



maison | l'Éclaircie
aide & référence | anorexie & boulimie

Rapport d'activités 2009-2010

TABLE DES MATIÈRES

Mot du président.....	3
Liste des membres du conseil d'administration.....	4
Mot de la directrice générale.....	5
Présentation des ressources humaines.et historique de l'organisme.....	6 et 7
Description de la problématique.....	8 et 9
Présentation des services offerts en 2009-2010.....	10 et 11
Volet I : Accueil, aide et référence.....	12, 13, 14 et 15
Volet II : Soutien et accompagnement.....	15, 16, 17, 18, 19 et 20
Volet III : Prévention, information, sensibilisation et formation.....	20, 21, 22
Volet IV : Finances & financement.....	23
Perspectives pour l'année 2010-2011.....	24
Témoignages.....	25
Annexe A.....	26

*Dans ce document le féminin est utilisée afin d'alléger le texte.

MOT DU PRÉSIDENT

Encore une année de plus à notre actif et une belle année. Il y a eu quelques changements importants, mais également une belle stabilité et une progression constante. En effet, au cours de l'année qui vient de se terminer, l'Éclaircie s'est refait une beauté. Ainsi, l'image de la ressource a été repensée et un nouveau logo est né, en lien avec les objectifs que nous nous sommes fixés et l'image que nous voulons dégager dans la population et chez nos partenaires. Nous en avons également profité pour nous mettre au goût du jour, technologiquement parlant; notre site Web a été complètement revampé. Il est maintenant plus fonctionnel et facile à consulter et, tout comme notre nouveau logo, il dégage le professionnalisme et le réconfort, deux éléments importants pour la ressource.

D'autre part, je ne peux passer sous silence l'équipe de travail qui est l'âme de cette Maison. Autant les intervenantes (incluant la nutritionniste, bien sûr) que l'administration et les bénévoles ont fait un travail remarquable, ce qui a contribué à la reconnaissance de l'Éclaircie comme « **la ressource** » en troubles alimentaires. Je tiens aussi à mentionner la stabilité de cette équipe et l'unicité de celle-ci, 2 éléments qui ont fait progresser la Maison et qui ont permis d'offrir des services adaptés et efficaces pour les besoins de la clientèle. Pensons aussi aux cohortes qui ont été un ajustement très efficace afin de maintenir la motivation et la participation de la clientèle. Tout ce monde a donc su s'adapter avec brio à notre nouvelle demeure, que l'on habite maintenant depuis plus d'un an.

Je souhaite à la Maison l'Éclaircie une longue vie, avec des projets stimulants, qui contribueront à faire de celle-ci une ressource aidante, répondant toujours de mieux en mieux aux besoins de sa clientèle.

Bon succès pour la prochaine année.

François-Michel Lorange

Président du conseil d'administration

LISTE DES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

François-Michel Lorange	Président
Jennifer-Anne Morin	Vice-présidente
Karolyne Boutet	Trésorière
Nathalie Dion	Secrétaire
Nathalie Voyer	Administrateur
Nathalie Caron	Administrateur
Émile Demers-Tremblay	Administrateur
Véronic Pratte	Administrateur
Frédérique-Myriam Villemure	Administrateur

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Cette dernière année fût marquée par certains changements qui se sont avérés des plus positifs notamment avec la création de notre nouveau logo et du site internet. Nous avons eu la chance de pouvoir collaborer avec une jeune étudiante soit Audrey Marcoux, qui a accepté bénévolement de travailler sur la reconstruction du logo, soit de notre image.

Nous vous présentons d'ailleurs le merveilleux résultat en page couverture. Nous disposons également d'un tout nouveau site internet financé par la Caisse Desjardins de Sainte-Foy et dont la création revient à Multinet ressources.

De plus, nous avons fait un changement quant au nom de la ressource afin de l'ajuster davantage à la réalité de la mission, ainsi donc le mot transition a été retiré pour donner lieu à ***LA MAISON L'ÉCLAIRCIE***.

Ce vent de renouveau a donné des ailes à l'équipe de l'Éclaircie qui est toujours fidèle à ses valeurs d'accueil et de professionnalisme.

Marlène Duchesne

Directrice

PRÉSENTATION DES RESSOURCES HUMAINES

L'équipe de l'Éclaircie est composée de quatre intervenantes sociales, d'une nutritionniste, d'une adjointe administrative et d'une directrice. À celles-ci se greffent des employées à temps partiel, des stagiaires et des bénévoles. Toutes ces personnes impliquées ont à cœur de pouvoir offrir un milieu de vie accueillant et chaleureux.

HISTORIQUE DE L'ORGANISME

La Maison L'Éclaircie, une ressource née en 1996

En septembre 1995, suite à l'émission « Écoute-moi », ayant comme principal sujet l'anorexie et la boulimie, quatre personnes bénévoles ont eu l'idée de former un comité afin d'élaborer un projet audacieux, qui s'avéra être une nouveauté dans la région de Québec. Ce projet consistait en la création d'une ressource communautaire visant à venir en aide aux personnes qui vivent des comportements associés à l'anorexie et à la boulimie.

Ce comité de bénévoles a alors entrepris une multitude de démarches afin de solliciter des partenaires et de trouver des sources de financement. Il a donc contacté, entre autres, la Régie régionale de la Santé et des Services Sociaux de la région 03, des communautés religieuses, des CLSC, des compagnies privées et le CHUL afin de recevoir du soutien et un

quelconque financement. Parallèlement à ces démarches, une personne s'est ajoutée au comité initial et une porte-parole a été nommée.

C'est en janvier 1996 que la constitution légale de ce regroupement a été émise. Par la suite, à l'automne 1996, la première assemblée générale a eu lieu, ainsi que la formation du conseil d'administration. Toutes ces démarches, ainsi que l'appui financier de la Société de développement et de la main-d'œuvre du Québec et des sœurs de St-François d'Assise, ont mené à un résultat bien concret, puisque le 1^{er} juin 1997 la M.T.E. emménage de façon permanente au 1100, route de l'Église, à Sainte-Foy.

Ainsi, depuis le 29 septembre 1997, journée portes ouvertes et de l'inauguration, la M.T.E. a su mettre en place une gamme de services qui rejoignent un nombre important de personnes ayant des comportements associés à l'anorexie ou à la boulimie.

DESCRIPTION DE LA PROBLÉMATIQUE

L'anorexie

L'anorexie relève principalement d'un problème d'identité relié à une faible estime personnelle, à une mauvaise perception de son image corporelle et à une vulnérabilité face à la vie et ses changements.

La lutte contre la faim donne à la personne un sentiment de contrôle et de toute puissance sur ce corps qui lui déplaît tant. Pour la personne, arriver à contrôler sa nourriture, c'est arriver à contrôler sa vie.

Cela se traduit par un refus de manger qui entraîne une perte de poids souvent considérable de même que l'arrêt des menstruations. À ces premiers indices, s'ajoutent une peur de voir des rondeurs déformer son corps, une hyperactivité et une obsession pour tout ce qui concerne la nourriture et les calories.

La boulimie

Bien que cette dernière présente également une obsession de la minceur similaire à l'anorexie, la boulimie se caractérise par la désorganisation du rythme de l'alimentation, comportant une alternance entre des périodes de suralimentation incontrôlables (crises de boulimie) et des comportements de compensation visant à contrôler le poids (APA, 1994, Florent S. essai, 1999).

Lors des crises de boulimie, les types d'aliments ingérés peuvent varier. Cependant, les personnes vivant de la boulimie absorbent généralement des aliments riches en calories ou sucrés (comme les gâteaux), entre autres parce qu'elles s'interdisent d'en manger le reste du temps, motivées par leur quête de la minceur et du corps qu'elles estiment devant être parfait.

Les crises de boulimie peuvent être déclenchées soit par des tensions interpersonnelles, par une sensation de faim intense faisant suite à une période de restriction alimentaire, ou par des pensées concernant le poids, l'apparence corporelle et la nourriture. La crise de boulimie peut procurer un refuge provisoire, un soulagement temporaire à l'état de malaise intérieur. Par la suite, apparaissent par contre une autodépréciation importante et une humeur dépressive.

PRÉSENTATION DES SERVICES OFFERTS EN 2009-2010

Mission, approche et valeurs d'intervention

La mission de la Maison L'Éclaircie est de venir en aide aux personnes de 14 ans et plus, de la région de Québec (région 03), qui vivent des comportements associés à l'anorexie ou à la boulimie. L'organisme offre également du support aux parents et aux proches. Ce milieu de vie privilégie une approche communautaire basée sur l'intervention de groupe.

Dans un climat d'empathie et de créativité, les activités de l'organisme sont empreintes des valeurs suivantes :

- ☉ L'empowerment ou l'appropriation du pouvoir
- ☉ La responsabilisation
- ☉ L'intervention individualisée
- ☉ L'action sociale

L'approche à L'Éclaircie

L'approche que préconise la **Maison l'Éclaircie** s'appuie sur le modèle biopsychosocial qui tient compte de tous les aspects de vie de la personne. Notre intervention est orientée de façon à ce que la personne puisse comprendre ce qu'elle vit en lien avec le trouble alimentaire, à identifier certaines émotions ou situations à risque de déclencher des comportements tels que la restriction ou les excès.

Parce que nous croyons fermement que chaque individu possède ses propres ressources internes, nos interventions sont orientées de façon à ce que chacune d'elles puissent s'approprier son pouvoir, et ce, en participant à une démarche personnelle et collective. Ainsi, nous les encourageons à prendre des décisions en fonction de leurs besoins et nous les invitons à établir des rapports égalitaires avec les autres et à développer des solidarités.

Nous les aidons à développer leur estime personnelle, leur capacité à s'affirmer et à prendre la parole, à reconnaître leurs sentiments et leurs émotions.

L'intervention individualisée étant une valeur importante pour **L'Éclaircie**, nous les accompagnons dans les différentes étapes qu'implique leur cheminement. C'est d'ailleurs pourquoi, lorsqu'elles viennent chercher de l'aide à notre ressource, elles y reçoivent à coup sûr un accueil chaleureux et empathique.

Tout au long de leur démarche, nous leur offrons du soutien et de l'accompagnement grâce à la formule d'intervenante attitrée. Cette dernière s'assure que la démarche répond à leurs besoins et à leurs attentes. L'intervenante représente une référence lorsqu'elles désirent, par exemple, une rencontre, soit parce que la situation actuelle est plus difficile, soit parce qu'elles désirent recevoir des informations ou émettre des questionnements, ou parce qu'elles aimeraient connaître les autres services qui pourraient les aider dans la poursuite de leur cheminement, etc.

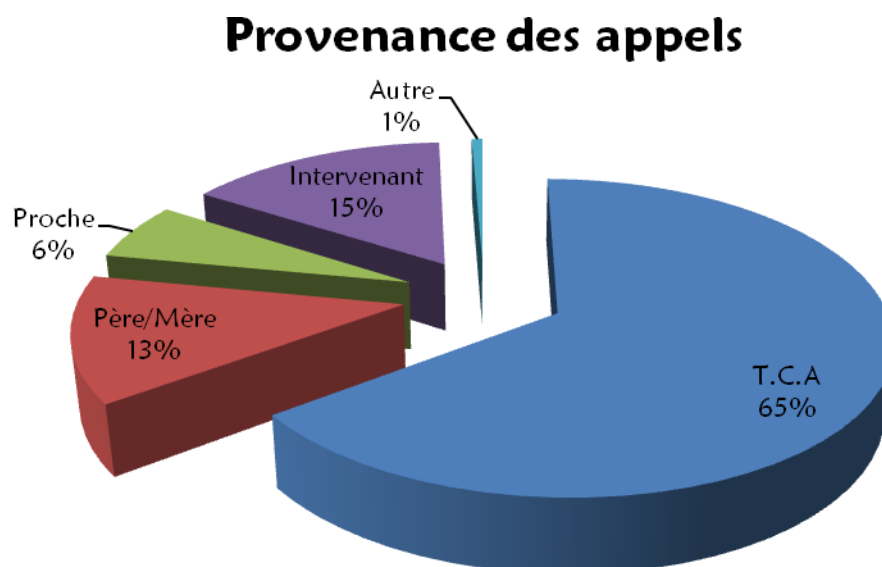
VOLET I :
ACCUEIL, AIDE ET RÉFÉRENCE

Écoute téléphonique

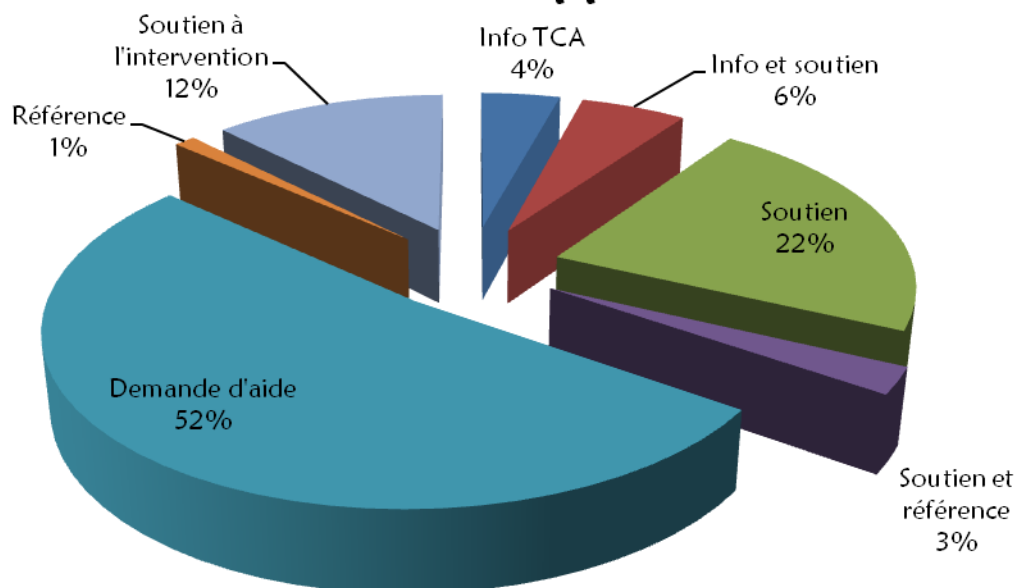
Le service d'écoute téléphonique est offert du lundi au vendredi de 09h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00. Une intervenante se rend disponible l'avant-midi et l'après-midi afin de répondre aux appels. Dans l'éventualité où cette dernière ne peut prendre la communication parce qu'elle est déjà en intervention, la personne est assurée de recevoir un retour d'appel et ce, dans un délai maximum de 24 heures.

Cette année, nous avons répondu à **478** appels via le service d'écoute téléphonique.

PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE EN ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

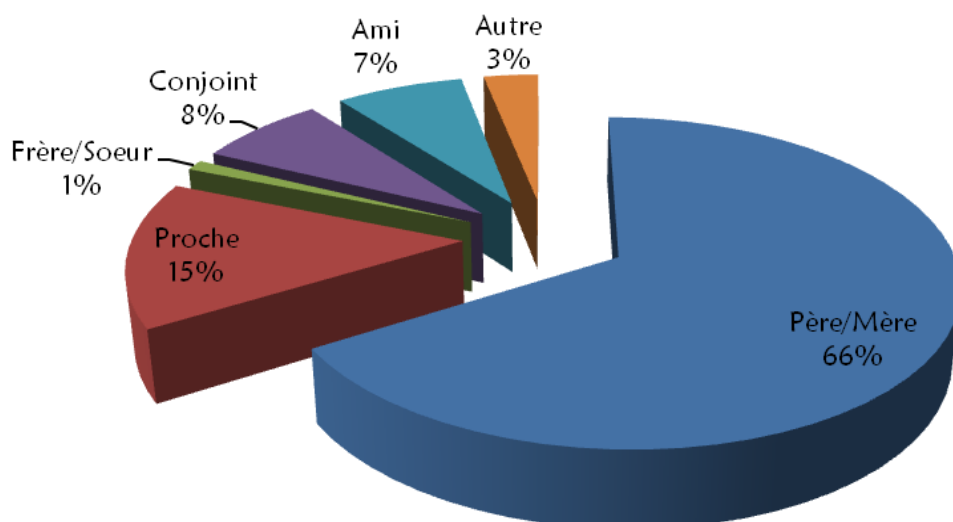


Motif de l'appel



APPELS DES PARENTS ET PROCHES

Provenance de l'appel



Internet

Enfin, après plusieurs semaines d'attente, notre nouveau site internet est en ligne depuis février 2010. Celui-ci a pu voir le jour grâce au soutien financier de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy. La conception est l'oeuvre de Multinet ressources. Le site internet est un outil d'information précieux pour qui veut en connaître davantage sur les troubles alimentaires ou sur la ressource. Vous pouvez visiter le site en allant au www.maisoneclaircie.qc.ca. Il est également possible de nous rejoindre via notre courriel : info@maisoneclaircie.qc.ca.

Rencontres initiales

La rencontre initiale est une étape essentielle pour toutes les personnes désirant recevoir des services de L'Éclaircie. Elle se veut un moment privilégié afin d'explorer ce que vit la personne, tout en offrant de l'information sur le trouble alimentaire et sur la ressource. Il est possible d'avoir accès à une rencontre en prenant rendez-vous. Par la suite, nous dirigeons la personne dans nos services ou ferons une référence selon la situation.

Nous avons effectué 180 rencontres initiales au cours de cette année.

VOLET II :

SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT

Les rencontres d'accompagnement et de soutien avec une intervenante et la nutritionniste

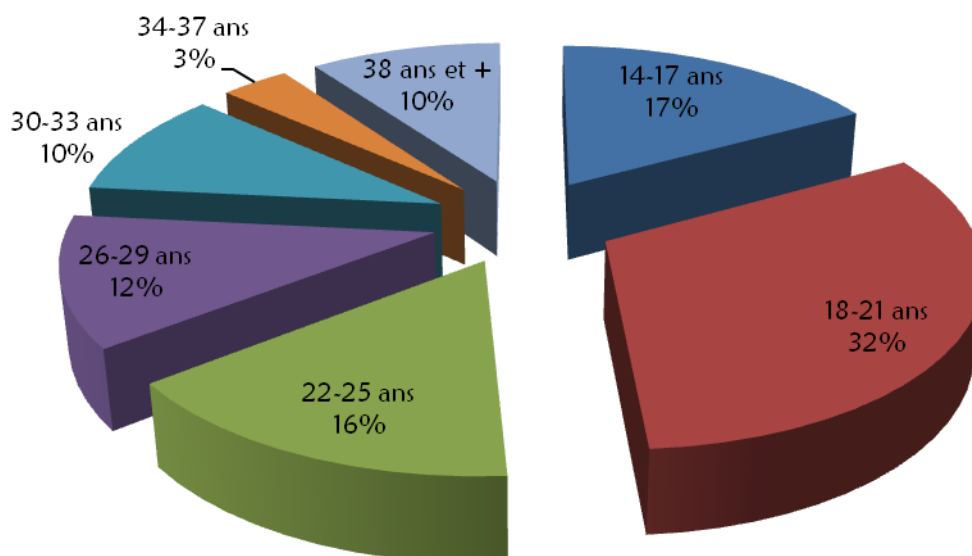
Parce que nous savons que la démarche de rétablissement est un processus qui demande du temps et de la motivation, nous trouvons essentiel de pouvoir soutenir pleinement les personnes qui font appel à nous en leur offrant, parallèlement à la cohorte, la possibilité d'avoir accès à **25 rencontres individuelles** avec une intervenante et selon le besoin, avec la nutritionniste. Ces rencontres ont pour but de cheminer selon des objectifs

personnalisés qui sont adaptés à la situation et aux besoins de la personne. Divers thèmes sont abordés tels que la gestion des émotions, la dynamique du trouble alimentaire, la connaissance de soi, etc. Plusieurs outils d'intervention sont utilisés afin de faciliter les réflexions, susciter des prises de conscience et encourager les passages à l'action.

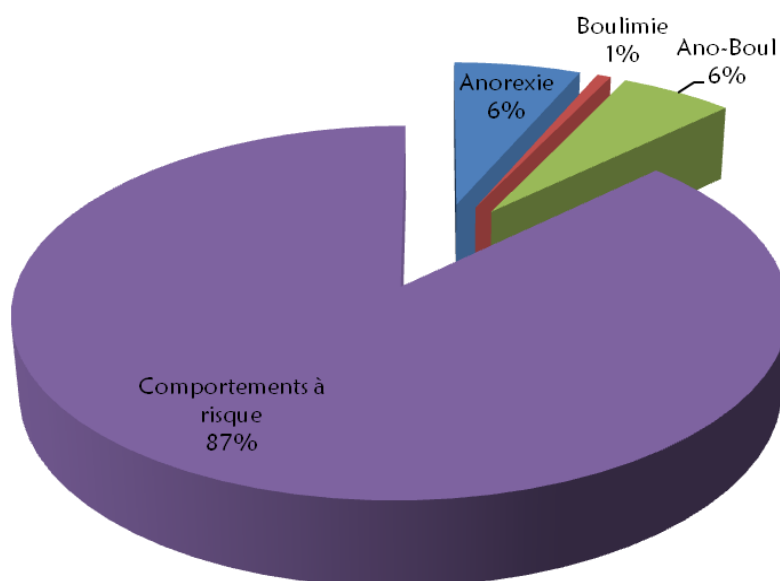
En ce qui concerne les rencontres avec la nutritionniste, on peut y discuter par exemple des craintes et des croyances en lien avec certains aliments ou des préoccupations par rapport au poids ou à la santé. Les personnes sont invitées à fixer avec la nutritionniste des objectifs alimentaires qui évolueront progressivement, le tout dans le respect du rythme et de la réalité de chacune.

PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE EN INDIVIDUEL

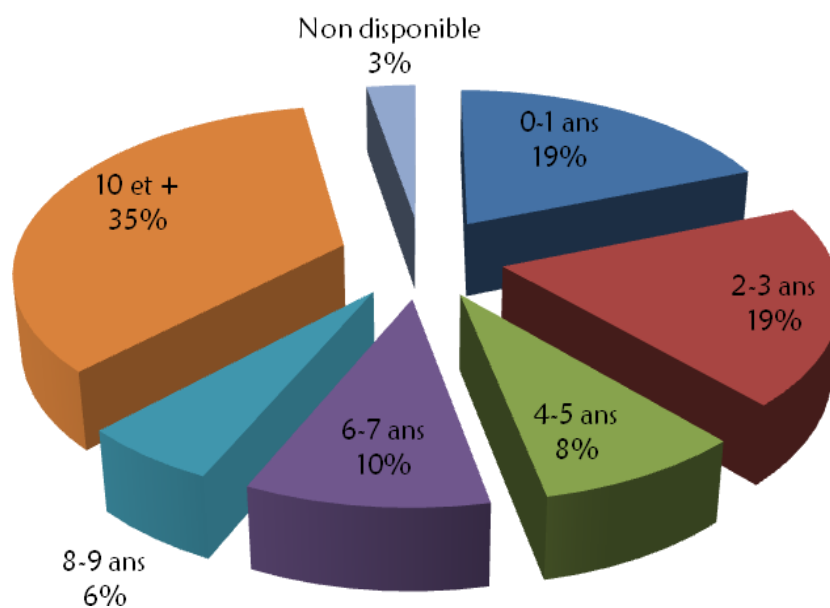
Repartition selon l'âge



Problématique vécue



Problématique vécue depuis



INTERVENTION DE GROUPE

Faire des pas ensemble !

Entreprendre une démarche de rétablissement est un choix important pour toute personne vivant un trouble alimentaire. Lorsque l'on peut le faire en étant accompagné de d'autres personnes vivant une réalité semblable, c'est souvent réconfortant et stimulant. L'Éclaircie a toujours su faire preuve de créativité dans les stratégies à mettre en place afin de soutenir le maximum de personnes qui nous demandent de l'aide.

Depuis plus d'un an, nous appliquons le principe de cohorte d'une durée de 15 semaines qui est en fait une trajectoire de services constituée de trois groupes qui seront énumérés ci-dessous. Chaque cohorte est en fait un groupe fermé, ce qui veut dire que les personnes inscrites évolueront ensemble tout au long de la trajectoire de la cohorte.

Les groupes qui constituent la cohorte sont les suivants :

Le Groupe motivationnel

Ce groupe a pour objectif d'accompagner la personne en début de démarche. Il permet l'exploration entre autres de ce que pourrait être les changements possibles reliés au trouble alimentaire. Il favorise une prise de conscience sur l'impact du trouble alimentaire dans les différentes sphères de leur vie. Ce groupe se veut également un lieu d'échange avec des discussions orientées vers un partage du vécu de chacun, ce qui enrichi grandement l'expérience de groupe. Les rencontres sont d'une durée de deux heures réparties sur cinq semaines consécutives.

D'autres groupes sont mentionnés, voir l'annexe A ci-jointe

Le groupe nutritionnel

Les ateliers d'informations nutritionnelles sont animés par la nutritionniste et ont pour but de fournir de l'information de base sur l'alimentation saine. La nutritionniste aborde les notions suivantes : le guide alimentaire canadien pour manger sainement, le poids naturel et le métabolisme de base ainsi que la façon dont notre corps gère notre poids, les conséquences désastreuses des vomissements, des laxatifs et de l'exercice physique excessif sans prise alimentaire, etc. Ces rencontres sont d'une durée de deux heures réparties sur trois semaines consécutives.

Le Groupe action

Ce groupe vise des objectifs de préparation à l'action et de passage à l'action. Des outils concrets et pratiques sont proposés aux participantes afin de les aider à cheminer davantage vers le rétablissement. Ce groupe est d'une durée de deux heures réparties sur 7 semaines consécutives.

Les autres groupes

Groupe estime de soi

Le groupe estime de soi peut être offert à celles qui désirent y participer à la fin de la cohorte mais n'est pas obligatoire. Il vise l'amélioration et la consolidation de l'estime de soi. Les rencontres permettent aux participantes d'apprendre à reconnaître leurs forces et leurs aptitudes personnelles. Les participantes ont également la possibilité d'améliorer leur dialogue intérieur en le rendant plus positif, d'explorer et d'identifier certaines émotions, de diminuer le sentiment de culpabilité.

Le groupe d'entraide pour les parents et les proches

Ce groupe se veut un espace où les parents peuvent s'exprimer face à ce qu'ils vivent. Le climat de groupe empreint de respect et de non-jugement favorise les échanges et l'entraide entre les participants. Ce groupe a lieu le troisième jeudi de chaque mois et est d'une durée de deux heures.

VOLET III :

PRÉVENTION, INFORMATION, SENSIBILISATION ET FORMATION

Animations à caractère préventif

Parce que l'obsession du corps parfait est très présente dans notre société, il est incontournable pour l'Éclaircie d'aller rencontrer les élèves du secondaire afin de les sensibiliser à l'importance de cultiver de saines habitudes de vie et une estime de soi positive. Ces moyens sont des clefs utiles afin d'éviter de développer certains comportements à risque reliés à l'anorexie et à la boulimie. Divers outils servant à l'animation (Power Point, partage en groupe, expérience audio, etc.) sont proposés afin de rendre les rencontres interactives et dynamiques.

Conférences

Cette année, l'Éclaircie est allée de l'avant avec un nouveau concept de conférences destinées au grand public. Deux conférences ont ainsi pu être offertes soit :

- ***Les maux de la faim, l'envers de l'anorexie et de la boulimie.*** Cette conférence avait pour but de sensibiliser les participants à la réalité des personnes qui vivent de l'anorexie et de la boulimie.
- ***Et si l'amour de soi était le seul régime qui fonctionnait vraiment.*** Le but visé était de sensibiliser à l'importance de cultiver une image de soi positive ainsi que de

saines habitudes de vie. Nous avons pu discuter également sur l'efficacité ou non des régimes et de leurs impacts sur la santé physique et psychologique.

Grâce à la collaboration de l'arrondissement Sainte-Foy-Sillery nous avons bénéficié gracieusement de la salle Expo théâtre de la Visitation à Sainte-Foy.

Un livre qui se voudra très utile

Grâce à l'immense talent d'écriture de Judith Petitpas intervenante à l'Éclaircie, un beau projet a pu prendre naissance en juin 2009 soit la rédaction d'un livre qui prendra la forme d'un manuel de formation. Bien que celui-ci ait été conçu particulièrement pour les intervenants du réseau et des régions afin de les soutenir dans leurs interventions, ce livre pourra également trouver preneur auprès des personnes désireuses d'en connaître davantage sur les troubles alimentaires. L'étape ultime maintenant est de trouver une maison d'édition intéressée à collaborer à la diffusion de ce livre. À Suivre...

Formations reçues

L'équipe de l'Éclaircie a reçu mensuellement de la supervision clinique de la part de madame France Nadeau, psychologue. Tout au cours de l'année, l'Équipe assiste à diverses formations que se soit en lien avec les troubles alimentaires, pour du perfectionnement ou du ressourcement.

Formations offertes

L'Éclaircie a reçu le mandat de la part de l'Agence de la santé et des services sociaux d'offrir de la formation à tous les intervenants de première ligne des CSSS de la région. Ce fût une belle expérience!!!

Concertation et représentations extérieures

Parce que nous croyions nécessaire de se concerter afin de faire avancer certains dossiers reliés au communautaire, aux femmes et à la santé mentale, l'Éclaircie est impliquée dans certains regroupements ou tables de concertation.

- Le regroupement des organismes communautaires de la région 03;
- Le regroupement des groupes de femmes de la région 03;
- L'AGIR

PARTENARIAT

Le centre local d'emploi

Encore une fois cette année, le CLE a su être présent afin de soutenir la ressource via le programme relié à la formation. Nous les remercions chaleureusement car leur soutien permet à l'équipe de travail de pouvoir recevoir des formations de perfectionnement, de ressourcement ce qui est grandement apprécié par le personnel en place.

Programme Emploi Canada 2009

Depuis plusieurs années L'Éclaircie peut bénéficier de ce programme pour embaucher deux étudiantes qui pendant dix semaines apportent un soutien très précieux pour l'équipe en place.

VOLET IV:

FINANCES & FINANCEMENT

Il n'y a pas eu d'activité de financement organisée au cours de cette année. Toutefois, nous avons mis en place un comité financement qui a eu pour mission d'élaborer un concept d'activité à plus grande envergure pour les prochaines années et qui viserait à rejoindre le milieu des affaires.

La formule retenue et le résultat vous sera dévoilée au prochain rapport d'activités alors gardez l'œil ouvert...

Cependant, bien que nous n'ayons pas organisé nous même d'activité de financement, d'autres personnes au cœur généreux ont choisi de le faire soit le groupe **boire, manger, donner** dont fait parti notre porte-parole Jean-Marie Lapointe.

En effet, c'est l'ambiance chaleureuse du restaurant l'Amalgame à Montréal que s'est tenue cette activité qui offre une tribune aux organismes de se faire connaître tout en partageant de petites bouchées, le tout avec des airs de fête où musique et bonne humeur sont au rendez-vous. Un grand MERCI au groupe de **boire, manger, donner** pour leur dévouement!!!

VOLET V:

PERSPECTIVES POUR L'ANNÉE 2010-2011

Augmenter la visibilité de la ressource

L'Éclaircie a maintenant un nouveau logo et un nouveau site internet et pourra s'appuyer sur cette image afin d'aller de l'avant avec des projets de conférences dans les compagnies. Nous souhaitons également développer un projet de formation afin d'outiller les différents intervenants qui travaillent en région et qui se sentent parfois démunis face à l'intervention à préconiser avec une clientèle vivant un trouble alimentaire.

Augmenter l'accessibilité des services

Cette perspective vise davantage l'année 2011, mais prendra racine au cours de 2010 afin d'établir des stratégies pouvant permettre l'accessibilité à de nouveaux services à l'extérieur des locaux de l'Éclaircie (groupe entraide, etc.).

TÉMOIGNAGES

Je ne serai jamais assez reconnaissant de tout l'aide, le soutien et la compréhension que j'ai reçue à l'Éclaircie. J'ai pu améliorer ma qualité de vie grâce aux suivis et aux activités de groupes qu'on m'a proposés. Je peux maintenant dire que je vis mieux. À présent, j'ai l'esprit plus libre, j'apprends à m'accepter davantage et à affronter le quotidien. Les troubles de comportement alimentaire sont difficiles à vivre et ne viennent pas tout seul, voilà pourquoi c'est important de travailler fort, s'investir et aller chercher de l'aide auprès des gens à l'Éclaircie, eux ils ont les outils pour s'en sortir. Je suis fier de l'avoir fait, c'est une belle réussite dans ma vie.

Maxime Villemure-Béland

ANNEXE A

Comité des membres

Le comité des membres est une initiative qui met de l'avant notre valeur d'empowerment. En effet, ce groupe est composé de personnes utilisant les services et de bénévoles. Il a pour objectif d'organiser des activités de sensibilisation ou de financement, et des ateliers de ressourcement.

Les buts visés par le comité sont :

- Élaboration d'activités permettant de sensibiliser la population face à la réalité vécue par les personnes vivant avec un trouble des conduites alimentaires;
- Élaboration d'activités de financement permettant de recueillir des fonds servant au **soutien financier de la Maison l'Éclaircie**;
- Participation au développement de l'organisme lorsqu'il est question de l'évaluation et de la mise en place des services.

Cette année le comité a été responsable des activités suivantes :

- Décoration de citrouille à la fête de l'Halloween;
- Fête de Noël;
- Deux ateliers portant sur la publicité et l'hypersexualisation donnée par une stagiaire en soins infirmiers;
- Atelier de rigolothérapie.

Cours de yoga

Grâce à la générosité de Marie-Josée Gravel professeure de yoga, nous avons pu offrir à la clientèle la possibilité de découvrir le yoga comme moyen de gestion du stress et de découverte du corps.

Merci à Marie-Josée qui a accepté d'offrir ces ateliers de façon bénévole.