des sensations fortes, je suis certaine que la voile peut combler ces mêmes besoins pour les jeunes filles vivant avec un trouble alimentaire.

J'admire leur courage de se lancer dans cette aventure. Cette sensation de se laisser bercer sur l'eau et de prendre le contrôle du navire est une véritable thérapie.



# Plan de partenariat

## Pourquoi embarquer avec la Croisière des Alizés ?

**Vous contribuez** au financement d'un organisme offrant une approche d'intervention par la nature aux jeunes filles et femmes vivant avec un trouble alimentaire. De même que de contribuer à offrir du soutien et du réconfort à leur entourage.

**Vous soutenez** les jeunes filles et femmes dans leur combat vers le rétablissement.

**Vous participez** à la sensibilisation du personnel du milieu de la santé et de la population sur les bienfaits de la voile.

**Vous participez** à la sensibilisation aux troubles alimentaires pour le grand public (ex : conférences dans les écoles secondaires).

### Embarquez dans l'aventure

#### GRAND VOILE 3000\$ et plus

- Mention dans l'ensemble des communications et événements de la Croisière (activités de lancement de saison, conférences, documentaires, colloques, etc.)
- Discours lors d'événements à titre de présentateur(trice)
- Publication d'un témoignage et de publications sur la page Facebook de l'organisation
- Mention de l'entreprise dans les communiqués de presse
- Logo et hyperlien sur le site web de la Croisière des Alizés
- Mention de l'entreprise dans le dépliant de la Croisière des Alizés
- Mention de l'entreprise sur tous les outils de communication et de publicité

#### GÉNOIS 1000 à 3000\$

- Mention dans l'ensemble des communications et événements de la Croisière (activités de lancement de saison, conférences, documentaires, colloques, etc.)
- Logo et hyperlien sur le site web de la Croisière des Alizés
- Mention de l'entreprise dans le dépliant de la Croisière des Alizés remis dans différents lieux dans la grande région de Québec ainsi que Charlevoix
- Publication officielle sur la page Facebook de la Croisière des Alizés

#### Spinnaker 500 à 1000\$

- Remerciement sous forme de publication sur les réseaux sociaux de la Croisière
- Mention de l'entreprise dans le dépliant de la Croisière des Alizés remis dans différents lieux dans la grande région de Québec ainsi que de Charlevoix
- Mention dans l'ensemble des communications et événements de la Croisière (activités de lancement de saison, conférences, documentaires, colloques, etc.)



## Nos partenaires

Le programme est offert avec la collaboration et le soutien notamment de la Maison l'Éclaircie, une ressource venant en aide aux personnes de 14 ans et plus qui vivent avec des troubles du comportement alimentaire associés à l'anorexie ou à la boulimie, ainsi que de Horizon - Services de santé en plein air.

La Croisière des Alizés peut également compter sur la participation et la précieuse collaboration de l'école de voile Mercator et l'école de voile EcoMaris. Ainsi que le groupe de recherche Loricorps, spécialisé en troubles du comportement alimentaire et Ex Situ Experience, spécialisé en intervention par la nature.



En soutien à la maison l'Éclaircie : Loricorps et ExSitu Experience



## Devenez partenaire

 @croisieredesalizes • [croisieredesalizes@gmail.com](mailto:croisieredesalizes@gmail.com)



**Offrir  
l'horizon  
en partage**



**Nous joindre**

 @croisieredesalizes • [croisieredesalizes@gmail.com](mailto:croisieredesalizes@gmail.com)