

RAPPORT ANNUEL

2024-2025



FONDATION DE LA
MASSOTHÉRAPIE
L'aide à mieux vivre



Table des matières



Page 4 Mots de la fondatrice et de la directrice

Page 6 Vision et mission

Page 7 Bilan des activités

Page 8 Événements marquants

Page 9 Pédiatrie sociale : quand le toucher apaise

Page 12 Club de l'âge d'or de Saint-Constant

Page 13 Massothérapie et violence conjugale

Page 14 Douleur chronique: un engagement renouvelé

Page 15 Nos fidèles supporteurs

Page 16 Conseil d'administration

Page 17 Nos donateurs

Page 19 Remerciements



Notre fondation

Fondée en 2010, la Fondation de la massothérapie est un organisme à but non lucratif qui offre des soins de massothérapie gratuits à des clientèles vulnérables à travers le Québec. Active dans plus de cinquante milieux de soins, elle intervient notamment en CHSLD, en pédiatrie sociale et auprès de personnes vivant avec des douleurs chroniques ou des enjeux de santé mentale.

Depuis sa création, la Fondation ne cesse de croître, soutenue par un réseau de massothérapeutes agréés et une communauté de donateurs engagés. Son approche humaine, professionnelle et ancrée dans le milieu de la santé intégrative fait aujourd'hui d'elle une référence dans le domaine des soins complémentaires au Québec.

Mot de la fondatrice



L'année 2024-2025 marque un tournant important pour moi, et pour notre belle Fondation. C'est avec une immense émotion, mais surtout une profonde gratitude, que je vous adresse ces quelques mots.

Depuis la création de la Fondation de la massothérapie, j'ai eu le privilège de la voir grandir, s'enraciner dans les milieux de soins, et transformer des vies, une personne à la fois, un massage à la fois. Cette mission qui m'habite depuis toujours, je l'ai portée avec tout mon cœur. Ensemble, nous avons offert plus de 50 000 massages, chacun porteur de réconfort, d'écoute et de dignité.

Aujourd'hui, je sens que le moment est venu de passer le flambeau. C'est donc avec confiance et sérénité que je cède la direction générale de la Fondation à Marie-Chantale Gaba. Marie-Chantale incarne les valeurs qui nous sont chères : bienveillance, engagement, humanité. Son arrivée ouvre une nouvelle page prometteuse pour la Fondation.

Je ne quitte pas pour autant le navire, bien au contraire. Je resterai impliquée à titre de bénévole, avec la même passion, mais dans un rôle différent. Je serai toujours là, aux côtés de l'équipe, pour soutenir cette mission qui me tient tant à cœur.

Je tiens à remercier chaleureusement toutes celles et ceux qui ont cru en ce projet. À nos partenaires, donateurs, massothérapeutes et collaborateurs : merci pour votre confiance et votre fidélité. Rien de tout cela n'aurait été possible sans vous.

Ensemble, nous avons bâti quelque chose de profondément humain. Et ensemble, nous continuerons d'avancer, de soulager, d'accompagner.

Avec toute ma reconnaissance,

A handwritten signature in cursive script that reads "Sylvie Bédard". The ink is dark and the signature is fluid and personal.

Sylvie Bédard
Fondatrice de la Fondation de la massothérapie

Mot de la directrice générale



C'est avec beaucoup d'humilité et d'enthousiasme que j'ai accepté, en janvier 2025, le rôle de directrice générale de la Fondation de la massothérapie. Succéder à Sylvie Bédard, une femme de cœur et de vision, est un honneur immense. Son engagement exemplaire a tracé la voie, et je suis profondément reconnaissante de pouvoir poursuivre cette mission essentielle.

Mon lien avec la Fondation ne date pas d'hier. J'ai eu le privilège de faire partie des premiers administrateurs entre 2010 et 2013. Depuis, je suis toujours restée proche, que ce soit à travers les collectes de fonds, les événements ou simplement par un engagement constant envers cette cause qui m'habite.

Formée en sociologie et en gestion, devenue massothérapeute par vocation, j'ai toujours cru que le toucher thérapeutique pouvait transformer des vies. La massothérapie est, à mes yeux, un soin de santé fondamental. Elle mérite d'être reconnue comme telle, et surtout d'être rendue accessible à toutes les personnes qui en ont besoin, particulièrement les plus vulnérables.

Aujourd'hui, je prends la relève avec une volonté claire : bâtir sur les solides fondations déjà en place, tout en ouvrant de nouvelles perspectives. En collaboration avec notre équipe, nos partenaires et nos précieux donateurs, je souhaite continuer de faire rayonner la massothérapie comme une approche humaine, bienveillante et profondément ancrée dans la santé intégrative.

Je vous remercie de continuer à croire en notre mission. Ensemble, nous poursuivrons ce magnifique travail, dans le respect, la dignité et l'espoir.

A handwritten signature in black ink, reading "Marie-Chantale Gaba". The signature is fluid and cursive, written in a professional style.

Marie-Chantale Gaba
Directrice générale de la Fondation de la massothérapie

Au cœur de nos communautés, la Fondation continue de démontrer que la bienveillance et les soins de massothérapie professionnels peuvent transformer des vies. Depuis notre création, notre mission est de fournir un soulagement et un accompagnement par la massothérapie à ceux qui en ont le plus besoin, particulièrement dans les CHSLD et auprès des personnes souffrant de conditions physiques et psychologiques particulières. En 2024–2025, grâce à votre soutien, nous avons offert 3 687 massages, tous gratuits, témoignant de notre engagement et de la reconnaissance croissante de notre action à travers le Québec.

Vision

Notre vision est celle d'un monde où chaque personne, quelle que soit sa condition, a accès à des soins de santé complémentaires qui respectent et valorisent sa dignité et son bien-être. La Fondation de la massothérapie souhaite être un leader reconnu dans le domaine de la santé. En fortifiant notre présence dans les CHSLD et en étendant notre soutien aux communautés plus larges, nous œuvrons pour que chaque geste de bienveillance se transforme en une onde de confort et de guérison à travers le Québec.

Mission

La Fondation de la massothérapie est animée par une mission profonde : améliorer la qualité de vie des personnes durement éprouvées par la maladie. Nous sommes dédiés à offrir gratuitement des massages thérapeutiques, adaptés à l'état de santé de chaque personne. Nos initiatives sont rendues possibles grâce à la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés (FQM) et au soutien de nos partenaires et donateurs engagés.



FONDATION DE LA MASSOTHÉRAPIE

L'aide à mieux vivre



Bilan des activités

Durant l'année 2024–2025, la Fondation de la massothérapie a offert 3 687 massages, contribuant significativement au bien-être de nos bénéficiaires. Chaque intervention a été une occasion de procurer du réconfort, de soulager la douleur et d'humaniser le parcours de soins.

Nous sommes fiers d'annoncer que nous avons franchi le cap des 40 000 massages offerts depuis la création de la Fondation. Ce jalon majeur témoigne de l'impact concret de notre travail et de la confiance renouvelée de nos partenaires, donateurs et milieux d'intervention.

Grâce à votre soutien indéfectible, nous poursuivons notre engagement avec énergie, prêts à élargir notre portée et à rejoindre encore plus de personnes vulnérables à travers le Québec.

Voici les endroits où sont déployés les soins offerts par la Fondation de la massothérapie :



Événements marquants 2024-2025



Spectacle de la Fête des Mères

Le 11 mai, un concert d'Étienne Drapeau a permis d'amasser des fonds pour les soins aux aînés. L'événement a connu un franc succès et a renforcé notre présence dans la communauté.



Camp Articulation 2024

En juin, nos massothérapeutes ont offert des soins au Camp Articulation. Cette participation annuelle demeure un moment fort pour notre équipe et les jeunes participants.



Masso-Dons

Le Masso-Dons a permis aux massothérapeutes de recueillir des dons en offrant des massages à leur rythme. Une formule simple et efficace qui a mobilisé notre réseau partout au Québec.



Souper-bénéfice annuel 2024

Le 14 novembre, notre soirée Broadway à l'Espace Vieux-Port a réuni nos fidèles donateurs autour d'un spectacle de qualité et d'un encan réussi. Une soirée marquante et festive au profit de notre mission.



Encan virtuel

En novembre, notre encan virtuel a proposé œuvres d'art, billets et expériences variées. L'activité, conclue lors du souper-bénéfice, a mobilisé notre communauté tout en finançant concrètement notre mission.



Présences accrues dans les événements

Cette année, la Fondation a participé à plusieurs événements majeurs, dont le Sommet de la massothérapie et le Congrès de la santé intégrative, affirmant notre rôle dans le milieu de la santé intégrative.



Pédiatrie sociale : quand le toucher apaise

La Fondation de la massothérapie déploie désormais ses services dans le Centre de pédiatrie sociale en communauté d'Argenteuil, en offrant aux enfants et adolescents vivant des situations de vulnérabilité des soins de massothérapie gratuits et adaptés. Intégrée de manière complémentaire aux suivis médicaux, psychosociaux et éducatifs déjà en place, la massothérapie contribue à améliorer leur bien-être général, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Chaque séance devient un moment privilégié. Dans un environnement bienveillant et sans pression, ces jeunes peuvent, parfois pour la première fois, expérimenter un espace de confiance, de détente, et de reconnexion avec eux-mêmes.

L'histoire de Xavier

Xavier a 16 ans. Il vit avec un trouble du spectre de l'autisme et le syndrome de Gilles de la Tourette. Au Centre de pédiatrie sociale en communauté d'Argenteuil, il a pu recevoir, pour la première fois, des soins de massothérapie dans un cadre sécurisant, à son rythme.

Selon sa tutrice et tante, Karine Archambault, les résultats sont significatifs : « Xavier n'aime pas se faire toucher. Il est rigide, anxieux, porte un coton ouaté même en été.

Mais dès la première séance, il est sorti avec un grand sourire. La massothérapeute respecte toujours ses limites, lui explique tout ce qu'elle fait. Aujourd'hui, il dort mieux, il est plus calme, plus reposé. C'est devenu un moment où il peut se déposer. »

Au fil des semaines, ces soins sont devenus un outil de réconfort durable, adapté à ses besoins, et qui s'intègre avec douceur à son quotidien.



L'anxiété chez les jeunes : un enjeu de plus en plus présent

L'anxiété est un enjeu majeur chez les enfants en situation de vulnérabilité. Troubles du sommeil, douleurs psychosomatiques, agitation, repli : ces manifestations peuvent nuire à leur développement et à leur qualité de vie. La massothérapie offre une réponse douce, sécurisante et efficace.

Marie-Lou Charron, psychoéducatrice, explique :
« *Ce n'est pas juste pendant le massage que ça fait du bien. C'est aussi avant, comme une porte d'entrée, et après, avec des effets qui se prolongent. Pour les jeunes anxieux, cela devient un moment d'ancrage, de réconfort, et même d'apprentissage sur eux-mêmes.* »

Une étude de Field et al. (1992), publiée dans le Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, a démontré que des massages réguliers chez des jeunes hospitalisés pour troubles dépressifs et anxieux entraînaient une réduction marquée de l'anxiété, une amélioration de l'humeur et une baisse significative des niveaux de cortisol. Ces données viennent appuyer ce que nous observons concrètement sur le terrain.

Offrir du mieux-être, un massage à la fois

Grâce à ses donateurs et partenaires, la Fondation peut offrir à ces jeunes un moment de bienveillance qui apaise, recentre et transforme. Et dans un monde souvent exigeant, offrir du calme, c'est déjà faire beaucoup.

Ces massages ne sont pas de simples interventions physiques. Ils deviennent un outil de soutien global, un espace pour respirer, se déposer et se sentir accueilli tel qu'on est. Pour un enfant qui vit de l'anxiété ou qui a du mal à établir des relations de confiance, ce moment peut représenter un tournant, une lumière douce dans son parcours.

Sources:
Field, T. M., Grizzle, N., Scafidi, F., & Schanberg, S. M. (1992). Massage therapy for infants and children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 31(1), 125-131. <https://doi.org/10.1097/00004583-199201000-00019>



*Il suffit parfois d'un moment de calme pour
retrouver l'équilibre.*

*Un geste simple, une écoute attentive, un toucher
respectueux peuvent tout changer.*

*La massothérapie, c'est offrir du répit, du
réconfort, et surtout, une présence qui fait du bien.*

Club de l'âge d'or de Saint-Constant

En 2024, la Fondation de la massothérapie a eu le privilège d'offrir plus de 250 massages gratuits aux aînés de la circonscription de Sanguinet, notamment grâce à une mobilisation exemplaire du Club de l'âge d'or de Saint-Constant.

Ce groupe d'aînés incarne la vitalité, la solidarité et l'ouverture. Leur soif de vivre est contagieuse. Rapidement, notre mission a trouvé un écho fort auprès de cette communauté tissée serrée. Les soins reçus ont non seulement procuré du soulagement physique, mais ont aussi favorisé des moments d'écoute, de confiance et de partage.

Ce qui a commencé comme un projet ciblé a rapidement dépassé les attentes. Touchés par les effets positifs des massages, les membres du Club ont parlé de leur expérience autour d'eux, ce qui a permis à notre action de rayonner bien au-delà du groupe initial.

Ce projet est une belle preuve que la massothérapie peut jouer un rôle social aussi bien que thérapeutique. Grâce à cette collaboration, c'est tout un milieu de vie qui s'est senti vu, soutenu et valorisé. Une preuve vivante que la bienveillance est contagieuse.

Un effet domino dans la communauté

Ce projet a démontré que lorsqu'un milieu est touché par notre mission, l'impact dépasse largement les personnes directement massées. Des proches, des bénévoles, des intervenants et même des élus locaux ont été sensibilisés à l'importance du bien-être des aînés.

La confiance s'est installée, et un véritable sentiment d'appartenance a émergé autour de la Fondation.



The image shows the silhouettes of a woman and a child embracing on a beach at sunset. The woman is standing and holding the child, who is wearing a patterned coat. The background is a warm, orange and yellow sky over the ocean, with the figures reflected in the wet sand.

Massothérapie et violence conjugale

La violence conjugale laisse des traces profondes, tant physiques qu'émotionnelles. Les personnes qui en sont victimes vivent souvent avec des symptômes de stress post-traumatique, des douleurs chroniques, de l'anxiété, de l'insomnie et une perte de confiance en elles-mêmes et en leur corps. Dans ce contexte, la massothérapie peut jouer un rôle précieux en tant qu'approche complémentaire, en offrant un espace sécurisant où le toucher bienveillant devient un outil de réappropriation corporelle et de mieux-être.

Les séances de massothérapie, lorsqu'elles sont adaptées avec une approche informée par les traumatismes, permettent aux personnes victimes de violence conjugale de retrouver un sentiment de sécurité et de contrôle. Une revue systématique de 2024 a démontré que la massothérapie peut réduire les symptômes de stress post-traumatique, améliorer la qualité du sommeil et diminuer l'anxiété chez les survivants de violences sexuelles et conjugales.

De plus, une étude publiée par l'American Massage Therapy Association souligne que la massothérapie peut aider à réguler le système nerveux autonome, favorisant ainsi une relaxation profonde et une diminution de l'hypervigilance, souvent présente chez les personnes ayant vécu des traumatismes.

Il est essentiel que les massothérapeutes adoptent une approche empreinte d'empathie, de respect et de sensibilité, en créant un espace où la personne se sent en confiance pour exprimer ses émotions et libérer les tensions accumulées. La relation thérapeutique doit être basée sur la confiance mutuelle et le consentement éclairé, en respectant les limites et le rythme de chacun.

En offrant des massages gratuits aux personnes victimes de violence conjugale, la Fondation de la massothérapie reconnaît l'importance de cette approche psychocorporelle complémentaire. Les bienfaits du massage vont bien au-delà de l'apaisement physique; ils favorisent la guérison à plusieurs niveaux, en aidant à reconstruire une relation positive avec son corps, à restaurer l'estime de soi et à retrouver un sentiment de sécurité intérieure.

Sources :
Amilhau, A., et al. (2024). Massage therapy for survivors of rape and sexual abuse: A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 8(2), Article 100410. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100410>

Malone, D. (2024, August 1). Massage for Individuals with PTSD and Trauma. *Massage Therapy Journal*. American Massage Therapy Association. <https://www.amtamassage.org/publications/massage-therapy-journal/massage-for-ptsd-and-trauma/>



Douleur chronique: un engagement renouvelé

La douleur chronique affecte environ 20 % de la population canadienne, impactant profondément la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Depuis plusieurs années, la Fondation de la massothérapie s'engage à offrir des soins adaptés à cette clientèle, en collaboration avec des partenaires clés tels que l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC).

En 2024, nous avons renforcé notre partenariat avec l'AQDC, visant à élargir notre portée et à offrir davantage de massages thérapeutiques gratuits aux personnes vivant avec de la douleur chronique. Cette collaboration permet de mieux répondre aux besoins spécifiques de cette population, en intégrant la massothérapie dans une approche globale de gestion de la douleur.

La massothérapie se révèle être une approche complémentaire efficace dans la gestion de la douleur chronique. Elle favorise la relaxation, réduit les tensions musculaires et améliore la circulation sanguine, contribuant ainsi à diminuer la perception de la douleur. Des techniques telles que la fasciathérapie, le relâchement des points gâchettes et le drainage lymphatique sont particulièrement bénéfiques pour les personnes souffrant de conditions telles que la fibromyalgie, l'arthrose ou le syndrome du tunnel carpien.

Notre engagement envers les personnes vivant avec de la douleur chronique est au cœur de notre mission. Grâce au soutien de nos donateurs et partenaires, nous continuerons à développer des programmes adaptés, visant à améliorer le bien-être et la qualité de vie de cette population.

Source : Catherine Houkettier (2023). La massothérapie au secours des douleurs chroniques. *Le Massager*. www.fqm.qc.ca/le-massager/la-massotherapie-au-secours-des-douleurs-chroniques/



Nos fidèles supporteurs depuis la création de la Fondation de la Massothérapie en 2010

Fédération québécoise de massothérapeutes agréés (FQM)
Institut de formation en massothérapie du Québec (IFMQ)
Fondation J.A DeSève
École l'Attitude (Québec)
Michel Van Waeyenberge
Michel Eid
Frédéric Provost
Marc Michollet
Pierre Gauthier
Marie Chantale Gaba
Sylvie Bédard
Alain Lepage
Lisa Giannone
Pierre Cayouette
Jocelyne Poirier
Marc Boudreau
Yanick Munn
Réjean Hurtubise
Anthony Pantazopoulos

Un immense merci!

Conseil d'administration



Marie-Chantale Gaba
Administratrice



Sylvie Bédard
Fondatrice



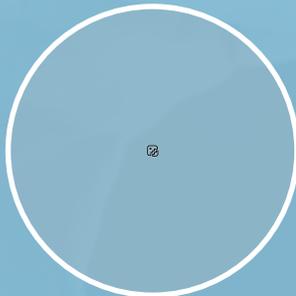
Frédéric Provost
Vice-président



Michel Eid
Administrateur



Maître Pierre Gauthier
Administrateur



Michel Van
Waeyenberge
Administrateur



Alain Lepage
Administrateur



Marc Michollet
Administrateur

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)

Donateurs platine

20 000 \$ et plus

Institut de formation en massothérapie du Québec (IFMQ)

Fondation J.A Desève

Donateurs or

5 000 \$ et plus

Alain Lepage

Banque Laurentienne

André Soumis

Donateurs argent

1 000 \$ et plus

Alten Marc

BFL Canada

Desjardins Caisse-des-Moissons et
de Roussillon

Frédéric Provost

BCGO

IKRA

Locales des 400 membres

Marc Michollet

GO Rendez-vous

Michel Van Waeyenberge

Converge

Service Financier Flauto

Ville de Saint-Constant

Nos donateurs (suite)



Jean Boulet

Député de Trois-Rivière et
Ministre du Travail



Ian Lafrenière

Député de Vachon et Ministre
responsable des Relations avec les
Premières Nations et les Inuit



Sol Zanetti

Député de Jean-Lesage



Sonia Bélanger

Députée de Prévost et Ministre
responsable des Aînés



Chantal Rouleau

Députée de Pointe-aux-Trembles



Christine Fréchette

Députée de Sanguinet et Ministre de
l'Économie, de l'Innovation et de
l'Énergie

*Merci à nos massothérapeutes
agrés, membres de la FQM, pour
leur accompagnement bienveillant*

Andréanne Charron
Anne-Marie Crépin
Annie Desgagnés
Carmen Géline
Christianne Labrosse
Claudette Maheux
Josée Lussier
Josée Tremblay
Julie Paquette

Karine Berthelette
Karine Therrien
Lise Tremblay
Louise De Montigny
Louise Voisard
Lucy Holden
Marcela Acquino
Marie-Chantale Gaba
Marie-France Dubé

Michelle Provencher
Natacha Mongeau
Nathalie Casalena
Pierrette Bélanger
Réal Caron
Rita Gilbert
Sylvie Bédard
Sylvie Desautels
Sylvie Lepage

*Merci à l'équipe de la Fondation de
la massothérapie*

Alain Lepage, bénévole
Anushiya Satkunakumar, directrice des opérations
Julie Proulx, agente de projet
Katherine Parent, communication
Marie-Chantale Gaba, bénévole
Salim Bensada, responsable marketing
Sylvie Bédard, bénévole

À chacun d'entre vous, merci!

Restons connectés:



Merci!



FONDATION DE LA
MASSOTHÉRAPIE
L'aide à mieux vivre