

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2023-2024



MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

La Croisière des Alizés souhaite exprimer sa plus sincère reconnaissance aux partenaires, bénévoles et bienfaiteurs dont le soutien indéfectible a permis à l'organisme d'amplifier son impact auprès des jeunes femmes en rétablissement de troubles alimentaires. L'année 2024 marque une étape importante avec plusieurs avancées qui viennent renforcer la portée et la profondeur des interventions de la Croisière.

Parmi les nouveautés de cette année, notons l'élargissement du programme Alizés, avec l'offre d'un séjour en plein air, précédant le séjour en voilier, afin d'expérimenter la Via Ferrata. Puis, notre nouvelle collaboration avec le CISSS de la Montérégie-Centre et l'agence de voile Ohana. Cette nouvelle collaboration a permis d'élargir le territoire desservi et d'augmenter le nombre de jeunes femmes accompagnées dans leur parcours de rétablissement. Le partenariat avec la Maison l'Éclaircie qui se poursuit et qui permet d'offrir des rencontres préparatoires en nature et un séjour en voilier sur le fleuve Saint-Laurent à la clientèle de cet organisme.

En tout, ce sont six cohortes qui ont été accompagnées cette année, permettant ainsi à un plus grand nombre de jeunes filles de vivre une expérience complète pour les aider dans leur rétablissement. Ce renforcement du programme et cette extension géographique soulignent la croissance continue de la Croisière des Alizés et l'engagement de tous.

De plus, une tournée de conférences en milieu scolaire, menée par la cofondatrice et la vice-présidente de l'organisme, a contribué à notre mission de sensibilisation auprès du grand public, en informant de nombreux jeunes et adultes sur les réalités des troubles alimentaires.

Je tiens à souligner avec gratitude l'engagement de tous qui rend possible les activités de notre organisme. Ce soutien renouvelé permet à la Croisière des Alizés de toucher encore plus de vies, tout en consolidant son rôle de référence dans l'intervention par la voile et l'aventure.

Marie-Laure Gonnin, Présidente du conseil d'administration

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

L'année 2024 a été marquée par une véritable expansion de nos activités et de notre impact, grâce à des partenariats inspirants et à l'engagement indéfectible de nos bénévoles et membres du CA. Avec une vision commune et des valeurs profondément enracinées dans l'entraide et le mieux-être, la Croisière des Alizés continue d'accompagner des jeunes filles et des femmes dans leur cheminement vers un rétablissement durable face aux troubles des comportements alimentaires.

Cette année, le lancement du projet pilote Ohana dans la région de Montréal en collaboration avec le CISSS de la Montérégie-Centre et l'agence de voile Ohana a permis à des jeunes filles de la région de vivre des sorties de voile à Longueuil. Le succès de ce pilote permettra d'établir un partenariat à plus long terme avec le CISSS de la Montérégie-Centre et de toucher davantage de jeunes filles de 14 à 17 ans. Le programme Alizés ainsi que le programme Éclaircie, dans lesquels nous bénéficions de l'implication d'une instructrice de l'école de voile Mercator, ont permis de toucher davantage de participantes, d'établir une meilleure connexion entre elles et une meilleure confiance et connaissance de leurs défis personnels.

À travers l'intervention par la nature et l'aventure, nous avons vu naître une évolution chez les participantes. Cette approche d'intervention unique, qui marie activités en plein air et apprentissage expérientiel, continue de démontrer son pouvoir notamment pour favoriser l'autonomie, la résilience et le bien-être.

Je tiens à remercier chaleureusement tous nos partenaires, collaborateurs et bénévoles pour leur appui indéfectible. Ensemble, nous bâtissons un avenir où chaque participante a la possibilité de redécouvrir ses forces et de se reconnecter avec elle-même dans un environnement bienveillant et inspirant. Ensemble, poursuivons cette belle aventure!

Avec toute ma gratitude,

Nathaly Isabelle, Directrice générale et cofondatrice

Notre mission

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.

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.





FAITS SAILLANTS

- Lancement d'un projet pilote avec le CISSS de la Montérégie-Centre et l'agence de voile Ohana à Longueuil.
- Renouvellement de notre partenariat avec la Maison l'Éclaircie.
- Introduction de nouvelles activités, dont un séjour de 2 jours aux Palissades de Charlevoix pour expérimenter de la via ferrata.
- Implication de 2 nouvelles intervenantes dans l'équipe de la Croisière des Alizés.
- Campagne de sociofinancement avec La Ruche et le Fonds Mille et UN réussie.



FAITS SAILLANTS (SUITE)

Les points suivants reflètent les éléments mentionnés par les participantes, qui mettent en évidence les impacts du programme.

Bienfaits spécifiques mentionnés

- L'apaisement mental grâce à la connexion avec la nature.
- La découverte de la voile comme une activité enrichissante et libératrice.
- La possibilité de gérer certains facteurs de risque au trouble alimentaires (ex. ennui, isolement)

Exemples d'impacts

- Renforcement des liens sociaux et diminution de l'isolement.
- Opportunité de sortir de leur zone de confort dans un environnement bienveillant.
- Amélioration de la capacité à partager ouvertement leurs expériences.
- Acquisition d'outils concrets à appliquer dans sa vie quotidienne.

Qualité de l'accompagnement

- Intervenantes empathiques, accessibles et sans jugement.
- Écoute active et respect du rythme et des capacités individuelles de chacune.

Originalité et pertinence du projet

- Un programme unique en plein air qui se distingue des approches traditionnelles.
- Adapté aux besoins des jeunes adultes, souvent négligés dans les services pour troubles alimentaires.

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Marie-Laure Gonnin
Présidente du CA

Coach et consultante en
développement des
personnes et des équipes

Amélie Dancause
Vice-présidente du CA

Infirmière clinicienne
CIUSSS de la Capitale-
Nationale

Jessica Touzin
Trésorière

Co-proprétaire
Gestion Ton Bras Droit

André Magny
Secrétaire

Journaliste et
enseignant

Catherine Marchand
Administratrice

Avocate

Isabelle Bilodeau
Administratrice

Pharmacienne
Institut national de santé
publique du Québec

Louis Guillou
Administrateur

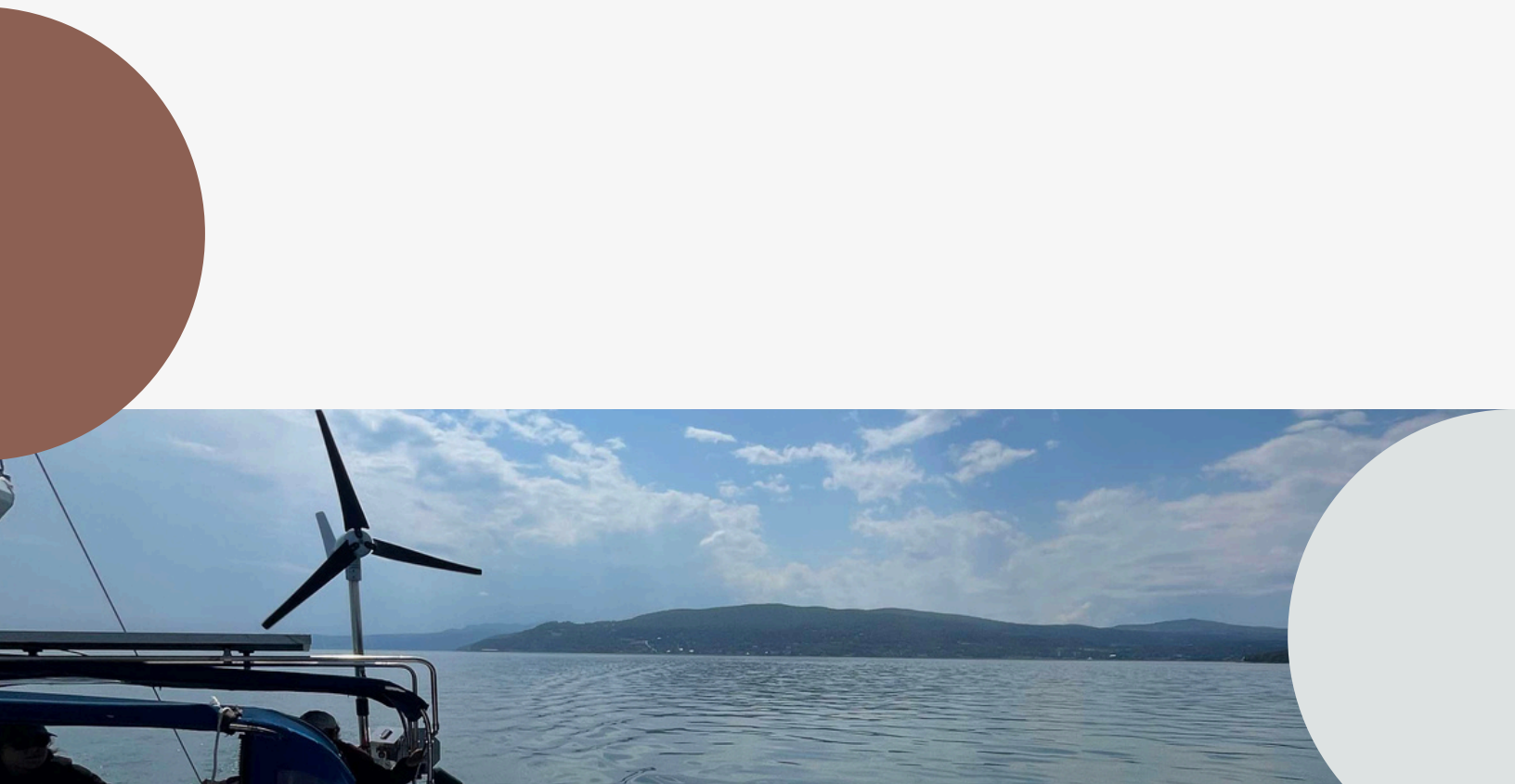
Navigateur
expérimenté

Isabelle Côté
Administratrice

Experte en médias
sociaux, design et
image de marque

Amina Sall
Administratrice

Experte en TI et
recherche de
financement



NOTRE ÉQUIPE D'INTERVENTION

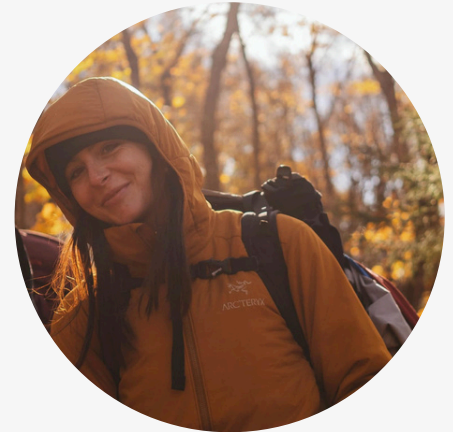


Ariane Magny

Facilitatrice d'aventure
et cofondatrice

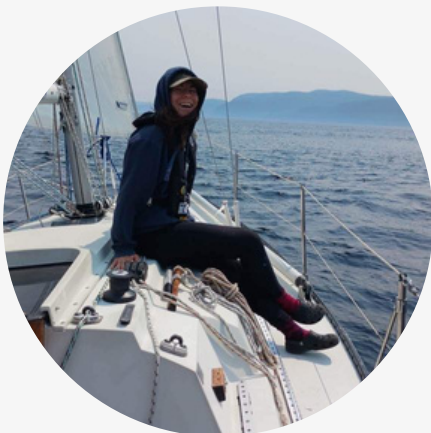
Ariane, cofondatrice de la Croisière des Alizés, a complété sa maîtrise, en santé publique spécialisée en prévention et promotion de la santé, au printemps 2024. Son projet de stage à la Direction régionale de santé publique de Montréal portait sur l'éducation en plein air. En 2023-2024, elle s'est engagée dans toutes les activités de l'organisme, que ce soit en soutenant la logistique ou en tant qu'intervenante sur le terrain lors des activités.

Fidèle à la Croisière des Alizés depuis sa fondation en 2021, Amélie poursuit son engagement dans les programmes Alizés et Éclaircie en tant que facilitatrice d'aventure. En tant qu'infirmière clinicienne en pédopsychiatrie, son expertise est grandement appréciée. Sa contribution à la logistique et sur le terrain est essentielle au bon déroulement des activités.



Amélie Dancause

Infirmière clinicienne et
facilitatrice d'aventure



Emmanuelle Lalonde

Facilitatrice d'aventure,
chargée de projets et
instructrice de voile

Instructrice de voile pour l'école de Voile Mercator, Emmanuelle a rejoint l'équipe de la Croisière des Alizés à l'été 2023 pour nos sorties en voilier dans la région de Charlevoix. Elle a depuis élargi son rôle en devenant chargée de projet pour le programme Alizés, où elle contribue activement à la planification et au développement des activités. Toujours cheffe de bord lors des excursions en voilier, elle joue un rôle clé dans l'encadrement des participantes et la création d'expériences maritimes enrichissantes et sécuritaires.

NOTRE ÉQUIPE D'INTERVENTION (SUITE)



Rosalie Cossette

Facilitatrice d'aventure
et étudiante au
baccalauréat en travail
social

Dès qu'elle a entendu parler de la Croisière des Alizés, Rosalie a immédiatement vu l'opportunité de s'impliquer dans les projets. Passionnée de plein air, elle s'est formée en intervention par l'aventure et le plein air et en a fait son métier à temps plein ! Au sein de la Croisière des Alizés, elle a joué un rôle clé aux côtés d'Ariane dans la mise en œuvre du projet pilote avec le CISSS de la Montérégie-Centre et l'agence de voile Ohana à Longueuil. Elle a activement accompagné les participantes lors de toutes les activités estivales de 2024 et continuera de contribuer à nos projets en 2025 !

Catherine s'est jointe à la Croisière des Alizés en 2023. Elle est intervenante en contexte de sport et de plein air dans un organisme jeunesse à Québec. Elle a apporté sa précieuse expertise en 2024 en accompagnant une cohorte dans le programme Alizés. Catherine continuera de contribuer au développement de nos projets



Catherine Demers

Sexologue de formation
Intervenante en
contexte de sport et de
plein air



Geneviève Bélanger

Ergothérapeute

Geneviève a rejoint la Croisière des Alizés en 2024. Elle a accompagné une cohorte dans le programme Alizés et a mis en œuvre des interventions adaptées aux besoins des participantes. Geneviève croit fermement au potentiel de l'Intervention par la nature et l'aventure (INA) pour favoriser le bien-être et le rétablissement.

NOS ACTIVITÉS ET NOS RÉALISATIONS

Au cours de l'année écoulée, nous avons mis en place plusieurs programmes et initiatives ayant eu un impact direct sur les jeunes femmes en rétablissement de troubles alimentaires.



PROGRAMME ALIZÉS

Le programme Alizés de la Croisière des Alizés s'adresse aux jeunes femmes de partout au Québec, âgées de 14 à 25 ans et propose des activités en plein air, telles que la via ferrata et des excursions en voilier, dans la magnifique région de Charlevoix.

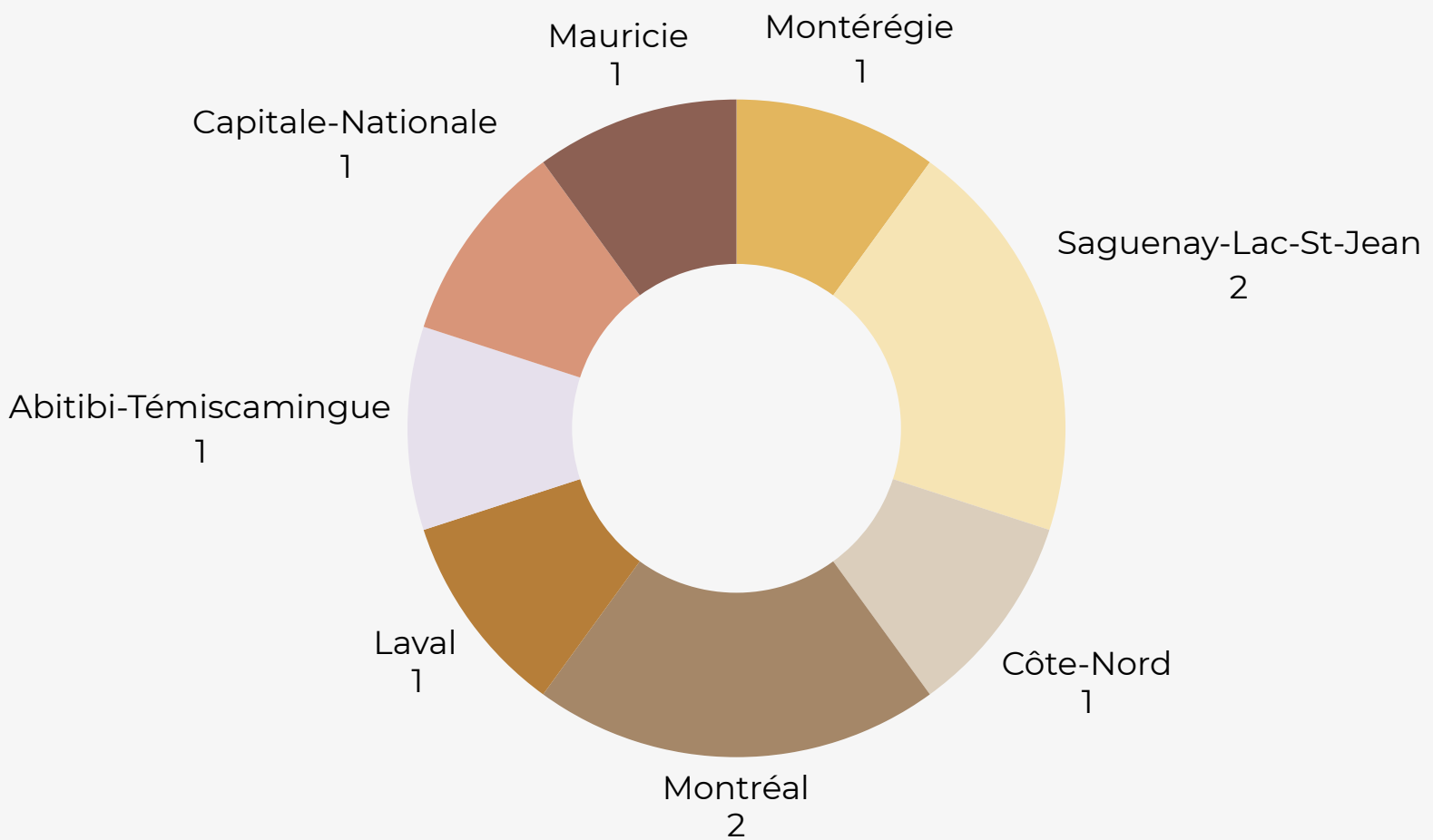
À la suite d'un processus de sélection encadré et de rencontres préparatoires, deux cohortes de 5 participantes ont été accueillies, chacune durant deux fins de semaine. Ces activités sont conçues pour cultiver l'*empowerment* pour favoriser l'engagement dans son rétablissement, renforcer la connexion avec le corps et les émotions et offrir des activités de développement personnel dans un esprit d'entraide entre les pairs et de bienveillance.

Les participantes sont encadrées par des intervenantes de la Croisière des Alizés et par une instructrice certifiée de l'école de voile Mercator.



PROVENANCE DES PERSONNES QUI ONT PARTICIPÉ AU PROGRAMME ALIZÉS

Le programme Alizés a attiré des participantes de toutes les régions du Québec. Bien que les activités se déroulent en Charlevoix, les jeunes femmes proviennent de diverses régions, ce qui témoigne de l'intérêt croissant pour des approches innovantes dans le rétablissement des troubles alimentaires.





PROGRAMME ÉCLAIRCIE

En collaboration avec la Maison l'Éclaircie

Cette année, la Croisière des Alizés a poursuivi son partenariat avec la Maison l'Éclaircie, un organisme de Québec œuvrant auprès des personnes souffrant de troubles alimentaires.

L'objectif principal de ce programme est d'offrir aux jeunes filles et femmes ayant bénéficié des services de la Maison l'Éclaircie de consolider leurs acquis de leur parcours de rétablissement. Les participantes sont accompagnées par des intervenantes de la Croisière des Alizés et de la Maison l'Éclaircie, ainsi que par une instructrice de voile de l'école Voile Mercator.

Le programme a accueilli 10 participantes. Elles ont pris part à trois rencontres préparatoires: une à la Maison l'Éclaircie et deux en nature. Par la suite, deux cohortes de 5 participantes ont participé à des fins de semaine en voilier, les 28-30 juillet et 2-4 août 2024. Le programme s'est conclu par une journée de célébration où les participantes ont partagé leurs expériences et réfléchi à leur parcours. Les retours ont été très positifs.

La Croisière des Alizés et la Maison l'Éclaircie renouvelleront leur partenariat pour l'été 2025.

PROGRAMME OHANA

En collaboration avec le CISSS de la Montérégie-Centre et l'agence de voile Ohana

En partenariat avec le CISSS de la Montérégie-Centre (CISSS MC) et l'agence de voile Ohana à Longueuil, ce projet pilote lancé à l'été 2024 a permis à des jeunes recevant des services du CISSS MC de participer à une journée d'activités en plein air et à trois soirées en voilier.

Les participantes ont été accompagnées par l'équipage de l'agence Ohana, des professionnelles de la santé du CISSS MC et des intervenantes de la Croisière des Alizés.

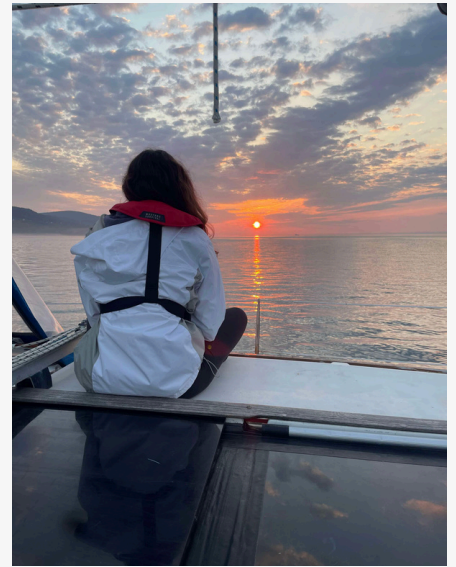
Nous tenons à remercier l'agence de voile Ohana et le CISSS MC pour leur confiance et leur soutien continu, ainsi que pour l'engagement envers notre mission. Ce projet pilote a été très bien accueilli, et nous entamerons des démarches en 2025 pour déployer un programme plus vaste pour la clientèle du CISSS MC.



QUELQUES TÉMOIGNAGES

« Mon moment préféré a été la petite baignade dans le lac avec les deux filles du Saguenay ! Ce moment m'a permis de combattre ma peur du froid qui s'était créée en moi à cause des TCA. Même si ce moment a été très court (quelques secondes), il m'a marqué. Les filles et moi nous nous encourageons à entrer dans l'eau et nous étions toutes très fières de l'avoir fait.»

Participante, été 2024



« C'est aussi à ce moment que j'ai réalisé que moi aussi, j'étais capable de faire certaines activités comme les autres filles, plus en forme ou plus minces. »

Participante, été 2024

«L'expérience m'a permis de sortir de mon train-train quotidien, que je trouve souvent ennuyant. L'ennui est d'ailleurs un des facteurs de risque dans mon trouble alimentaire. J'y ai également fait de belles rencontres interpersonnelles qui ont répondu à mon besoin de socialisation et de briser l'isolement social, qui est également souvent en cause dans mes excès hyperphagiques. »

Participante, été 2024

QUELQUES TÉMOIGNAGES



« Cette expérience peut aider toutes les personnes souffrant de TCA et qui sont en rétablissement. On apprend à se connaître soi-même, on découvre des techniques qui peuvent nous aider pour toute la vie, et on fait des rencontres incroyables. C'est une expérience qui, selon moi, peut changer et sauver des vies! »

Participante, été 2024

« J'étais rendue à un point dans mon rétablissement où me donner des objectifs était plus difficile, mais depuis que je suis revenue, il m'est beaucoup plus facile de le faire. »

Participante, été 2024

« On développe plusieurs techniques pour gérer notre anxiété, se concentrer sur nous-mêmes et profiter du moment présent. »

Participante, été 2024

PARTICIPATION AU COLLOQUE LE RÉSEAU

Encore cette année, la Croisière des Alizés a eu le plaisir de participer au colloque 2023 du Réseau. Ariane, cofondatrice de la Croisière des Alizés, et André, administrateur du Conseil d'Administration, ont représenté l'organisme lors de cet événement.

Le colloque du Réseau est un moment privilégié pour échanger avec les acteurs du domaine de l'intervention psychosociale par le sport et le plein air. Il offre également une occasion unique de participer à des conférences variées et enrichissantes qui nourrissent nos réflexions et alimentent nos initiatives.



LA CROISIÈRE DES ALIZÉS EN QUELQUES CHIFFRES

2

Nouveaux partenariats : CISSS de la Montérégie-Centre et l'agence de voile Ohana

4

Excursions de voile en contexte de nature et aventure dans la région de Charlevoix d'une durée de 3 jours + 1 séjour en **plein air** d'une durée de 2 jours aux Palissades de Charlevoix (via ferrata)

5

Micro-aventures, dont 1 après-midi en plein air et 4 sorties en voilier dans la région de la Montérégie

5

Apparitions dans les médias (dont 1 entrevue radio et 4 publications dans des journaux, magazines et blog)

8

Régions administratives différentes ont été représentées par les participantes

11%

D'augmentation de nos abonnés Facebook entre septembre 2023 et septembre 2024

13%

D'augmentation de nos abonnés Instagram entre septembre 2023 et septembre 2024

NOS PARTENAIRES

La Croisière des Alizés remercie du fond du coeur ses partenaires et collaborateurs pour leur appui dans sa mission.

Maison 
l'Éclaircie

RESSOURCES D'AIDE
ANOREXIE & BOULIMIE



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



CAISSE.
 D'ÉCONOMIE.
SOLIDAIRE.



LES PRÉTENTIEUX
AGENCE CRÉATIVE

POUR NOUS JOINDRE

www.croisieredesalizes.com

croisieredesalizes@gmail.com

418-262-7337

Suivez-nous



Croisière des Alizés



Croisieredesalizes

