

DE TOUT COEUR AVEC VOUS

Rapport annuel
2022-2023



FONDATION DE LA
MASSOTHÉRAPIE
L'aide à mieux vivre

La Fondation de la massothérapie, une aide à *mieux vivre.*

Votre soutien continu envers la Fondation de la massothérapie est essentiel. Il représente le moteur de notre mission et nous permet d'avancer. Avec vous, à nos côtés, nous changeons des vies, en offrant des soins de massothérapie de grande qualité. Ces soins précieux sont offerts à ceux qui, dans notre société, en ont le plus besoin, que ce soit pour des raisons physiques, psychologiques ou sociales.

Depuis le jour de sa création, la Fondation de la massothérapie a pu offrir gratuitement plus de **35 000 massages**. Ce chiffre impressionnant témoigne de notre engagement et de l'impact positif que votre soutien peut avoir.



The background of the page features several large, semi-transparent butterfly illustrations in shades of light blue and white, scattered across the text.

Chers amis et partenaires de la Fondation de la massothérapie,

Notre année 2022-2023 s'est terminée le 31 mars dernier et je suis honorée de vous adresser le mot d'entrée du rapport annuel. Lorsque nous avons créé cette Fondation, notre objectif était clair : apporter un soulagement réel à ceux qui en ont le plus besoin.

La massothérapie est une voie vers le bien-être et la guérison, et nous croyons fermement en son pouvoir de transformer des vies. Les aînés résidant dans les CHSLD méritent d'être entourés de soins aimants et attentionnés. C'est pourquoi cette année nous avons intensifié notre présence dans ces établissements, offrant des massages axés sur la bienveillance et le réconfort. Parallèlement, nous nous sommes engagés davantage dans le soutien pour les femmes victimes de violences conjugales, offrant un refuge sûr pour leur corps et leur esprit.

Nous sommes profondément reconnaissants envers nos fidèles donateurs, qui nous accompagnent année après année dans cette noble mission. Votre soutien indéfectible est le moteur qui alimente notre action, et nous tenons à exprimer notre gratitude sincère pour votre confiance et votre engagement.

La Fondation de la massothérapie a toujours été un projet de solidarité, et nous sommes fiers des résultats que nous avons accomplis jusqu'à présent. Plus de 35 000 massages gratuits ont été offerts depuis nos débuts, en grande partie grâce à votre générosité et à votre soutien continu. Nous sommes particulièrement reconnaissants envers la Fédération québécoise des massothérapeutes pour son soutien inestimable.

Ensemble, nous avons le pouvoir de faire la différence. Nous savons qu'un simple battement d'ailes peut déclencher une puissante onde de transformation. C'est avec cette conviction que nous continuons à œuvrer pour améliorer la santé et la qualité de vie des personnes vulnérables.

Avec gratitude,

A handwritten signature in black ink, reading 'Sylvie Bédard', written in a cursive style.

Sylvie Bédard

Présidente et fondatrice de la Fondation de la massothérapie

Nos valeurs

Notre intervention est empreinte des valeurs qui nous sont chères :

Le respect et la dignité de la personne ;

L'intégrité et les compétences du massothérapeute agréé ;

La complémentarité avec les organismes partenaires ;

Le travail en **interdisciplinarité** avec d'autres professionnels de la santé et les instances gouvernementales dédiées à la lutte contre le cancer, la douleur chronique et l'accompagnement auprès des femmes victimes de violences conjugales ;

L'efficacité et l'efficacité dans la gestion des fonds et des services offerts.



Notre mission

Depuis sa création en 2010, la Fondation de la massothérapie s'est engagée de tout cœur à améliorer la santé et la qualité de vie des personnes affrontant de lourds défis, tels qu'un cancer, des douleurs chroniques ou des troubles de santé mentale. Avec une dévotion sans faille, nous offrons des soins de massothérapie adaptés, entièrement gratuits, offrant ainsi une lueur d'espoir et une bouffée d'apaisement à ceux qui en ont tant besoin.

Cette initiative est née de la volonté ardente de la Fédération québécoise des massothérapeutes (FQM) de faire une différence tangible et significative dans la vie des Québécois. Animée par un esprit de solidarité et de compassion, la Fondation a élargi son action pour aider les personnes vulnérables de la société. Les femmes victimes de violence conjugale et les aînés en CHSLD sont également dans le cercle de nos soins.

La massothérapie, c'est certes un soin complémentaire de santé, mais pour nous, c'est bien plus que cela. C'est un geste d'humanité, une marque de bienveillance et d'écoute. C'est un moyen d'apporter du réconfort à ceux qui traversent des moments difficiles, de leur offrir un moment de soulagement et de tranquillité. Par nos mains, nous transmettons de la chaleur, de l'empathie et du mieux-être.



**La massothérapie,
c'est un soin
complémentaire
de santé, mais c'est
avant tout de la
bienveillance.**



La Fondation de la massothérapie offre annuellement des milliers de massages adaptés. Nous sommes fiers de terminer cette année avec un nombre record de **4187 massages** offerts gratuitement. Chaque soin a été une source de soulagement, de réconfort et de guérison pour ceux qui en ont bénéficié. Les sourires, les regards reconnaissants et les témoignages émouvants nous motivent à poursuivre notre mission pour une autre année.

4 187

Massages offerts cette année

Avec votre soutien, nous avons pu renforcer notre présence dans plus de 50 CHSLD. Cette expansion nous a donné l'occasion d'atteindre encore plus de personnes dans le besoin, d'alléger leur fardeau physique et émotionnel, et d'apporter un moment de répit au cœur des moments difficiles. Voici les endroits où sont déployés les soins offerts par la Fondation de la massothérapie :



Au Canada...



1 personne sur 5

souffre de douleur chronique.



1 personne sur 2

recevra un diagnostic de cancer au cours de sa vie.



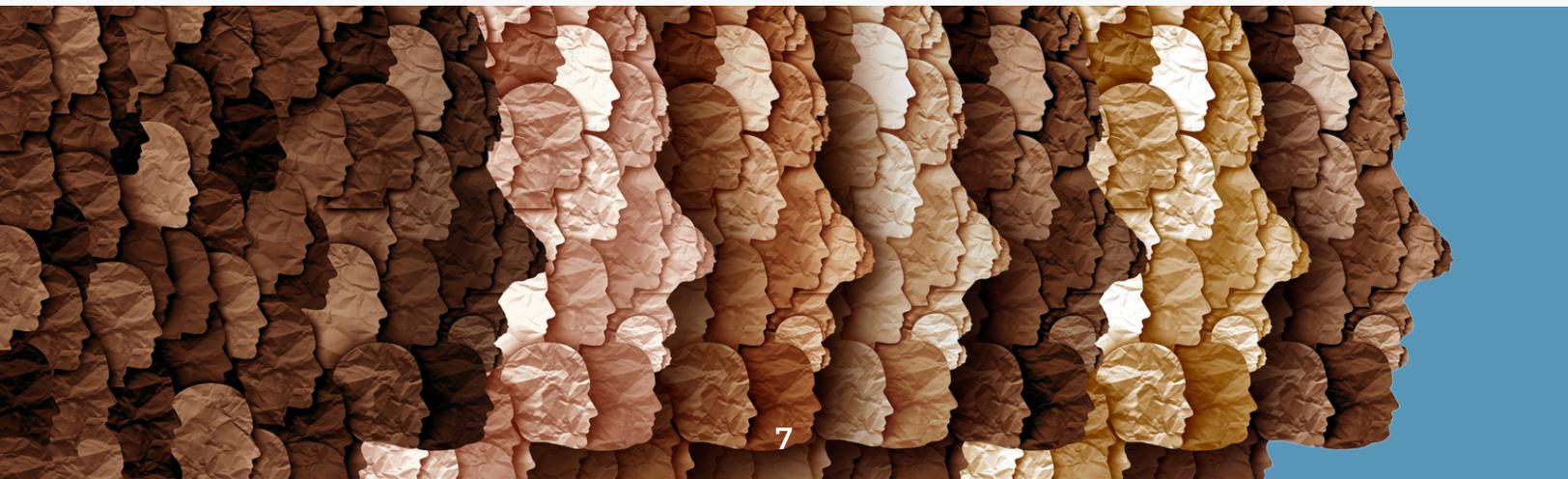
1 aîné sur 5

se sent seul et isolé, ce qui a des conséquences sur sa santé cardiovasculaire, son autonomie fonctionnelle, sa santé cognitive et mentale, son bien-être et sa qualité de vie.



1 personne sur 5

sera touchée par un trouble de santé mentale à un moment ou à un autre de sa vie.



La massothérapie comme soin complémentaire

La massothérapie est une technique thérapeutique qui utilise des mouvements manuels pour aider à détendre les muscles et à réduire la douleur. En favorisant le toucher bienveillant et la proximité, le massage peut apporter des bienfaits physiques et émotionnels tels que la relaxation musculaire, la réduction de l'anxiété et l'amélioration de l'humeur.

Selon une enquête réalisée par l'Institut canadien d'information sur la santé, près du quart des aînés canadiens prennent plus de 10 médicaments par jour. La massothérapie est une alternative de soins de santé qui permet de réduire la consommation de médicaments et ainsi éviter les effets secondaires et les interactions médicamenteuses.



25 %

des aînés canadiens
prennent plus de 10
médicaments par jour.

En outre, la massothérapie peut être un moyen de prendre en charge sa santé et de se sentir mieux dans son corps. Elle peut aider à améliorer la circulation sanguine et lymphatique, et stimuler le système immunitaire.

Les bienfaits de la massothérapie sur la santé mentale : une approche soutenue par la science

En nous concentrant sur les effets du massage sur le système nerveux, nous pouvons mieux comprendre comment la massothérapie peut contribuer au bien-être des personnes vivant avec des enjeux de santé mentale.

Régulation du système nerveux

La massothérapie peut jouer un rôle essentiel dans la régulation du système nerveux. Des études menées par l'Université de Montréal ont démontré que les techniques de massage favorisent l'activation du système parasympathique, qui est responsable de la relaxation et de la régulation du stress. Cela entraîne une diminution de la réponse au stress et de l'anxiété.

Réduction des symptômes de la dépression

Des recherches menées à l'Université McGill ont mis en évidence les bienfaits de la massothérapie pour les personnes souffrant de dépression. Les massages réguliers ont montré une réduction significative des symptômes dépressifs, notamment en favorisant la libération d'endorphines et de sérotonine, des neurotransmetteurs associés au bien-être et à l'amélioration de l'humeur.



Entrevue avec Louise de Montigny

Nous avons eu la chance de nous entretenir avec Louise de Montigny, massothérapeute agréée qui offre des soins au CHUM, dans le département de psychiatrie. Louise utilise l'approche Trager, qui met l'accent sur le lien entre les émotions et le corps, afin d'offrir un soutien holistique à sa clientèle.

Elle nous a expliqué que le massage va bien au-delà des sensations agréables : il a le pouvoir de transformer et d'aider les individus. En travaillant avec une clientèle vulnérable, souvent profondément blessée, elle considère le massage comme un accès privilégié au bien-être.

Son objectif est de permettre à ses clients de retrouver leur état de bien-être une fois leur soin terminé. Elle partage : « Les clients se détachent de leur souffrance, à la fois physique et psychologique. Ils cessent de se percevoir uniquement comme des êtres souffrants. Cela leur redonne espoir! Au lieu de leur demander où ils ont mal, je leur demande ce qui va bien. C'est ainsi que nous soulageons leur souffrance. »

Grâce à des techniques de massage adaptées et à l'attention bienveillante des massothérapeutes comme Louise, les clients peuvent se reconnecter à leur corps et retrouver un état de calme et de sérénité. Le massage devient un catalyseur de changement, leur permettant de se libérer des chaînes de la douleur physique et psychologique. C'est un véritable espoir pour ces personnes, une invitation à un voyage vers un bien-être retrouvé.

En conclusion, l'entrevue avec Louise de Montigny a mis en évidence le rôle essentiel de la Fondation de la Massothérapie dans la vie des personnes vulnérables.

La douleur chronique

La douleur chronique et la névralgie sont des problèmes de santé prévalents et coûteux au Canada [1]. Avec une population vieillissante, il est essentiel de trouver des approches efficaces pour soulager ces douleurs persistantes. La massothérapie est une option de traitement précieuse, car elle prend en compte à la fois le corps et l'esprit.

Des recherches scientifiques ont démontré que la massothérapie peut cibler à la fois les aspects physiques et mentaux de la douleur chronique. Une étude publiée dans le Journal of Pain Research a montré que le massage réduit la douleur musculaire et améliore la fonction physique chez les patients souffrant de douleur chronique [2].

Le massage permet de réduire les niveaux de cortisol, une hormone liée au stress, et augmenter les niveaux de sérotonine et d'endorphines, des neurotransmetteurs associés au bien-être et à la réduction de la douleur [3]. L'amélioration de l'humeur grâce au massage peut également réduire la perception de la douleur et augmenter le seuil de tolérance [4].



Réduction de la prise de médicaments

En offrant une alternative non pharmacologique pour la gestion de la douleur chronique, le massage permet de réduire leur consommation de médicaments et de minimiser les effets secondaires indésirables.

Source : [1] Canadian Pain Task Force. (2019). Chronic pain in Canada: Laying a foundation for action. Government of Canada. [2] Castro-Sánchez, A. M., Matarán-Peñarrocha, G. A., Granero-Molina, J., Aguilera-Manrique, G., Quesada-Rubio, J. M., Moreno-Lorenzo, C., & Matarán-Peñarrocha, G. A. (2011). Benefits of massage-myofascial release therapy on pain, anxiety, quality of sleep, depression, and quality of life in patients with fibromyalgia. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2011, 561753. [3] Field, T., Ironson, G., Scafidi, F., Nawrocki, T., Goncalves, A., Burman, I., Pickens, J., Fox, N., Schanberg, S., & Kuhn, C. (1996). Massage therapy reduces anxiety and enhances EEG pattern of alertness and math computations. International Journal of Neuroscience, 86(3-4), 197-205. doi: 10.3109/00207459608986762 [4] Moyer, C. A., Rounds, J., & Hannum, J. W. (2004). A Meta-Analysis of Massage Therapy Research. Psychological Bulletin, 130(1), 3-18. doi: 10.1037/0033-2909.130.1.3

Notre présence appréciée dans plus de cinquante CHSLD, CIUSS ET CISSS.

Notre présence offre de nombreux bienfaits aux aînés résidant dans ces établissements. Les séances apportent un soutien précieux sur le plan physique et psychologique.

Les techniques de massage utilisées peuvent aider à soulager les douleurs musculaires et articulaires, améliorer la circulation sanguine, réduire la tension artérielle et favoriser une meilleure digestion.



Micheline Dusseault avec son mari et proche aidant, André Soumis. Il voit les bienfaits des massage chez sa conjointe.



Michel Céré avait un mot à nous partager : «Chacune de vos visites est un baume à nos douleurs journalières, on voudrait toujours revivre le “Jour de la marmotte” ou “Une histoire sans fin”.»

Le massage offre une expérience d'accompagnement chaleureux et bienveillant. Les aînés qui vivent en CHSLD peuvent parfois ressentir de la solitude et de l'isolement. Nous sommes là pour offrir un contact humain, attentif et aimant. Les massothérapeutes de la Fondation de la Massothérapie apportent une présence réconfortante et empathique, créant ainsi un lien affectif important pour les aînés. Ce soutien émotionnel peut aider à réduire l'anxiété, la dépression et le stress, tout en favorisant un sentiment général de bien-être.

En intégrant les bienfaits du toucher, la Fondation de la Massothérapie joue un rôle essentiel dans l'amélioration de la qualité de vie des aînés.



« C'est avec beaucoup de curiosité et de plaisir que nous avons accueilli, en octobre 2022, madame Sylvie Bédard, massothérapeute de la Fondation de massothérapie du Québec.

Dès la première rencontre avec madame Bédard, la bonne humeur et le bien-être ressentis par notre clientèle ont été d'une évidence irréfutable.

La présence hebdomadaire de madame Bédard auprès des résidents de notre CHSLD est très appréciée, tant des résidents, de leurs familles que du personnel. En raison de sa personnalité agréable et discrète, elle sait parfaitement cibler les besoins des résidents qui lui sont présentés. Les périodes de massage qu'offre madame Bédard apportent bien-être et douceur à chaque résident qu'elle rencontre.

Nous souhaitons profiter encore longtemps de la présence de madame Sylvie Bédard au sein de notre CHSLD, puisque ces périodes de bonheur ne se remplacent pas.

Longue vie à la fondation de massothérapie du Québec.

- Josée Lefebvre, coordonnatrice à CHSLD L.-B.-Desjardins inc.



Emilou et Josée au CHSLD Desjardins

Les bienfaits du massage chez les personnes victimes de violence

Le massage joue un rôle essentiel dans le processus de guérison des femmes victimes de violence et de leurs enfants. En offrant des massages gratuits, la Fondation de la massothérapie reconnaît l'importance de cette approche psychocorporelle complémentaire. Les bienfaits du massage vont bien au-delà de l'apaisement, ils favorisent la guérison à plusieurs niveaux.

Dans le contexte des femmes victimes de violence, la massothérapeute doit se positionner avec empathie, respect et sensibilité. Elle doit créer un espace sécuritaire où la cliente se sent en confiance pour exprimer ses émotions et libérer les tensions physiques et émotionnelles accumulées. La relation thérapeutique est basée sur la confiance mutuelle et le consentement éclairé.

Le massage peut contribuer à soulager l'état de stress post-traumatique en favorisant la relaxation profonde, en réduisant l'anxiété et en régulant le système nerveux. Il permet également de relâcher les tensions musculaires, souvent présentes chez les victimes de violence, et de soulager la douleur physique associée aux traumatismes.

Sur le plan psychologique, le massage aide à diminuer les symptômes tels que l'insomnie, les cauchemars, la dépression et l'anxiété. Il favorise la libération émotionnelle, permettant ainsi de reconstruire une relation positive avec son corps et de restaurer l'estime de soi.

Les enfants, qui ont souvent été témoins ou victimes de violences, peuvent également tirer profit du massage. Il les aide à se reconnecter avec leur corps, à exprimer leurs émotions et à développer un sentiment de sécurité et de confiance. Le toucher bienveillant de la massothérapeute peut favoriser le processus de résilience chez les enfants en leur offrant un espace de soutien et de réconfort.

31 massages offerts au Camp ArticulAction de la Société de l'arthrite du Canada

En 2022, la Fondation de la Massothérapie a apporté son soutien précieux au Camp ArticulAction de la Société de l'arthrite du Canada, situé au Québec. Ce camp d'été, spécialement conçu pour les enfants atteints d'arthrite, offre un environnement sécuritaire et stimulant où ils peuvent s'épanouir malgré les défis liés à leur maladie. Avec près de 25 000 enfants et adolescents touchés par l'arthrite au Canada, l'importance de ce camp ne peut être sous-estimée.



Grâce à l'intervention de la Fondation de la Massothérapie, quatre massothérapeutes ont généreusement consacré leur temps et leur expertise pour offrir des massages thérapeutiques gratuits aux jeunes participants. Ces séances de massage ont permis de soulager les douleurs et les tensions associées à l'arthrite, procurant ainsi un répit bienvenu à 31 enfants.



La présence de ces professionnels a été d'une valeur inestimable au camp. Non seulement les massages ont apporté un soulagement physique, mais ils ont également offert un moment de détente et de réconfort. Les massothérapeutes ont su créer une atmosphère chaleureuse et sécurisante, permettant aux enfants de se sentir pris en charge et soutenus.

Notre conseil d'administration



Sylvie Bédard
Présidente et fondatrice



Frédéric Provost
Vice-président



Michel Eid
Administrateur



Maître Pierre Gauthier
Administrateur



Marie-Chantale Gaba
Administratrice



Anne-Sophie Jobin
Administratrice

Activités de financement

2022-2023

61 508 \$

SOUPER-BÉNÉFICE
10 NOVEMBRE 2022



8 000 \$

LA MARCHE DU GRAND
DÉFOULEMENT
10 SEPTEMBRE 2022



À venir

MASSO-DONS
16 SEPTEMBRE 2023



SOUPER-BÉNÉFICE 2023
9 NOVEMBRE 2023



Nos donateurs

Année après année, la Fondation de la massothérapie compte sur le soutien de généreux de ses donateurs, ce qui lui permet de poursuivre sa mission.

Donateurs diamant

25 000 \$ et plus

Fédération québécoise de massothérapeutes (FQM)
Fondation J.A Desève

Donateurs platine

10 000 \$ et plus

Institut de formation en massothérapie du Québec (IFMQ)

Donateurs or

5 000 \$ et plus

Alain Lepage

Donateurs argent

1 000 \$ et plus

PCD Solutions Inc
Frédéric Provost
Marc Michollet
Goudreau Poirier (BCG)
Michel Van Waeyenberge

Alten Canada
Marc Boudreau
Robert Tremblay
Michel Eid
BFL Canada

Donateurs argent

500 \$ et plus

Enertrak Inc.
Heie Groupe Financier

Merci!

Nos donateurs



Bernard Drainville
Ministre de l'éducation



Christian Dubé
Ministre de la santé



Simon Jolin Barrette
Ministre de la justice



Mario Asselin
Député de Vanier-Les
Rivières



Sylvie D'Amours
Député de Mirabel



Sonia Lebel
Ministre responsable de
l'Administration gouvernementale



Jean-François Simard
Président de la Commission des
finances publiques

Merci!

Restons connectés



Sur notre page Facebook

La fondation continue d'être active sur Facebook. Rejoignez-nous pour être informé de nos projets, nos thérapeutes et l'impact positif de la massothérapie sur nos bénéficiaires.

Sur notre site web

Notre site web offre une vue détaillée sur l'impact positif du massage adapté chez les personnes affectées par la maladie.

Visitez-nous au www.fondationfm.ca

Dans votre boîte courriel

Pour être informé des derniers développements de notre fondation, vous pouvez vous inscrire à notre infolettre en visitant notre site Internet. Joignez-vous à nos 700 abonnés.

Merci à nos massothérapeutes agréés certifiés pour leur accompagnement bienveillant

Andréanne Charron	Lucy Holden	Marie-Lou Grenier
Anne-Marie Crépin	Louise Voisard	Michelle Provencher
Annie Desgagnés	Louise De Montigny	Nathalie Casalena
Carmen Gélinas	Lise Tremblay	Pierrette Bélanger
Christiane Labrosse	Karine Berthelette	Real Caron
Christine Michaud	Marie-Chantale Gaba	Rita Gilbert
Claudette Maheux	Marie-Ève Letare	Sylvie Bédard
Josée Tremblay	Marie-France Dubé	Sylvie Desautels
Josée Lussier	Marie-Josée Tardif	Sylvie Lepage

Merci à l'équipe de la Fondation de la massothérapie

Sylvie Bédard, présidente et fondatrice
Marie-Chantale Gaba, bénévole
Alain Lepage, bénévole
Sebastien Forgues, agent de projet
Salim Bensada, responsable marketing

*À chacun d'entre
vous, merci!*



**FONDATION DE LA
MASSOTHÉRAPIE**

L'aide à mieux vivre

Conception graphique et rédaction : Katherine Parent, Agence AKCENT
info@akcent.ca