

# TABLE DES MATIÈRES

TÉMOIGNAGES .....	3
CONSEIL D'ADMINISTRATION.....	8
Mot de la présidente du conseil d'administration.....	8
Les membres du conseil d'administration .....	9
LA PROBLÉMATIQUE.....	10
Quelques statistiques .....	10
L'anorexie.....	10
La boulimie .....	10
L'ORGANISME .....	11
Mission .....	11
Approche .....	11
Les quatre volets d'intervention.....	11
PRÉSENTATION DES RESSOURCES HUMAINES.....	12
L'équipe de la Maison l'Éclaircie .....	12
Les stagiaires et les bénévoles.....	12
NOS SERVICES.....	13
Écoute téléphonique.....	13
Rencontre initiale .....	13
Rencontre d'accompagnement individuelle psychosociale et nutritionnelle.....	13
Démarche de groupe .....	14
Le groupe ouvert.....	15
Le groupe d'entraide pour les parents et les proches .....	15
Rencontre individuelle pour les proches.....	15
Prévention scolaire ou animation.....	15
Formation et conférence.....	16
Internet .....	16
TRAJECTOIRE DE SERVICE.....	17
PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE .....	18
PROJET-PILOTE D'ANIMATION DE GROUPE SUR LA RIVE-SUD.....	19

DYNAMISME, ENGAGEMENT ET IMPLICATION DANS LE MILIEU .....	20
Tables de concertation .....	20
Formations reçues.....	20
Membres.....	20
Événements.....	21
Lancement du livre <i>Comprendre les troubles alimentaires – Manuel de l’intervenant</i> .....	21
Revue de presse.....	22
CONTRIBUTION DE LA COMMUNAUTÉ À LA RÉALISATION DES ACTIVITÉS.....	23
En matière de ressources humaines.....	23
En matière de ressources matérielles .....	23
En matière de ressources financières .....	23
Réseau de distribution de dépliants par d’autres organismes.....	23
Références provenant d’autres organismes .....	23

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

## TÉMOIGNAGES

Depuis 1 an déjà, j'ai l'impression que même si j'ai fini ma thérapie, je continue à m'améliorer et je me sens de plus en plus forte. En décembre dernier, j'ai traversé une espèce de semi-dépression, ce qui m'a donné le temps de vraiment réfléchir. Je me suis même fait des sortes d'affiches avec des pensées résumant ce à quoi j'ai réfléchi, par exemple « Ne donne pas d'importance à ceux qui ne t'en donnent pas » ou encore « Arrête de vouloir être le centre de l'Univers de tout le monde ». Ce dernier peut avoir l'air plus déprimant qu'autre chose, mais au contraire : je déprimais parce que je croyais que mon bonheur c'était d'être le « centre de l'Univers » de tout le monde... Je voulais que les autres pensent à moi, avoir de l'attention... mais en y réfléchissant bien, pourquoi je devrais être le centre de l'Univers de tout le monde alors que personne n'est le centre de mon Univers sauf moi? Alors voilà la clef : Je suis le centre de MON univers, pas celui des autres. Et j'ai arrêté de déprimer simplement comme ça.

Merci encore mille fois pour tout, tout ce que vous avez fait pour moi. Je vous en suis infiniment reconnaissante et je m'en rappellerai toujours.

*Émie*

\*\*\*

Je suis arrivée à l'Éclaircie sans trop savoir, dans le doute et la crainte de ne pas être réellement à la bonne place. À ce moment, j'étais loin de me douter de tout le chemin que cette action, le fait de frapper à une porte en espérant être comprise, me ferait parcourir. À ce moment, je ne savais même pas à quel point j'avais besoin d'aide. Aujourd'hui, je suis en mesure d'apprécier tout ce que j'y ai acquis.

Il serait faux de dire que tout a toujours été facile. Les éclaircies sont là pour nous faire voir nos forces, pour être fière, pour laisser plus de place au soleil dans notre vie. Il n'y aurait toutefois pas ces rayons de soleil si réjouissants sans les peurs, les craintes, les pleurs et les moments plus difficiles. Ces moments où le ciel est gris, où il y a de l'orage ou simplement de fines gouttes de pluie.

Voilà pourquoi on se réfugie sous un toit, dans une maison. Un lieu chaleureux où le respect et l'entraide sont au rendez-vous. Une maison où l'on trouve du soutien, de l'écoute, des conseils et où l'on se sent accompagnée dans notre cheminement. J'ai eu la chance d'avoir un lien de confiance très tôt dans ma démarche avec mon intervenante, ce qui a été un point important pour me faire apprécier cet endroit. Ce lien de confiance s'est également installé avec ma nutritionniste et avec toutes les autres intervenantes avec qui j'ai eu la chance de travailler.

La Maison l'Éclaircie devient donc en quelque sorte une parenthèse dans notre vie quotidienne, un endroit où se mélangent des moments de tous genres. Mais c'est aussi un lieu de rencontre où j'ai réalisé que je n'étais pas seule. J'y ai rencontré plusieurs personnes uniques qui vivent toutes une situation similaire à la mienne. J'y ai aussi rencontré des personnes rétablies qui m'ont fait voir qu'on pouvait s'en sortir. Ces rencontres, ces

groupes, ces cohortes font du bien, car même si on nous explique, même si on accepte et réalise ce que l'on vit, on ne comprend pas tout... Il est parfois difficile de faire voir notre réalité et tout ce que cela implique aux gens qui nous entourent et qui ne connaissent pas ce que sont les troubles du comportement alimentaire.

Je suis arrivée à l'Éclaircie en existant, en étant poussée par la vie. Aujourd'hui, même si j'ai encore des pas à faire et que mon cheminement n'est pas terminé, je peux dire que je vis et que j'y prends de plus en plus plaisir, que j'en profite de plus en plus. Merci !

*Sylvie*

\*\*\*

**L**a vie est belle.

Mange moins, prends ton temps, fais du sport, perds du poids, arrête de dévorer... Pendant trop longtemps ces phrases ont fait partie de mon quotidien. Trop malade pour être suivie seulement par un médecin, mais pas assez pour être hospitalisée en unité spécialisée, j'ai traversé des années de solitude, de souffrance et d'incompréhension avant de trouver le courage de pousser la porte de la Maison l'Éclaircie. Avant, personne ou presque ne réalisait ce qui se passait dans ma tête, cette maladie invisible qui m'isolait du monde mais qui m'obligeait à des trésors d'ingéniosité pour « fonctionner » normalement. Le trouble alimentaire, ça ne se voit pas, pourtant, ça nous dévore tout entier. Nous et nos proches.

Comment expliquer aux autres ce que je ne comprenais pas moi-même ? Manger n'est-il pas un acte naturel et inné qui ne prend que 3 heures dans une journée pour la plupart du monde ? Mais pourquoi, pour « des gens comme moi », cela occupe 24 heures des pensées d'une journée ? Pour « des gens comme moi », plus rien d'autre ne compte. Plus rien d'autre que manger. Ou regretter d'avoir mangé.

Au fil des années, l'équipe de l'Éclaircie a su me sortir de cette spirale infernale. Cela a pris du temps, beaucoup de temps, et les deux, nous y avons mis du nôtre. Ils m'ont offert l'empathie, la tolérance, l'expérience et l'expertise dont j'avais besoin pour comprendre mon mal. Et j'ai fourni mon courage, ma volonté, ma lucidité et surtout l'amour de mes filles et de leur père pour enfin trouver le chemin vers le rétablissement. Aujourd'hui, je sais que ce chemin sera long et accidenté, mais je sais enfin que le rétablissement est possible. Un repas après l'autre. Un jour à la fois.

L'Éclaircie est plus qu'un organisme communautaire. C'est aussi mon alliée, mon refuge, mon repère lorsque je perds les miens, mon lien avec la réalité, avec la sérénité. Ils m'ont aidée à prendre conscience que la vie est belle. Et c'est vrai. La vie est vraiment belle. Merci pour ce cadeau d'une vie.

*Élisabeth Farinacci*

\*\*\*

**D**ieu merci. C'est la première chose qui me vient en tête lorsqu'on parle de la Maison l'Éclaircie. Un organisme ouvert au public gratuitement, qui peut nous aider et nous fournir des informations en un délai assez court. Lorsqu'on a le courage d'appeler, on ne veut pas attendre sur une liste d'attente pour un rendez-vous ou pour parler avec quelqu'un. Pour ce service, on vous remercie énormément.

Le matin du 25 janvier, on n'en pouvait plus. On était au bout du rouleau. J'ai envoyé un courriel à la Maison l'Éclaircie pour une rencontre le matin même, mais je n'ai pas attendu un retour de courriel ni de téléphone. Je me suis rendue sur place en espérant que ça irait plus vite. Quelle chance ! J'ai eu la chance de faire la rencontre d'une intervenante Mme Paula Torres-Caceres en moins d'une heure. J'ai tout de suite senti un soulagement, que quelqu'un allait nous aider et nous comprendre. Elle m'a assuré que nos réactions et nos inquiétudes étaient bien fondées et que oui, notre fille avait besoin d'aide mais que ça devait venir d'elle. Moi j'étais là pour moi, pour m'assurer d'avoir le plus d'informations possible à savoir comment on pouvait l'aider et comment on devait réagir avec ses comportements et « la maladie ». Nous avons participé aux rencontres parents en espérant avoir des « trucs » des autres parents vivant la même situation et pour ça, nous sommes partis de cette rencontre avec plus de connaissances et un sens de soulagement, le fait de savoir que nos réactions envers notre fille étaient les mêmes que d'autres et on se sentait moins seuls face à cette « maladie ». Nous avons retenu une très bonne perception du TCA et c'est que « il ne faut pas la regarder comme une personne avec une maladie », elle est quand-même une fille, amie, étudiante, etc. Mais je peux avouer que c'est difficile de ne pas y penser.

Le 28 mars a été une journée marquante. Mme Torres-Caceres et l'intervenante de notre fille ont pu lui parler de nos inquiétudes par rapport à sa santé et nous avons réussi à la convaincre de venir avec nous à l'urgence au CHUL pour faire vérifier ses signes vitaux. Elle a été admise immédiatement. Nous pouvions enfin respirer car nous savions qu'elle était entre bonnes mains. J'ai remercié les intervenantes pour avoir été là car je crois honnêtement que je n'aurais pas pu le faire seule.

Nous remercions infiniment la Maison l'Éclaircie pour l'intervention rapide, le soutien et les services qui nous ont été apportés. Ils nous ont aidés à traverser une épreuve très difficile et ils sont toujours présents pour nous encore. C'est loin d'être terminé.

*Parent Anonyme*

\*\*\*

**E**nfin!  
Je ne pouvais trouver de mot plus évident pour débiter mon court témoignage sur les services que j'ai reçus à la Maison l'Éclaircie.

Eh oui, enfin ! J'ai tout d'abord été référée par ma psychologue qui avait vu juste sur mon trouble du comportement alimentaire. Ma première rencontre en évaluation fut très éprouvante pour moi, mais grâce à l'empathie, à la compréhension et à l'écoute de l'intervenante, je venais de me faire rassurer que j'étais entre bonnes mains.

J'ai toujours voulu m'en sortir, mais je ne trouvais pas l'endroit où l'on pouvait vraiment m'aider. J'ai débuté par des séances individuelles avec Nancy. Je me dois de la nommer, car

c'est en grande partie grâce à sa grande écoute (et elle comprendra) que j'ai pu évacuer toutes mes pensées (mon petit bonhomme « nicorette » comme je l'appelais), mes réactions face à mes émotions, mes comportements et que j'ai pu mettre le doigt sur ce qu'étaient mes vrais besoins. J'ai reçu des explications claires sur la « mécanique » de tout ça et c'était bien important pour moi car je suis une personne qui doit comprendre. Avec tous les outils que je recevais, je ne pouvais faire autrement. J'ai beaucoup aimé les feuilles qui nous permettaient de mettre de vrais mots sur nos émotions et nos besoins.

Ensuite, j'ai eu le privilège de rencontrer la nutritionniste qui m'a appris à ré-apprivoiser la nourriture. Ce fut aussi une étape très difficile car j'avais délaissé la nourriture depuis assez longtemps pour des substituts de toutes sortes... Ce que j'ai aimé dans son approche c'était le côté déculpabilisant de manger ce qu'on a envie de manger.

Je ne peux passer sous silence les cohortes que j'ai suivies. Chacune d'entre elles étaient très bien pensées. Chaque rencontre à partager entre individus provenant de différents milieux mais présentant le même trouble m'a fait grandir énormément. Il y avait le côté très rassurant que je n'étais pas seule à vivre ce trouble et les témoignages, interventions, anecdotes, peu importe... me faisaient du bien. Je sais, j'ai beaucoup parlé... mais je crois que cela devait faire partie de mon cheminement. La force du groupe sur mon rétablissement était énorme et je ne crois pas que j'aurais pu m'en sortir si je n'étais pas passée par là.

De plus, j'ai aussi participé à une rencontre avec Jean-Marie Lapointe, durant laquelle j'ai compris beaucoup par rapport à la relation que j'avais avec l'exercice physique. C'était un des éléments qui me manquait. Pourquoi je m'entraînais ? J'ai compris que je devais faire un exercice parce que je l'aime ! C'est aussi simple que ça ! Par pour brûler des calories... Principe qui semble si simple pourtant mais qui ne m'était jamais passé par la tête. Ouf !

En terminant, je ne peux m'empêcher de dire que la Maison l'Éclaircie m'a sauvée la vie. Je devrai être vigilante toute ma vie, je sais. Mais je sais aussi que vos portes seront toujours ouvertes au cas où j'en aurais besoin. Toutes les intervenantes sont disponibles, attentionnées et professionnelles. On sent une chaleur et une compréhension tellement bienfaisante, et ce, juste en passant le seuil de la porte. Je ne serai jamais assez reconnaissante pour tout ce que vous avez fait pour moi. Merci à l'infini !

*Anne*

\*\*\*

**A**u début, mon trouble alimentaire ne prenait pas trop de place et je réussissais à gérer tant bien que mal la situation. J'étais quand même conscient que ma façon d'agir n'était ni saine, ni normale mais je me trouvais de très bonnes raisons pour justifier mes agissements :

- Ça ne m'arrive que dans les moments où je vis beaucoup de stress...
- Si ça me permet de me sentir plus à l'aise avec moi-même, où est le problème ?
- Je suis assez intelligent pour ne pas aller trop loin, je contrôle la situation.

Ça a fonctionné pendant quelques années jusqu'à ce que la vie m'envoie un coup auquel je ne m'étais pas préparé. À partir de ce moment je ne contrôlais plus rien, mes

préoccupations se sont mises à prendre de plus en plus de place. C'est devenu très envahissant.

Malgré un bon entourage social, j'ai fini par me sentir très seul et assez découragé. C'est à ce moment que j'ai appelé ici. J'ai commencé par rencontrer une intervenante. Au début, je n'étais pas convaincu et assez mal à l'aise. Ensuite, elle m'a incité à participer aux groupes de discussion et j'étais encore moins convaincu. J'avais beaucoup de préjugés par rapport à ce genre de choses. Je me suis dit qu'il fallait être ouvert et essayer de nouvelles façons de faire si je voulais avancer, alors j'ai mis mon orgueil de côté...

Ça fait maintenant un peu plus d'un an que je participe aux ateliers et que je rencontre mon intervenante sur une base régulière et ça m'a apporté beaucoup plus que je ne l'aurais cru. Avec elle, je discute de plein de choses, souvent en lien avec le trouble alimentaire mais aussi par rapport à la vie en général ou au regard que je porte sur moi-même. Elle est objective par rapport à ma situation et m'aide à voir les choses d'une façon différente, à rationaliser certaines impressions et à mieux exprimer ce que je ressens vraiment.

Le groupe action a été la poussée dont j'avais besoin pour cesser de tourner en rond et me remettre à avancer. J'ai rencontré des personnes complètement différentes de ce à quoi je m'attendais.

J'aimerais bien dire que tout est rentré dans l'ordre mais je n'en suis pas encore rendu là. Par contre je vois que j'ai beaucoup cheminé, certaines choses se sont clairement améliorées, d'autre prennent un peu plus de temps que je ne le voudrais mais une chose est sûre, je vais nettement mieux maintenant qu'il y a quelques mois à peine et mes progrès sont mesurables.

Je ne dis pas que je n'y serais jamais arrivé sans l'Éclaircie mais l'équipe et les autres gens que j'y ai rencontrés m'auront certainement aidé à me donner des outils, à me sentir moins isolé et plus motivé. Dans mon cas, cette ressource a facilité le début d'un travail sur moi-même que je vais continuer toute ma vie. Je crois que je ne savais juste plus par où commencer et maintenant je vois l'avenir d'un œil plus optimiste et j'espère bientôt passer à une étape de ma vie un peu plus paisible à l'intérieure de laquelle je me laisse plus de place.

Merci beaucoup à toutes les personnes qui m'ont aidé et qui m'aident encore !!!

*Ben*

\*\*\*

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

### Mot de la présidente du conseil d'administration

Une autre année s'achève pour la Maison l'Éclaircie. Une année avec ses hauts et ses bas, ses changements, ses nouveautés et ses fins. L'Éclaircie aborde une période nouvelle, une maturité qui vit sur les bases solides des gens qui l'ont construite et croît avec les gens qui y vivent aujourd'hui et qui s'accordent le droit d'évoluer et de s'adapter.

Les acteurs de ce grand projet ont cette année montré leur capacité à porter la vision plus loin et à, eux aussi, atteindre un bel équilibre. Je profite de l'occasion qui m'est donnée pour remercier les membres du conseil d'administration, de la direction et de l'équipe pour leur participation, et surtout pour leur fidélité. Merci de chaque jour faire de la Maison l'Éclaircie un succès.

Cette année marque la fin de mon engagement envers l'Éclaircie. J'ai donné mon temps et mon énergie et reçu en retour beaucoup plus. Merci de m'avoir offert l'occasion de m'impliquer.

Je souhaite à l'Éclaircie de grandes réalisations et aux employées de trouver l'accomplissement et le bonheur au travail. J'espère que tous, l'organisme autant que les employées et la direction, atteindront leurs objectifs et croîtront.

« C'est quand une personne ose prendre des risques et s'impliquer personnellement qu'elle peut grandir et évoluer. » (Herbert Otto)

Jennifer-Anne Morin  
*Présidente du conseil d'administration*



## Les membres du conseil d'administration

Jennifer-Anne Morin  
*Présidente*  
Provenance : milieu public

Nathalie Caron  
*Vice-présidente*  
Provenance : milieu privé

Guillaume Thivierge  
*Trésorier*  
Provenance : milieu privé

Émilie Demers-Tremblay  
*Secrétaire*  
Provenance : milieu public

Frédérique-Myriam Villemure  
*Administratrice*  
Provenance : milieu public

Reine Bernadette Youan  
*Administratrice*  
Provenance : milieu public

Justine Marois-Julien  
*Administratrice*  
Provenance : milieu public

Karine Metton  
*Administratrice*  
Provenance : milieu privé

Jean-François Roberge  
*Administrateur*  
Provenance : milieu public

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

*Lors de l'AGA du 22 juin 2011, 22 personnes étaient présentes.*

*La Maison l'Éclaircie compte parmi ses membres près de 200 personnes.*

# 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 devoir 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 de la Maison l'Éclaircie

*Myriame Trudel, directrice clinique*  
*Jessie Boily-Tremblay, intervenante sociale*  
*Judith Petitpas, intervenante sociale*  
*Nancy Corbeil, intervenante sociale*  
*Paula Torres-Caceres, intervenante sociale*  
*Anick Jean, nutritionniste*  
*Marie-Josée Bisson, intervenante sociale*  
*Karine Demers, nutritionniste*  
*Nathalie Matte, secrétaire administrative*  
*Geneviève Nolet, nutritionniste contractuelle*  
*Caroline Gilbert, technicienne en diététique contractuelle*

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



## Les stagiaires et les bénévoles

Tout au long de l'année nous avons accueilli trois stagiaires afin qu'elles 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 12h00 et de 13h00 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, etc.) d'être outillés dans leurs interventions.

*426 écoutes auprès des personnes vivant un TCA  
106 écoutes auprès des proches  
79 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 et ses besoins, 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. La rencontre initiale peut avoir lieu du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00.



*175 nouvelles demandes  
136 personnes inscrites dans nos services  
31 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, qui ont lieu également de jour, ont pour but d'atteindre les objectifs qui sont personnalisés et adaptés à la situation et aux besoins de la personne.

*1267 rencontres individuelles d'accompagnement psychosocial  
338 rencontres individuelles d'accompagnement nutritionnel  
208 personnes différentes ont été suivies en individuel*



### **Démarche de groupe**

Les personnes qui bénéficient d'un suivi individuel doivent nécessairement participer à une cohorte, qui se déroule le soir, à raison d'une fois par semaine. 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 chacune.
  
- 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.

—> Le groupe estime 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. Elles ont également la possibilité d'améliorer leur dialogue intérieur en le rendant plus positif, d'explorer et d'identifier certaines émotions et de diminuer le sentiment de culpabilité.

*8 cohortes ont été réalisées  
45 personnes ont participé à l'ensemble de la cohorte*

*2 groupes estime de 10 rencontres chacun ont été réalisés  
16 personnes ont participé au groupe estime*

### **Le groupe ouvert**

Nouveau depuis cette année à la Maison l'Éclaircie, ce groupe est accessible pour toute personne qui reçoit ou a déjà reçu par le passé des services de la Maison l'Éclaircie. Toujours en gardant un certain contact avec la problématique du trouble alimentaire, un thème différent y est abordé chaque mois. Ce groupe a lieu le deuxième jeudi soir de chaque mois et est d'une durée de deux heures.



*7 groupes ouverts ont été réalisés  
64 personnes ont participé au groupe ouvert*



### **Le groupe d'entraide pour les parents et les proches**

Ce groupe se veut un espace où les parents et les proches 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 soir de chaque mois et est d'une durée de deux heures.

*10 rencontres ont été effectuées  
26 parents différents ont assisté au groupe*

### **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. Ces rencontres peuvent avoir lieu du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00.



*37 rencontres individuelles effectuées auprès des proches*



### **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.

*16 préventions scolaires ont été données  
4 écoles différentes  
470 étudiants ont assisté aux animations  
2 animations dans des organismes communautaires  
3 kiosques d'information ont été réalisés*



## Formation et conférence

Des formations ou des conférences sur les troubles alimentaires peuvent être données.

- Formation sur les troubles alimentaires, donnée au Centre sportif de Sainte-Foy, le 24 janvier 2012;

# Comprendre les troubles alimentaires

Formation donnée par la Maison l'Éclaircie

Date : Mardi 24 janvier 2012  
Heure : De 9h00 à 16h00  
Endroit : Centre sportif de Sainte-Foy - Salle Polyvalente (local 115)  
930, Avenue Roland-Beaudin, Qc, G1V 4H8  
Coût : 125 \$ par personne (Incluant le dîner et le livre)

### Contenu de la formation

- L'organisme : La Maison l'Éclaircie
- Définitions : anorexie, boulimie et autres troubles alimentaires
- Les causes, les facteurs de risque et les facteurs de protection
- Les clientèles spécifiques
- La concomitance
- Le rétablissement
- Le dépistage
- L'intervention psychosociale et nutritionnelle
- Quelques outils

Cette formation inclut le livre *Comprendre les troubles alimentaires - Manuel de l'intervenant (280 pages)*.

pour inscription:  
Contacter Nathalie Matte au (418)650-1076  
ou par courriel à l'adresse suivante : [info@maisonclaircie.qc.ca](mailto:info@maisonclaircie.qc.ca)

maison l'éclaircie  
le centre de référence | anorexie & boulimie

2860, rue Montreuil, Québec (Québec) G1V 2E3 • Tél : 418 650-1076 • [info@maisonclaircie.qc.ca](mailto:info@maisonclaircie.qc.ca)

*Lors de cette formation, 13 personnes étaient présentes*

- Atelier sur la dépendance et les troubles des conduites alimentaires au Colloque de l'AITQ, à Trois-Rivières. Lors de cet atelier, 56 personnes ont participé;
- Souper-conférence au Cégep de Sainte-Foy. 45 personnes ont participé à cette conférence.

## Internet

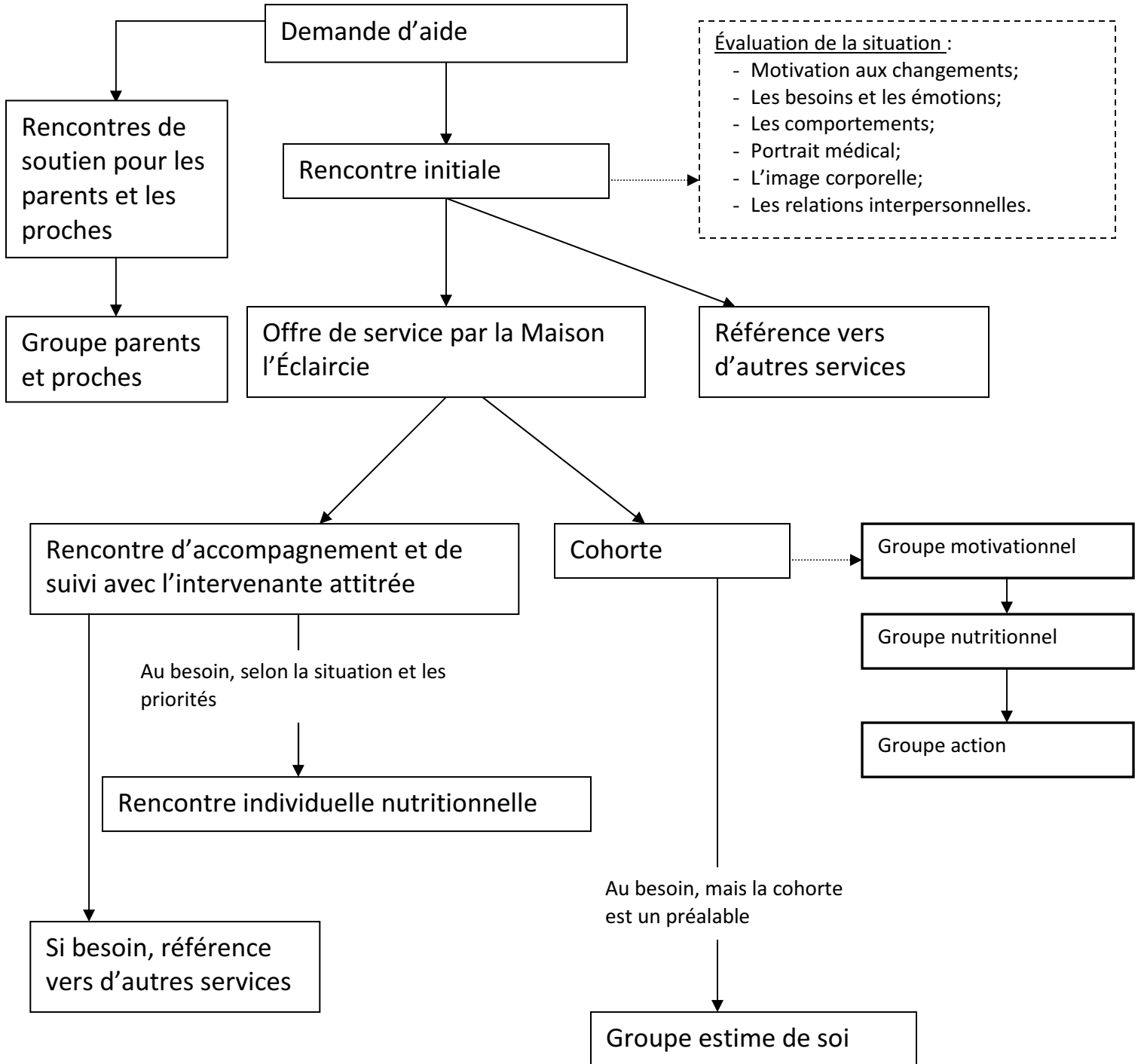
Le site internet est un outil d'information précieux pour ceux qui veulent en connaître davantage sur les troubles alimentaires ou sur la ressource.

*Près de 31 000 visiteurs sur notre site internet  
Plus de 50 demandes par courriel pour du soutien, des références, de l'aide ou de l'information*

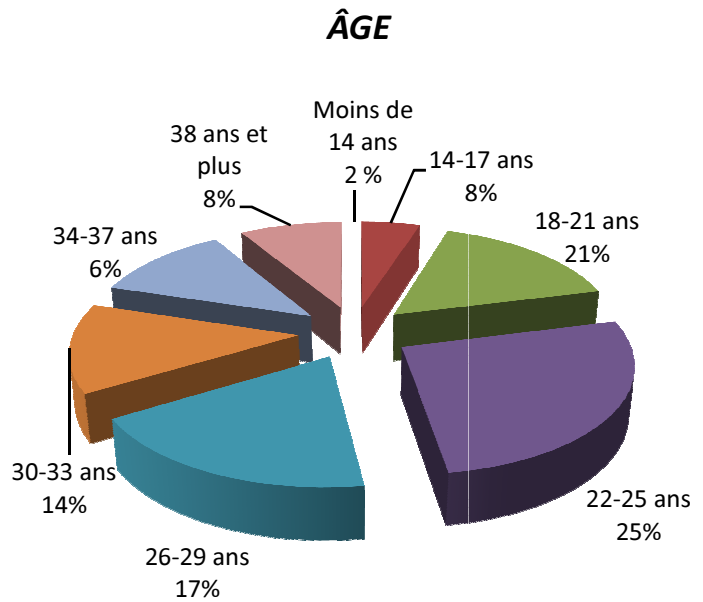
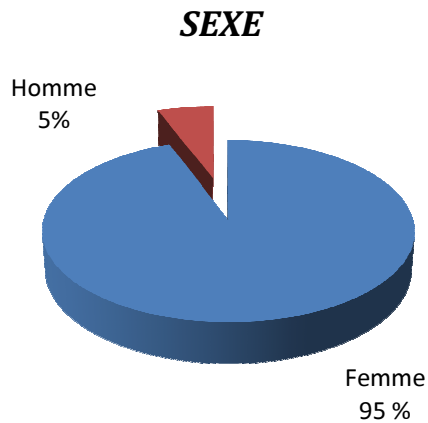




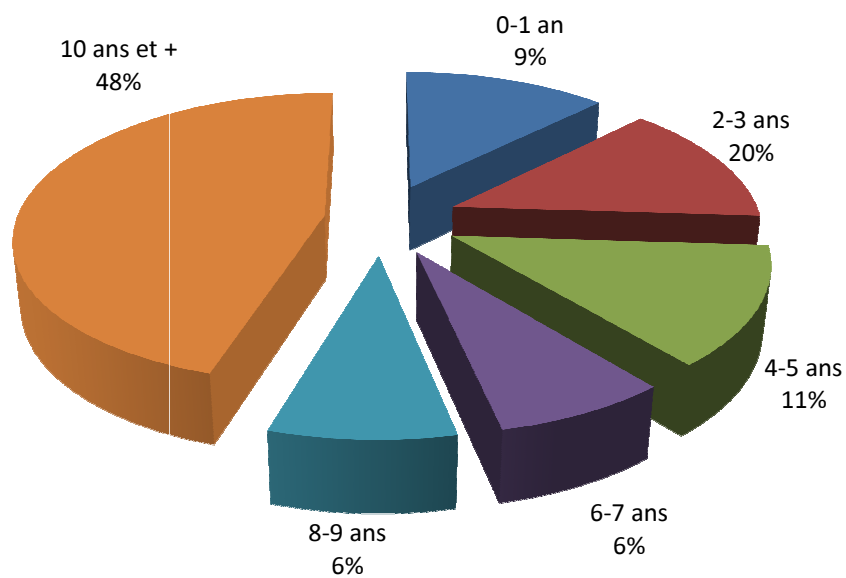
## TRAJECTOIRE DE SERVICE



## PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE



## PROBLÉMATIQUE VÉCUE DEPUIS



## **PROJET-PILOTE D'ANIMATION DE GROUPE SUR LA RIVE-SUD**

Suite à une entente entre l'Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches, le CSSS Alphonse-Desjardins et la Maison l'Éclaircie, un projet pilote d'intervention de groupe auprès de la clientèle de 14 ans et plus vivant des comportements associés à l'anorexie et à la boulimie a débuté le 15 novembre 2011 pour se terminer le 27 mars 2012. Ce groupe fermé de 15 semaines s'est tenu au CSSS Alphonse-Desjardins, site CLSC Sainte-Marie. Le projet pilote d'animation d'une cohorte visait à desservir les personnes de la région 12 vivant des troubles de conduite alimentaire, car très peu de services sont offerts à cette population et un nombre important de demandes étaient faites à la Maison l'Éclaircie.

Dix participantes âgées de 15 à 45 ans ont débuté le groupe et sept participantes ont complété la démarche.

Cette année, plus de 30 demandes d'aide nous sont parvenues de gens provenant de la Rive-Sud.

# DYNAMISME, ENGAGEMENT ET IMPLICATION DANS LE MILIEU

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

## Tables de concertation

- AGIR en santé mentale;
- Table territoriale en santé mentale du CSSSVC;
- Sous-comité de la table territoriale en prévention-promotion pour la santé mentale.

## Formations reçues

- Formation sur les relations amoureuses donnée par le Service d'informations en contraception et sexualité de Québec (SICSQ);
- Journée annuelle en santé mentale donnée par Santé et Services sociaux Québec;
- Séminaire sur la discrimination reliée au poids corporel donné par l'INAF de l'Université Laval;
- Formation sur les agressions sexuelles donnée par Viol Secours;
- Formation pour mobiliser les bénévoles d'aujourd'hui donnée par le Centre d'action bénévole de Québec, Bénévoles Canada et la Financière Manuvie;
- Formation sur l'intervention de première ligne pour les troubles alimentaires donnée par le Réseau Montréalais de troubles alimentaires de l'Institut Douglas;
- Conférence sur la psychiatrie et l'autorisation de soin donnée par le Dr. Marc-André Roy, MSc, FRCP, Psychiatre de La Boussole;
- Webinaire sur la question du sexe et de la race en rapport aux désordres alimentaires donné par le réseau Canadien pour la santé des femmes;
- Formation clinique sur le dépistage et l'évaluation des troubles des conduites alimentaires donnée par la Clinique psychoalimentaire;
- Colloque sur la prévention et l'intervention en dépendance donné par l'AITQ;
- Colloque scientifique sur le thème du renforcement du pouvoir d'agir des jeunes et des familles donné par le Centre de recherche sur l'adaptation des jeunes et des familles à risque (JEFAR) de l'Université Laval;
- Formation sur les droits et les recours en santé mentale donné par Auto-psy;
- Formation sur le thème de l'intervention sur le poids et l'image corporelle à l'adolescence donnée par Équilibre;
- Colloque interétablissement en psychiatrie et santé mentale sur le thème de la santé mentale des jeunes adultes;
- Formation sur la prévention et l'intervention sur la sexualité donnée par les Organismes communautaires jeunesse (OCF) de la Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale.

## Membres

La Maison l'Éclaircie est membre du :

- Regroupement des organismes communautaires de la région 03 (ROC-03);
- Regroupement des groupes de femmes de la région 03 (RGF-03);
- AGIR en santé mentale.

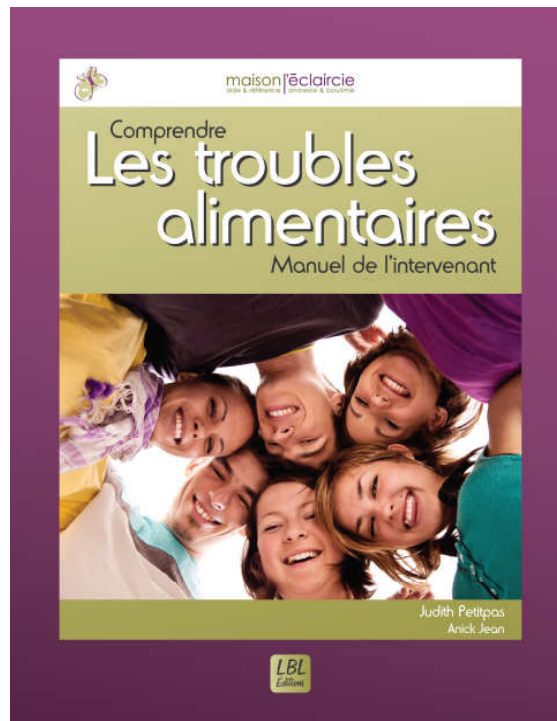
## Événements

Durant l'année, la Maison l'Éclaircie a participé aux événements suivants :

- Rally-Ressource 2011 de l'Unité de médecine familiale Haute-Ville et Laurier;
- Salon des organismes à l'école hôtelière de la Capitale;
- Participation à l'AGA de la Maison Marie-Frédéric;
- Participation au lancement de la semaine de visibilité de l'action communautaire autonome par le ROC-03;
- Participation à l'AGA de l'AGIR.

### Lancement du livre « *Comprendre les troubles alimentaires – Manuel de l'intervenant* »

Le 13 octobre 2011, la Maison l'Éclaircie faisait le lancement officiel de son livre « *Comprendre les troubles alimentaires – Manuel de l'intervenant* », écrit par deux de ses intervenantes : Judith Petitpas, M.Sc., service social, B.A., anthropologie et Anick Jean, Dt.p. nutritionniste et édité par la Boîte à Livres. Lors de cette activité, près de 50 personnes étaient présentes.



*Au cours de l'année, plus de 400 livres ont été vendus*

## Revue de presse

- Suite au lancement du livre « *Comprendre les troubles alimentaires – Manuel de l'intervenant* » :
  - ❖ Article publié dans le journal électronique *info-culture.biz*, le 13 octobre 2011;
  - ❖ Entrevue radiophonique avec la directrice Myriame Trudel, sur les ondes de *Québec 800*, le 13 octobre 2011;
  - ❖ Article publié dans le journal *L'Appel*, dans l'édition du 19 octobre 2011;
  - ❖ Article publié dans le *Journal de Québec*, écrit par Pierre Gingras, journaliste, dans l'édition du 21 octobre 2011;
  - ❖ Article publié dans le journal *Le Carrefour de Québec*, écrit par Marie-Claude Boileau, dans l'édition du 1<sup>er</sup> novembre 2011;
  - ❖ Article publié dans le journal *Le Carrefour de Ste-Foy/Sillery*, dans l'édition du 4 novembre 2011;
  - ❖ Article publié dans le *Journal des 50+*, dans l'édition de décembre 2011.



- Lors de la semaine des troubles du comportement alimentaire (du 6 au 12 février 2012) et de la grande journée portes ouvertes de la Maison l'Éclaircie (7 février 2012) :
  - ❖ Entrevue téléphonique avec la directrice, Myriame Trudel, à *LCN*, le 7 février 2012;
  - ❖ Entrevue télévisée avec la directrice Myriame Trudel et Nancy Boivin, une cliente ayant déjà fréquenté les services de la Maison l'Éclaircie, au *TVA midi*, le 7 février 2012;
  - ❖ Article publié dans le *Journal Le Soleil*, écrit par Claudette Samson, journaliste, dans l'édition du 9 février 2012.



# CONTRIBUTION DE LA COMMUNAUTÉ À LA RÉALISATION DES ACTIVITÉS

## En matière de ressources humaines

- Pour l'animation des groupes ouverts, certaines personnes ou organismes nous offrent leurs services. Cette année, nous avons entre autre reçu le support de l'Association canadienne en santé mentale et de Mme Isabelle Avril Pronovost, sexologue.

## En matière de ressources matérielles

- L'Expo-Théâtre de la Visitation nous a fourni un local afin de pouvoir y faire le lancement du livre « *Comprendre les troubles alimentaires – Manuel de l'intervenant* », le 13 octobre 2011;
- La Ville de Québec a produit et imprimé 1000 dépliants de la ressource, et ce, tout-à-fait gratuitement;
- Le Centre Sportif de Sainte-Foy nous a également gracieusement fourni un local afin de donner une formation, le 24 janvier 2012.

## En matière de ressources financières

- Lors du lancement du livre « *Comprendre les troubles alimentaires – Manuel de l'intervenant* », le Verger Bilodeau, cidrerie située à l'Île d'Orléans, nous a fourni un escompte impressionnant sur des bouteilles de cidre que nous avons pu offrir à toutes les personnes présentes lors de cette journée;
- Des étudiantes du Collège St-Lawrence et du Cégep de Ste-Foy, à l'occasion d'un défilé de mode, ont choisi de donner généreusement tous les profits de leur activité à la Maison l'Éclaircie;
- Durant l'année, de nombreux dons provenant de la clientèle et de la population nous sont parvenus. Nous estimons le montant de ces dons à environ 4 000\$.

## Réseau de distribution de dépliants par d'autres organismes

- À la demande d'autres organismes, la Maison l'Éclaircie fait parvenir des dépliants, que ceux-ci peuvent ensuite afficher dans leur milieu.

## Références provenant d'autres organismes

- Au cours des années, la Maison l'Éclaircie a su démontrer son expertise et à présent, de plus en plus de ressources communautaires, d'organismes privés et publics font des références à l'organisme, même s'il faut noter que ces références ne sont pas obligatoires pour avoir accès à nos services. Cette année, plus de 60 références nous sont parvenues de ces différents secteurs.