



BELLE ET BIEN
DANS SA PEAU™



RAPPORT D'IMPACT COMMUNAUTAIRE 2021

UN MESSAGE DE LA DIRECTION

Chère famille BBDSP,

Trouver des façons de rester en contact avec nos proches en toute sécurité est devenu une priorité pour plusieurs d'entre nous. Pour les personnes atteintes de cancer – qui souvent ont un système immunitaire affaibli – le soutien est un besoin doublement crucial. Nous comprenons que lorsqu'une femme vit une épreuve de cancer, il est important qu'elle se sente elle-même et puisse trouver une communauté qui cultive un espace de soutien rassurant. C'est pour ces raisons que les deux dernières années n'ont fait que raffermir notre volonté d'assurer un programme de soins de soutien aux femmes et adolescentes partout au pays.

Plus que jamais, nos activités sont essentielles au soutien des femmes que nous aimons. Et grâce à l'appui de notre communauté, nous ne sommes pas près de nous arrêter. Ensemble, nous encourageons les personnes atteintes de cancer à s'accorder des soins personnels de la façon la plus significative pour elles.

Le cancer ne disparaîtra pas et nous non plus. En fait, nous ne nous sommes jamais senties si résolues à assurer des soins de soutien intégraux que toutes les femmes méritent. En 2021, nous sommes restées inébranlables et avons continué d'offrir virtuellement les programmes de base qui ont de l'impact. Et ce, tout en évoluant pour répondre encore mieux aux besoins multiples des participantes des ateliers. Nous sommes à l'écoute et créons du contenu en tenant compte des commentaires provenant de notre communauté, notamment avec notre Série des conférenciers, nos ressources en ligne enrichies et notre magazine numérique interactif.

Grâce à nos remarquables donateurs, bénévoles et membres de la communauté qui continuent d'épauler BBDSP, nous demeurons largement inspirées et encouragées. Nous ne reculerons devant rien et resterons présentes pour les femmes que nous aimons. Le cancer dérobe tant, mais avec vous tous à nos côtés, l'espoir devient invincible, et nous également.



Dee Diaz
PRÉSIDENTE ET CHEF DE LA DIRECTION



Lynda Rose
PRÉSIDENTE DU CONSEIL



LE MAGAZINE DE NOTRE 30^E ANNIVERSAIRE

Comment célébrer notre 30^e anniversaire pendant une année où toute planification d'événements et de rassemblements se heurtait à un nombre considérable d'imprévus? Nous voulions inclure toute notre communauté, autant les femmes qui font confiance à nos programmes que nos bénévoles et partenaires, dont plusieurs nous accompagnent depuis le début. Nous tenions également à ce que ce jalon soit mémorable pour tous. Toutefois, nous voulions que les femmes que nous aidons restent au cœur de l'événement, et c'est pour cette raison que nous avons choisi de publier un numéro anniversaire de notre magazine emblématique. Ce magazine foisonne de conseils pratiques et d'histoires inspirantes pour les femmes, les adolescentes et leur réseau de soutien. La création d'une version numérique nous a permis d'inclure encore plus de contenu, dont des vidéos, pour en faire un guide de référence qui encourage, renseigne et procure un soutien comme aucun dépliant médical ordinaire ne saurait le faire.

Nous avons fait équipe avec des professionnels de la santé, des spécialistes, des ambassadrices, des bénévoles et des aidants pour offrir des articles, des histoires et des témoignages à la fois candides et marquants, qui aident les femmes à composer avec ce moment éprouvant de leur vie. Cette ressource virtuelle regorge de thèmes sur les soins autogérés, de la beauté aux soins de la peau, en passant par la santé, la nutrition, la pleine conscience et le bien-être en général.

Cette magnifique initiative a été possible grâce aux entreprises donatrices et aux agences comme la Fondation Trillium de l'Ontario.

Nous sommes si fiers d'offrir cette précieuse ressource aux femmes et à leurs familles.

Cliquez [ici](#) pour le consulter.





“Parce que je vis seule et traverse donc cette épreuve toute seule, les soutiens pour m’aider à composer avec cette maladie sont très appréciés. Merci.”

- Participante à la Série des conférenciers

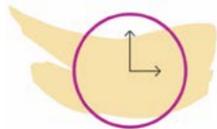
DIVERSITÉ, ÉQUITÉ ET INCLUSION

Dans le cadre de notre travail en matière de Diversité, équité et inclusion, nous avons organisé plusieurs séances avec des fournisseurs de santé pour PANDC (personnes autochtones, noires et de couleur) et avec des PANDC atteintes de cancer afin d’en savoir plus sur leurs épreuves. Ces séances ont été suivies de plusieurs activités, dont un événement spécial appelé « Les femmes noires et les perruques : une conversation sur les idées reçues et les inégalités en lien avec les femmes noires atteintes de cancer ». La D^{re} Deanne Simms, psychologue clinicienne, a souligné les bienfaits de l’apparence physique sur la santé mentale pendant un cancer, l’impact de la perte de contrôle et le lien entre les cheveux et l’identité, en particulier pour les PANDC.

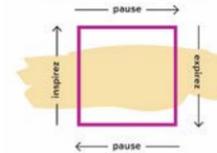
Dianne Austin, survivante de cancer et entrepreneure, a partagé son expérience personnelle concernant la perte de cheveux causée par un traitement anticancer. Diane ne trouvait pas de prothèse capillaire de style afro et d’aspect naturel de qualité médicale dans les boutiques et a abouti chez un perruquier sans salle d’essayage privée, et qui ne pouvait lui fournir une facture convenable pour un remboursement par son assurance. Cette expérience a incité Diane à créer une organisation sociale pour combler les lacunes en matière de soutien aux femmes noires aux prises avec la perte de cheveux.

Vous pouvez écouter la conversation au complet [ici](#).

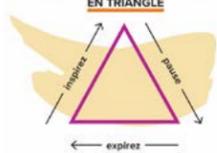
RESPIRATION PROFONDE
PENDANT TROIS MINUTES



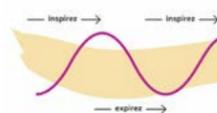
RESPIRATION CARRÉE



RESPIRATION APAISANTE
EN TRIANGLE



VIVRE LE MOMENT PRÉSENT



LA PLEINE CONSCIENCE ET LE CANCER

En 2021, il fallait plus que jamais recourir à des stratégies pour aider à gérer le stress, favoriser les soins autogérés et soutenir le bien-être mental des personnes atteintes de cancer. Dans le cadre de notre Série des conférenciers, nous nous sommes entretenus avec la D^{re} Linda Carlson, professeure à la Faculté de médecine et co-autrice de The Art and Science of Mindfulness. La D^{re} Carlson a cité des exemples issus de recherches qui démontraient que la pleine conscience peut aider à réduire le stress et améliorer la santé mentale pendant une épreuve de cancer. Elle a aussi démystifié les idées reçues au sujet de la pleine conscience. Notre entretien s’est terminé sur des conseils pratiques, des exercices de respiration simples et des suggestions d’applications facilement accessibles pour aider les femmes à s’initier à la pleine conscience.

Consultez les FAQ avec elle et l’enregistrement [complet ici](#).

Une traduction simultanée de l’événement a été réalisée.



D^{re} Deanne Sims



Dianne Austin

TROUSSES

Réputé pour son programme de soutien, ses bénévoles accueillants et son expertise inestimable, Belle et bien dans sa peau est également reconnu pour ses magnifiques troussees remplies de produits de soins pour la peau et de maquillage. Les troussees fournissent des articles permettant de mettre en pratique les techniques enseignées lors des ateliers, en plus de remonter le moral aux femmes à un moment où elles ont tant besoin.

Avant la COVID, les troussees étaient distribuées aux centres hospitaliers partenaires. Les femmes recevaient leur troussee en personne à l'atelier. En 2021, grâce à la générosité de notre communauté de donateurs, nous avons réussi à réorganiser notre système de distribution pour livrer les troussees directement aux domiciles des participantes – sans qu'il leur en coûte un sou.

1 547 troussees livrées directement aux domiciles des femmes et adolescentes

“ Mes remerciements les plus sincères pour avoir dispensé ces ateliers pendant cette période difficile. J'ai reçu ma troussee l'autre jour et j'ai été impressionnée par la qualité et la variété des produits! Surtout, j'ai pu éviter l'effort mental de dénicher les produits qu'il fallait et de m'organiser pour les recevoir, alors que je me trouvais dans une période où il était essentiel de préserver mon énergie. En recevant la troussee chez moi, j'ai pu facilement mettre les conseils en application les jours où j'avais besoin de me remonter le moral. ”

Je vous remercie cordialement,

Cris, participante de BBDS



LES APPELS QUI CHANGENT UNE VIE

Heather Pynten est bénévole pour BBDSP depuis 18 ans. « Mon amie m'a incitée à m'impliquer et j'ai eu le coup de foudre après le premier atelier », dit Heather. L'engagement de Heather envers cette cause, les autres bénévoles et les participantes aux ateliers s'est confirmé quand elle a continué à soutenir BBDSP même après avoir quitté Nanaimo, en C.-B., pour l'Alberta. Heather prévoyait continuer son bénévolat une fois installée dans son nouveau domicile à Kitscoty. Mais la COVID a tout freiné, y compris les ateliers BBDSP en personne.

Malgré cet imprévu, Heather a continué de se consacrer à la mission de BBDSP. Elle a offert de faire des rappels téléphoniques aux participantes inscrites à un atelier, assurant ainsi un soutien additionnel aux femmes atteintes de cancer.

Pour de nombreuses femmes sous traitement, la mémoire peut être altérée et la clarté mentale risque d'être affectée. Surnommé cerveau chimio, cet effet de brouillard dans le cerveau afflige plusieurs femmes. Pour les femmes qui vivaient également de l'isolement social et peut-être de l'anxiété, les rappels téléphoniques de Heather constituaient beaucoup plus qu'un simple appel : ils leur rappelaient qu'elles n'étaient pas seules.

Plusieurs femmes s'inquiètent à l'idée de ne pas savoir à quoi s'attendre dans l'atelier. En échangeant avec les participantes, Heather agit comme un premier point de contact pour apaiser toute préoccupation. Grâce à sa voix calme et rassurante au téléphone, Heather reçoit de nombreuses réactions positives. « Quand on est en chimio, un simple rappel téléphonique fait des merveilles. Certaines ont des questions plutôt pratiques et d'autres, concernant le contenu de l'atelier. Je sens une véritable vulnérabilité dans leur voix », explique Heather. « Quand elles me demandent si elles devraient activer leur caméra, je les encourage à le faire parce que les ateliers sont remarquables, et qu'il est important que les femmes ressentent bien le sens de la communauté, même virtuellement. »

Les rappels téléphoniques, effectués par des bénévoles chaleureux et attentionnés comme Heather, assurent ce soutien important et nécessaire aux femmes atteintes de cancer. Comme le souligne Heather : « Il n'existe aucun autre service de soutien comme celui de BBDSP, il est unique. Tout le monde devrait venir parce que c'est une ressource fabuleuse. » Les rappels téléphoniques, ainsi que les ateliers en ligne, montrent bien que lorsque des femmes ont la volonté et le désir de se rassembler et de se soutenir mutuellement, la magie opère.



Rebeca Zavaleta, aidante

« Quelqu'un à l'hôpital l'a mise en contact avec BBDSP. Je me souviens à quel point il était difficile pour ma mère de composer avec la douleur physique et mentale causée par tout cela. Mais je n'oublierai jamais le sourire sur son visage à son retour et la trousse qu'elle serrait contre sa poitrine comme une enfant avec un nouveau jouet. Je pleure en écrivant ces lignes parce que je ne dirai jamais assez à quel point elle était heureuse de cette journée. Je n'oublierai jamais combien j'ai essayé de retenir mes larmes en la regardant me raconter tout ce qu'elle venait d'apprendre. Elle touchait et sentait chaque produit tout en se regardant dans le miroir et en SOURIANT. Pour cela, je serai à jamais reconnaissante. »

Patricia Neale

« J'ai entendu parler des ateliers Belle et bien dans sa peau par une amie proche qui y avait participé et elle me priait d'y aller. D'être en présence d'autres femmes qui se trouvent dans le même bateau que vous, c'est très spécial. Quand on est dans une période de vulnérabilité, comme pendant un traitement anticancer, ça aide de ne pas se sentir seule. Nous devons faire de notre mieux pour garder le moral, quelle que soit la manière, et c'est là que BBDSP entre en scène : on nous aide à bien paraître et à nous sentir mieux pendant un traitement et après. C'est ce que je souhaite souligner. Ce n'est pas parce que vous êtes atteinte d'un cancer que vous devez en avoir l'air. Il y a des façons de se remonter le moral et d'améliorer son apparence. »

Loretta

« Qu'on le veuille ou non, notre apparence a un impact sur la façon dont on se sent. Et la principale raison pour laquelle je me suis inscrite à un atelier BBDSP, c'était pour avoir l'air de moi, comme avant. Quand j'ai découvert le programme, je suis allée sur Internet à la recherche de ressources pour m'aider. J'ai d'abord lu des blogues et les histoires d'autres femmes et soudain, je me suis sentie moins seule – je sentais qu'on me voyait. »

205

ateliers en ligne
donnés en 2021.

4 271

inscriptions aux ateliers en
ligne en 2021.

98,7 %

des participantes
recommanderaient l'atelier en ligne
à une femme atteinte de cancer.

Les ateliers en ligne sont offerts en

**français et
en anglais**
partout au pays.

LA PUISSANCE D'UNE COMMUNAUTÉ

En 2021, les hauts et les bas se sont poursuivis et nous ont empêchés de nous rencontrer en personne pour échanger et recevoir de l'encouragement.

Malgré les restrictions en vigueur et le fait que nos événements clés n'ont pu se dérouler normalement, notre communauté ne nous a jamais laissé tomber. Et elle nous a, une fois de plus, donné un soutien inestimable – un soutien dont nous sommes très reconnaissants.

Organisés par notre comité de bénévoles ou par un groupe qui nous soutient, tous nos rassemblements en ligne ont été remplis d'amour, de compassion et d'espoir.



FAITS SAILLANTS DE L'ÉVÉNEMENT : GRIT & GRACE - #WALK A MILLION IN HER SHOES

Grit & Grace, un événement de collecte de fonds annuel axé sur la mise en forme, a été créé par des gens de Markham en Ontario, en l'honneur de Laura. Athlète et meneuse de claqué, Laura aimait relever des défis et encourager les autres à en faire autant.

Laura ne laissait rien l'arrêter, c'est pourquoi ses amis en ont fait autant! Puisqu'il n'était pas possible de se réunir en personne, une marche virtuelle a été organisée : l'objectif était de marcher 1 000 000 de pas en l'honneur de Laura. Quelle façon agréable et saine d'appuyer les femmes atteintes de cancer!

7 158 \$

ont été
amassés lors
de l'événement
virtuel Grit &
Grace.



FAITS SAILLANTS DE L'ÉVÉNEMENT : BUBBLES & BRUNCH – MIND, BODY & MIXOLOGIE

Une soirée de plaisir, de prix, de cocktails d'été et d'impact, le Bubbles & Brunch 2021 nous a invités à participer à un événement interactif en ligne pour soutenir les femmes atteintes de cancer. Le comité a créé un programme spécial qui incluait la participation des ambassadrices de BBDSP Aida, Aisha, Andrea et Dee-Jay, pour partager la magie et l'impact du programme BBDSP. De superbes sacs remplis de produits de nos entreprises partenaires ont été distribués à l'occasion de cette collecte de fonds essentielle au soutien de BBDSP.

31 000 \$

ont été amassés
grâce à la
générosité des
donateurs de
B&B.

MERCI!

L'impact de Belle et bien dans sa peau à l'échelle nationale est possible grâce à la générosité et au soutien de donateurs individuels, de partenaires corporatifs et de collectes de fonds communautaires.

Sans votre dévouement sincère à notre cause, nous ne pourrions continuer d'offrir un soutien pratique et émotionnel, nous ne pourrions livrer des trousseaux aux participantes d'ateliers en ligne, nous ne pourrions faire évoluer notre programme pour répondre à de nouveaux besoins et nous ne pourrions aider des femmes et des adolescentes à se sentir de nouveau elles-mêmes. Grâce à l'investissement de la communauté envers BBDPS, nous continuerons à avoir un immense impact dans la vie des femmes que nous aimons, tant aujourd'hui qu'à l'avenir.

Merci à nos donateurs corporatifs pour leur incroyable soutien et leur don de plus de 25 000 \$

Shoppers Drug Mart Life
Foundation

Ontario Trillium Foundation

Holt Renfrew

Cosmetics Alliance Canada

Coty Inc.

Anita Ltd.

Sephora Canada

TJX Canada

Mary Kay Ash
Foundation

Benefit Cosmetics LLC

Estée Lauder
Companies

L'Oréal Inc.

CIBC

Clarins Inc.

Shiseido Inc.

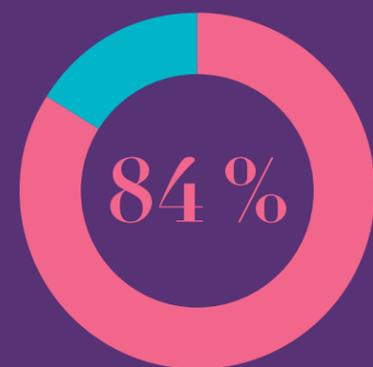
SOMMAIRE FINANCIER ET DÉPENSES PAR ACTIVITÉ

(la COVID-19 et notre stabilité financière)

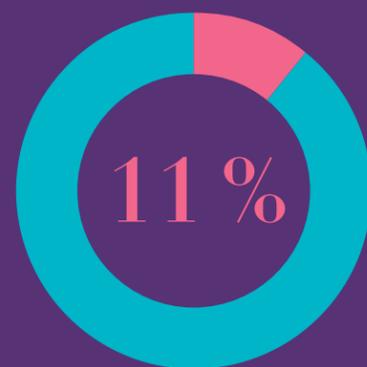
Sommaire financier

Malgré une année difficile, l'année fiscale 2021 de BBDSP a été stable. Nous en remercions nos donateurs individuels et partenaires corporatifs, les communautés engagées dans la collecte de fonds et les organismes communautaires : leur générosité nous a permis de poursuivre nos efforts et de faire évoluer notre programme.

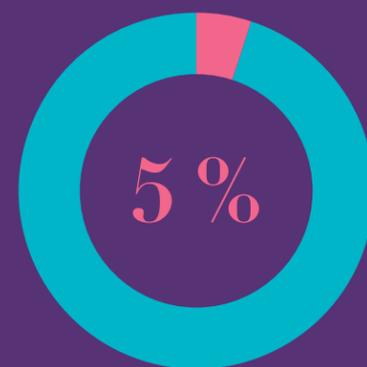
Nous sommes fiers d'être une organisation efficace qui garde les femmes aidées au cœur de ses décisions, et qui agit de façon responsable envers ses donateurs. Et nous sommes fiers d'affirmer que notre organisation est gérée à un taux administratif qui correspond à la norme de notre industrie : nous distribuons plus de 84 pour cent de nos fonds dans des domaines qui ont un impact direct pour les femmes atteintes de cancer et leurs familles.



PROGRAMMES



COLLECTES DE FONDS



ADMINISTRATION

En 2021, il est estimé que **110 900** Canadiennes recevront un diagnostic de cancer.

BBDSP est un programme international, présent dans **27** pays.

NOTRE DIRECTION

Nous remercions les membres de notre conseil d'administration pour leur engagement envers Belle et bien dans sa peau et les communautés que nous aidons. Tout en militant pour l'évolution de notre programme, leur expertise et leur soutien nous ont guidés avec succès au cours de 30 années d'activités hautement efficaces.

Présidente : Lynda Rose, *directrice générale, Mary Kay Canada*

Vice-présidente : Louanne McGrory, *présidente, Shiseido Canada Inc.*

Trésorier : Myles Robinson, *président, Centura Brands Inc.*

Directrices et directeurs :

Sharon Avery, *présidente, Toronto Community Foundation*

John Coyne, *précédemment chez Unilever Canada*

Doriane Dalati, *vice-présidente/directrice en chef des communications/directrice de la diversité et de l'inclusion, L'Oréal Canada*

Dennis Darby, *président, Canadian Manufacturers and Exporter*

Deny DiFelice, *directrice générale pour le Canada et le Mexique, Benefit Cosmetics*

Barbara Foldes, *vice-présidente – audit interne, CIBC*

Taposhi Gandhi, *vice-président/chef de marque, Estée Lauder Companies – MAC*

Allan Lever, *président-directeur général, Hollywood Alliance Ltd.*

Darren Praznik, *président-directeur général, Cosmetics Alliance Canada*

Lisa Reid, *chef des opérations commerciales – beauté, Procter & Gamble*

ABONNEZ-VOUS À NOTRE INFOLETTRE!

Notre infolettre foisonne d'histoires inspirantes, de conseils inestimables et contient les dernières nouvelles concernant les événements spéciaux et les campagnes de BBDSP.

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE COMMUNAUTÉ :

FAIRE FACE AU CANCER ENSEMBLE

Faire face au cancer ensemble est un lieu sûr pour les femmes et leur réseau de soutien. Un espace où tous peuvent partager leurs réflexions et échanger avec une communauté de personnes qui vivent des épreuves semblables. Lisez les expériences d'autres personnes et partagez la vôtre.

bbdsp.ca

SOYEZ DES NÔTRES

Des événements et campagnes virtuelles sont organisés toute l'année pour soutenir Belle et bien dans sa peau, grâce à la passion et la créativité de notre communauté. Sans elle, nous ne pourrions nous faire connaître et amasser des fonds pour notre organisme de bienfaisance.

La perspective d'être une entreprise partenaire vous intéresse? Avez-vous une idée pour une collecte de fonds? Nous serions heureux de vous entendre!

info@lgfb.ca



**BELLE ET BIEN
DANS SA PEAU[®]**

Belle et bien dans sa peau
150 avenue Eglinton Est, bureau 308
Toronto, ON M4P 1E8
647 776-5111

BELLE ET BIEN DANS SA PEAU[®] | ORGANISME DE BIENFAISANCE ENREGISTRÉ : 13374 0316 RR0001