



# **RAPPORT D'ACTIVITÉS 2022-2023**

# Introduction

Depuis 2021, la Croisière des Alizés offre du soutien à des jeunes filles et femmes de 14 à 25 ans aux prises avec des troubles alimentaires et en voie de rétablissement en leur offrant des excursions de voile en contexte d'intervention par la nature et l'aventure.



## MISSION:

La Croisière des Alizés vise à offrir du soutien aux jeunes filles et femmes souffrant d'un trouble alimentaire et qui sont sur la voie du rétablissement, par le biais d'excursions en voilier sur le fleuve Saint-Laurent, en contexte d'intervention par la nature et l'aventure.

La Croisière des Alizés a également pour mandat de sensibiliser le grand public à la problématique des troubles alimentaires (ex.: conférences dans les écoles, événements bénéfiques).

## VISION :

Devenir une référence dans le domaine de l'intervention par la nature et l'aventure par l'exercice de la voile pour les personnes qui souffrent de troubles alimentaires.



# Mot de la présidente

---

Depuis le début de son existence, la Croisière des Alizés se distingue par sa capacité hors du commun à mobiliser les personnes concernées par les troubles alimentaires, et à prendre appui sur le soutien du milieu pour concrétiser sa mission.

L'année 2022-2023 n'a pas fait exception. Pour sa troisième année d'activités, la Croisière des Alizés a su, une fois de plus, fédérer partenaires, bénévoles, donateurs et personnes touchées par la cause afin de continuer à offrir de l'aide à plusieurs jeunes femmes et familles, sensibiliser à la problématique, consolider et développer ses services.

Parmi les réalisations phares de l'année, une excursion de trois jours sur le fleuve St-Laurent a permis d'accompagner plusieurs jeunes femmes à travers leur processus de rétablissement, avec le soutien renouvelé de la Maison l'Éclaircie de Québec, partenaire incontournable de la Croisière. L'organisme s'est également lancé à l'eau en offrant sa première excursion de trois jours « maison », exclusivement co-animée par des intervenantes de la Croisière à l'aide d'un programme d'intervention original, construit à partir d'outils fournis par le partenaire Horizon – services de santé en plein air. L'expérience fut un véritable succès, témoignant une nouvelle fois du dynamisme de la Croisière et de ses intervenantes; l'équipe sait faire preuve de beaucoup d'agilité lorsqu'il s'agit de se mettre en action pour faire fructifier les apprentissages et permettre à l'organisme de gagner en autonomie.

Année après année, la Croisière a la chance de compter sur l'appui d'un nombre grandissant de partenaires. Parmi eux, l'école de voile Vieux Port Yachting s'est illustrée à l'été 2023 en mettant des bateaux et des équipages à disposition de la Croisière pour offrir des initiations d'une soirée à des participantes accompagnées par des intervenantes de l'organisme. Deux sorties ont ainsi eu lieu, dont l'une a notamment permis d'offrir un moment de répit significatif à des proches aidants, le temps d'un soir d'été.

La sensibilisation à la problématique est un volet important de la mission de la Croisière. Ainsi, trois conférences ont pu être données dans des écoles à l'hiver et au printemps 2023 par la co-fondatrice et la vice-présidente de l'organisme, rejoignant un grand nombre de jeunes et plusieurs adultes.

Finalement, l'été 2023 aura aussi été marqué par une deuxième édition du Bal des Lilas, événement bienfaisance signature de la Croisière rendu possible par la générosité exceptionnelle de nombreux fournisseurs de Charlevoix et d'artistes soucieux de faire une différence dont Florence K, Lily Thibodeau ou encore des danseurs de l'école de danse Port'O Swing. L'année s'est conclue par le lancement de la seconde phase de la campagne de sociofinancement de l'organisme sur la plateforme La Ruche, qui s'achèvera par un concert-bénéfice du réputé violoniste Alexandre da Costa au Domaine Forget.

C'est grâce à toutes les personnes qui s'impliquent pour la cause et lui donnent sans compter que la Croisière des Alizés peut faire une différence et avoir un impact dans la vie de personnes touchées par les troubles alimentaires. Du fond du cœur, merci de votre soutien!

Mélanie Rembert

# Notre équipe

## Conseil d'administration 2022-2023

Le conseil d'administration est composé de 7 membres élus.

| Nom               | Rôle  | Provenance  |
|-------------------|---|---|
| Mélanie Rembert   | Présidente<br>Comité clinique                               | Conseillère en éthique à la commission des sciences et technologies / citoyenne experte de vécu |
| Amélie Dancause   | Vice-Présidente<br>Comité clinique<br>Intervenante bénévole | Infirmière au CIUSSS de la Capitale-Nationale / citoyenne experte de vécu                       |
| Mélanie Perron    | Conseillère stratégique                                     | Auditrice interne à la SÉPAQ  |
| Jessica Touzin    | Trésorière  | Co-proprétaire<br>Gestion Ton Bras Droit  |
| André Magny       | Secrétaire et responsables des communications               | Journaliste et enseignant   |
| Isabelle Bilodeau | Administratrice   | Pharmacienne à l'INSPQ / Citoyenne experte de vécu  |

# Notre équipe

## Conseil d'administration 2023-2024

L'Assemblée générale annuelle a eu lieu le 9 septembre 2023 à 10h.

Le conseil d'administration est composé de 9 membres élus.

| Nom                | Rôle  | Provenance  |
|--------------------|---|---|
| Marie-Laure Gonin  | Présidente  | Coach et consultante en développement des personnes et des équipes        |
| Amélie Dancause    | Vice-Présidente<br>Comité clinique<br>Intervenante bénévole | Infirmière au CIUSSS de la Capitale-Nationale / citoyenne experte de vécu |
| André Magny        | Secrétaire et responsables des communications               | Journaliste et enseignant   |
| Jessica Touzin     | Trésorière  | Co-proprétaire Gestion Ton Bras Droit                                     |
| Catherine Marchand | Administratrice   | Avocate   |
| Amina Sall         | Administratrice<br>Comité financement                       | Experte en informatique et recherche de financement                       |
| Louis Guillou      | Administrateur<br>Expert en navigation<br>Comité sécurité   | Navigateur expérimenté  |
| Isabelle Bilodeau  | Administratrice   | Pharmacienne à l'INSPQ / Citoyenne experte de vécu                        |
| Isabelle Côté      | Administratrice<br>Comité image de marque                   | Experte en médias sociaux, design et image de marque                      |

# Notre équipe

| <b>Nom</b>        | <b>Rôle</b>  | <b>Provenance</b>   |
|-------------------|--|---|
| Nathaly Isabelle  | Directrice générale  | Directrice et chef de e projets en conception pédagogique elearning et accompagnement en transformation numérique |
| Ariane Magny      | Cofondatrice et porte-parole<br>Comité clinique<br>Intervenante bénévole | Chargée de projets en prévention du suicide / intervenante en prévention du suicide / citoyenne experte de vécu   |
| Catherine Demers  | Intervenante bénévole  | Sexologue de formation  |
| Mélanie Rembert   | Intervenante bénévole  | Conseillère en éthique / citoyenne experte de vécu  |
| Lancelot Tremblay | Conseiller en navigation   | Capitaine du voilier ÉcoMaris   |
| Dave François     | Conseiller en gouvernance<br>OBNL  | Conseiller aux entreprises d'économie sociale à la CDEC   |

# Remerciements

La Croisière des Alizés tient à souligner le travail remarquable de Mélanie Rembert, ancienne présidente du conseil d'administration. Son travail acharné et son dévouement à la mission de La Croisière des Alizés ont été des vecteurs essentiels qui ont contribué à notre développement continu et à notre consolidation en tant qu'organisation.

Nous accueillons maintenant Marie-Laure Gonin en tant que nouvelle présidente du CA, et nous sommes confiants que son leadership continuera à guider notre organisation vers un avenir prometteur.

Nous tenons également à exprimer notre gratitude envers tous les membres du Conseil d'Administration sortants et actuels, ainsi que tous les bénévoles qui ont contribué à faire valoir la mission de l'organisme. Nous tenons à souligner la collaboration exceptionnelle que nous maintenons avec Voile Mercator et la Maison l'Éclaircie, de même qu'avec Vieux Port Yachting qui s'est lancé dans cette aventure avec nous en 2022.

La contribution de chacun et chacune a un impact significatif sur la vie des jeunes filles et femmes que nous soutenons, et nous sommes profondément reconnaissants de votre participation à notre cause. Votre dévouement exemplaire témoigne de l'esprit de communauté qui anime La Croisière des Alizés, et nous sommes honorés de travailler à vos côtés pour poursuivre la mission de l'organisme.

*Nathaly Isabelle et Ariane Magny*

Cofondatrices de la Croisière des Alizés

# Nos activités

## Pour les milieux scolaires

Les conférences sont offertes afin de sensibiliser les élèves et le personnel enseignant aux troubles alimentaires en leur offrant de l'information générale, en leur partageant des témoignages et en offrant une période de questions. L'offre de conférences permet également d'amasser des fonds pour la poursuite de notre mission.

| Lieu  | Statistiques  |
|---|---------------|
| Centre collégial d'études de Charlevoix (CECC)<br>La Malbaie, QC<br>15 mars 2023          | 30 personnes  |
| Collège des Hauts-Sommets<br>Sainte-Tite-des-Caps<br>22 mars 2023                         | 75 personnes  |
| Centre d'éducation aux adultes La Relance<br>Saint-Jean-sur-Richelieu, QC<br>1er mai 2023 | 100 personnes |



# Nos activités

## Excursions en voilier en collaboration avec la Maison l'Éclaircie et voile Mercator

Depuis 2021, la Croisière des Alizés et la Maison l'Éclaircie collaborent. La Maison l'Éclaircie avait pour mandat d'élaborer un programme d'intervention avec le soutien d'Ex Situ Expérience et du groupe de recherche le Loricorps. Cette année, un comité clinique composé de deux intervenantes de la Maison l'Éclaircie et de trois intervenantes de la Croisière des Alizés assurait l'organisation et la gestion des activités. La Croisière des Alizés collabore avec l'école de voile Mercator qui assure la présence d'une skipper pour nos excursions.



### Sortie d'équipe

16 juin 2023

Une première sortie de la saison 2023 entre les intervenantes et la skipper a eu lieu afin de consolider l'esprit d'équipe, parfaire la séquence d'intervention et se familiariser avec le nouveau voilier.



### Rencontres préparatoires

22 juin 2023; 29 juin 2023; 6 juillet 2023

Trois rencontres préparatoires effectuées en collaboration avec la Maison l'Éclaircie ont eu lieu avec les participantes.



### Excursion du 28 au 30 juillet

Charlevoix, Qc

Au programme, introduction à la navigation et apprentissage des manœuvres, cuisine et couchers à bord du voilier, pleine conscience, observation de mammifères marins et activités de groupe.



### Rencontre post-sortie

3 août 2023; plage Jacques-Cartier, Québec (QC).

Une rencontre post-sortie a eu lieu avec les participantes afin de partager à nouveau les moments significatifs de la sortie et d'échanger sur leur vécu.

À noter que pour la saison estivale 2023, deux excursions étaient prévues. Toutefois, l'excursion du 14 au 16 juillet s'est vue annulée pour des raisons hors de notre contrôle.

# Nos activités

## Excursion en voilier en collaboration avec voile Mercator

La Croisière des Alizés collabore avec l'école de voile Mercator qui assure la présence d'une skipper pour nos excursions. Cette activité fût la première excursion « maison », exclusivement co-animée par des intervenantes de la Croisière à l'aide d'un programme d'intervention original, construit à partir d'outils fournis par le partenaire Horizon – services de santé en plein air.



### Rencontres préparatoires

31 juillet 2023; 8 août 2023

Deux rencontres préparatoires en visioconférence ont eu lieu avec les participantes. Ces rencontres avaient pour but de faire connaissance, d'établir un code de vie à bord, d'identifier les forces individuelles de chaque participante et les forces collectives.



### Excursion du 11 au 13 août 2023

Charlevoix, Qc

Au programme, introduction à la navigation et apprentissage des manœuvres, cuisine et couchers à bord du voilier, activités d'équipe, appréciation des bienfaits de la nature, échanges et discussions sur le rétablissement des troubles alimentaires.

Une excursion qui a amené les participantes à découvrir un nouvel environnement, à explorer le monde du voilier, à se connecter avec la nature, à relever des défis et à saisir l'importance de l'autocompassion et de la bienveillance.

# Nos activités

## Soirées voile en collaboration avec le Vieux Port Yachting

La Croisière des Alizés et le Vieux Port Yachting (VPY) ont collaboré pour une première saison afin d'offrir des soirées voile à des participantes. Ces sorties avaient pour but de fournir des connaissances de base sur la voile, d'être en mesure de s'engager dans une activité non familière, de favoriser la socialisation et la confiance en soi ainsi que de vivre le moment présent. Merci à VPY pour ce partenariat et à tous les bénévoles!

---



## Rencontres préparatoires

7 juin 2023; 3 juillet 2023; 10 août 2023

Des rencontres préparatoires ont eu lieu avant chaque soirée voile dans le but que les participantes apprennent à se connaître, établissent un code de vie et partagent leurs attentes.

---



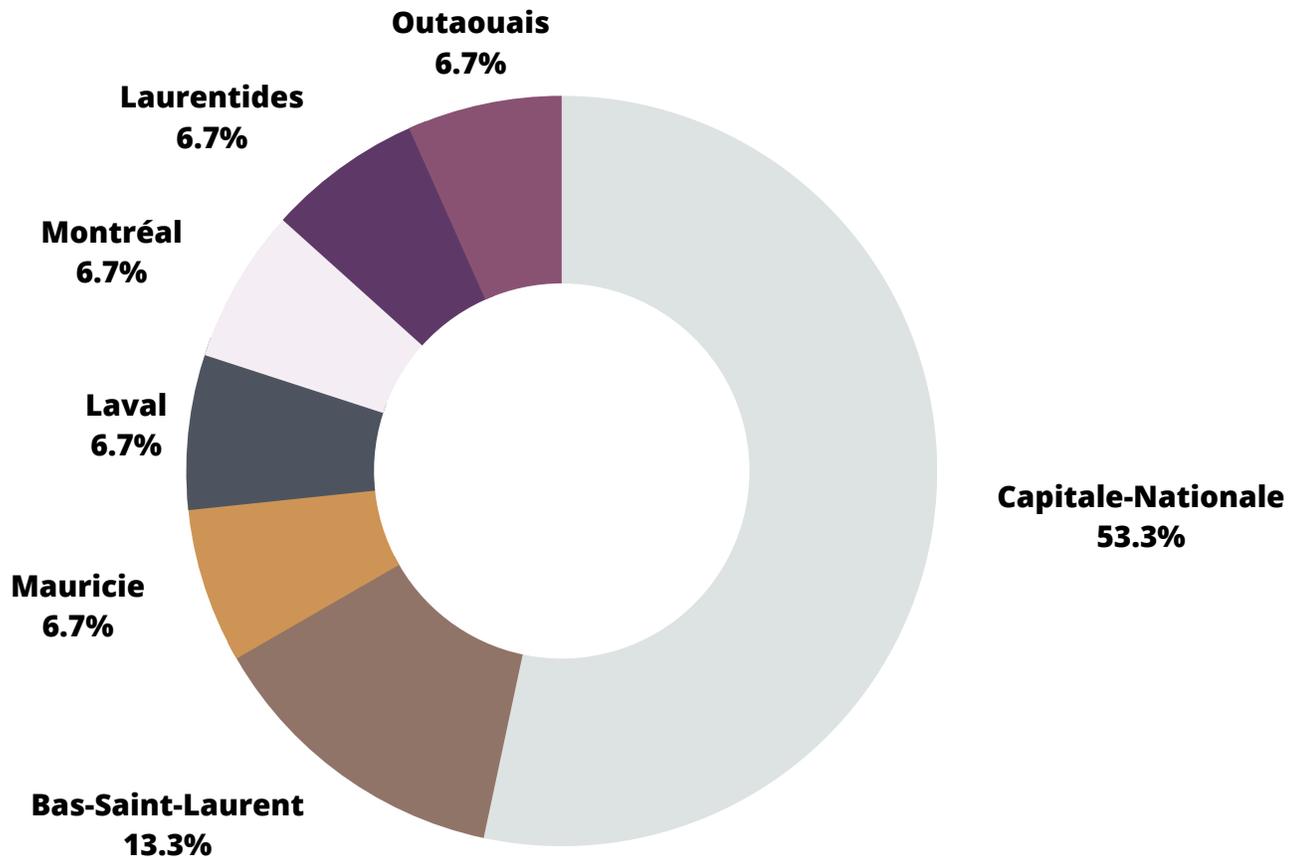
## Soirée voile 13 juillet



## Soirée voile 17 août

À noter qu'une soirée voile était prévue le 15 juin. Malheureusement, en raison de la météo, l'activité a été annulée.

# Provenance des personnes ayant eu recours aux services de la Croisière des Alizés (excursions en voilier) lors de l'été 2023





# Quelques témoignages

« Je pense que je me suis rendu compte que **c'est bien de tolérer un inconfort** et que c'est possible pour moi de mettre à off mon cerveau de temps en temps pour juste être captivée par la vie et heureuse. **J'ai pris un peu confiance en moi et en mes capacités.** Et là est le lien avec mon rétablissement en trouble alimentaire. **Développer un lâcher-prise et se faire confiance,** c'est la base pour dire stop aux pensées et aux comportements. »

Sarah-June, participante été 2023

« J'ai pu, pendant un instant, être capable de **me sentir comme une personne humaine et de mettre la maladie de côté.** La vie est belle quand on prend le temps de s'arrêter et de se laisser guider par le rythme de la nature et le bruit des vagues. »

Juliette, participante été 2022

« La Croisière des Alizés a été **un point tournant** dans mon rétablissement, mais aussi dans mon cheminement personnel et ma relation avec moi-même en général. »

Myriam, participante été 2023

# Événements bénéfiques

---

## **Le Bal des Lilas**

**17 juin 2023**

Événement bénéfique organisé par la Croisière des Alizés dans le but de faire connaître notre mission et de sensibiliser les gens aux troubles alimentaires. Spectacle de Florence K Repas et prestations d'artistes de la région de Charlevoix. 5000\$ ont été amassés pour financer nos activités.



## **Bus Arcades**

**Été 2023**

Une collaboration avec l'Incroyable Bus Arcades a permis d'amasser des fonds pour la Croisière des Alizés.



## **Campagne de sociofinancement La Ruche**

**Été 2023**

Une campagne de sociofinancement sur la plateforme de La Ruche a débuté en juillet 2023 avec comme objectif d'atteindre 50 000\$. Cet objectif a été atteint à 51 188\$. Le montant sera doublé grâce aux fonds du mille et un. Ce qui nous permettra de développer et diversifier nos activités.



# Développement des compétences

Au fil de l'année 2022-2023, des membres de notre équipe ont eu le privilège de participer à différentes occasions qui ont enrichi notre parcours et renforcé notre engagement envers l'amélioration continue de nos compétences.

Nous avons eu la joie de participer à des rencontres enrichissantes, notamment des colloques et des conférences, qui ont permis des discussions pertinentes et de nouer des contacts avec des pairs inspirants. Ces opportunités contribuent non seulement à échanger des idées, mais également à nourrir notre réflexion et à améliorer nos pratiques.

## Formation INA

Offerte par l'organisme Dehors  
Septembre 2022

---

## Colloque le Réseau

Otterburn Park  
13 octobre 2022

---

## Conférence : en équilibre l'art et la santé mentale

Société des arts technologiques,  
Montréal  
11 novembre 2022

---

## Journée de réflexion sur l'intervention psychosociale par le sport

Université de Montréal  
5 mai 2023

---

## Webinaire Data Lama

Visioconférence  
18 mai 2023

# Médias et communication



## FACEBOOK

- 1528 abonnés (15% d'augmentation par rapport à l'an dernier)

## INSTAGRAM

- 510 abonnés (26% d'augmentation par rapport à l'an dernier)

## MÉDIAS

- 13 articles de journaux
- 5 entrevues radio
- 2 entrevues télé

# Nos partenaires

La Croisière des Alizés peut compter sur l'appui de précieux partenaires pour la soutenir dans ses activités

maison | éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

En soutien avec la Maison l'Éclaircie : Loricorps et Ex Situ Experience



TOU  
& Cie



GROUPE  
SM TARDIF

{+} CDEC  
Québec

LES PRÉTENTIEUX  
AGENCE CRÉATIVE

CAISSE.  
D'ÉCONOMIE.  
SOLIDAIRE.



**Découvrez-nous**

**[www.croisieredesalizes.com](http://www.croisieredesalizes.com)**

**Suivez-nous**

 **Croisière des Alizés**

 **Croisieredesalizes**

**Contactez-nous**

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

**418-262-7337**

