



Rapport d'activités 2022-2023

sexplique

La référence en éducation
et en santé sexuelle

Témoignages

**« Les sujets délicats étaient tellement bien apportés.
Les mots étaient judicieusement choisis. »**

– Enseignant·e de 3e année

**« La présentatrice était très ouverte et a su écouter et
accepter la direction de l'animation proposée par les
participantes. »**

– Intervenante d'un centre de femmes



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	15
Vie associative	16
Formation continue	18
Statistiques	21
Milieus partenaires rencontrés	34
Formations données	35
Distribution et vente de documentation	37
Site Web et médias sociaux	38
60 ans de Sexplique	39
Colloque annuel	40
Projets spéciaux et réalisations	41
Remerciements	45

Mot de la présidente

Chères membres, employées, partenaires et administratrices,

Alors que nous clôturons une année marquée par le 60e anniversaire de Sexplique, je tiens à exprimer ma gratitude envers chacun d'entre vous pour votre dévouement et votre implication. Grâce à vous, Sexplique a été à l'avant-garde, brisant les barrières et adressant les tabous. Ce sont six décennies de dévouement inlassable, d'engagement et d'échanges qui ont permis de sensibiliser et d'éduquer la population sur la santé sexuelle et reproductive.

Cette année, Sexplique n'a pas seulement célébré six décennies de sensibilisation et d'éducation en matière de sexualité, mais a également vu naître d'importantes évolutions. L'arrivée d'une nouvelle direction générale a insufflé un vent de fraîcheur et d'innovation, guidant l'organisme vers de nouveaux horizons.

Parmi ces nouveautés, je tiens à souligner le lancement de nos formations en entreprise. Les premières séances ont permis de confirmer l'importance de promouvoir une compréhension saine et respectueuse de la sexualité dans un contexte professionnel. Mais ce n'est pas tout. Notre initiative, code vestimentaire : nouvelle ère, a vu le jour reflétant notre volonté d'adresser des sujets d'actualité en sexualité auprès de notre communauté.

Nos succès, cette année encore plus que les autres, ont été possibles grâce à vous. Alors que nous regardons vers l'avenir, riche des enseignements de ces 60 années passées et fort des nouveautés de cette année, je suis pleine d'optimisme pour le futur de Sexplique et c'est avec fierté que je termine mon mandat de présidence.

Pour finir, je tiens à vous dire, du fond du cœur, merci. Merci d'être à nos côtés dans cette aventure. Merci à notre équipe et à notre nouvelle directrice, Marie-Claude, pour l'excellence de leur travail et leur engagement envers notre mission. Un grand merci également aux administratrices pour leur temps et leur implication bénévole.



Marie-Michèle Daneau



Mot de la directrice générale

Cher-es membres de l'organisme Sexplique,

Je tiens à partager avec vous les réalisations remarquables que nous avons accomplies au cours de la dernière année en tant qu'organisme. En tant que directrice générale, j'ai eu le privilège de diriger une équipe dévouée et passionnée, et je suis extrêmement fière du chemin que nous avons parcouru ensemble.

Cette année revêt une signification particulièrement spéciale, car nous avons eu l'occasion de célébrer notre 60e anniversaire. C'est avec un profond sentiment d'honneur que je suis à la tête de cet organisme qui, depuis six décennies, s'est consacré à fournir des ressources éducatives et informatives de qualité en matière de sexualité. Cette réalisation marque un jalon important dans notre histoire, témoignant de la persévérance et de l'impact durable de notre mission.



Au cours de cette année marquante, nous avons travaillé assidûment pour renforcer notre engagement envers cette cause essentielle. Notre expansion stratégique vers de nouveaux horizons a abouti à la création et à la mise en place d'une offre de services spécialement conçue pour les entreprises. Je suis ravie de vous annoncer cette initiative, qui reflète notre désir de toucher un public encore plus large en favorisant des discussions ouvertes et constructives sur la sexualité au sein des environnements professionnels.

Toutefois, nous ne pouvons ignorer l'impact majeur des dernières années de pandémie sur notre rôle dans la région. La crise sanitaire a souligné de manière encore plus aiguë l'importance de notre mission et de notre engagement envers la communauté. Les défis auxquels nos concitoyens ont dû faire face ont mis en lumière notre responsabilité de fournir un soutien solide et des ressources essentielles pour aider la population à surmonter les difficultés.

Les conséquences de la pandémie ont renforcé notre détermination à être à la hauteur de notre rôle crucial. Nous nous devons de continuer à fournir des informations éclairées, des ressources éducatives et un espace d'échange sûr et inclusif pour répondre aux besoins changeants de notre communauté.

Le soutien du Conseil d'Administration, nos collaborations dynamiques et la célébration de notre 60e anniversaire sont les piliers sur lesquels repose notre succès. Ensemble, nous avons créé une synergie qui propulse notre organisme vers de nouveaux horizons, tout en reconnaissant les défis que nous devons relever en ces temps extraordinaires.

Restons déterminés à faire progresser notre mission, à éduquer et à sensibiliser, tout en honorant les liens précieux que nous avons tissés avec nos partenaires, notre Conseil d'Administration et notre histoire riche de 60 ans. Ensemble, nous continuerons à faire la différence dans la vie des individus et des organisations.

Avec toute ma gratitude et ma confiance en l'avenir,

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'DZ' followed by a flourish.

Marie-Claude Tremblay

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.

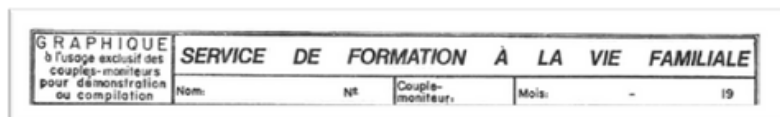
1965

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 que 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.

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

L'année 2022-2023 fut bien occupée chez Sexplique!

D'abord, nous avons lancé un projet inédit s'intitulant « Code vestimentaire, nouvelle ère » ! Ce projet vise à accompagner les écoles dans une démarche d'évolution des codes vestimentaires de leur établissement et à créer des énoncés inclusifs, non sexistes, non discriminatoires et égalitaires. En plus d'être gratuit et formateur, « Code vestimentaire, nouvelle ère » est le premier projet d'envergure provinciale! Le contenu s'adresse notamment aux différents groupes qui jouent un rôle clé dans la mise en place d'un code vestimentaire égalitaire et sans casse-tête, soit les élèves, les parents et le personnel scolaire.

Un autre projet tout à fait digne de mention est le projet L'AMIE. Celui-ci est un partenariat avec l'OBNL L'Aide internationale à l'enfance. Cette collaboration vise à mettre en œuvre des activités de mobilisation concernant les enjeux internationaux reliés aux soins de santé pour les femmes, en particulier les questions touchant à la santé et aux droits sexuels et reproductifs au Rwanda.

Ensuite, Sexplique a fait ses premiers pas au sein d'entreprises pour former les employé.es et cadres quant à divers enjeux fort importants. Cette année, les thèmes abordés en entreprises ont été les suivants :

- Diversité sexuelle et de genre
- Prévention du harcèlement sexuel en milieu de travail
- Intervenir adéquatement lors de situations de harcèlement sexuel

Sexplique s'est également fait remarquer lors de plusieurs « pop-up shops », dont ceux ayant eu lieu aux épiceries en vrac La Récolte et L'Escargot Gourmand. Sexplique remercie chaleureusement tous les autres commerces participants.

Quelques faits saillants de notre année

Trois alliés indispensables ont sauté à pieds joints dans un projet de consignation qui offrait une vitrine hautement appréciée aux produits de Saigner et Pleurer en paix. Ces alliés sont le Le Saint-Suave Librairie-Café, Zozo & Arty et l'épicerie Le Haricot Magique. Encore un immense merci pour votre collaboration en or!

Sur le plan interne, Sexplique a connu des départs et des arrivées, dont celle d'une nouvelle directrice générale : Marie-Claude Tremblay! Retrouvez le mot de la directrice à la page 5.

Sexplique a également collaboré avec une boutique locale de bijoux (JUSMABEL). Pour chaque vente réalisée au sein de la Collection santé sexuelle, JUSMABEL verse 2 \$ à l'organisme. Merci infiniment JUSMABEL pour cette formidable collaboration!

On ne peut guère oublier l'événement annuel le plus attendu, soit le colloque! Cette année, le colloque s'est tenu à l'hôtel Double Tree by Hilton. Tous les détails entourant le colloque sont présentés plus loin, soit à la page 40.

Finalement, c'est cette année que Sexplique a fêté ses 60 ans!



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 en visioconférence

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 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 différents groupes : des adolescent·e·s, des aîné·e·s, des jeunes familles, des personnes vivant avec un handicap, des professionnel·le·s, etc. En ce sens, les thèmes pouvant être abordés par notre équipe sont nombreux! Voici la liste des animations que nous avons offertes cette année :

<p>Aux enfants (primaire)</p>	<p>1^{re} année : C'est mon corps 2^e année : Comment on fait les bébés? 3^e année : La voie lactée de ta personnalité 3^e année : T'es dans ma bulle 4^e année : Amour, amitié, et patati et patata 5^e année : La puberté 5^e année : Ma bulle dans différents contextes 6^e année : Miroir, miroir, je suis magnifique 6^e année : Éveil amoureux et sexuel</p>
<p>Aux adolescent·e·s (12-17 ans)</p>	<p>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</p>
<p>Aux adultes (18-55 ans)</p>	<p>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 BDSM</p>
<p>Aux 55 ans et plus</p>	<p>Ménopause, andropause et sexualité Les relations amoureuses saines La sexualité en contexte de vieillissement La communication dans le couple Estime de soi et sexualité</p>

Formations en entreprises

Comprendre **comment prévenir et intervenir** face aux situations préoccupantes en lien avec la sexualité dans les **milieux de travail**

NOUVEAU

Depuis cette année, nous offrons également des formations en entreprises. Ces formations possèdent un but bien précis; celui d'outiller les employé·e·s et les dirigeant·e·s pouvant rencontrer des situations préoccupantes en lien avec la sexualité. Les formations visent à offrir une meilleure compréhension des manières préventives et interventionnelles à employer en milieu de travail lors de ce type de situation.

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Prévention du harcèlement sexuel
- Intervenir adéquatement lors de situations d'harcèlement sexuel
- Diversité sexuelle et de genre

PUBLIC CIBLE

- Les employé·e·s
- Les cadres et les responsables RH

DURÉE DES FORMATIONS

- 90 minutes pour une formation de type conférence
- 3 heures pour une formation complète



Formations aux professionnel·le·s

Nous nous déplaçons directement dans les milieux afin de rejoindre les intervenant·e·s, 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 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

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 2022-2023, sept (7) 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-présidente : Mélissa Smith-Vachon (communauté)

Secrétaire : Virginie Larochelle (communauté)

Trésorier : André Beauchamp-Pitre (communauté)

Administratrice : Jessy Robichaud (communauté)

Administratrice : Maude Normand (communauté)

Administrateur : Dave Moreau (communauté)

L'équipe de travail

Directrice

Marie-Claude Tremblay

Coordonnatrice

Caroline Simon

Sexologues, intervenantes et animatrices

Maud Singellos, Isabelle Fraser, Aurélie Presseault

Justine Bêty et Anikim Vien

Chargées de projet

Anikim Vien et Aurélie Presseault



Celles qui ont quitté l'organisme. Merci pour votre dévouement!

Amélie Bleau, Marie-Pier Gagné, Samaya Belleau, Léonie Genest, Stéphanie Vincent, Roseline Cataford-Beaudoin et Mélissa Béland.

Bénévolat

Heures de bénévolat

Au total, c'est **200.75** 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!**



Vie associative

Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle pour l'année 2021-2022 a eu lieu le 29 septembre 2022. Elle a eu lieu dans l'espace collectif du Carrefour Charlesbourg. Au total, 12 membres et 7 employées étaient présentes pour prendre le pouls de la santé de l'organisme, découvrir tout le travail fait dans la dernière année et pour prendre des décisions quant à l'avenir de Sexplique.

Adhésion à Sexplique

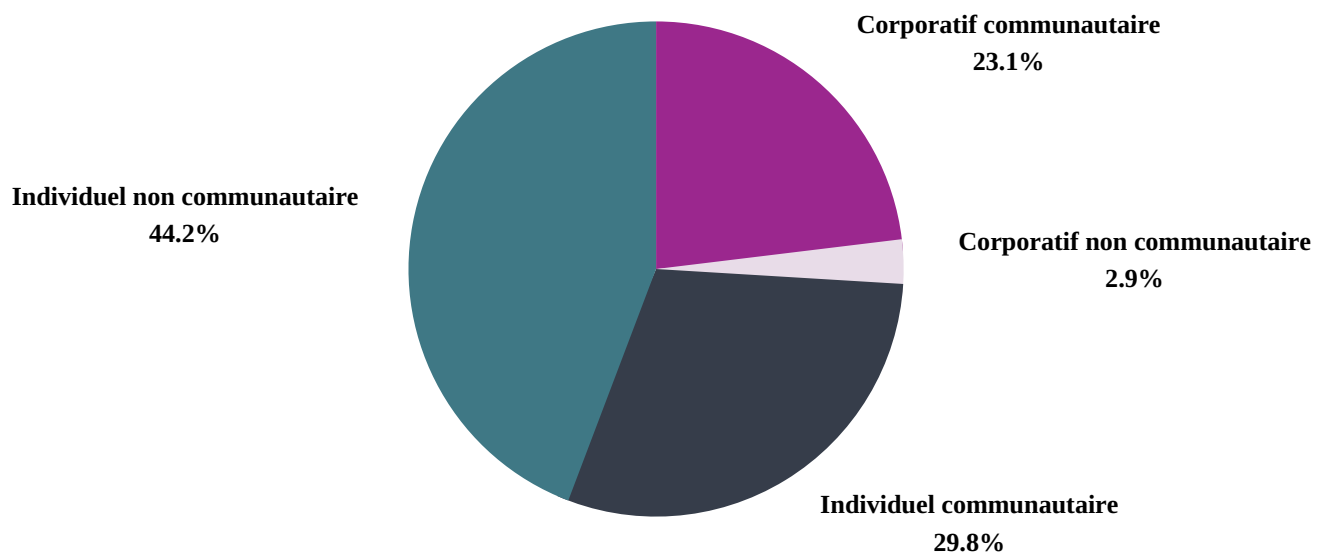
Être membre de Sexplique offre les avantages suivants :

- 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 2022-2023

En date du 30 juin 2023, Sexplique comptait 104 **membres actives et actif·ve·s**. 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!

Membres par catégorie



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)
- Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)
- 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)

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 budget pour mettre à jour nos connaissances et nos compétences. L'année 2022-2023 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 105.8 heures.

Formations suivies	Nombre d'employées	Nombre d'heures
SADC Portneuf - Formation Instagram intermédiaire	1	2
SADC Portneuf - Formation Tik Tok	1	2
Isarta- Organisation d'un événement: gestion et réalisation	1	3

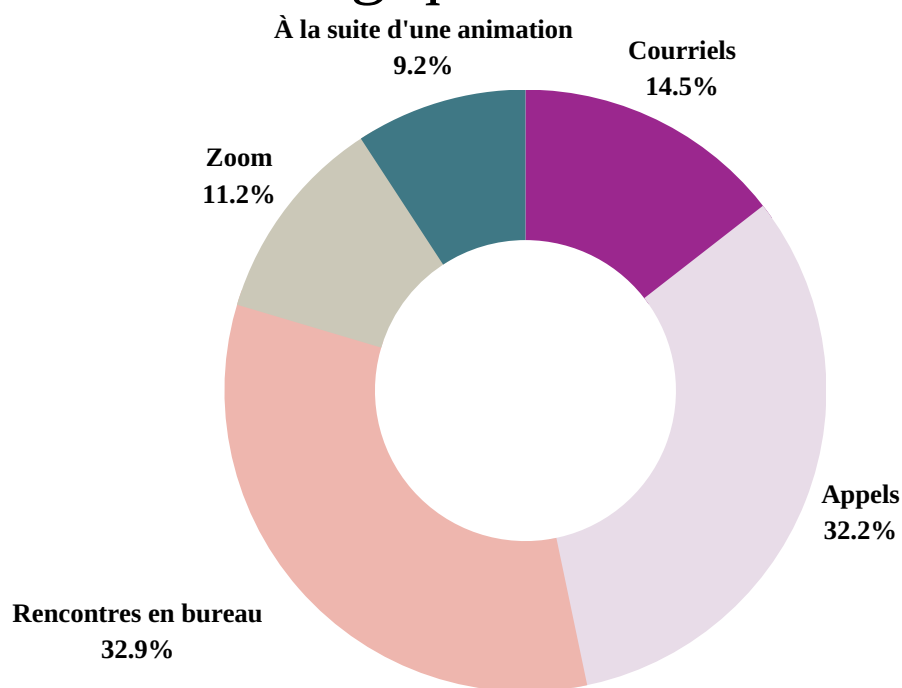
Formations suivies	Nombre d'employées	Nombre d'heures
Pole SBEH - Autisme, identité de genre et sexualité : enjeux et meilleures pratiques en intervention	2	1
Conférence Connexion - Sikbona	1	7
Centre Saint-Pierre - Animer et former autrement	1	12
Colloque en santé et bien-être des hommes - ROHIM	1	4
Colloque de l'OPSQ La sexualité positive: réflexions sur le rapport au plaisir	6	7
Animation et intervention auprès de jeunes adolescents	3	3
Traumas complexes: mieux comprendre pour mieux intervenir	1	7
Colloque sur la violence conjugale et familiale UQAT	1	3
Colloque du RGF	1	14

Formations suivies	Nombre d'employées	Nombre d'heures
Infra - La gestion participative: du "je" au "nous"	1	3,5
Table RH- Concilier les besoins; une approche gagnante quoique challengeante	1	3
OPSQ- Indépendance professionnelle et conflits d'intérêts	1	3
OPSQ - Évaluation du développement et du comportement sexuel	1	6
Hermes-IUD L'impact des réseaux sociaux sur l'image et l'estime des femmes	2	1
Unisson formations- Approche motivationnelle	2	6
Centre de prévention de la radicalisation menant à la violence- Webinaire discours et violences fondés sur le genre (LGBTQ+)	1	1,5
OPSQ- Tenue de dossiers	1	3,5
Colloque Sexplique Corps pluriels; diversité et image corporelle	8	5,25

Formations suivies	Nombre d'employées	Nombre d'heures
TAPJ- formation exploitation sexuelle et le web (PIPQ)	2	6
Conférence midi en santé et bien-être des hommes	1	1
La masculinité peut-elle être antitoxique ?	1	1
NOMBRE TOTAL D'HEURES DE FORMATION CONTINUE SUIVIES 105.8 HEURES		

Statistiques

Soutien sexologique



*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 les autres identités de genre s'il y a lieu.

Mois	Courriels	Appels	Rencontres	Zoom	À la suite d'une animation	Total
Juillet	0	0	2	0	0	2
Août	6	10	8	11	0	35
Septembre	3	5	7	10	0	25
Octobre	1	14	9	8	1	33
Novembre	3	8	6	3	11	31
Décembre	3	3	8	1	0	15
Janvier	1	6	5	1	1	14
Février	4	8	5	0	1	18
Mars	8	11	13	0	4	36
Avril	5	14	14	0	1	34
Mai	6	15	14	0	9	44
Juin	4	4	9	0	0	17

Total	44	98	100	34	28	304
2021-2022	23	74	38	133	n/a	268

Cette année, c'est **304 interventions de soutien sexologique** qui ont été faites, ce qui représente une hausse comparativement à l'année passée. Effectivement, en 2021-2022, on comptait 268 interventions. On remarque aussi un renversement du côté des rencontres en bureau et des rencontres téléphoniques. Cela s'explique par la fin du contexte pandémique qui permet le retour aux activités habituelles.

Le service de soutien sexologique de Sexplique symbolise l'accès pour toutes et tous aux soins de santé en sexologie, peu importe la situation financière. L'ajout d'interventions après les animations vient illustrer le besoin des participant.es de réagir et de chercher un soutien. Par le tableau ci-dessus, nous constatons qu'il y a eu 28 interventions de ce type. Nous avons hâte de comparer cette statistique à celle de l'an prochain!

En somme, Sexplique est heureuse de pouvoir offrir son aide à la communauté et, par les chiffres, elle constate que son soutien est très bien accueilli et constamment en demande.

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 :

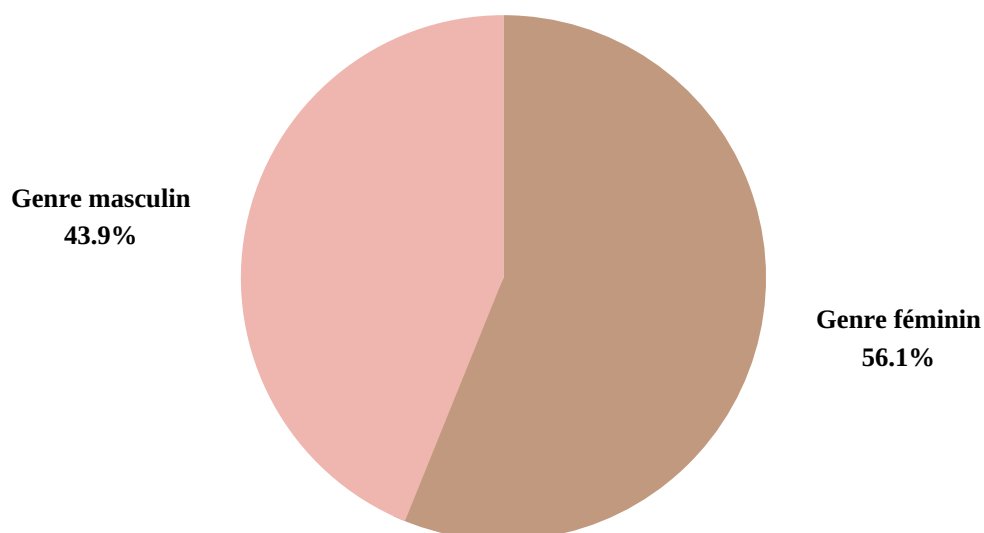
- La contraception
- La santé reproductive
- La sexualité
- Les dysfonctions
- Les ITSS
- Les violences
- Les relations interpersonnelles
- Le recours à l'expertise de Sexplique

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

Appels selon le genre



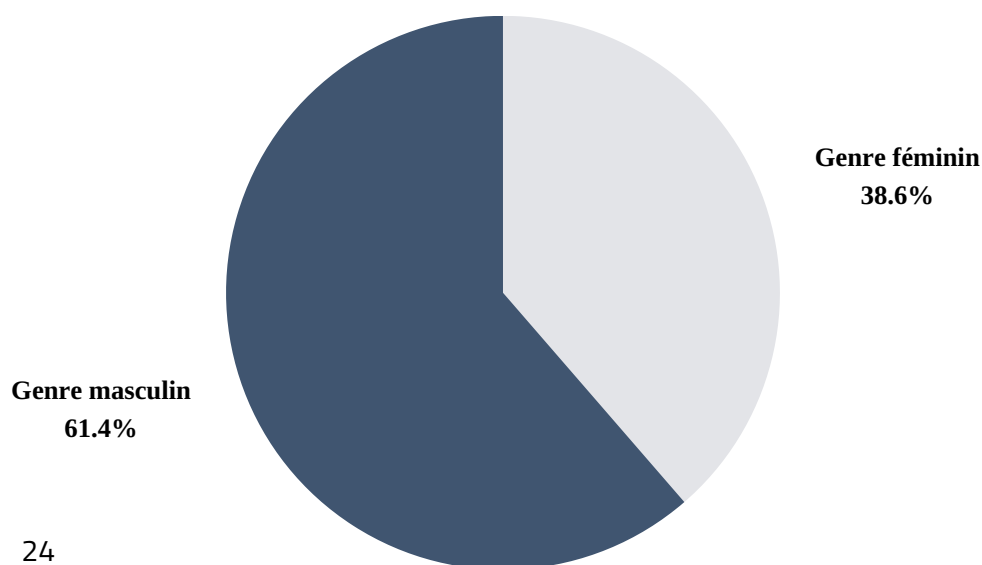
Au total, ce sont 98 interventions de soutien téléphonique qui ont été faites en 2022-2023.

Encore cette année, les femmes sont majoritaires concernant l'utilisation de nos services téléphoniques : 56.1% des interventions étaient auprès des femmes, alors que 43.9 % étaient des hommes. Cette année, aucun appel reçu ne provenait de personnes s'identifiant autrement que par les genres femme ou homme.

Soutien par courriel

En 2022-2023, nous avons répondu à un total de 44 demandes de soutien par courriel.

Courriels selon le genre

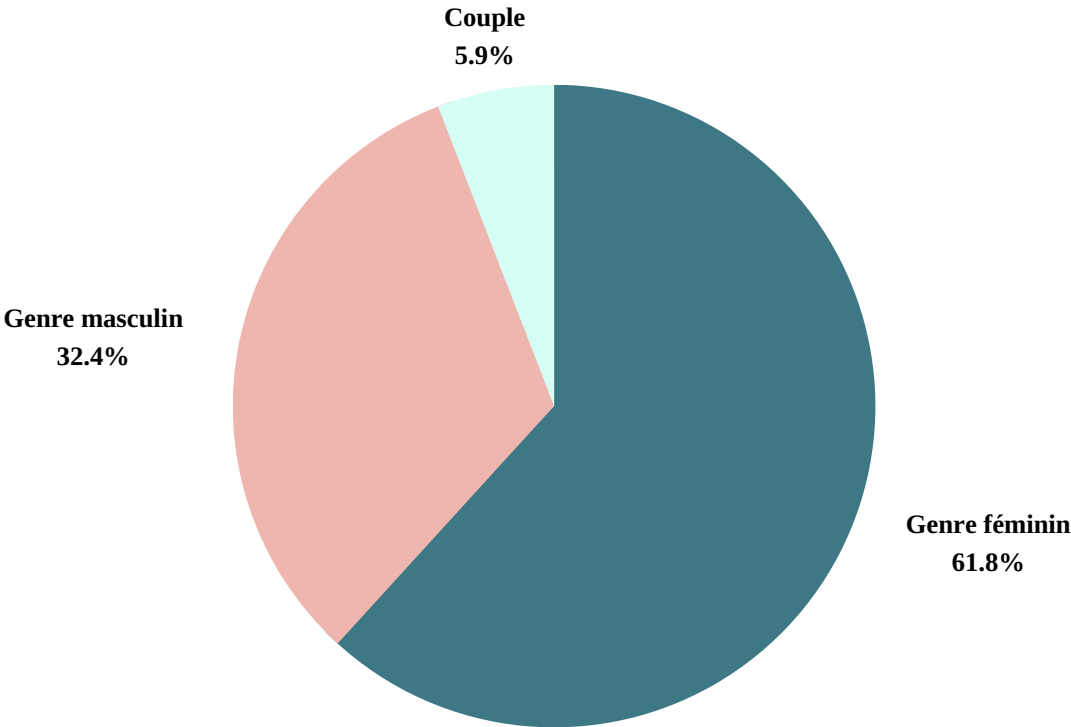


Par rapport à l'an passé, nous remarquons une belle augmentation. En effet, en 2021-2022, 8 femmes et 15 hommes avaient eu recours à ce service. En 2022-2023, ce sont 17 femmes et 27 hommes qui l'ont utilisé.

Rencontres (virtuelles et en présentiel)

Les rencontres de soutien sexologique sont un aspect important de nos services. Sexplique est fière de pouvoir offrir ce soutien en mode présentiel ou virtuel. Cette année, nous remarquons une différence avec le tableau de l'an passé, soit l'ajout de consultation de couples. Ce type de suivi prendra-t-il plus d'ampleur avec les années? Nous pourrions répondre davantage à ce questionnement selon les chiffres de l'année 2023-2024!

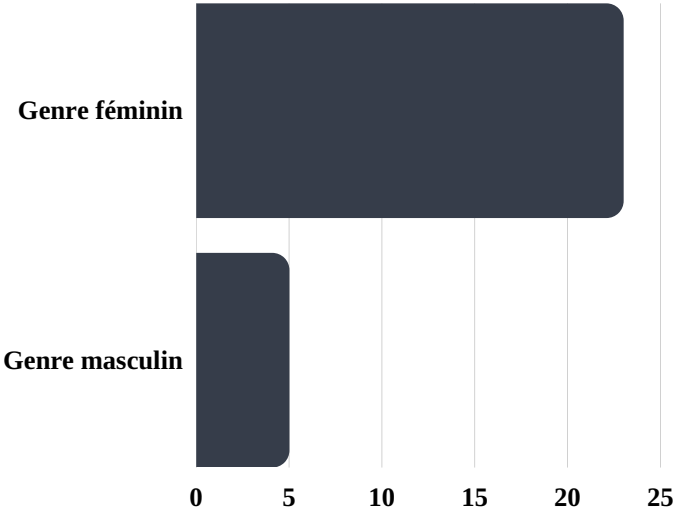
Rencontres Zoom selon le genre



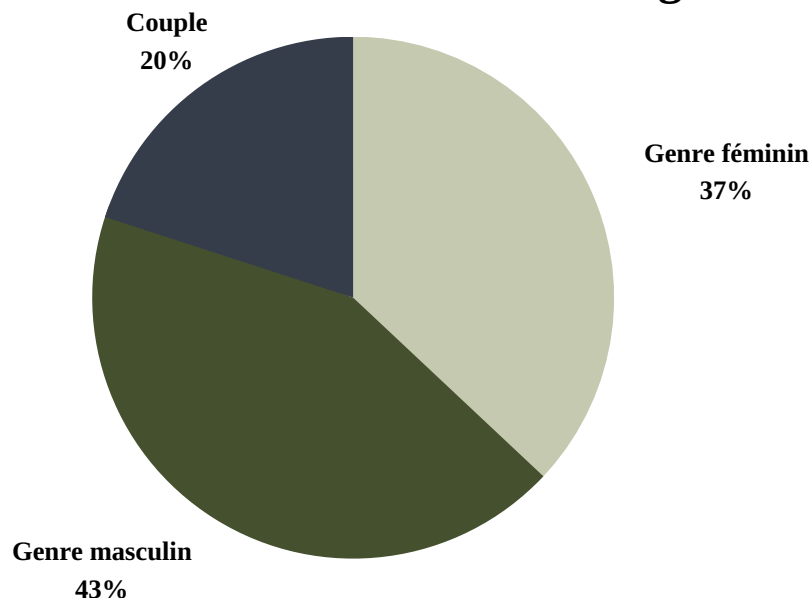
Nous avons rencontré au total 34 personnes par Zoom et 100 personnes directement au bureau durant la dernière année. Comparativement à l'an passé, nous avons également offert la consultation par Zoom à deux couples!

Rencontres à la suite d'une animation

Comme mentionné précédemment, nous remarquons un besoin de soutien après les ateliers. La majorité des participant.es à le demander sont des femmes.



Rencontres en bureau selon le genre

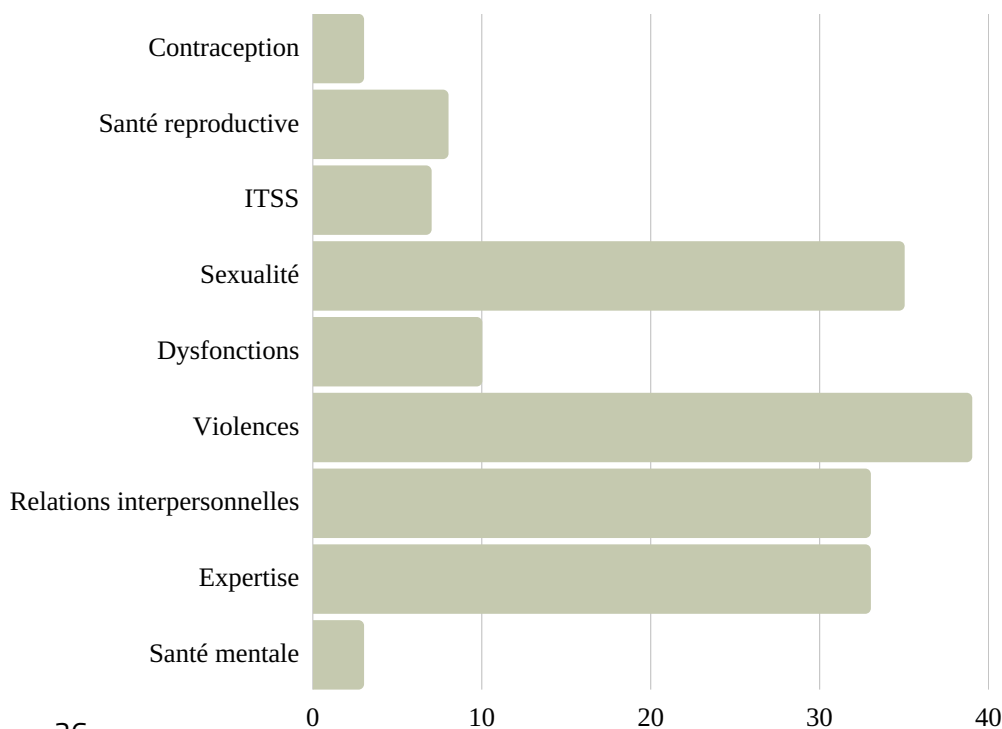


Nous remarquons une différence très nette entre cette année et l'année passée. La crise sanitaire explique certainement le renversement suivant : en 2022-2023, nous avons rencontré 100 personnes au bureau, tandis qu'en 2021-2022, les rencontres se chiffraient à 38. Cette année, ce sont les rencontres par Zoom qui ont été délaissées au profit de rencontres en présentiel!

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? Y a-t-il une différence parmi les sujets abordés entre les genres? Les graphiques suivants illustrent ces statistiques pour nous éclairer sur la réponse.

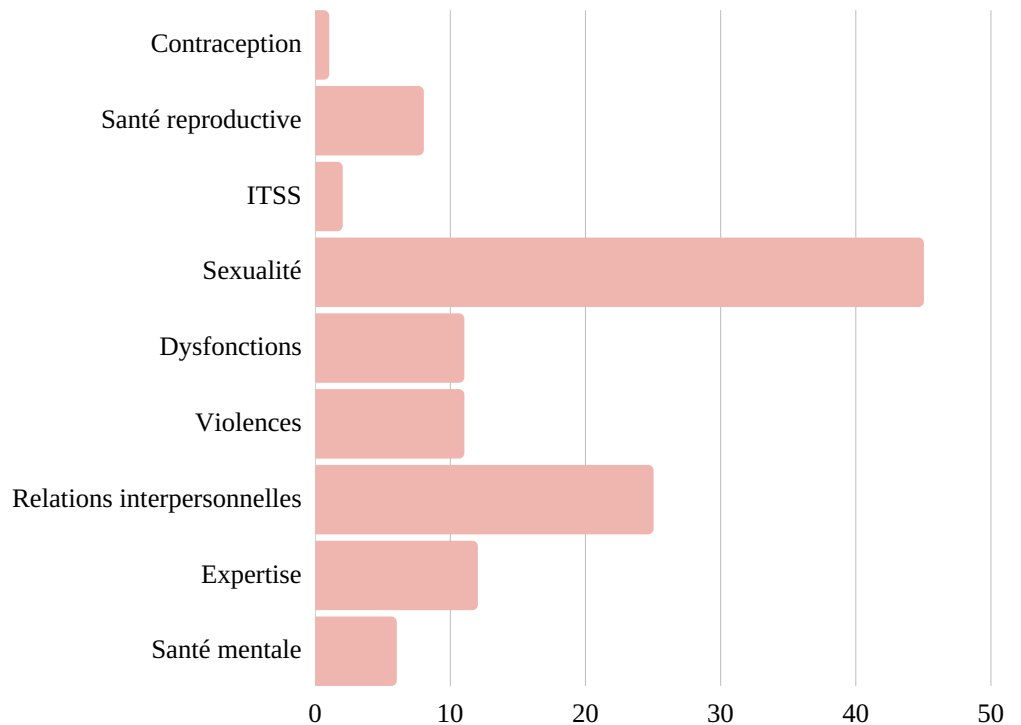
Thèmes abordés - Genre féminin



Les thèmes des violences et de la sexualité sont les plus abordés lors des interventions auprès des personnes de genre féminin en 2022-2023. Respectivement, il y a eu 39 et 33 interventions liées à ces sujets.

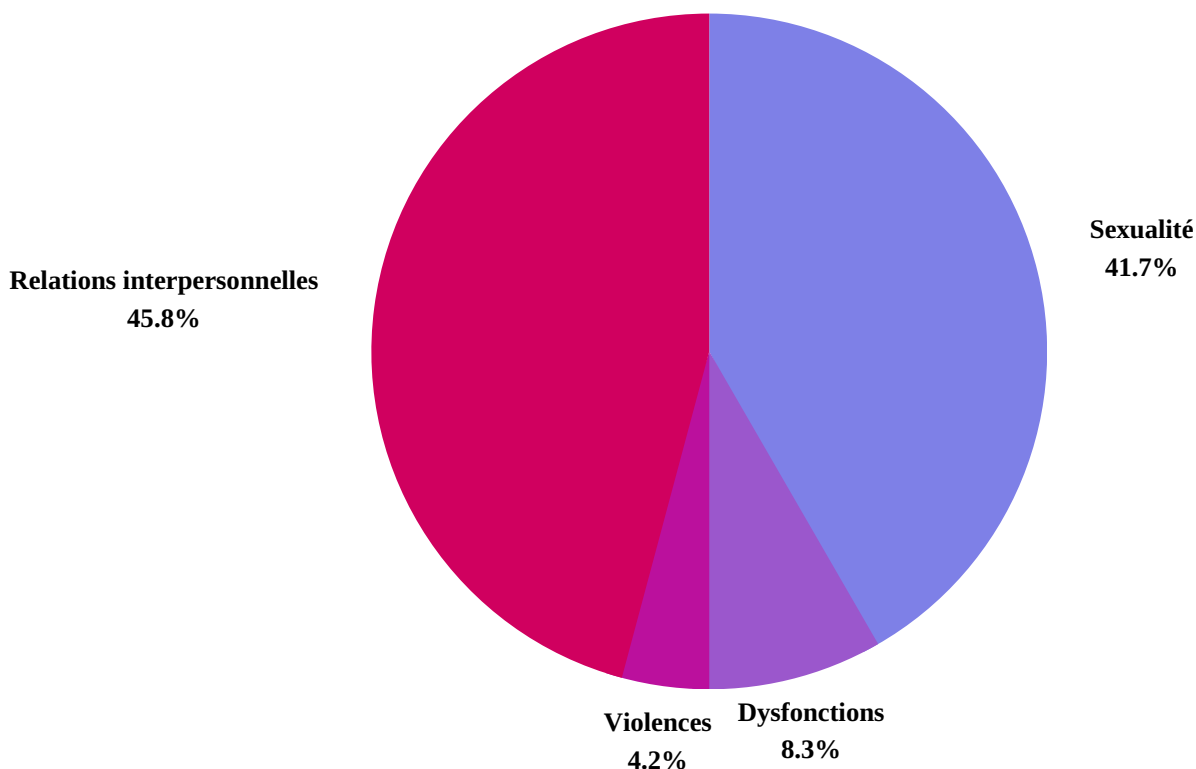
Thèmes abordés - Genre masculin

Chez les hommes, on peut voir que ce sont les thèmes de la sexualité et des relations interpersonnelles qui prennent le plus de place dans nos interventions. On peut remarquer aussi qu'il y a deux fois plus d'interventions liées à la santé mentale auprès des hommes que des femmes.



La population non-binaire desservie n'a permis de recenser qu'une seule donnée. Il y a eu une consultation pour le thème de la sexualité. Puis, comme le graphique l'illustre ci-dessous, les couples ayant eu recours aux services de Sexplique ont consulté plus particulièrement pour deux sujets qui sont aussi au premier plan des consultations : la sexualité et les relations interpersonnelles.

Thèmes abordés - Couple



Principaux thèmes abordés en intervention

Genre féminin

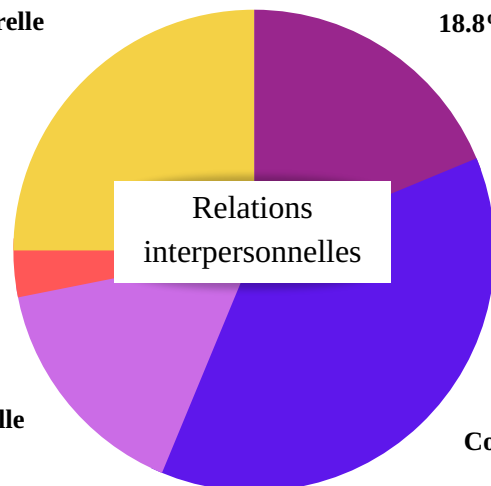
Estime de soi / image corporelle
25%

Séduction
18.8%

Séparation
3.1%

Gestion émotionnelle
15.6%

Communication
37.5%



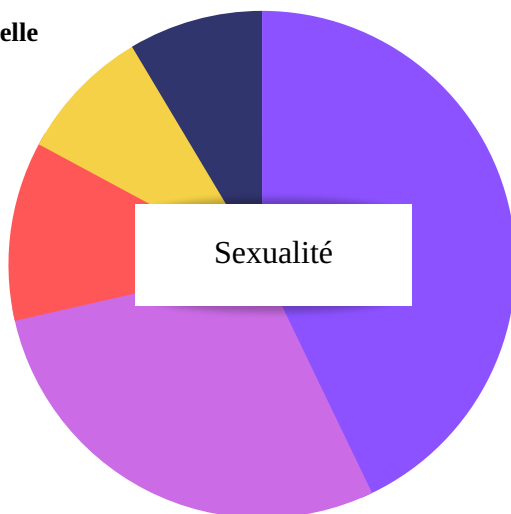
Fantasmagique
8.6%

Orientation/identité sexuelle
8.6%

Désir sexuel
11.4%

Pratiques sexuelles
28.6%

Sexualité



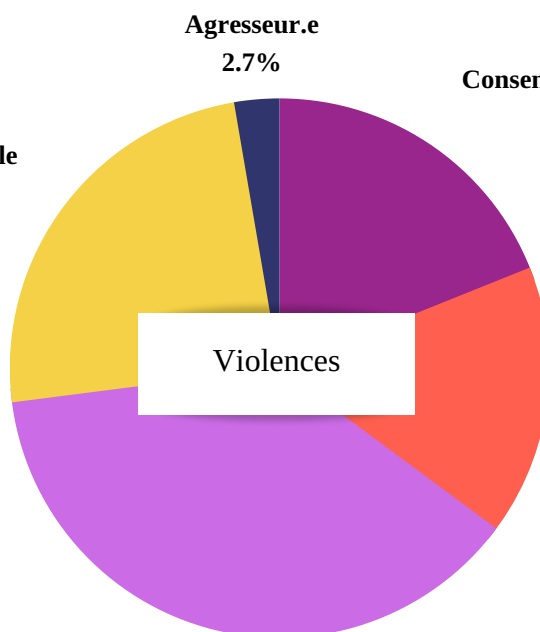
Relation amoureuse
42.9%

Agresseur.e
2.7%

Consentement sexuel
18.9%

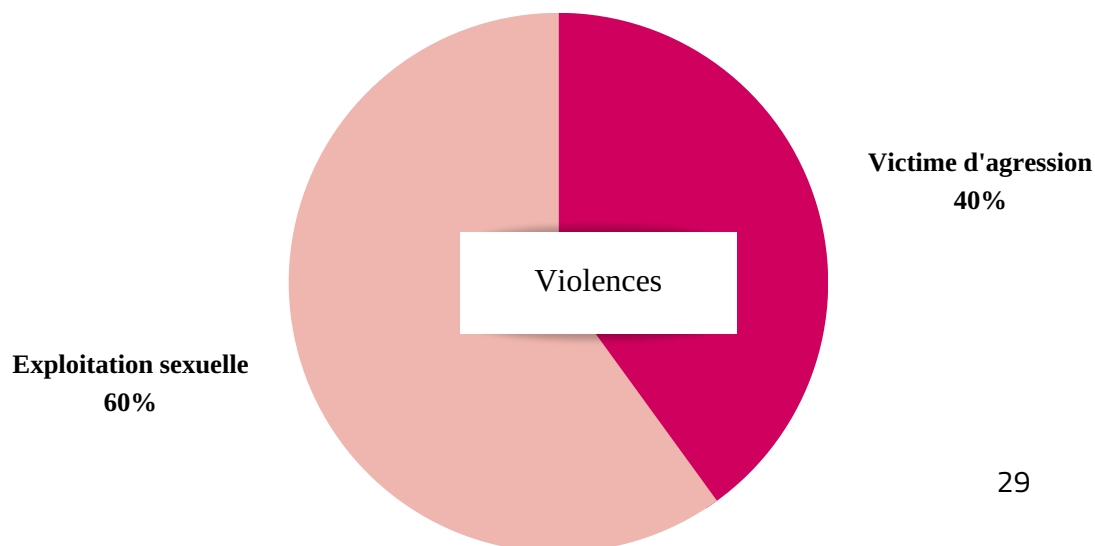
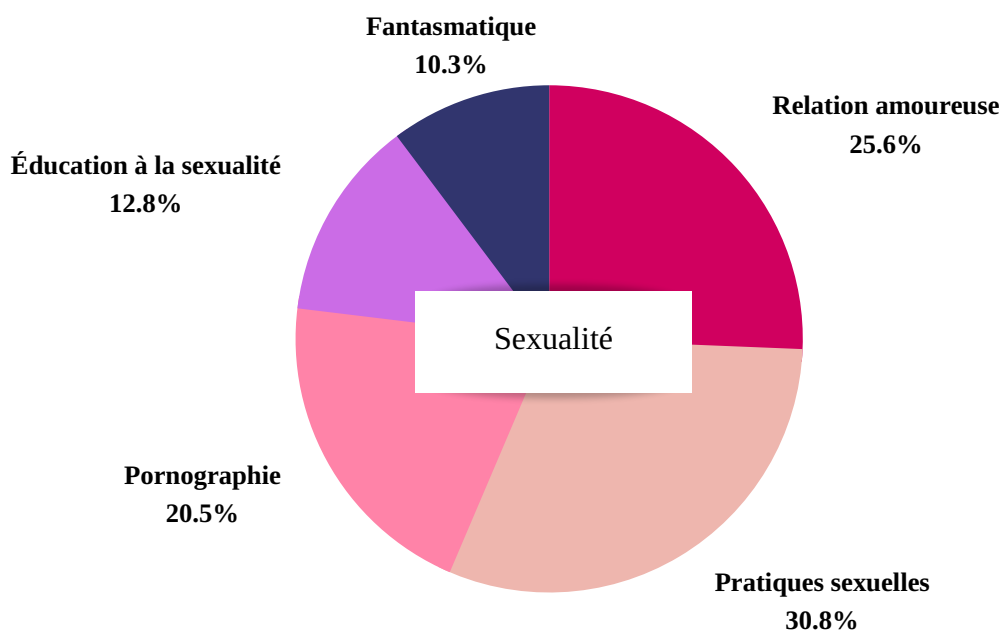
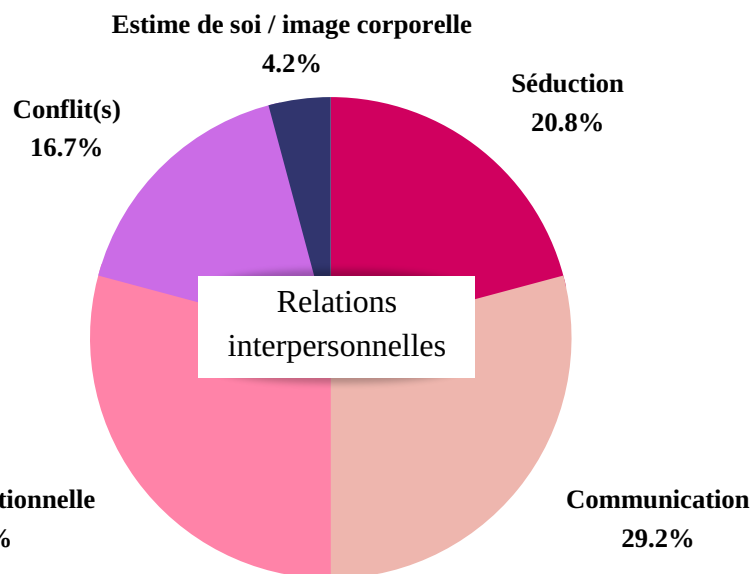
Violence conjugale
16.2%

Victime d'agression
37.8%



Principaux thèmes abordés en intervention

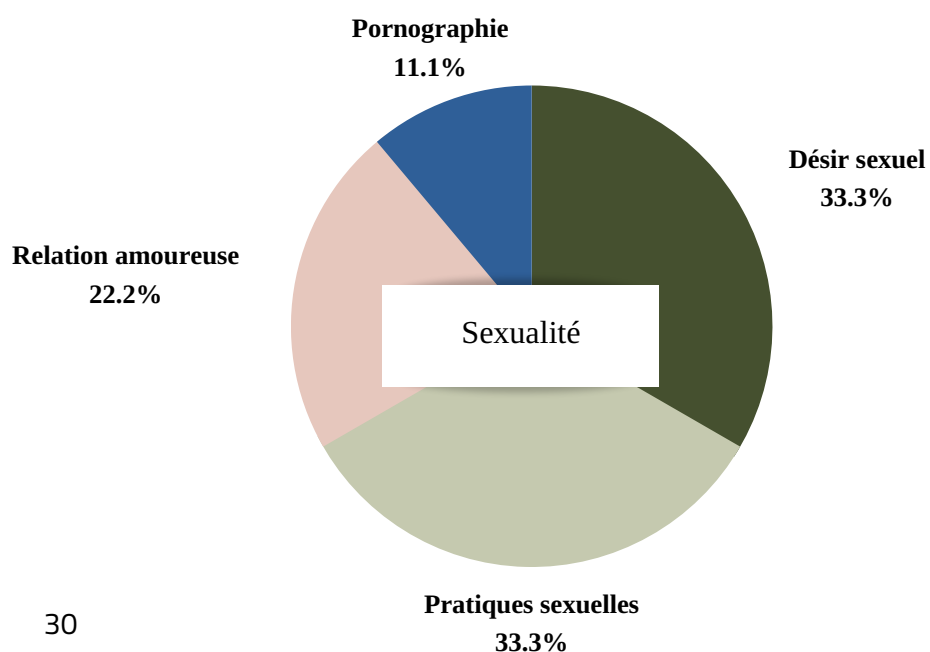
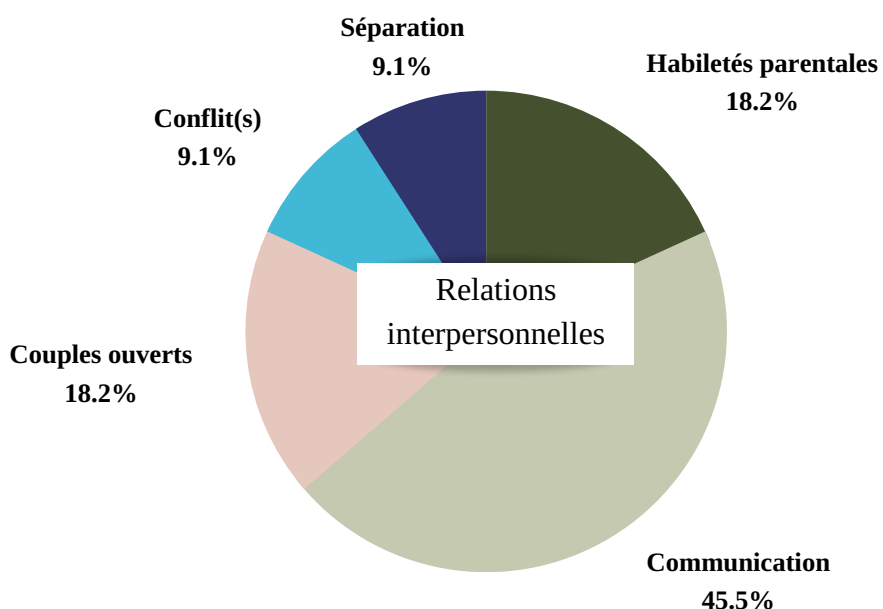
Genre masculin





Pour ce qui est de la population dont on n'a pas su identifier le genre, l'absence de statistiques ne permet pas de dresser un portrait exhaustif. Nous possédons une seule donnée concernant une personne non-binaire ayant consulté en lien avec le thème de la sexualité. Sexplique s'engage à porter une attention particulière à cette population dès cette année, car nous savons que la représentation compte beaucoup.

En ce qui concerne les couples, les thèmes les plus abordés sont la sexualité (10 interventions), les relations interpersonnelles (11 interventions), les dysfonctions (2 interventions) et les violences (1 intervention).



ANALYSE

Pour l'année 2022-2023, trois thèmes se démarquent au sein des consultations. Ces thèmes touchent autant les femmes que les hommes. Il s'agit des thèmes suivants : relations interpersonnelles, sexualité et violences.

Pour le genre féminin, on remarque une prévalence des interventions entourant : la communication, les relations amoureuses et les agressions sexuelles.

Pour le genre masculin, on remarque une prévalence des interventions entourant : la communication et la gestion émotionnelle, les pratiques sexuelles et l'exploitation sexuelle.

Pour les couples rencontrés, la communication, le désir sexuel et les pratiques sexuelles sont des sujets qui ont été abordés de manière récurrente.



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.

Nature de la supervision	Temps investi (h)
Cégep Limoilou - Démarche d'intégration des acquis en sciences humaines	1,5
Cégep Limoilou	1
Cégep Limoilou - Démarche d'intégration des acquis en sciences humaines	3

Nature de la supervision	Temps investi (h)
Journalisme- Université Laval	1
Cégep Limoilou - Démarche d'intégration des acquis en sciences humaines	3
École les Sentiers- Concours YPI	1,5
Université Laval- Design de produits	4
Total	15 heures

Il y a également eu une supervision d'une **quinzaine** d'heures auprès de Ré/Forme.

Ré/Forme a pour mission "d'améliorer l'éducation à la sexualité à l'aide d'outils pédagogiques, sous forme de jeux tangibles et de matériel éducatif complet, destinés aux enseignant.e.s et aux élèves des niveaux primaires et secondaires". (Extrait tiré du site officiel de Ré/Forme)

Animation d'ateliers, de conférences et de kiosques

Au cours de l'année 2022-2023, Sexplique a réussi à offrir **404 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 8 844 personnes rencontrées. Il s'agit d'une hausse de plus de 16 % par rapport à l'an passé.



Population	Nombre d'animations	Nombre total de personnes
Enfants et adolescent·e·s	373	8 462 (↗ 16 %)
Adultes et 55 ans et plus	35	430
TOTAL	408	8 892
Comparatif 2021-2022	409	7 945

Comparativement à l'année dernière, nous avons donné une animation de moins, mais plus de personnes se sont présentées!



Pour une deuxième année consécutive, chez les enfants du primaire, l'animation la plus demandée fut « C'est mon corps ». Il s'agit une animation de prévention des agressions sexuelles en première année.

Au secondaire, c'est aussi l'animation « À toi de voir », offerte en secondaire 2 et 3, qui fut la plus commandée.

Chez les adultes, l'animation la plus demandée en 2022-2023 est « Devenir parents et rester amants », suivie de près par « L'amour sain et le consentement » et « Le développement psychosexuel de l'enfant 0-5 ans ».

Quant aux personnes âgées de 55 ans et plus, l'animation « La sexualité et la vieillissement » a connu le plus grand succès.

Milieux partenaires rencontrés en 2022-2023

ÉCOLES PRIMAIRES

École primaire Beau-Soleil-et-du-Parc
École primaire des Coeurs-Vaillants
École primaire de la Châtelaine et Place-de-l'Éveil
École primaire de la Farandole
École primaire de la Grande-Hermine
École primaire de la Mosaïque
École primaire de la Nacelle
École primaire de la Primerose
École primaire de la Ribambelle
École primaire de la Source
École primaire de l'Arc-en-Ciel
École primaire de l'Escabelle
École primaire de l'Escalade
École primaire de l'Harmonie
École primaire des Beaux-Prés et de la Pionnière
École primaire des Berges
École primaire des Constellations
École primaire des Deux-Moulins
École primaire des Pionniers
Écoles primaire Les Prés-Verts
Écoles primaire du Beau-Séjour
École primaire du Boisé
École primaire du Cap-Soleil
École primaire du Petit-Prince
École primaire du Val-Joli
École primaire de l'Étoile-du-Nord
École primaire Guillaume-Mathieu
École primaire du Harfang-des-Neiges
École primaire Jean-XXIII
École primaire de l'Apprenti-Sage
École primaire Marguerite-Bourgeoys
École primaire Notre-Dame-des-Neiges
École primaire Notre-Dame-d'Etchemin
École primaire du Parc-Orléans

ANIMATION DE CONFÉRENCES

CEC Charlevoix
Cégep Limoilou
Cégep de Rimouski
Cégep de Sainte-Foy

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES, SERVICES ALTERNATIFS PUBLICS ET PRIVÉS

Alliance Jeunesse Chutes-de-la-Chaudière
Centre des femmes de la Basse-Ville
Centre des femmes de Charlevoix
Centre des femmes de Beauce
Centre des femmes de Bellechasse
Le CERF Volant de Portneuf
Centre multiethnique de Québec
Centre de ressources pour femmes de Beauport
Centre des ressources pour les familles militaires Valcartier

ANIMATION DE FORMATION

Clinique Fémina
Collège Saint-Joseph-de-Hull
Patro de Charlesbourg
Loisirs Montcalm
Loisirs Bourg-Royal

ÉCOLES SECONDAIRES

Académie Saint-Louis
École Boudreau
Collège des Hauts-Sommets
École secondaire De Rochebelle
École secondaire Louis-Jobin
École secondaire Le Sommet
École secondaire de Saint-Marc

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. Nous avons d'ailleurs offert la formation 3S aux responsables de différents camps de jour! **Qu'est-ce que la formation 3S ?** Elle vise à établir les bases du savoir, du savoir-être et du savoir-faire en contexte d'intervention auprès des jeunes âgés entre 5 à 12 ans.

Après un volet théorique, des exercices réflexifs et des mises en situation sont proposés. De plus, les participants.es obtiennent du matériel pédagogique pour les soutenir dans leur fonction.



Au total, nous observons qu'il y a eu 84 participant.es à nos diverses formations pour l'année 2022-2023.

84
participant.es

Formations	Milieu	Nombre de personnes
Formation 3S pour intervenant.es	Maisons des jeunes	15
Formation 3S Intervenir en lien avec la sexualité (5-12 ans)	Patro Charlesbourg Camp de jour	17
Formation 3S Intervenir en lien avec la sexualité (5-12 ans)	Loisirs Montcalm Camp de jour	15
Formation 3S Intervenir en lien avec la sexualité (5-12 ans)	Loisirs Bourg-Royal Camp de jour	17
Formation 3S Intervenir en lien avec la sexualité (Volet secondaire)	Collège Saint-Joseph de Hull	8
Les moyens contraceptifs	Fémina	12
	Total	84



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.

Pour l'année 2022-2023, le dépliant qui a été le plus vendu et distribué est **C'est quoi la puberté? Vérifie donc tes culottes!** À lui seul, il a enregistré **231** ventes et **48** dons.

Ce dépliant s'adresse aux jeunes de 10 à 15 ans. Il survole les thèmes essentiels de la puberté :

- les changements physiques;
- l'hygiène sexuelle;
- l'identité sexuelle et de genre;
- les premières expériences sexoaffectives.

Une grande variété de sujets

Nos dépliantes et brochures couvrent une grande variété de sujets et peuvent constituer un premier pas vers une meilleure connaissance de certains de ces sujets parfois jugés plus tabous. Sexplique se donne pour mandat d'informer et de défaire les mythes et les tabous entourant la sexualité. Tous nos dépliantes et brochures sont en vente sur la boutique en ligne de l'organisme. Nous y trouvons notamment :

- le dépliant La sexualité après l'accouchement;
- le dépliant La sexualité des aînés démythifiée;
- le dépliant La contraception après la naissance;
- le dépliant La sexualité pendant la grossesse;
- la brochure Herpès 101;
- la brochure La Santé avec un grand F;
- le guide Parents Égaux
- etc.

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, les médias ayant parlé de Sexplique et de ses projets sont : le journal La Pige, le journal Le Soleil et le balado Les Fallopes!



Site Web



Au total, ce sont **33 665 visites** qui sont comptées pour l'année 2022-2023! On comptabilise une moyenne de 2 805 visites par mois. Le mois ayant été le plus achalandé est celui de mars 2023 avec 3 599 visiteurs.euse.s. Cela s'explique par le lancement des invitations pour le colloque annuel, celui-ci se tenant le 19 mai 2023.



Médias Sociaux

Sexplique alimente différents comptes sur deux réseaux sociaux populaires, soit Instagram et Facebook. Non seulement ces médias offrent un lien privilégié avec la clientèle, mais ils permettent aussi une belle visibilité à l'organisme.

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 davantage le public adolescent et jeune adulte.

La page Instagram de Saigner en paix rejoint quant à elle autant des intervenants.es 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 :

1 839 abonné·e·s Instagram de Sexplique

764 abonné·e·s Instagram de Saigner en paix

4 411 abonné·e·s Facebook



@sexplique_quebec et @saignerenpaix



@sexplique

Sexplique fête ses 60 ANS

Comme détaillé à la page 6, l'historique de Sexplique révèle l'anniversaire de l'organisme. Évidemment, l'OBNL a changé de nom depuis ce temps, mais il n'en reste pas moins que ses racines, ancrées dans le service à la communauté, demeurent tout aussi solides. Pour souligner le temps passé, Sexplique a fouillé dans ses archives pour dénicher des documentations qui font état de tout le chemin parcouru non seulement au sein de l'organisme, mais aussi au cœur de la société québécoise. Bien entendu, Sexplique ne cautionne pas les anciennes méthodes de contraception comme les douches vaginales. Ces illustrations servent uniquement un propos ludique et historique.

Qu'est-ce que le SICSQ?

Le Service d'Information en Contraception et Sexualité de Québec (SICSQ) est un organisme communautaire qui œuvre dans le domaine de la santé reproductive depuis 1963. L'organisme poursuit deux grands objectifs : sensibiliser et informer la population en matière de santé reproductive (contraception, fertilité, ménopause, syndrome pré-ménstruel, etc.) et sexualité, et supporter les intervenant-e-s œuvrant dans ce domaine.

Le SICSQ est à votre service

- Accueil
- Information
- Sensibilisation
- Références
- Consultations sur rendez-vous
- Vendeur autorisé de l'indicateur de fertilité BIOSOLF
- Centre de documentation en contraception-sexualité

Le SICSQ vous écoute

- Écoute téléphonique
- Consultation individuelle
- Références téléphoniques

Si vous êtes intéressé-e à devenir membre, n'hésitez pas à nous contacter!

Réalizations du SICSQ

Dépliants:

- Test et méthode sympto-thermique
- Contraception après la naissance
- Hygiène et sexualité sans gêne
- La ménopause... une saison de la vie
- Depuis la nuit des temps... les moyens mécano-chimiques


Ces dépliants sont disponibles moyennant un coût minime. Il suffit d'en faire la demande au secrétariat. Il faut ajouter les frais postaux.

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi:
9.00 à 12.00 heures
et
13.30 à 16.30 heures

Tél.: (418) 647-2231
Télec.: (418) 523-4664

Quant-on est ADO,
comment vit-on l'initiation
au monde
de l'amour?



COLLOQUE 2002

LE SERVICE D'INFORMATION
EN CONTRACEPTION ET
SEXUALITÉ DE QUÉBEC

SITE WEB

**LE SERVICE D'INFORMATION
EN CONTRACEPTION ET
SEXUALITÉ DE QUÉBEC**

**CONTENU DE
LA PAGE WEB**

Information sur le SICSQ

- Ce qu'est le SICSQ
- Les 5 champs d'intervention du SICSQ

Graphique sympto thermique

Moyens mécano-chimiques

- Diaphragme
- Cape cervicale
- Éponge contraceptive
- Condom
- Spermicides
- Douche vaginale

Syndrome prémenstruel

Recherche de grossesse

Andropause

Ménopause

Contraception après la naissance

Anovulants

Stérilet

Sexualité des adolescents - adolescentes

www.sicsq.org

398, rue des Frères Est
3^e étage, local 306
Québec (Québec) G1L 5B2
Téléphone : (418) 624-6808 • 1-877-624-6808
Courriel : sicsq@qc.qln.ca

Colloque annuel

Le colloque annuel de Sexplique, « **Corps pluriels ; diversité et image corporelle** », a eu lieu le 19 mai 2023 au 900, rue du Marigot (Hôtel Double Tree by Hilton). Le colloque comptait 180 participant.es et 4 conférencier.ères.



MERCI AUX PARTENAIRES

- Caisse d'économie solidaire Desjardins
- Psylio
- Ré/Forme
- Arrimage Estrie

MERCI AUX COMMANDITAIRES

- Alex Green
- Saint-Suave Librairie-Café
- Ma Station Café
- Ré/Forme
- Pure
- ONEKA



Appréciation du colloque

Bravo pour l'organisation! J'ai vraiment apprécié les kiosques à l'extérieur de la salle.

Merci beaucoup! Très beau colloque.

Merci beaucoup pour la qualité perpétuelle de votre colloque. Toujours un plaisir d'y participer!

Super organisation comme à chaque année!

100%



Le colloque a reçu beaucoup de commentaires favorables et satisfaits de la part des participant.es. Par souci de transparence, nous communiquons aussi nos points à travailler comme la gestion alimentaire, le peu de choix des repas végé/végane ainsi que l'absence de thé ou de café avant la première présentation. Sexplique a pris connaissance de tous les commentaires et vise à améliorer l'expérience pour toustes. Merci pour les critiques constructives ! Nous vous entendons.

Les conférences offertes au colloque annuel

«Les troubles du comportement alimentaire influencent-ils l'image corporelle?»

Charl  e Blais-Pouliot, intervenante de la Maison l'éclaircie, accompagnée d'une usagère en rétablissement

« Image corporelle et impact sur la sexualité »

Gwendoline Lüthi, sexologue spécialisée avec la clientèle des personnes en situation de handicap

« Désolé-e, je ne m'  tresse pas aux Noir-es » : Les impacts du racisme sexuel »

Vincent Mousseau, conférencier et travailleur social antiraciste et anti-oppressif

« Faire la lumière sur la grossophobie »

  dith Bernier, fondatrice et rédactrice en chef de Grossophobie.ca

Projets spéciaux et réalisations

L'année 2022-2023 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 une troisième année. Le projet est d'une durée 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. Plusieurs milieux ont accueilli notre chargée de projet, bénéficiant d'une série de 10 ateliers en lien avec les relations saines. Les statistiques comparatives réunies sur la page suivante illustrent bien tout le progrès accompli depuis la première année.



S - Sécurité

A - Acceptation

R - Respect

A - Amour / Amitié

H - Honnêteté



Type d'animation	Nombre d'animations	Nombre total de personnes
Ateliers	19	418
Conférences	2	220
Total	21	638

*Année 1
2020-2021*

Type d'animation	Nombre d'animations	Nombre total de personnes
Ateliers	55	1 136
Conférences	3	43
Total	58	1 179

*Année 2
2021-2022*

Type d'animation	Nombre d'animations	Nombre total de personnes
Ateliers	88	1 080
Conférences	1	33
Total	89	1 113

*Année 3
2022-2023*

Projet ALPHA



ALPHA a atteint sa troisième année en 2022-2023. 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.

De plus, 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.

Année	Nombre d'animations	Nombre total d'hommes
2021-2022	20	123
2022-2023	21	252



Projet Saigner en paix et Pleurer en paix

Cette année, Sexplique continue d'alimenter la page Instagram du projet Saigner et Pleurer en paix afin de faire passer divers messages clés.

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 entraîne 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



... pour leur contribution financière et matérielle

- Jonatan Julien, député de Charlesbourg
- Pascale Déry, ministre de l'Enseignement supérieur
- Bernard Drainville, ministre de l'Éducation
- Lionel Carmant, ministre responsable des Services Sociaux
- Christine Fréchette, ministre de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration
- La caisse d'économie solidaire Desjardins
- Psylio
- Ré/Forme
- Arrimage Estrie

... pour leur expertise

- Gwendoline Lüthi
- Vincent Mousseau
- Charlélie Blais-Pouliot et la Maison l'Éclaircie
- Edith Bernier

... pour leur bénévolat

- Marie-Michèle Daneau
- André Beauchamp-Pitre
- Maude Normand
- Virginie Larochelle
- Dave Moreau
- Mélissa Vachon-Smith
- Jessy Robichaud

...ainsi qu'à toutes les personnes qui nous ont fait un don via Zeffy ou en argent!

Merci!