



Rapport d'activités 2021-2022



sexplique

La référence en éducation
et en santé sexuelle

Témoignages



Continuez à faire ce que vous faites, c'est important.

— Anonyme, enfant de 6e année primaire.

Malgré que ce soit un sujet un peu tabou et gênant, je me suis senti en confiance, c'est rassurant.

— Anonyme, conférence parents

L'animatrice est vivante, intéressante et vraiment à l'aise avec son contenu. À refaire !

— Anonyme, professionnel·le enseignant·e



Table des matières

Mot de la présidente	4
Mot de la directrice générale	5
Historique de Sexplique	6
Mission	7
Quelques faits saillants	8
Nos services	10
L'équipe	13
Vie associative	14
Formation continue	16
Statistiques	19
Colloque annuel	37
Projets spéciaux et réalisations	38
Remerciements	43

Mot de la présidente

Chères membres, chères employées, chères partenaires et chères administratrices,

Le présent rapport témoigne des nombreuses réalisations de la dernière année. L'appréciation que nous recevons de nos clientèles et de nos partenaires et les récents événements à l'international confirment l'importance et la pertinence de notre mission et la fragilité des droits en santé reproductive. Cela nous encourage à poursuivre nos efforts afin d'offrir un éventail diversifié de services répondant aux besoins évolutifs de notre communauté et en cohérence avec nos valeurs féministes.



Notre mission guide chacune de nos actions et de nos décisions au quotidien. Dans le précédent rapport annuel, nous partagions nos premières réflexions quant à l'après-pandémie et à l'évolution des besoins de nos clientèles. La dernière année aura été ainsi marquée par la poursuite de nos activités de transformation pour notre organisme. Dans les pages suivantes, vous serez à même de constater les mesures prises par la direction et le conseil d'administration pour bonifier les conditions de travail, pour mettre en place une structure évolutive de collaboration et pour s'adapter aux nouvelles réalités de l'après-pandémie. De même, vous découvrirez de nouveaux projets porteurs pour l'organisme.

Dans la dernière année, de nouvelles joueuses se sont ajoutées à notre équipe et d'autres nous ont quittées. Je tiens à prendre un moment spécial pour remercier Amélie Bleau, notre directrice, pour sa contribution des dernières années à l'organisme. Elle a su faire évoluer l'organisme et laisse aujourd'hui un très bel héritage à la prochaine direction générale. Merci, Amélie, pour ces belles années et bonne chance dans ton prochain défi !

Je termine en exprimant ma sincère gratitude envers l'ensemble de l'équipe pour l'excellence de leur travail et leur engagement continu de la dernière année. Vous êtes les ambassadrices de l'organisme et c'est grâce à vous que Sexplique peut offrir ses services et faire rayonner sa mission chaque jour. Un grand merci, également, aux administratrices pour leur implication et leur engagement envers notre vision et notre mission.

Marie-Michèle Daneau

Mot de la directrice générale

Voici une autre année qui démontre que notre organisme sait se surpasser. En effet, une vague de nouveautés surprenantes et de changements peu ordinaires a enveloppé chaque saison de l'année qui vient de passer pour Sexplique.

Cette année, mon texte est teinté de beaucoup de fierté. Encore une fois, nous surpassons nos statistiques de services rendus et avons multiplié les projets novateurs, comme Saigner en Paix et Pleurer en paix. Ceci dit, au moment de faire le bilan d'une année extraordinaire, je me retrouve à passer le flambeau et à faire mes dernières heures de travail pour la belle Sexplique.



En effet, ce rapport d'activités conclut pour moi huit années à porter différents chapeaux et à participer à l'épanouissement de services en éducation à la sexualité. Dans le cadre de mon mandat de directrice, j'espère avoir su démontrer à chaque occasion que Sexplique est un organisme essentiel à la santé globale de notre société. C'est la fin d'une expérience privilégiée pour laquelle je serai éternellement reconnaissante!

Forte de son expertise, de ses employées et de son C.A, Sexplique continuera de se développer pour répondre de mieux en mieux aux besoins de la population. Dans les prochaines pages, vous constaterez les différentes démarches d'évolution dans notre offre de services et dans notre structure interne. Ces transformations reflètent un souci de réflexion stratégique pour camper la pérennité de nos nombreux succès de la dernière décennie. Entre autres, les nombreux projets spéciaux confiés par des partenaires externes nous permettent d'année en année de bonifier le nombre de personnes desservies dans la population. Or, faute de financement récurrent à la hauteur des besoins de la population, nous devons réfléchir à des gestes concrets pour maintenir ces services une fois le mandat externe terminé.

Dans un autre ordre d'idées, il serait impossible de faire le bilan des derniers mois sans adresser les multiples événements d'ici et d'ailleurs qui ont malheureusement démontré l'importance de poursuivre les efforts de lutte pour améliorer les droits en santé reproductive. Les actions de notre l'organisme seront assurément toujours teintées par ce besoin dans les prochaines années, comme elles l'ont toujours été.

Je termine ce mot en remerciant l'équipe de Sexplique, et les membres du conseil d'administration pour avoir permis à Sexplique de rayonner encore plus fort, une fois de plus.

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Amélie Bleau'.

Amélie Bleau
Directrice de Sexplique de 2018 à 2022

Historique de Sexplique

1961

Le Père O'Heilly arrive au Canada en compagnie d'un couple, le Dr Rendu et sa conjointe, Micheline Desmartis, qui avaient créé à Paris un centre regroupant des couples enseignant la méthode sympto-thermique. Le Père O'Heilly diffuse l'information sur l'existence de cette méthode et le couple Rendu et Desmartis offre désormais ses services à la communauté de Québec. Rapidement, Micheline Desmartis est assaillie par de nombreux appels sur la méthode.

1963

Divers mouvements conjugaux se regroupent par préoccupation d'un apparent problème de régulation des naissances. Le Service de documentation conjugale de Québec voit le jour.

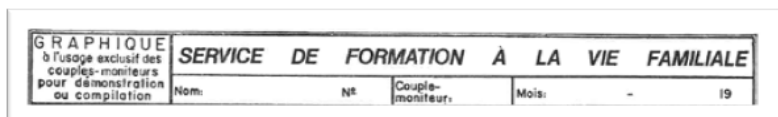
1965

Le Service de documentation conjugale de Québec prend de l'expansion et s'incorpore sous le nom de Centre de consultation conjugale de Québec.



1971

Encore une fois, l'organisation change de nom et devient le Service de formation à la vie familiale (SFVF). Le SFVF établit comme objectif de promouvoir le bien-être familial par la prévention et l'éducation.



1973

Le SFVF fait maintenant officiellement partie du réseau du Centre de services sociaux de Québec (CSS).

1975

Le SFVF devient le Service de planning et sexualité (SPS), ajoutant à ses services des thématiques plus variées, telles l'infertilité, le désir de grossesse, la contraception et la sexualité en général.

1980

Forcé de se détacher du CLSC, le service devient autonome et s'incorpore sous le nom de Service d'information en contraception et sexualité de Québec (SICSQ).

2013

L'organisme fête ses 50 ans d'existence et adopte une nouvelle identité visuelle : Sexplique. Il s'agit d'un nom et d'une identité reflétant mieux le mandat et la réalité terrain de l'équipe.



2017

Sexplique délaisse officiellement SICSQ comme mention sous son logo, pour le remplacer par la mention « La référence en éducation et en santé sexuelle ».

Mission

Depuis ses tout débuts (1963), Sexplique est un organisme communautaire qui œuvre dans le domaine de la santé de la reproduction et de la santé sexuelle.

L'organisme poursuit aujourd'hui deux grands objectifs :

- Sensibiliser et informer la population sur la santé sexuelle et reproductive.
- Soutenir les professionnel·le·s dont la pratique amène à aborder ces thèmes avec leur clientèle.

Valeurs

Sexplique tient à assumer un leadership dans la promotion de la justice sociale et dans la lutte contre les discriminations et les inégalités. L'organisme s'engage à promouvoir la diversité, et à respecter l'égalité des chances tant au niveau de la gestion des ressources humaines que dans ses services et dans ses relations avec les bénéficiaires et les partenaires.

***Cliquez ici** pour consulter notre politique de non-discrimination et de promotion de la diversité.

De plus, Sexplique arbore une philosophie d'intervention humaniste, et en ce sens nous tenons à promouvoir l'inclusivité et l'autonomie de chaque individu dans son vécu. Nos convictions sont féministes et pro-choix.

À l'interne, l'équipe de Sexplique est également guidée avec passion et engagement par les valeurs suivantes :

- **La qualité des services** : nous prenons au sérieux l'impact de nos actions et l'importance du professionnalisme.
- **L'ouverture** : à la diversité, au changement, à l'amélioration et aux rétroactions des populations desservies.
- **L'esprit d'équipe** : l'échange d'idées, la collaboration, l'entraide et le contact humain guident notre quotidien.

Quelques faits saillants de notre année

Évolution de l'organisme

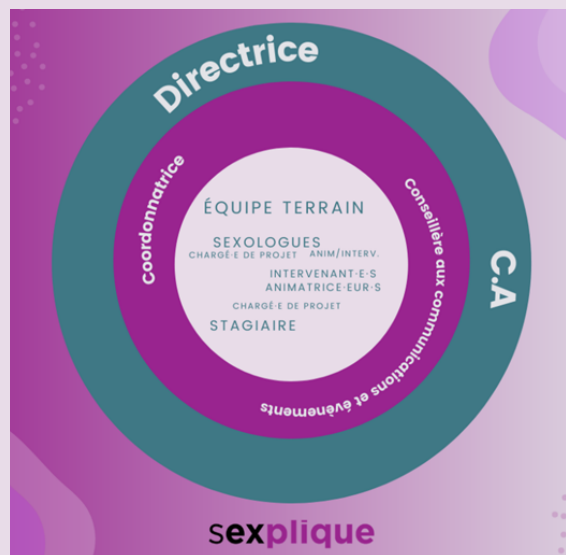
En 2021-2022, Sexplique a amorcé une démarche de **diagnostic organisationnel** afin d'évaluer la santé de l'organisme. Cette démarche a permis de mettre en lumière différents éléments qui permettront de propulser l'organisme à un autre niveau dans les prochaines années.

Entre autre, le diagnostic organisationnel a mené à une **redéfinition** du poste de la directrice générale, menant à la **création** d'un poste de coordonnatrice et d'une conseillère communications et événements. Cela a également mené à **l'abolition** du poste d'adjointe administrative. La directrice générale peut dorénavant se concentrer sur des tâches plus administratives et stratégiques pour le bien-être financier de l'organisme.

Également, considérant la nouvelle définition des postes et étant dans un contexte de pénurie de main d'œuvre, Sexplique a **revu l'échelle salariale de ses employées à la hausse**, a fait l'acquisition d'un fond de pension et d'un PAE en plus d'offrir aux employées en congé de maternité une prime compensatoire au RQAP.

Ouverture estivale

Désormais, Sexplique n'observe plus de fermeture estivale et ce, depuis l'été 2021. Cela permet le **maintien de nos services** d'intervention individuelle qui sont de plus en plus demandés, en plus de pouvoir répondre aux besoins des divers milieux communautaires ouverts pendant la saison estivale. Cette période, moins achalandée, permet également à l'équipe de **créer ou mettre à jour divers ateliers ou outils sexologiques**.



Quelques faits saillants de notre année

Nouvelle image de Sexplique

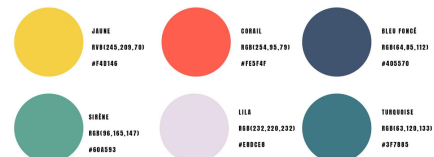
Dans l'optique de toujours s'actualiser, Sexplique s'est doté d'une nouvelle charte graphique pour ses publications. Cette charte graphique se retrouve dans toutes les publications officielles de l'organisme, dans les outils visuels des ateliers sexologiques ainsi que dans les publications des médias sociaux. Cela permet met de l'avant notre identité visuelle et permet d'être plus professionnelles et organisées dans notre image de marque.

COULEURS CHARTES sexplique

Couleurs matures / de bases



Couleurs vibrantes / jeunesse



Nouveau projet: **Saigner en paix** et **Pleurer en paix**

Un tout nouveau projet de sensibilisation et de financement a vu le jour cette année. Le projet vise à normaliser les menstruations et tout ce qui gravite autour ainsi qu'à déconstruire les stéréotypes de genre reliés aux émotions.

Rendez-vous page 41 pour en savoir plus !

SAIGNER
EN PAIX

PLEURER
EN PAIX

Nos services

Interventions téléphoniques
Soutien par courriel
Colloque annuel
Animation d'ateliers, de conférences et de kiosques

Rencontres en bureau et virtuelles
Site web www.sexplique.org
Distribution et vente de dépliants
Formations

Interventions téléphoniques

Notre équipe répond à toute demande en lien avec la santé sexuelle et reproductive pour la population générale. Ce service confidentiel est offert gratuitement et s'adresse aussi à tout·e professionnel·le à la recherche de soutien dans sa pratique auprès de sa clientèle.

Pour joindre ce service, composez le 418 624-6808, poste 23.

Soutien par courriel

Ce service permet de recevoir une réponse de façon confidentielle, sans avoir à parler de vive voix d'un sujet qui peut être difficile à aborder. Il peut également s'agir d'un moyen facilitant pour prendre contact et trouver de l'aide. Évidemment, ce média peut aussi être l'option de choix pour une question ponctuelle qui ne nécessite pas de suivi.

Pour communiquer avec nous par courriel, écrivez à : soutien@sexplique.org.

Rencontres en bureau et virtuelles

Lorsqu'il est nécessaire, nous offrons des rencontres de soutien à même nos bureaux ou virtuellement si le déplacement pose problème. Ces rencontres peuvent s'échelonner sur une courte période, et visent des situations actuelles ou récentes. Ce service permet entre autres de pallier à une longue attente dans le réseau de la santé, pour la population dont le budget ne permet pas de consulter un·e sexologue au privé.

Animation d'ateliers, de conférences et de kiosques

Nous nous déplaçons régulièrement dans divers milieux des régions de Québec et Chaudière-Appalaches pour parler de sexualité avec toutes sortes de groupes : des ados, des aîné·e·s, des jeunes mamans, des personnes vivant avec un handicap, des parents, etc. En ce sens, les thèmes pouvant être abordés par notre équipe sont nombreux! Voici la liste des animations que nous offrons :

Aux enfants (primaire)	1re année : C'est mon corps 2e année : Comment on fait les bébés? 3e année : La voie lactée de ta personnalité 3e année : T'es dans ma bulle 4e année : Amour, amitié, et patati et patata 5e année : La puberté 5e année : Ma bulle dans différents contextes 6e année : Miroir, miroir, je suis magnifique 6e année : Éveil amoureux et sexuel
Aux adolescent·e·s (12-17 ans)	Sec. 1 : Face au miroir Sec. 2 : Séduction et premières amours Sec. 2 : Savoir pour me protéger Sec. 2-3 : À toi de voir! Sec. 3 : L'amour sain (S.A.R.A.H) Sec. 3-4 : Protection, quelles sont mes options? Sec. 4 : Sexualité réelle versus virtuelle
Aux adultes (18-55 ans)	Les relations amoureuses saines La communication dans le couple Estime de soi et sexualité Le développement psychosexuel de l'enfant 0-5 ans Le développement psychosexuel de l'enfant 6-11 ans La sexualité des adolescent·e·s L'amour sain et le consentement Sexualité réelle versus virtuelle Devenir parents et rester amants
Aux 55 ans et plus	Ménopause, andropause et sexualité Les relations amoureuses saines La sexualité en contexte de vieillissement La communication dans le couple Estime de soi et sexualité

Formations aux professionnel·le·s

Nous nous déplaçons directement dans les milieux afin de rejoindre les intervenant·e·s, et nous proposons également nos formations dans nos locaux si nécessaire. Nous offrons plusieurs formules de formations, selon les besoins « terrain » de l'équipe. Les thèmes pouvant être abordés rejoignent ceux offerts via nos ateliers et conférences, ou sont développés sur mesure en combinaison avec notre approche « 3S ».

Distribution et vente de matériel

Sexplique crée et distribue plusieurs dépliants et brochures à propos de la santé sexuelle et reproductive. Du nouveau matériel s'ajoute chaque année! Les commandes peuvent être faites via notre boutique web.

Voici la liste des dépliants et brochures actuellement disponibles :

- Carte de référencement jeunesse
- Carte de référencement pour adultes
- Carte SARAH
- La sexualité pendant la grossesse
- La sexualité après l'accouchement
- Contraception après la naissance
- La puberté — Vérifie donc tes culottes!
- La méthode sympto-thermique
- 11 modèles de sous-verres éducatifs et humoristiques
- Herpès 101
- La sexualité des aînés démythifiée
- La santé avec un grand F — Brochure à l'intention des femmes de 40 ans et plus
- La santé avec un grand F — Brochure à l'intention des femmes immigrantes
- Guide Parents Égaux



La plupart de nos dépliants sont également distribués gratuitement aux participant·e·s lors de nos animations et formations thématiques.



Site web

www.sexplique.org

Notre site web contient une foule de renseignements de base utiles à propos de la santé sexuelle et reproductive. Depuis quelques années, l'interface a été rafraîchie et est plus facile à naviguer.

Colloque annuel

À chaque année, et ce depuis 1991, Sexplique offre la possibilité aux intervenant·e·s œuvrant auprès des jeunes de participer à un colloque sexologique jeunesse. Cet événement permet aux participant·e·s :

- de recevoir de l'information pertinente sur des sujets d'actualité
- d'être sensibilisé·e·s à différents enjeux en lien avec la santé sexuelle
- d'échanger et de réfléchir avec les autres ressources de la communauté
- d'être mieux outillé·e·s dans leurs interventions auprès de leur clientèle

Dans le cadre du colloque, nous tentons de répondre aux besoins « terrain » en matière d'intervention sexologique auprès des jeunes. Les principaux enjeux de la sexualité adolescente sont souvent liés à d'autres problématiques que les intervenant·e·s jeunesse connaissent bien, mais qui demeurent beaucoup moins abordées par manque d'aisance. Nous offrons donc un espace d'introspection et de formation pour favoriser les habiletés d'intervention nécessaires à ce sujet délicat. C'est la force de notre colloque!



L'équipe

Le conseil d'administration

En 2021-2022, onze (11) personnes se sont impliquées au sein de notre conseil d'administration. Nous profitons de l'occasion pour les remercier de leur dévouement envers Sexplique, car le succès de l'organisme provient grandement de leur implication et de leurs décisions.

L'équipe apprécie le temps bénévole que vous donnez généreusement!

Membres en poste

Présidente : Marie-Michèle Daneau (communauté)

Vice-président : Patrick-André Lavoie (communauté)

Secrétaire : Élodie Lévesque (communauté)

Trésorier : André Beauchamp-Pitre (communauté)

Administratrice : Alice Legault-Coulombe (communauté)

Administratrice : Maude Normand (communauté)

Administratrice : Virginie Larochelle (communauté)

Celles qui nous ont quitté en cours d'année...

Merci pour votre dévouement!

Delphine Brédif, Philippe Milot-Rousseau,

Marie-Alex Lelièvre, Romain Thibaud

L'équipe de travail

Directrice

Amélie Bleau

Coordonnatrice (Nouveau poste cette année!)

Caroline Simon

Conseillère communications et événements (Nouveau poste cette année!)

Marie-Pier Gagné

Sexologues, intervenantes et animatrices

Maud Singellos, Roseline Cataford-Beaudoin,

Chargées de projet

Mélissa Béland, Samaya Belleau



Celles qui nous ont quitté... Merci pour votre dévouement!

Noémie Cantin, Alison Sirois, Noémy

Verreault-Pouliot, Elie-Anne Gagnon,

Catherine Lachance

Bénévolat

Heures de bénévolat

Au total, c'est **182,75** heures de bénévolat qui ont été réalisées par notre conseil d'administration, ainsi que par les bénévoles! Wow! Sans vous, Sexplique ne rayonnerait pas autant. **MERCI!**

Stagiaire en sexologie

Cette année encore, Sexplique a eu la chance d'accueillir une stagiaire: Aurélie Presseault. Elle a été parmi nous pendant 28 semaines et a su intégrer l'équipe avec aisance, dynamisme et humour. Félicitations pour ton diplôme Aurélie et au plaisir de recroiser ta route!



Vie associative

Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle pour l'année 2020-2021 a eu lieu le 27 septembre 2021. Compte tenu des restrictions sanitaires en vigueur à cette date, l'assemblée a eu lieu en virtuel, via la plateforme Zoom, et onze (11) membres étaient présent·e·s.

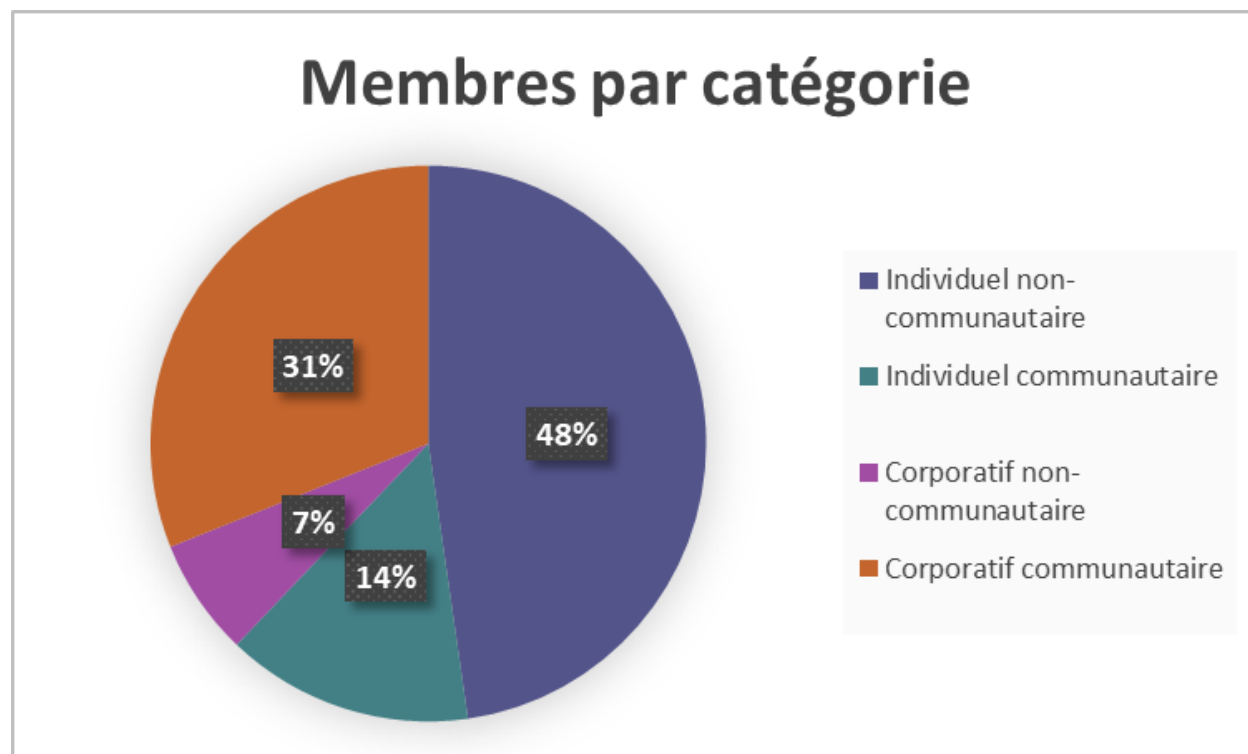
Adhésion à Sexplique

Être membre de Sexplique offre les avantages suivants :

- Pouvoir siéger au conseil d'administration
- Recevoir des communications privilégiées de l'organisme
- Obtenir un tarif préférentiel lors de nos événements (ex. : colloque annuel)
- Accéder en primeur à nos nouveaux outils et projets
- Avoir la possibilité de participer à des comités de travail
- Avoir le droit de vote à l'assemblée générale annuelle

Adhésions 2021-2022

En date du 30 juin 2022, Sexplique comptait **132 membres actives et actifs**. Certain·e·s de ces membres sont inscrit·e·s de façon individuelle alors que d'autres le sont de façon corporative. Pour devenir membre de l'organisme, visitez notre site web!



Représentations et regroupements

Sexplique est membre de plusieurs regroupements et organisations communautaires. Les voici :

- Alliance communautaire de soutien en éducation à la sexualité (ACSES)
- Regroupement des organismes communautaires de la région 03 (ROC 03)
- Fédération québécoise pour le planning des naissances (FQPN)
- Regroupement des groupes de femmes de la région 03 (RGF-CN)
- Table d'actions préventives jeunesse Québec-Centre (TAPJ-QC)
- Regroupement pour la valorisation de la paternité (RVP)
- Consortium de ressources et d'expertises coopératives

Ensemble, on contribue à changer les choses!

Formation continue

Afin de toujours dispenser les meilleurs services à notre clientèle et de continuellement s'améliorer, nous croyons important que les employées s'investissent dans la formation continue. Après tout, dans notre domaine, nous sommes notre propre outil de travail! Nous tentons chaque année de réserver du temps et un bon budget pour mettre à jour nos connaissances et nos compétences, et l'année 2021-2022 a été exceptionnellement riche en formation continue puisque les opportunités virtuelles étaient abondantes encore une fois. Le tableau ci-dessous décrit les nombreuses formations et webinaires offerts à notre équipe, pour un total de **139 heures**.

Formations 2021-2022	Nombre d'employées	Heures
Utilisation de substances et sexualité : intervenir selon l'approche de RDM - MIELS-Québec	2	1
Webinaire - Ça suffit	2	1
Formation RH M3i - Supervision	2	56

L'expertise qui transforme les gestionnaires en leader ÉQUILIBRÉS au profit d'employés PRÉSENTS, ENGAGÉS et en SANTÉ - IntelligenceSanté	1	3
Langage inclusif en animation et en intervention - Gris Québec	7	2
La recette de la croissance d'un OBNL - ESPACE OBNL	1	6
Créer des campagnes de marketing courriel efficaces - École des entrepreneurs du Québec	1	3
Créer du contenu engageant sur les réseaux sociaux- LaPuce.org	1	2
Les essentiels professionnels de la pratique sexologique - Colloque OPSQ 2021	3	5
Formation sur l'écriture inclusive- Club Sexu	1	1,5
Colloque Hommes, garçons et gestion des émotions - UQUAC	2	2
Colloque Hommes, garçons et diversité sexuelle et de genre - UQUAC	2	1
Pouvoir et influence - Table OBNL	1	2,5
Les enjeux actuels des équipes de travail dont le mode hybride - Table RHL	1	2,5
L'éducation et la promotion efficace de la santé sexuelle pendant la pandémie de Covid-19 - Agence de la santé publique du Canada	2	1
Perspectives intersectionnelles: Santé et droits sexuels et reproductifs des personnes en situation de handicap - Equale Futures Network	1	1

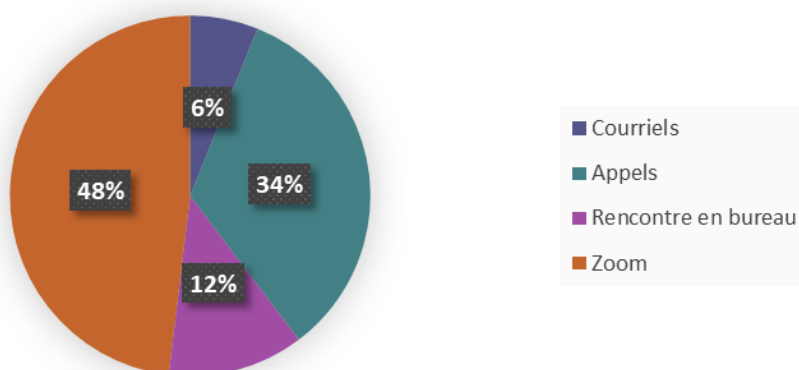
Une pédagogie queer pour une éducation à la sexualité positive	2	1
Organisation d'un événement: Gestion et réalisation - Isarta	1	3,5
Traumatisme vicariant- Une perspective autochtone - Organisme Tunderbird	2	1,5
Consentement sexuel et adhésion à des stéréotypes de genre: comment sont-ils liés chez les jeunes adultes québécois-es- Chaire VSSMES	2	1,25
Présentation de Psylio - Psylio	1	1
Les hommes de la communauté d'expression anglaise, la COVID et l'accès aux services: des défis importants - PERSBEH	1	1
Événementiel - Comment trouver des commanditaires - Isarta	1	3
Une approche séropositive- MIELS-Québec	1	4
La Manosphère: Entre adaptation à un nouveau modèle d'égalité et haine des femmes - CPRMV	1	1,5
La planification de la sécurité technologique auprès des jeunes subissant de la violence numérique dans les fréquentations - FCF	1	1,5
Donner et recevoir du feedback sous l'angle des neurosciences - Table RH	1	2,5
Pouvoir et influence - Table RH	1	2,5
Les pensées envahissantes - Groupe Action Jeunesse	3	3

Débats polarisés et polarisants: Comment aborder des sujets sensibles en contexte éducatif? - CPRMV	2	1,25
Séance d'information sur l'aide d'urgence aux victimes de violence conjugale et/ou sexuelle - Ministère de la justice	1	1,5
La santé mentale démystifiée - Association canadienne pour la santé mentale	1	1,5
Formation RCR (Jour 1)	1	7
Formation RCR (Jour 2)	1	7
NOMBRE TOTAL D'HEURES DE FORMATION CONTINUE SUIVIES		139

Statistiques

Soutien sexologique

Modes d'intervention



*À noter que lorsque les statistiques sont divisées seulement par genre féminin et masculin, c'est que la clientèle rencontrée s'identifiait ainsi. Sexplique ne présume jamais de l'identité de la population desservie et se veut accueillante, respectant l'identité non-binaire s'il y a lieu.

Mois	Courriels	Appels	Rencontres	Zoom	Total
Juillet	2	4	4	13	23
Août	1	5	5	3	14
Septembre	3	4	0	14	21
Octobre	1	8	0	19	28
Novembre	0	9	1	19	29
Décembre	0	4	1	11	16
Janvier	0	3	0	14	17
Février	0	13	0	10	23
Mars	3	14	3	16	36
Avril	4	7	4	8	23
Mai	9	3	2	5	19
Juin	0	0	18	1	19
Total	23	74	38	133	268
2020-2021	51	134	61	0	246

Cette année, c'est **268 interventions de soutien sexologique** qui ont été faites, une légère hausse par rapport à l'année précédente (moins de 10%). On remarque une baisse considérable des interventions téléphoniques, par courriel et au bureau. Ces interventions ont principalement été remplacées par des interventions en visioconférence, le contexte pandémique nous obligeant à nous adapter.

Le service de soutien sexologique de Sexplique symbolise l'accès pour toustes aux soins de santé en sexologie, peu importe la situation financière. À pareille date l'an dernier, notre rapport annuel annonçait l'ajout d'un poste d'intervention supplémentaire dans l'équipe. Nous sommes fières de constater que la mise en place d'un deuxième poste fournit rapidement des impacts concrets sur notre capacité d'accueil des besoins de la population. Nos bilans des dernières années laissaient toujours transparaître que nous n'étions pas en mesure d'accueillir toutes les demandes de soutien sexologique reçues, et pour une première fois depuis longtemps, nous pouvons dire que nous sommes proches de ce but.

Thèmes du soutien

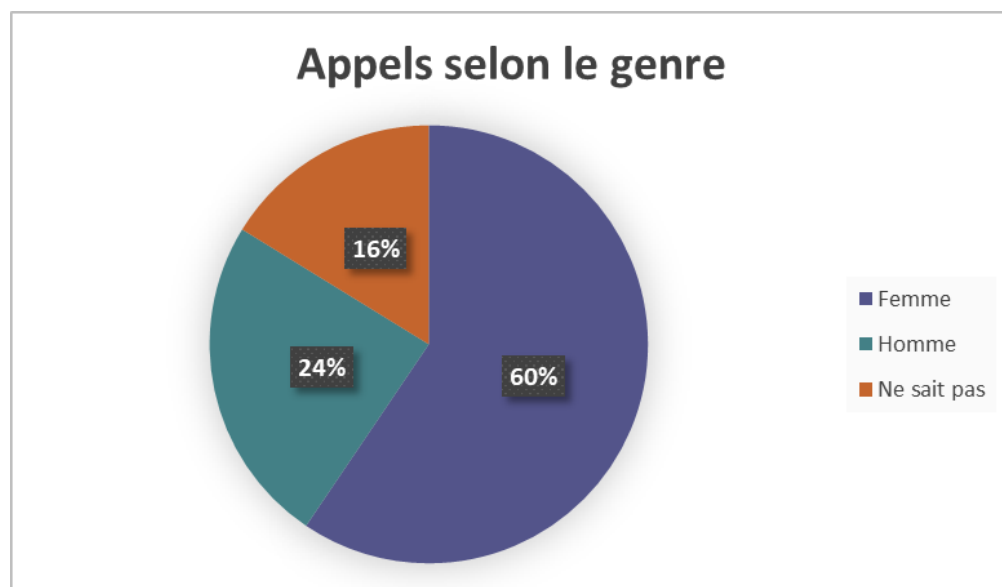
Les données relatives aux thèmes abordés par les différents modes d'intervention de soutien sont regroupées sous huit (8) volets, permettant de mettre en lumière nos principaux champs d'intervention :

- La contraception
- La santé reproductive
- La sexualité
- Les dysfonctions
- Les ITSS
- Les violences
- Les relations interpersonnelles
- Le recours à l'expertise de Sexplique

Évidemment, ces thèmes sont ensuite sous-divisés dans nos statistiques selon les sujets abordés, par exemple selon la méthode de contraception précisément concernée, ou le statut « agresseur·e » vs « victime » dans la catégorie de thème « violences sexuelles ».

Les statistiques concernant chacun des thèmes seront élaborées dans les pages suivantes.

Interventions téléphoniques



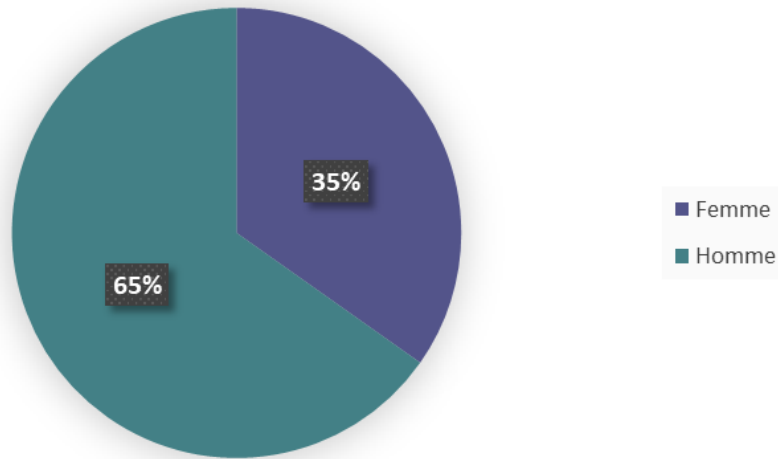
Au total, 74 interventions de soutien téléphonique ont été faites en 2021-2022.

Encore cette année, les personnes s'identifiant comme femmes sont majoritaires concernant l'utilisation de nos services téléphoniques : 60 % des interventions étaient auprès de personnes s'identifiant comme femmes, alors que 24 % étaient des hommes. Cette année, aucun appel reçu ne provenait de personnes s'identifiant autrement que par les genres femme ou homme. Cependant, dans 16% des cas, nous n'étions pas en mesure de déterminer le genre de la personne et nous avons omis de demander à la personne.

Soutien par courriel

En 2021-2022, nous avons répondu à un total de 23 demandes de soutien par courriel, dont quelques-unes ont mené à des suivis par téléphone ou en bureau. Les demandes de soutien qui nous parviennent par courriel sont en baisse cette année. Il semblerait que la population soit plus à l'aise avec la visioconférence qu'avant la pandémie, ce qui nous a permis d'avoir un lien plus direct avec les personnes en intervention. De plus, la majorité des demandes reçues par courriel ont une nature beaucoup moins factuelle qu'auparavant, et en ce sens nous gardons le même constat que l'an dernier, soit que c'est sûrement grâce à la refonte de la section d'informations sexologiques sur notre site web.

Courriels selon le genre

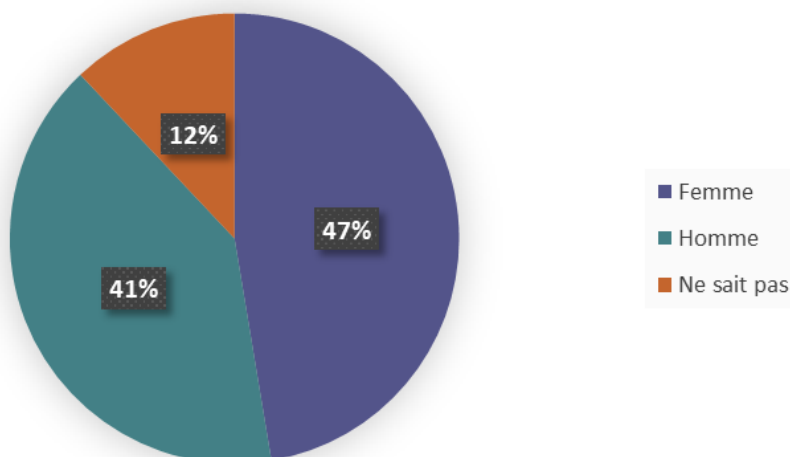


Contrairement aux autres années, ce sont les hommes qui ont davantage sollicités nos services d'intervention par le biais des courriels!

Rencontres (virtuelles et en présentiel)

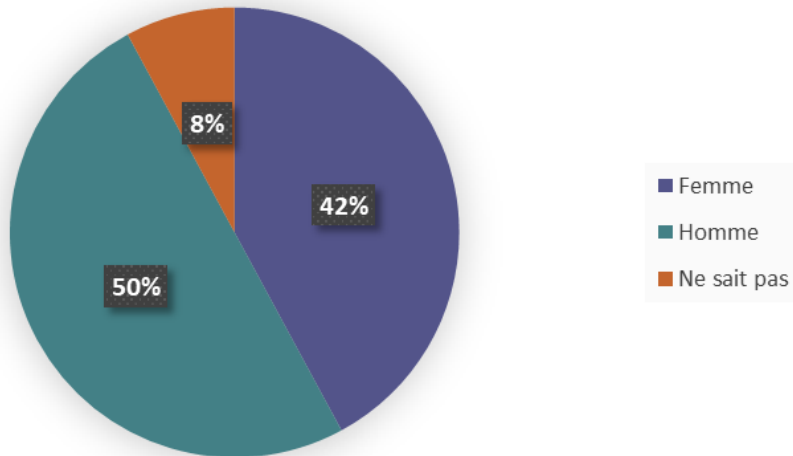
Les rencontres de soutien sexologique sont un aspect important de nos services. Cette année encore, la crise sanitaire nous a amené à offrir la majorité des rencontres en virtuel, ce qui a augmenté l'accessibilité de nos services pour certaines populations. Ceci dit, nous savons aussi que le contexte d'isolement de la pandémie a accentué la démotivation de certaines personnes en recherche d'aide, et qu'il y a un revers négatif au fait de ne pas avoir pu offrir en tout temps l'option des rencontres en présentiel. Les statistiques sont somme toute très bonnes, il restera à voir la comparaison sur le long terme à pareille date l'an prochain. Nous avons divisé nos statistiques afin d'avoir un portrait plus précis de nos interventions en virtuel et en bureau.

Zoom selon le genre



Nous avons rencontré au total 133 personnes via Zoom et 38 personnes directement au bureau durant la dernière année.

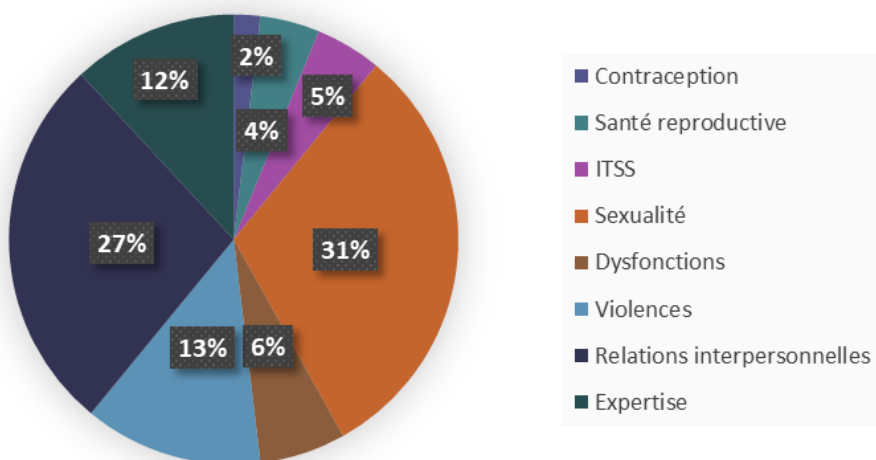
Rencontre en bureau selon le genre



Thèmes abordés selon le genre

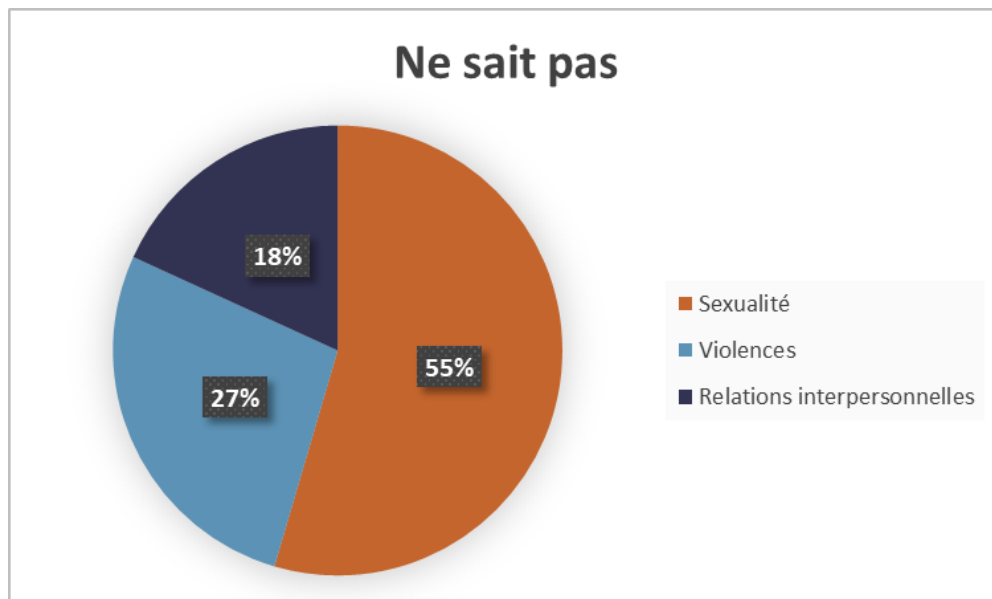
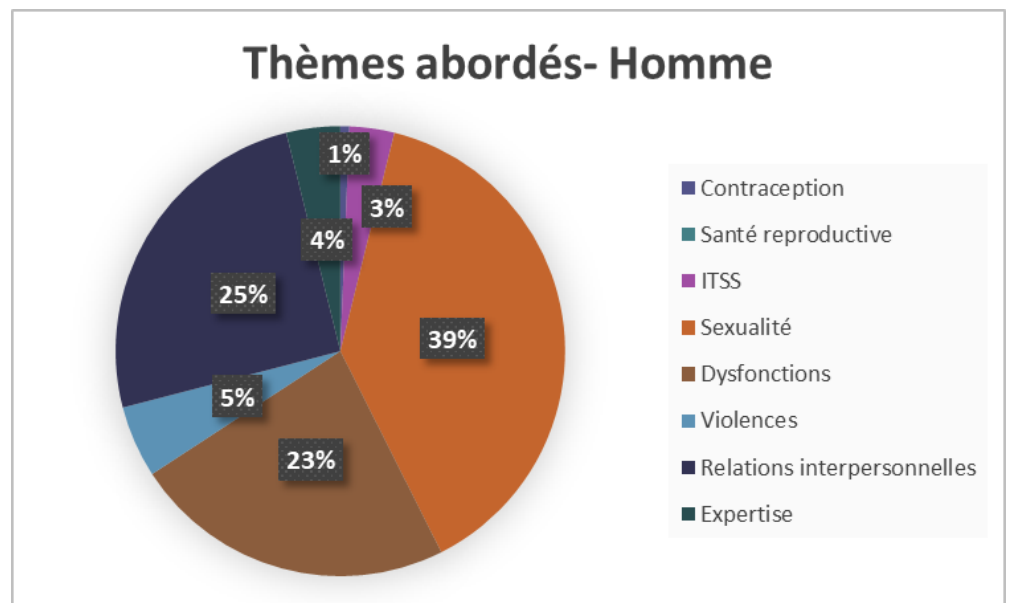
D'une année à l'autre, il est intéressant d'analyser ce qui est abordé et avec qui. Est-ce qu'il y a une évolution ou une constante dans les thèmes? Une différence entre les sujets abordés par les personnes s'identifiant comme femmes, comme hommes et comme faisant partie de la population non-binaire? Les graphiques suivants illustrent ces statistiques pour nous éclairer sur la réponse.

Thèmes abordés- Femme



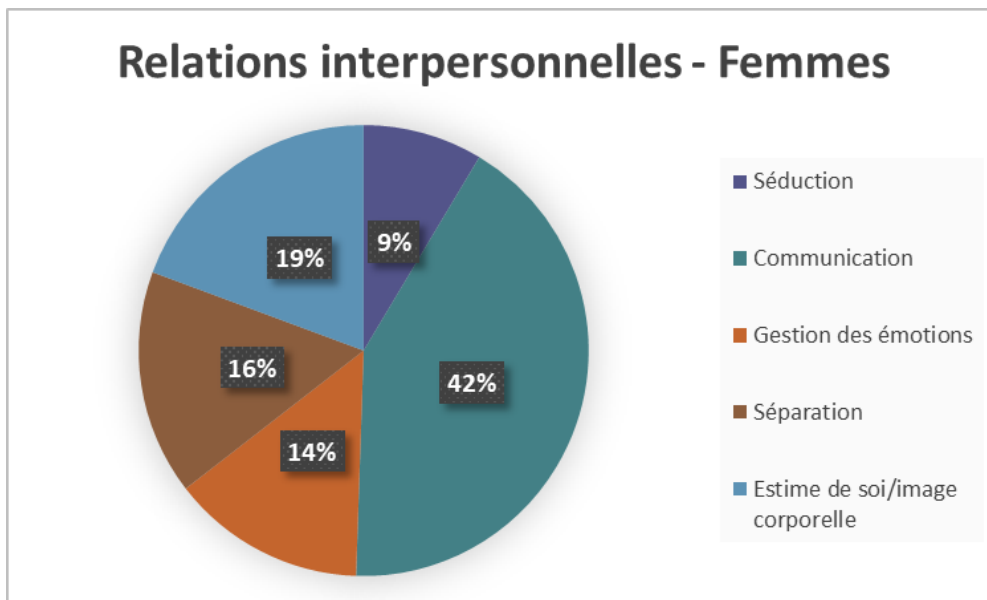
Bien que le graphique ci-contre reflète des données comparables aux années précédentes, nous avons cette année décider d'ajouter la catégorie relations interpersonnelles qui était un sujet récurrent dans les demandes d'interventions.

Chez la population s'identifiant comme homme, on peut voir que ce sont les thèmes de la sexualité en général, les dysfonctions ainsi que les relations interpersonnelles prennent le plus de place dans nos interventions.

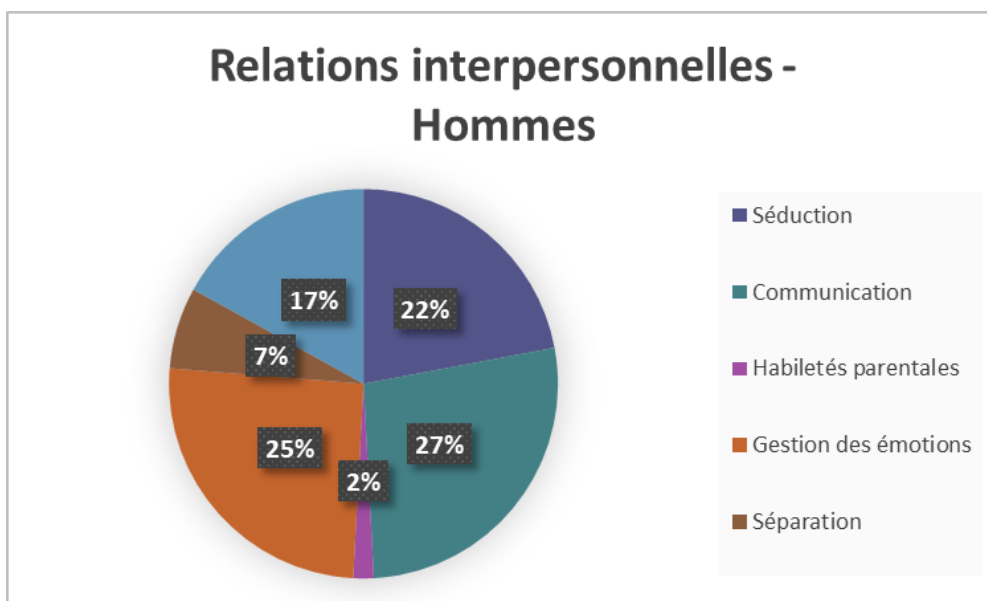


La population desservie s'identifiant comme ne sait pas (soit parce que cela a été nommé par la personne ou parce que notre équipe a oublié de demander) est plus faible que les autres catégories, ce qui donne un portrait plus « simple » des grands thèmes abordés.

Principaux thèmes abordés en intervention

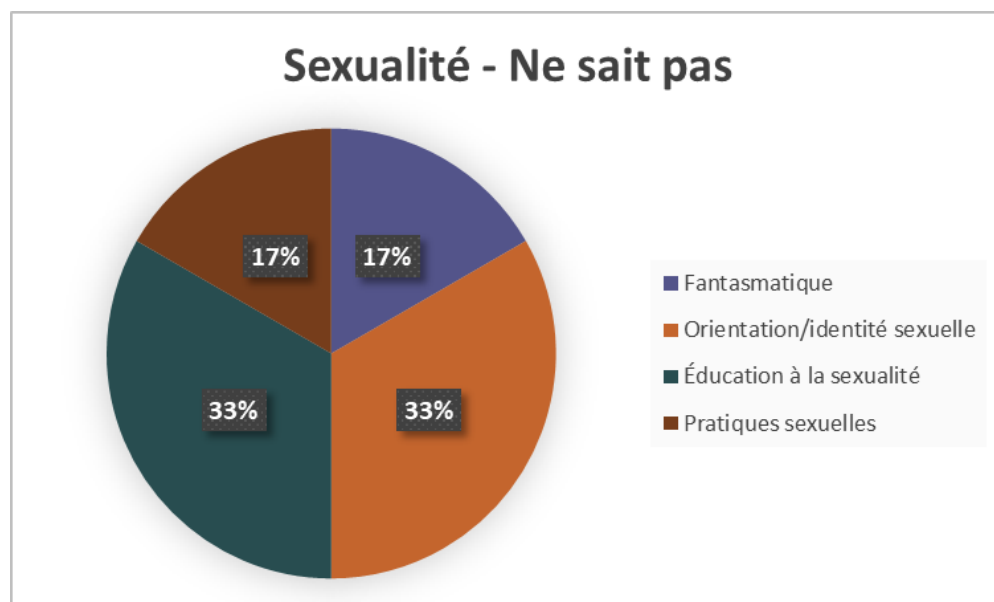


Ce thème est nouveau de cette année. Il était auparavant inclus dans «sexualité», mais nous trouvons pertinent de le détailler puisqu'il constituait un sous-thème important. La thématique la plus abordée est la communication dans le couple, atelier qui est d'ailleurs populaire auprès de notre clientèle adulte !

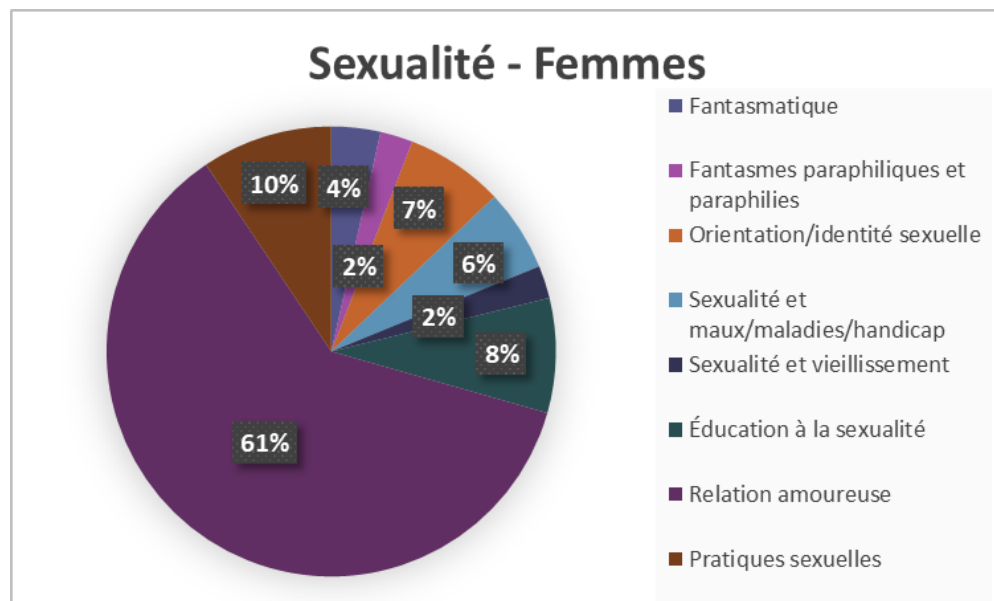


Puis, pour la clientèle d'hommes, trois grands sous-thèmes prennent toute la place cette année, soit la communication, la gestion des émotions et la séduction. Comme cette thématique est plus détaillée cette année, il sera intéressant de voir l'évolution dans les prochaines années des sous-thèmes les plus populaires.

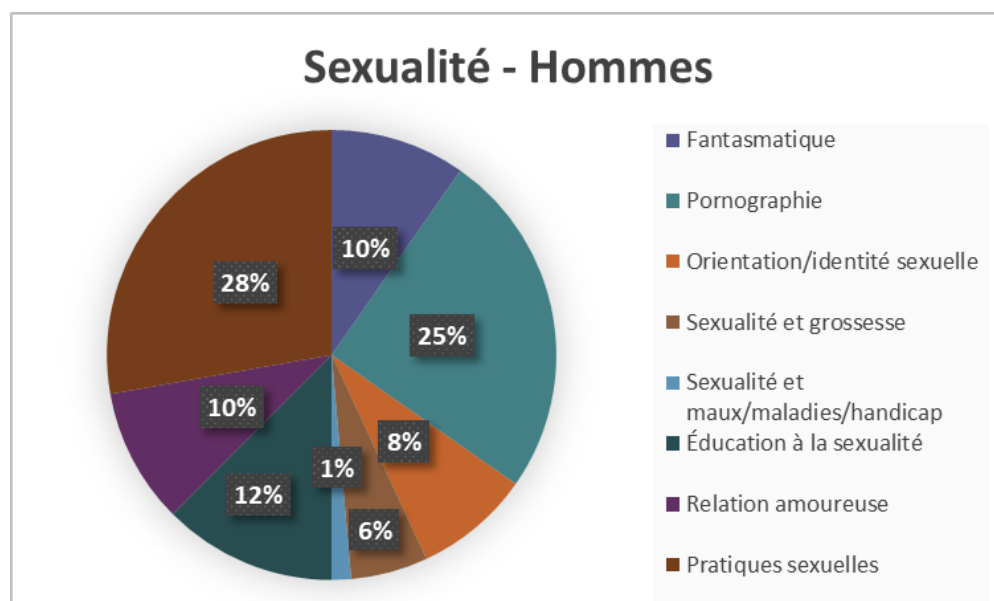
Pour ce qui est de la population dont on n'a pas su identifier le genre, la faible représentativité (quelques usager·e·s seulement) ne nous permet pas de tirer de grands constats. Toutefois, nous savons qu'il faut continuer de tenir compte de leur réalité dans tous nos volets.



Chez les femmes, un deuxième thème se distingue comme plus important que les autres. Il s'agit du thème sexualité qui regroupe les demandes de consultation de divers sujets liés à la sexualité, moins classable dans une catégorie particulière. La relation amoureuse est le sujet le plus discuté en intervention avec les personnes s'identifiant comme femmes.



Chez les personnes s'identifiant comme hommes, le thème de la sexualité est le deuxième le plus abordé pendant nos rencontres. La distribution des thématiques est plus égale que chez les personnes s'identifiant comme femmes. On remarque une plus forte tendance pour les sujets touchant la pornographie et la sexualité pendant la grossesse.



Supervision étudiante: soutien et expertise

Depuis quelques années, Sexplique reçoit de plus en plus de demandes de la part d'étudiant-e-s du Cégep, de l'Université et même parfois du secondaire pour du soutien d'expertise dans le cadre de leurs projets scolaires. Considérant la hausse des demandes en ce sens, nous croyons pertinent de désormais leur accorder une place dans notre rapport annuel malgré le fait que la demande fut moins grande cette année.

Nature de la supervision	Temps investi (h)
Supervision étudiante à l'UQTR en soins infirmiers	0,5
Consultation dans le cadre d'une démarche en orientation dans un programme d'Emploi-Québec	1
Supervision étudiante au Baccalauréat en psychologie et sociologie de l'Université de Montréal	1
Total	2,5 heures

Animation d'ateliers, de conférences et de kiosques

Étant donné le prolongement de la crise sanitaire, plusieurs stratégies ont dû être mises en place devant les nombreuses fermetures d'écoles et d'organismes, pour permettre à tout le monde de recevoir les services commandés malgré le confinement.

Au cours de l'année 2021-2022, Sexplique a malgré tout réussi à offrir **409 animations d'ateliers et de conférences** dans les régions 03 et 12. Ce nombre ne tient pas compte de nos activités liées à des projets et représente un total de 7 945 personnes rencontrées. Il s'agit d'une hausse de plus de 42 % par rapport à l'an passé, principalement due à l'augmentation de la demande en milieu scolaire et aux annulations moins fréquentes en lien avec la pandémie. Ceci nous permet encore une fois de confirmer que ce service continue d'évoluer.

Population	Nombre d'animations	Nombre total de personnes
Enfants et adolescent·e·s	385	7 281 (↗ 42%)
Adultes et 55 ans et plus	24	664
TOTAL	409	7 945

Cette année, chez les enfants du primaire, l'animation la plus demandée fut « C'est mon corps », une animation de prévention des agressions sexuelles en première année. Au secondaire, c'est l'animation « À toi de voir » offert en secondaire 2 et 3 qui fut la plus commandée.

Chez les adultes, l'animation la plus demandée en 2021-2022 est « Devenir parents et rester amants », peut-être grâce à notre projet *Parents égaux* de l'année passée!



Milieux partenaires rencontrés en 2021-2022

ÉCOLES PRIMAIRES

École primaire Chabot
École primaire de l'Harmonie
École primaire de la Châtelaine et de la Place-de-l'Éveil
École primaire de la Farandole
École primaire de la Grande-Hermine
École primaire de la Pléiade
École primaire de la Ribambelle
École primaire de la Primerose
École primaire de Saint-Michel
École primaire des Constellations
École primaire des Cœurs-Vaillants
École primaire des Pionniers
École primaire du Beau-Séjour
École primaire du Boisé
École primaire du Cap-Soleil
École primaire du Parc-Orléans
École primaire du Rucher
École primaire Jules-Emond
École primaire les Prés-Verts- Saint-Bernard
École primaire Notre-Dame-du-Canada
École primaire Saint-Albert-le-Grand
École primaire Saint-Claude
École primaire Saint-Mathieu

ÉCOLES SECONDAIRES

Académie Saint-Louis
Collège Stanislas
École secondaire Cardinal-Roy
École secondaire de la Clé-du-Boisé
École secondaire de la Courvillose
École secondaire de St-Anselme
École secondaire François-Bourrin
École secondaire la Camaradière
École secondaire Les Sentiers
École secondaire Marcelle-Mallet
Séminaire Saint-François

ANIMATION DE CONFÉRENCES

AREQ Chaudière-Appalaches
Association des parents de l'Université Laval
Centre de services scolaire de la Capitale – comité de parents
CEC Charlevoix
FADOQ Pont-Rouge
Fondation Jean-Yves Desjardins
FQPN

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES, SERVICES ALTERNATIFS PUBLICS ET PRIVÉS

Alliance-Jeunesse Chutes-de-la-Chaudière
Au Trait d'Union
Centre femmes La rose des vents
Centre multiethnique de Québec
CERF-Volant de Portneuf
Chantelait
La Dauphine
Le Berceau
Loisirs Lebourgneuf
Mamie-Lait
MDJ la Barak
MIELS-Québec
Parents pressés mais informés
Projet L.U.N.E
Portage
UQTR – Campus de Québec

ANIMATION DE FORMATION

CIUSSS de la Mauricie
Centre de services scolaire de la Capitale
L'Arche
PVE St-Rodrigue
Regroupement de CPE – RCPEQC
YWCA

« Mon niveau d'aisance a augmenté, je me sens plus outillé suite à la formation! »

« Ça m'a donné envie de prendre d'autres conférences avec Sexplique! Merci beaucoup! ».

« Merci pour tout. La conférencière maîtrisait bien son sujet, était dynamique et savait répondre aux questions des participants. »



Formations

En plus des animations destinées au grand public, Sexplique soutient les professionnel·le·s de divers milieux qui ont à intervenir dans le domaine de la santé sexuelle.

En 2021-2022, quelques établissements ont pu bénéficier de Sexplique pour leur formation continue. Nous avons donné huit (8) formations à un total de 195 professionnel·le·s du milieu scolaire, communautaire et privé. Cette année, nous avons constaté un retour de la demande pour nos formations puisque l'an dernier une diminution avait été observée. Une nouvelle formation pour les camps de jour a été mise sur pied et a été très appréciée par le milieu rencontré ! Nous sommes fières de ce bel ajout à notre offre de service de formations qui saura répondre aux besoins des animateur·rice·s des camps de jour.



Formations	Milieu	Nombre de personnes
3S - Intervenir sur l'éveil de la sexualité chez les jeunes de 10 à 12 ans	YWCA	4
L'intervention des manifestations du développement psychosexuel pour les 0-4 ans	Regroupement de CPE-RCPEQC	34
3S - Développement psychosexuel des 0-5 et 5-12 ans	CIUSS de la Mauricie	50
3S - Intervenir sur la sexualité des 0-5 ans - violences sexuelles	PVE St-Rodrigue	25
3S - Sexualité et DI	L'Arche	24
3S - Formation sur la prévention des violences sexuelles aux enfants du primaires	Centre de services scolaire de la Capitale	7
Contraception	Projet L.U.N.E	25
3S - Sexualité et consommation	Projet L.U.N.E	26
Le plaisir sexuel	FQPN	88
	Total	195

Distribution et vente de documentation

La vente et la distribution de documentation sont un moyen de plus pour Sexplique de rejoindre la population générale. En effet, il s’agit d’une façon efficace de transmettre à grande échelle de l’information en lien avec la santé reproductive et sexuelle.

Cette année, nous avons actualisé le visuel du dépliant *Contraception après la naissance*, brochure toujours populaire d’années en années.

Les brochures et les outils les plus distribués sont identifiés dans le tableau ci-bas. Il est intéressant de constater qu’il y a un fort besoin d’informations en lien avec la sexualité et la grossesse.

Cette année, c’est un total de **2 499 dépliants, brochures et outils qui ont été distribués !**



Dépliants, brochures et outils les plus distribués	Nombre
Contraception après la naissance	193
Vérifie donc tes culottes! (puberté)	333
La sexualité pendant la grossesse	249
La sexualité après l'accouchement	284
Carte de référencement destinée aux jeunes	415

Interventions médiatiques

Sexplique est toujours fière de collaborer à des projets médiatiques. Que ce soit dans le cadre d’entrevues télévisées, de radio ou de magazine, c’est toujours plaisant de savoir que les différents corps de métier accordent leur confiance à notre expertise. Cette année, nous n'avons été sollicitées qu'une seule fois. Une entrevue radio a été donnée à CKRL en lien avec notre merveilleux projet *ALPHA!*

Site Web

Sexplique est fière de son site web, revampé au goût du jour depuis déjà quelques années. Dans les dernières années, ce volet de nos services a pris beaucoup d'importance, et est consulté partout au Québec et au Canada à tous les jours. Au total, c'est **33 127 visites** qui peuvent être comptées dans l'année 2021-2022! On compte une moyenne de 2760 visites par mois, et le mois le plus achalandé est celui de mai, suite au lancement de notre projet Saigner en paix.

Médias Sociaux

Sexplique alimente différents comptes sur les réseaux sociaux populaires : Instagram et Facebook. Non seulement tous ces médias offrent un lien privilégié avec la clientèle, mais ils offrent aussi une belle visibilité à l'organisme. Cette année, nous avons également démarré la page Instagram du projet Saigner en paix, qui nous offre une belle opportunité de publiciser notre projet.

À chaque année, le nombre d'abonnés sur les différentes plateformes augmente. La page Facebook rejoint davantage notre clientèle habituelle, soit des adultes de la province de Québec alors que le compte Instagram rejoint d'avantage le public adolescent et jeune adulte. La page Instagram de Saigner en paix rejoint quant à elle autant des intervenants que des jeunes adultes interpellés par le message du projet. Nous pouvons donc dire que les membres qui se joignent aux différentes plateformes ne sont pas les mêmes.

En date du 30 juin 2022, soit à la fin de la période couverte par ce rapport annuel, nos médias sociaux comptaient :

1278 abonné·e·s Instagram de Sexplique

326 abonné·e·s Instagram de Saigner en paix

4080 abonné·e·s Facebook



@sexplique_quebec et @saignerenpaix



@sexplique

Colloque annuel

Le colloque annuel de Sexplique, «**Stéréotypes et sexualité : comment peut-on avancer?** » a eu lieu en virtuel les 20 et 27 mai 2022. Le faire sur deux (2) jours était une première pour Sexplique. Cet événement a réuni cette fois plus de **deux cent trente-cinq (235) personnes virtuellement**.

Quatre (4) conférences d'une (1) heure ainsi que deux (2) ateliers pédagogiques étaient offerts pendant les deux (2) journées de colloque. Le colloque de cette année était très varié en terme d'invités et les ateliers pédagogiques ont permis aux participant·e·s d'échanger et s'outiller. Une chose est certaine, les évaluations de la journée sont très positives! Nous avons toutefois hâte de retrouver la formule en présentiel et tous les petits « plus » qui viennent avec. Nous fêterons d'ailleurs notre 30e colloque en salle cette année en plus de célébrer les 60 ans de l'organisme. Nous espérons faire cela en grand et vous y retrouver!

Un gros MERCI à toutes les participant·e·s qui étaient au rendez-vous en webdiffusion!



« Très intéressant d'avoir eu des invité·e·s avec des backgrounds variés ! J'ai beaucoup apprécié que l'horaire n'ait pas été trop chargé, 3 conférences sur une journée, c'est vraiment bien ! »

« J'ai appris plusieurs nouveaux concepts. C'était dynamique et vraiment très pertinent pour intervenir auprès des jeunes ! »

« Les présentations étaient extra intéressantes. J'ai couru dans une librairie le lendemain pour trouver les livres et j'ai fouillé tous les sites de référence pour en apprendre plus. Bravo et merci ! »



Les conférences offertes au colloque annuel

«Masturbation féminine : quand les représentations des sexualités des femmes sont un frein à l'accès au plaisir »

Mélanie Guénette-Robert, sexologue, co-autrice du Petit manifeste de la masturbation féminine

« Discussion avec une Drag Queen »

Gabry Elle

« Visite guidée de la manosphère »

Marc-André Sabourin, chef du bureau Affaires et économies pour l'Actualité

« Sexualisation de la société : avons-nous une responsabilité civile? »

Julie Rouleau, sexologue, Équipe responsable des violences sexuelles en enseignement supérieur

Projets spéciaux et réalisations

L'année 2021-2022 a été fertile en grands projets, malgré le roulement de personnel. Nous vous présentons ici, avec beaucoup de fierté, tous les projets portés par l'organisme.

Projet SARAH

Sexplique est fière de porter le projet SARAH à grande échelle pour la deuxième année. Le projet est d'une durée minimale de 4 ans et sa réalisation est possible grâce au soutien financier de la Fondation canadienne des Femmes. Depuis plusieurs années, SARAH est en développement à temps perdu, mais nous pouvons désormais y accorder le temps et l'énergie que sa mission mérite. Il est bien certain que le roulement de personnel a minimisé les actions possibles, mais nous avons su nous débrouiller pour avancer, au meilleur du possible, tout au long de l'année. Plusieurs milieux ont accueilli notre chargée de projet et ont pu bénéficier d'une série de 10 ateliers en lien avec les relations saines. En ce sens, voici les statistiques du projet qui démontrent une nette augmentation du nombre d'ateliers par rapport à l'an 1. Vous trouverez ces statistiques à la page suivante.



Type d'animation	Nombre d'animations	Nombre total de personnes
Ateliers	57	1 147
Conférences	1	32
Total	58	1 179 (↗85%)



En plus des baumes à lèvres qui avait été créés à l'an 1, nous remettons également à chaque jeune un tatouage temporaire du projet SARAH, nouveauté de cette année! Les jeunes sont libres de les utiliser pour elles/eux ou encore de les donner à quelqu'un-e d'autre et ainsi agir à titre de sentinelle pour le projet!



Projet ALPHA



ALPHA est à sa deuxième année également. Merci au Secrétariat à la condition féminine de faire une fois de plus confiance à Sexplique pour porter différents objectifs éducatifs et préventifs.

Avec ALPHA, Sexplique veut mener des actions de sensibilisation pour les hommes et les garçons de façon à les intéresser à la lutte contre la violence conjugale, soit en tant qu'alliés, témoins actifs et modèles positifs, ou en tant que personnes ayant potentiellement des comportements violents.

ALPHA, c'est une collaboration avec Exode Québec, une entreprise de jeux d'évasion, qui nous permet de plonger les participants dans un univers fictif, et de s'en servir par la suite en atelier pour aborder de front les mythes et stéréotypes tenaces qui mènent à l'entretien des violences faites aux femmes.

Dans le cadre d'ateliers thématiques et grâce à un guide rétroactif, ALPHA vise à augmenter l'intérêt et la mobilisation des hommes de 12 à 30 ans envers la lutte contre les violences conjugales et à éradiquer la persistance des mythes et préjugés entourant la masculinité et l'égalité des genres.

Nouveauté de cette année : la valise Alpha. Avec l'aide précieuse d'Exode, nous avons fait confectionner une valise afin d'avoir plus de mobilité avec notre atelier. Ainsi, nous pourrions aller directement dans les milieux et leur faire vivre l'expérience Alpha. Des retards dans les matériaux de base nous ont empêchés d'essayer ce nouvel outil, mais nous sommes très excités face à ce nouvel outil pour 2022-2023 !

Nombre d'animations	Nombre total d'hommes
20	123

On parle de notre projet dans le journal local!



Projet Saigner en paix et Pleurer en paix

Cette année, pendant le colloque annuel, Sexplique a lancé son nouveau projet **Saigner/pleurer en paix**. Nous avons le désir de faire passer divers messages clés par un autre moyen qu'un simple dépliant afin que le message circule davantage et que les tabous s'estompent véritablement. Pour ce faire nous avons créé un outil qui propulse la personne au cœur du mouvement, qui lui donne le pouvoir de participer comme véhicule de messages auxquels elle croit. Le vêtement devient donc porteur de valeurs!

Saigner en paix est un mouvement qui vise à déstigmatiser les menstruations et les inconforts qui sont vécus par les personnes menstruées. L'idée de contribuer à l'éducation autour du thème de l'anatomie, de la fertilité, de la contraception et de la charge mentale attachée au cycle menstruel et à la capacité de donner la vie est également au cœur de **Saigner en paix**. Sexplique a fait le constat que les témoignages et les questions entourant le tabou des menstruations s'accumulent d'atelier en atelier, d'année en année, peu importe l'âge et le genre. Le sujet est tabou à un tel point, qu'encore aujourd'hui, les phénomènes rattachés au cycle menstruel sont négligés par les études scientifiques. Nous espérons donc que nos outils ouvriront les esprits et engageront des discussions intéressantes!



Pleurer en paix, c'est d'abord une porte ouverte sur les stéréotypes de genre associés aux émotions. On parle souvent des émotions de tristesse comme étant vécues différemment par les hommes et les femmes. C'est très binaire et rigide comme façon de penser, et c'est une croyance qui a des conséquences sociales. L'éducation à la sexualité passe également par la déconstruction des stéréotypes de genre, c'est ce que Sexplique veut amener par le biais des articles du mouvement. **Pleurer en paix**, c'est notre souhait pour tout le monde qui en a besoin!



Remerciements

Merci à tous nos partenaires...

...pour leur subvention

- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
- Secrétariat à la condition féminine
- Fondation canadienne des Femmes
- Emploi-Québec



...pour leur contribution financière et matérielle

- Le premier ministre François Legault
- Jonatan Julien, député de Charlesbourg
- Isabelle Charest, ministre déléguée à l'Éducation
- Jean-François Roberge, ministre de l'Éducation
- Mathieu Lacombe, ministre de la Famille
- Isabelle Lecours, députée de Lotbinière-Frontenac
- Marie-Ève Proulx, députée de Côte-du-Sud
- Christian Dubé, ministre de la Santé et des Services Sociaux
- Lionel Carmant, ministre délégué à la Santé et aux Services Sociaux
- François Paradis, député de Lévis
- Marc Picard, député des Chutes-de-la-Chaudière
- Émilie Foster, députée Charlevoix-Côte-de-Beaupré

...ainsi qu'à toutes les personnes qui nous ont fait un don via CanaDon!

...pour leur expertise

- Mélanie Guénette-Robert
- Marc-André Sabourin
- Julie Rouleau
- Gabry Elle
- Mélanie Couture

...pour leur bénévolat

- Marie-Michèle Daneau
- Patrick-André Lavoie
- André Beauchamp-Pitre
- Alice Legault-Coulombe
- Delphine Brédif
- Élodie Lévesque
- Philippe Milot-Rousseau
- Romain Thibaud
- Marie-Alex Lelièvre
- Maude Normand
- Virginie Larochelle

Merci!