

# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2010-2011



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

**PRÉSENTÉ LORS DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE  
DU 22 JUIN 2011 À QUÉBEC**

**LA MAISON L'ÉCLAIRCIE**  
2860, rue Montreuil, Québec, Qc, G1V 2E3  
Téléphone : 418-650-1076, télécopieur : 418-650-1297  
Courriel : [info@maisonclaircie.qc.ca](mailto:info@maisonclaircie.qc.ca)  
Site internet : [www.maisoneclaircie.qc.ca](http://www.maisoneclaircie.qc.ca)

## TABLE DES MATIÈRES

TÉMOIGNAGE.....	3
CONSEIL D'ADMINISTRATION.....	5
Mot de la présidente	5
Les membres du conseil d'administration	5
LA PROBLÉMATIQUE .....	6
Quelques statistiques	6
L'anorexie	6
La boulimie	6
L'ORGANISME.....	7
Mission	7
Approche	7
Les quatre volets d'intervention	7
PRÉSENTATION DES RESSOURCES HUMAINES.....	8
L'équipe	8
Stagiaires et bénévoles	8
NOS SERVICES.....	9
Écoute téléphonique	9
Rencontre initiale	9
Rencontre d'accompagnement individuelle psychosociale et nutritionnelle	9
Rencontre individuelle pour les proches	10
Démarche de groupe	10
Prévention scolaire ou animation	11
Formation et conférence	11
Groupe pour les proches	11
Internet	11
TRAJECTOIRE DE SERVICE.....	12
PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE.....	13
DYNAMISME, ENGAGEMENT ET IMPLICATION DANS LE MILIEU .....	14
Table de concertation	14
Formations reçues	14
Membres	14
Événements	14
Partenariat	15
Revue de presse	15

\*Dans ce document, le féminin est utilisé afin d'alléger le texte.

## TÉMOIGNAGES

Je suis une femme de 54 ans ayant une belle vie, un amoureux, un job de professionnel dans lequel je suis bien, j'ai d'excellents amis et j'ai la chance de pouvoir encore côtoyer ma mère en forme, alerte et ouverte d'esprit.

Malgré cela, je fréquente la Maison l'Éclaircie depuis janvier 2011. Cette maison porte bien son nom (*L'éclaircie : endroit clair qui apparaît dans un ciel nuageux ou pluvieux, brève interruption du temps pluvieux, coïncidant avec cette apparition*). Elle représente, grâce à son personnel dévoué, chaleureux et accueillant, une accalmie dans la tempête d'émotions que vit toute personne éprouvant un problème de comportement alimentaire. Pour les fins de ce témoignage, nous l'appellerons communément «trouble».

D'entrée de jeu, ce sont les savoirs, savoir-faire et savoir-être des intervenantes, particulièrement Paula et Karine, que je souhaite souligner. Leurs compétences, leurs connaissances, leur écoute attentive à nos besoins, nos malheurs et nos peurs contribuent à établir une relation de confiance essentielle à notre évolution vers un rétablissement. Mais je suis aussi convaincue que ces femmes de cœur et de talent sont la force de la Maison L'Éclaircie.

Ce que m'a apporté la Maison l'Éclaircie depuis que je la fréquente? Puisque je consulte déjà un psychologue depuis quelques années, je dois dire que j'ai appris avec le temps à connaître les moindres replis de ma personne et de mes tourments. À la Maison l'Éclaircie, j'ai plutôt fait connaissance avec mon «trouble» et nous nous apprivoisons tranquillement l'un et l'autre. Se familiariser avec lui, pour ne pas dire amadouer cette puissante voix qui nous amène vers des comportements totalement étranges, n'est pas une mince affaire. Les rencontres individuelles avec les intervenantes ainsi que les rencontres de groupe sont, à cet égard, riches d'enseignements, de découvertes et parfois même de croyances ébranlées. Pour expliquer mon propos, je dois dire que la philosophie présentée par la nutritionniste concernant la composition de l'apport alimentaire dans une journée est, à première vue, déstabilisante car elle remet en question les prescriptions connues dans ce domaine depuis des lunes.

Tout ce que nous transmet la Maison l'Éclaircie ne peut qu'être bénéfique, à court, moyen ou long terme, selon les individus. Le rétablissement, (ou j'appellerais ça la rémission...) n'est peut-être au rendez-vous qu'après une quinzaine de consultations et une dizaine de rencontres de groupe. Hélas, je le croyais, je voulais atteindre cet objectif, comme si la Maison l'Éclaircie avait comme outil appuyant sa démarche, une baguette magique! Malgré les trucs, les conseils, les encouragements des intervenantes, j'ai compris que je devais persévérer et poursuivre les efforts pour «dompter» ce trouble maudit et les compulsions qu'il provoque.

Dans un autre ordre d'idées, les rencontres de groupe, particulièrement le groupe dit «action», ont été pour moi l'occasion de réticences et de résistances considérables. Aucune valeur ajoutée pour moi, c'était ma perception à l'égard de cette façon de faire. Bien qu'une réelle dynamique de groupe ait pris un certain temps à installer le partage des souffrances vécues,

cette «épreuve» à surmonter s'est transformée en une extraordinaire expérience humaine et la révélation que je pouvais avoir le courage de laisser tomber certaines barrières. Est-ce que les rencontres et les soupers de groupe sont indispensables à la réussite de la démarche? Je ne le sais pas encore. Le temps me le dira, je suppose. Mais je suis certaine que cela fera partie de mes souvenirs avec grande fierté.

Enfin, tout ce que j'ai entendu, lu ou dit depuis que je fais partie de cette «famille d'accueil» qu'est la Maison l'Éclaircie s'infiltré subtilement dans mes pensées et mes comportements. C'est ce qui me fait grandir et m'amènera vers le rétablissement.

Bravo et longue vie au personnel et la Maison l'Éclaircie. En souhaitant que d'autres organismes publics de cette nature voient le jour pour contrer le trouble du comportement alimentaire.

J. Pouliot  
12 juin 2011

---

Avant d'aller à l'Éclaircie, je n'arrivais pas à m'identifier au trouble alimentaire. Je souffrais énormément à l'intérieur et j'étais consciente que j'avais un problème, mais lorsque j'en parlais, on me disait souvent des choses comme « pourtant tu n'as pas le physique d'une anorexique ». À l'Éclaircie on m'a accueilli sans me juger ou me mettre une étiquette. Je me suis enfin sentie comprise, écoutée et à ma place. J'aurai toujours un trouble alimentaire, mais grâce à l'aide que j'ai eu j'apprends à vivre avec lui et il ne prend plus toute la place dans ma vie. Aujourd'hui je suis capable de me trouver belle et lorsque c'est plus dur, je sais que ça va passer! Merci l'Éclaircie!!!

Émilie  
Juin 2011

---

Je m'appelle Robert, j'ai 58 ans et je suis anorexique-boulimique. J'ai admis et accepté cette problématique dernièrement. J'ai appelé à la Maison l'Éclaircie. L'accueil que j'ai reçu, la douceur et le non-jugement que j'ai perçu de cette personne m'a touché profondément, du fond du cœur. La confiance m'est apparue de cette maison comme la meilleure place pour moi. On m'a compris, rassuré et validé. Je n'ai que des félicitations à faire à tout le personnel lorsque je me suis présenté. Merci de votre professionnalisme et de votre compréhension et sans oublier, merci pour votre confiance. J'en avais besoin.

Robert Charbonneau  
Juin 2011

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

### Mot de la présidente

Bonjour à tous,

En tant que présidente du conseil de l'administration de la Maison l'Éclaircie, j'ai le privilège de participer, à ma façon, au succès d'un organisme communautaire qui fait une différence chaque jour, dans la vie de bien des gens. Au cours des ans, j'ai vu des projets poindre le bout du nez et certains fleurir, j'ai vu évoluer les services et croître notre implication dans la communauté. La Maison l'Éclaircie est en voie de devenir une référence en troubles alimentaires et sa notoriété s'accroît continuellement.

Je tiens à remercier les employées et les membres du conseil d'administration pour leur participation au cours de cette année exceptionnellement fertile en changements : grâce à votre implication, nous avons réussi une transition qui, je l'espère, nous a fait grandir et nous a permis de resserrer les liens.

Au cours des années à venir, la Maison l'Éclaircie continuera de prospérer. Sur la solide base de nos ressources humaines, la croissance des services, territoires et activités sera une priorité.

Je profite de l'occasion pour lancer l'invitation aux parents, aux amis et tous ceux et celles qui sont sensibles aux causes soutenues par la Maison l'Éclaircie : votre participation au conseil d'administration pourrait être l'occasion de donner au suivant.

Merci et bonne année à vous tous.

Jennifer-Anne Morin  
Présidente du conseil d'administration

### Les membres du conseil d'administration

Au cours de la dernière année, les membres du conseil d'administration se sont rencontrés à huit reprises.

Jennifer-Anne Morin  
*Présidente*

Nathalie Caron  
*Vice-présidente*

Karolyne Boutet  
Trésorière

Émilie Demers-Tremblay  
*Secrétaire*

Véronic Pratte  
*Administratrice*

Frédérique-Myriam Villemure  
*Administratrice*

Nathalie Dion  
*Administratrice*

François Michel Lorange  
*Administrateur*

## LA PROBLÉMATIQUE

### Quelques statistiques

- En 2004 :
  - Au Canada : 1,7 % de la population totale canadienne de 15 ans et plus, soit 424 767 personnes étaient à risque de présenter des troubles alimentaires.
  - Au Québec : 1,9 % de la population totale canadienne de 15 ans et plus, soit 115 591 personnes étaient à risque de présenter des troubles alimentaires (Statistique Canada, 2004).
- Anorexie : 0,5 % à 4 % des femmes la développeront au cours de leur vie
- Boulimie : 1 % à 4 % des femmes la développeront au cours de leur vie (Santé Canada, 2002).
- Une tendance qui s'amplifie :
  - 45 % des jeunes de 9 ans et 60 % des jeunes de 13 et de 16 ans se montrent insatisfaits de leur image corporelle et adoptent des comportements visant à modifier leur poids (Institut de la statistique du Québec, 2002).
  - 70 % des femmes disent être au régime et 40 % des femmes disent que leur poids fluctue continuellement (*A report on the behaviour and attitudes of Canadians with respect to weight consciousness and weight control*, 1984).

### 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. 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.

## L'ORGANISME

### **Mission**

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.

### **Approche**

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 plus à risque de déclencher des comportements tels que la restriction ou les excès.

Nous croyons fermement que chaque individu possède en lui le pouvoir de sa guérison. Nos interventions sont orientées de façon à ce que chacun s'approprie ce pouvoir en participant à une démarche personnelle et collective. Nous les encourageons à prendre des décisions en fonction de leurs besoins, à établir des rapports égalitaires et à développer leur solidarité dans le respect de leurs pairs. Nous les accompagnons dans le développement de leur estime personnelle, leur capacité à s'affirmer et la prise de conscience de leurs émotions.

L'intervention individualisée étant une valeur importante, 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 attirée. Cette dernière s'assure que la démarche réponde à leurs besoins et à leurs attentes. L'intervenante assure le suivi et représente une référence pour maintenir le lien entre les différents services que la personne soutenue recevra au cours de son cheminement à l'Éclaircie.

Au cours du suivi, 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.

### **Les quatre volets d'intervention**

Volet I : Accueil, aide et référence.

Volet II : Soutien et accompagnement.

Volet III : Prévention, information, sensibilisation et formation.

Volet IV : Finances et financement.

## PRÉSENTATION DES RESSOURCES HUMAINES

### L'équipe



Paula Tores-Caceres, intervenante sociale  
 Karine Demers, nutritionniste (remplacement)  
 Anik Jean, nutritionniste  
 Hélène Beaulieu, secrétaire administrative  
 Jessie Boily-Tremblay, intervenante sociale  
 Nancy Corbeil, intervenante sociale  
 Marie-Josée Bisson, intervenante sociale  
 Judith Petitpas, intervenante sociale  
 Myriame Trudel, directrice clinique

C'est une équipe de professionnelles passionnées à l'écoute et sans jugement, qui saura soutenir et accompagner les personnes dans leurs démarches.

### Stagiaires et bénévoles

Tout au long de l'année nous avons accueilli des stagiaires afin qu'ils puissent vivre des expériences cliniques ou réaliser des projets reliés à leur domaine d'étude respectif. Le travail réalisé par les stagiaires est une aide précieuse pour notre organisme, car il représente **plus de 1000 heures de travail**.

Nous avons aussi la chance d'avoir l'aide inestimable d'une dizaine de bénévoles qui, à chaque année, accomplissent des tâches de co-animation lors des groupes, de secrétariat en l'absence de la secrétaire administrative et d'organisation d'activités pour les personnes utilisant nos services. Le travail effectué par les bénévoles, au cours de la dernière année, représente **plus de 500 heures**.

Toutes ces personnes impliquées à la Maison l'Éclaircie ont à cœur de pouvoir offrir un milieu de vie accueillant et chaleureux.

## NOS SERVICES

### Écoute téléphonique

Le service d'écoute téléphonique est offert du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00. Ce service permet à la clientèle de ventiler et de se confier, aux proches d'être soutenus et conseillés et aux intervenants de divers milieux (scolaires, de la santé, des services sociaux,...) d'être outillés dans leurs interventions.



**296** écoutes auprès des personnes vivant un TCA

**94** écoutes auprès des proches

**102** écoutes auprès des intervenants

### Rencontre initiale

La rencontre initiale est une étape essentielle pour toutes les personnes désirant recevoir des services de la Maison l'Éclaircie. Elle se veut un moment privilégié qui permet d'explorer avec la personne sa situation, tout en offrant de l'information sur le trouble alimentaire et sur la ressource. Par la suite, nous dirigeons la personne dans nos services ou faisons une référence selon la situation.

**164** nouvelles demandes

**110** personnes inscrites dans nos services

**21** personnes référées



### Rencontre d'accompagnement individuelle psychosociale et nutritionnelle

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 d'atteindre les objectifs qui sont personnalisés et adaptés à la situation et aux besoins de la personne.



**1264** rencontres individuelles d'accompagnement psychosocial

**571** rencontres individuelles d'accompagnement nutritionnel

**182** personnes différentes ont été suivies en individuel

## Rencontre individuelle pour les proches

Des rencontres (3 à 4) pour les parents et les proches sont offertes afin de les guider dans leurs approches et leurs actions envers une personne qui vit un trouble alimentaire.



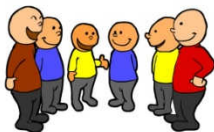
**46** rencontres individuelles effectuées auprès des proches

## Démarche de groupe

Les personnes qui bénéficient d'un suivi individuel doivent nécessairement participer à une cohorte. Cette dernière est constituée de 15 rencontres dont 5 pour le groupe motivationnel, 3 pour le groupe nutritionnel et 7 pour le groupe action. Voici les objectifs :

- 1) Pour le groupe motivationnel:
  - a) Accompagner les personnes en début de démarche;
  - b) Favoriser une prise de conscience de l'impact du trouble alimentaire dans les différentes sphères de leur vie;
  - c) Permettre des échanges et des discussions orientées vers un partage sur le vécu de chacun.
- 2) Le groupe nutritionnel:
  - a) Donner de l'information de base sur l'alimentation;
  - b) Fournir des notions sur le métabolisme et les conséquences du trouble alimentaire;
  - c) Défaire les croyances et les peurs associées à l'acte de manger.
- 3) Le groupe action:
  - a) Expérimenter graduellement des prises alimentaires (de la collation au repas complet);
  - b) Préparer les participantes au passage à l'action;
  - c) Proposer des outils pratiques pour les aider à cheminer davantage vers le rétablissement.

L'intervenante peut aussi suggérer à la personne de participer au groupe estime si cela est opportun dans son cheminement.



**8** cohortes ont été réalisées

**55** personnes ont participé à l'ensemble de la cohorte

**3** groupes estime ont été réalisés

**23** personnes ont participé au groupe estime

## Prévention scolaire ou animation

Une intervenante va faire de l'animation dans des classes d'étudiants de 14 ans et plus. Un choix de deux ateliers peut être offert aux écoles, soit « L'obsession du corps parfait » ou « Vivre un TCA ». Les ateliers sont d'une durée de 75 minutes chacun. Des animations similaires aux préventions scolaires sont aussi offertes dans les organismes communautaires.



66 préventions scolaires ont été données  
9 écoles différentes  
2 310 étudiants ont assisté aux animations  
5 organismes communautaires

## Formation et conférence

*Votre poids vous préoccupe?*  
*Êtes-vous toujours à la recherche du régime miracle?*

**CONFÉRENCE PUBLIQUE**  
par Marlène Duchesne et Karine Demers nutritionnistes.

Information et achat de billets : 418 650-1076  
Mardi 30 novembre 2010 19h00  
coût: 10\$  
Expo Théâtre de la visitation  
814, Route de L'Église, Québec

**maison|éclaircie**  
aide & référence | anorexie & boulimie

Tous les profits de la conférence seront versés à La Maison L'Éclaircie

Des formations ou des conférences sur les troubles de conduites alimentaires, telle l'anorexie et la boulimie, peuvent être données.

4 formations données aux intervenants  
2 conférences données au grand public

*Les mots de la faim*  
*L'envers de l'anorexie et de la boulimie*

Par Marlène Duchesne et Jessie Boily-Tremblay de la Maison L'Éclaircie

Mardi 05 octobre 2010 19h00

Information et achat de billets : 418 650-1076  
Coût: 10\$  
Expo Théâtre de la visitation  
814, Route de L'Église, Québec

**maison|éclaircie**  
aide & référence | anorexie & boulimie

Tous les profits de la conférence seront versés à La Maison L'Éclaircie

## Groupe pour les proches

Ce groupe se veut un espace où les parents peuvent s'exprimer face à ce qu'ils vivent. Le climat de respect et de non-jugement favorise les échanges et l'entraide entre les participants.

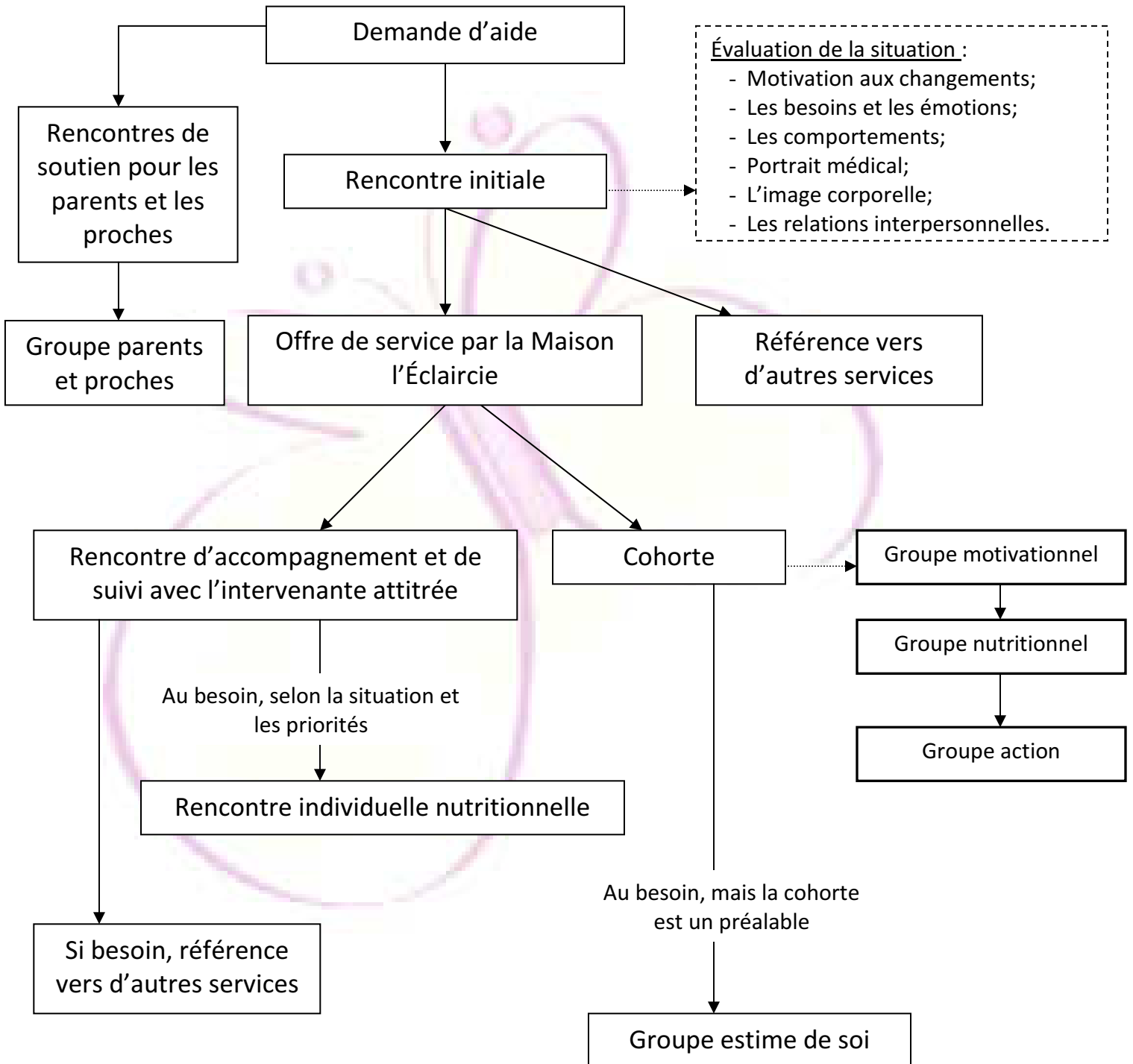
10 rencontres ont été effectuées  
39 parents différents ont assisté au groupe



## Internet

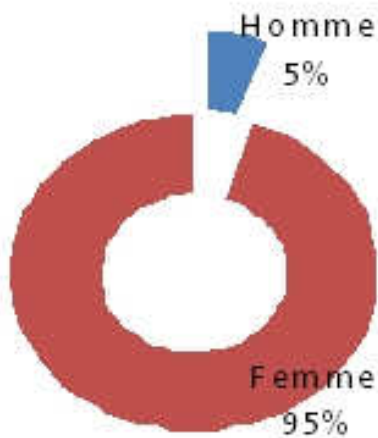
Le site internet est un outil d'information précieux pour ceux qui veulent en connaître davantage sur les troubles alimentaires ou sur la ressource. Cette année, il y a eu **plus de 31 000 visiteurs** sur notre site internet et nous avons **répondu à 20 demandes par courriel** pour du soutien, des références, de l'aide ou de l'information.

## TRAJECTOIRE DE SERVICE

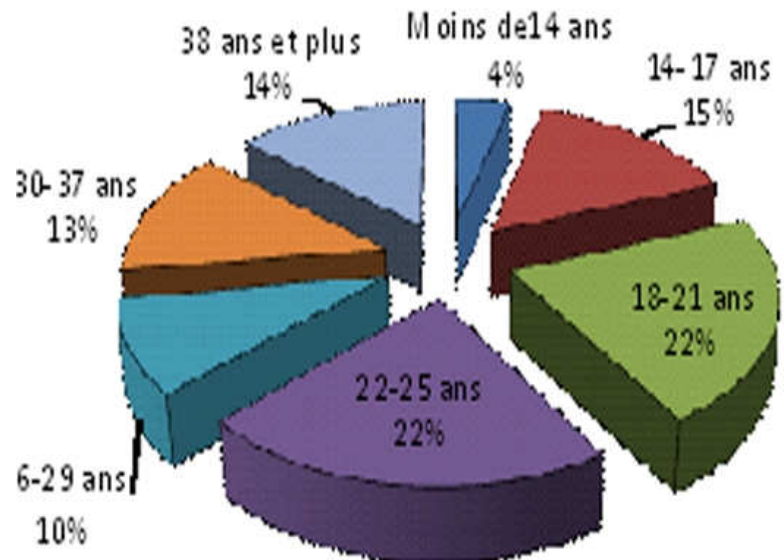


## PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE

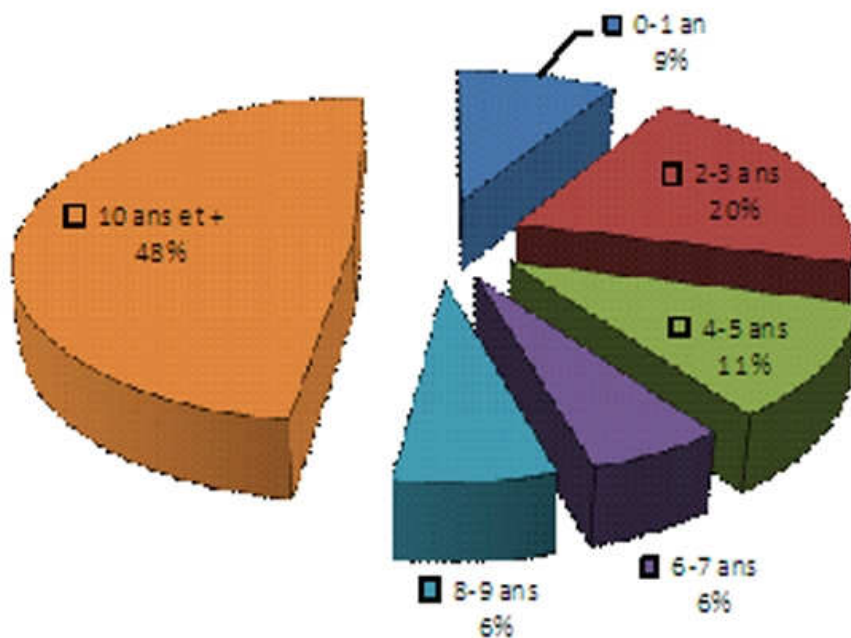
### Sexe



### Répartition selon l'âge



### Problématique vécue depuis



## DYNAMISME, ENGAGEMENT ET IMPLICATION DANS LE MILIEU

Au cours de la dernière année nous avons été impliqués et présents dans divers lieux de rencontres :

### Table de concertation

- AGIR en santé mentale;
- Table territoriale en santé mentale du CSSSVC.

### Formations reçues

- 3 rencontres de supervision clinique avec Catherine Bégin;
- Pour une nouvelle vision de l'homosexualité;
- Formation sur la violence conjugale offerte par la Maison Kinsmen Marie-Rollet;
- Adapter nos interventions aux réalités homosexuelles volet 1 : les jeunes;
- Adapter nos interventions aux réalités homosexuelles volet 2 : les adultes;
- Formation de réanimation cardio-respiratoire (RCR);
- Formation en intervention de crise par le Centre de crise de Québec;
- Rencontre d'information sur le harcèlement psychologique au travail donnée par la Commission des Normes du travail.

### Membres

- Le regroupement des organismes communautaires de la région 03 (ROC-03);
- Le regroupement des groupes de femmes de la région 03.

### Événements

- Journée de Rigolothérapie;
- Participation à un meeting des Outre-Mangeurs;
- Assemblée générale annuelle de Violence-Info;
- Assemblée générale annuelle Entraide-Émotion;
- Assemblée générale annuelle Association Canadienne en Santé Mentale;
- Assemblée générale annuelle Ressource Naissance;
- Kiosque lors de la fête familiale de Ste-Foy situé sur la base de plein-air;
- Enregistrement pour l'émission Famille 2.0 au Canal V, épisode sur les troubles des conduites alimentaires diffusée le 21 octobre 2010;
- Salon Équilibre Santé Forme : nous avons été présents au salon trois jours. Par le biais d'un kiosque nous avons rejoint 143 personnes;
- Kiosque sur l'image corporelle à l'école secondaire du Mont-St-Anne;
- Kiosque lors du Rendez-vous des organismes de l'École Hôtelière de la Capitale;
- Journée porte-ouverte : dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux troubles des conduites alimentaires nous avons invité les gens à venir vivre une heure dans le monde de l'anorexie et de la boulimie. Nous avons accueilli 28 participants.



