

Rapport d'activités 2012-2013

Table des matières

Table des matières	1
Liste des tableaux et graphiques.....	3
Mot de la Présidente.....	4
1. Présentation de la Maison l'Éclaircie	5
1.1. Son origine et l'évolution de ses services.....	5
Son origine	5
L'évolution des services	6
1.2. Sa mission et son approche.....	7
La mission.....	7
L'approche.....	7
L'aspect psychosocial à la Maison l'Éclaircie.....	8
L'aspect nutritionnel.....	9
1.3. Nos valeurs et notre code d'éthique.....	9
Nos valeurs.....	9
Notre code d'éthique.....	10
1.4. Notre structure et notre forme de gestion	10
2. La clientèle-membre	11
2.1. Introduction.....	11
2.2. Profil de clientèle-membre.....	11
La répartition femmes/hommes	11
Provenance des demandes d'aide.....	12
Les groupes d'âge	13
3. Les services.....	14
3.1. La problématique.....	14
L'anorexie	14
La boulimie.....	15
Le rétablissement	15
3.2. Présentation des services	16
L'écoute téléphonique.....	16
Les rencontres initiales	17
Rencontres d'accompagnement et de soutien individuel.....	17
Rencontre individuelle pour les proches	18
Rencontres de groupe	18
Cohorte.....	18
Groupe estime	21
Groupe proches.....	22
Groupe ouvert.....	23

Préventions scolaires, animations et conférences	24
Formations aux professionnels	25
4. Les ressources de la Maison l'Éclaircie	27
4.1. Les ressources humaines	27
Les membres du conseil d'administration	27
Le personnel salarié	28
Les stagiaires.....	29
Les bénévoles.....	29
4.2. Activités de formation et colloques.....	30
4.3. Les ressources financières	32
5. Réseau de partenaires	33
5.1. Regroupements et concertation.....	33
Nos collaborateurs	33
Nos partenaires	33
Réseautage	34
6. Les réalisations dans le milieu	35
6.1. Semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires.....	35
Calendrier des activités.....	36
6.2. Facebook et site internet	36
Facebook.....	36
Site internet.....	37
6.3. Médias	37
6.4 Dons et soutiens financiers.....	39
7. Les perspectives 2013-2014	40
7.1. Notre financement.....	40
7.2. Notre plan d'action 2013-2015	41
8. Conclusion	43
9. Témoignages.....	44

Liste des tableaux et graphiques

Graphique 1 : Pourcentage hommes/femmes	11
Tableau 1 : Le nombre d'appels par région 2012-2013.....	12
Tableau 2 : Répartition selon le groupe d'âge 2012-2013	13
Tableau 3 : Nombre et type d'appelants 2012-2013.....	17
Tableau 4 : Nombre de rencontres individuelles en 2012-2013.....	18
Tableau 5 : Ateliers Motivationnels	19
Tableau 6 : Ateliers Nutritionnels	20
Tableau 7 : Ateliers Actions	20
Tableau 8 : Groupe estime.....	21
Tableau 9 : Thèmes abordés au Groupe proches	22
Tableau 10 : Thèmes abordés au Groupe Ouvert	23
Tableau 11 : Préventions scolaires 2012-2013	24
Tableau 12 : Animations dans les organismes 2012-2013	24
Tableau 13 : Conférences et présentations des services 2012-2013	25
Tableau 14 : Formations aux professionnels 2012-2013	26
Tableau 15 : Activités de formation 2012-2013.....	30
Tableau 16 : Participations à des évènements 2012-2013	31

Mot de la Présidente

Bonjour à tous,

La Maison l'Éclaircie en est à sa 16^e année d'existence et encore cette année, ce fut un franc succès. Malgré les importants mouvements au sein des ressources humaines, les valeurs de l'organisme ont su être bien transmises.

Cette année, nous avons répondu à l'appel d'une augmentation assez importante de la clientèle. Nous sommes fiers que nos équipes au cœur des interventions aient su relever ces importants défis, mais également d'avoir su adapter les services en place afin de bien répondre aux différents besoins de notre clientèle.

Les troubles alimentaires sont de plus en plus au cœur des discussions et des réflexions de nos partenaires et nous croyons fermement que la Maison l'Éclaircie est en mesure d'accomplir sa mission afin de leur venir en aide.

Nous tenons d'ailleurs à remercier nos partenaires pour leurs appui à chaque année et surtout de croire en nous.

En tant que présidente du conseil d'administration, je tiens à remercier tout le personnel de la Maison l'Éclaircie, les membres du conseil d'administration ainsi que les bénévoles, pour votre temps, mais surtout pour les efforts déployés qui ont permis de faire en sorte que les activités de financement soient un franc succès.

Notre objectif pour l'année 2013-2014 sera la croissance de nos services, le déploiement dans les autres territoires, mais surtout le financement de l'organisme.

En terminant, je vous remercie mille fois pour l'ensemble du travail accompli et pour votre implication au sein de notre organisme.

Nathalie Caron,

Présidente du conseil d'administration de la Maison l'Éclaircie

1. Présentation de la Maison l'Éclaircie

1.1. Son origine et l'évolution de ses services



Son origine

Les racines du projet de la Maison l'Éclaircie débutent avec l'émission *Écoute moi*. Mme Duchesne a mentionné à cette émission qu'il y avait un besoin pressant et qu'elle ne savait pas comment aider. Ainsi, Manon Després et Line Ross se sont manifestées et ensemble elles ont débuté un projet qui allait devenir la Maison de transition l'Éclaircie.

Au tout début du fondement de l'organisme en 1996, lorsque la demande a été faite à la Régie régionale, le CHUL déposait également un projet de centre de jour. La Régie régionale a donc demandé aux deux entités, soit la Maison de transition l'Éclaircie et le CHUL, de s'associer. Puisque le CHUL n'avait pas de locaux pour leur centre de jour à cette époque, contrairement à la Maison de transition l'Éclaircie, les deux entités ont donc cohabité pendant une période d'un an. Les deux équipes ont eu à s'adapter aux méthodes de travail respectives de chacun et cette expérience a permis un partage d'expertise.

L'approche du CHUL étant différente de celle de la Maison de transition l'Éclaircie et les services des deux entités se développant, nous avons dû nous dissocier l'un de l'autre.

D'abord située sur la route de l'Église à Ste-Foy, la Maison de transition l'Éclaircie a emménagé en 2009 au 2860, rue Montreuil.

L'évolution des services

En ce qui concerne les services, la formule a changé au fil des ans. Au tout début de l'ouverture de la ressource, il n'y avait que trois employés, dont une coordonnatrice. Étant donné le nombre limité de ressources humaines, la formule de groupe prenait beaucoup plus de place que le suivi individuel. Les demandes pour obtenir des suivis individuels augmentaient et dans les groupes, les participants avaient souvent recours aux intervenantes pour ventiler sur leur vécu. Ainsi, le suivi individuel est devenu un besoin évident de la clientèle. Au début, les rencontres individuelles étaient offertes au besoin.

Trois ans plus tard, donc en 2000, la Maison l'Éclaircie était davantage connue et une augmentation du nombre de demandes a été notée. Puisqu'il y avait une liste d'attente, la stratégie a alors été d'offrir des suivis individuels à court terme, c'est-à-dire qu'un maximum de 10 rencontres étaient offertes. De plus, c'est à cette époque que nous avons dû mettre fin aux services offerts auprès des personnes de Chaudière-Appalaches.

Dû au faible nombre de rencontres dont pouvaient bénéficier les clients, ces rencontres se devaient d'être très structurées. C'était une amorce et l'équipe savait très bien que les participants, à la fin du suivi, n'étaient pas rétablis du trouble alimentaire. Ainsi, beaucoup de références étaient faites à des psychologues pour poursuivre le cheminement. Cette formule a été présente pendant un bon moment jusqu'à ce que le malaise devienne trop grand par rapport à la formule offerte et que le besoin de trouver une autre solution persiste.

L'équipe s'est modifiée, de nouvelles idées et de nouvelles visions étaient présentes. La nouvelle formule proposée était de ne pas limiter le nombre de rencontres. Un problème s'est alors présenté puisqu'il y avait beaucoup trop d'attente. De plus, il était très difficile de gérer les délais d'attente puisque les intervenantes ne savaient pas à quel moment les clients allaient cesser le suivi. Par la suite, la formule proposée consistait en des suivis à moyen terme, donc des suivis d'environ 25 rencontres. Il a également été constaté que si une formule de groupe était proposée en simultané, le contenu ne se répéterait pas en suivi individuel et la Maison l'Éclaircie serait en mesure d'aider davantage de personnes.

L'idée d'offrir le suivi individuel après l'intégration de la cohorte, plutôt que l'inverse, est maintenant appliquée. Enfin le suivi de 25 rencontres devient plus réaliste puisque les rencontres individuelles sont un soutien et un complément au groupe. Le groupe permet de briser l'isolement et offre plusieurs avantages. Les deux services réunis forment un tout. Cette formule permet ainsi de responsabiliser la clientèle et les personnes qui ne sont pas encore prêtes s'écartent d'elles-mêmes.

1.2. Sa mission et son approche

La mission

Notre mission première est de venir en aide aux personnes de 14 ans et plus de la région de Québec (03) qui vivent des troubles de comportement alimentaire (TCA) associés à l'anorexie ou à la boulimie. L'organisme offre également du soutien aux parents et aux proches. La Maison l'Éclaircie est actuellement le seul organisme communautaire à Québec qui offre des services gratuits aux personnes vivant un TCA ainsi qu'à leurs proches. Ce milieu de vie privilégie une approche communautaire basée sur l'intervention de groupe.

La Maison l'Éclaircie est une ressource qui a été mise sur pied **par et pour** la communauté et qui continue d'exister grâce à l'implication de celle-ci. De plus, parce que nous croyons fermement que les personnes qui vivent un TCA doivent nécessairement être au cœur de nos actions, nous n'hésitons pas à les impliquer dans certains processus de réflexion quant aux orientations de la ressource et aux choix de services futurs à offrir.

Les services que la Maison l'Éclaircie offre à la population sont gratuits : ses actions et ses services ne lui génèrent donc aucun profit. Automatiquement, l'argent recueilli sert à assurer des services directs (certains besoins de matériel, des collations et repas offerts à certaines étapes des rencontres de groupe) à la population qu'elle dessert. Nous suggérons une contribution volontaire lors de la participation aux groupes qui permet à l'organisme de défrayer les coûts reliés aux photocopies (exercices, lectures, outils, etc.).

L'approche

L'approche que préconise la Maison l'Éclaircie s'appuie sur le **modèle biopsychosocial** qui tient compte de la personne dans sa globalité. Notre intervention est orientée de façon à ce que la personne puisse comprendre ce qu'elle vit en lien avec le TCA et qu'elle parvienne à identifier certaines émotions ou situations plus à risque de déclencher des comportements tels que la restriction ou les excès. La personne trouvera à la Maison l'Éclaircie des solutions positives afin de remédier graduellement aux difficultés qu'elle rencontre.

Nous croyons fermement que chaque individu possède en lui le pouvoir de sa guérison. Nos interventions sont orientées de façon à ce que chacun puisse s'approprier 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 égaux 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 également une valeur importante, nous accompagnons les personnes qui fréquentent notre organisme 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 la démarche, nous offrons du soutien et de l'accompagnement grâce à la formule d'intervenante attitrée. Cette dernière s'assure que la démarche répond aux besoins et aux attentes de la personne qu'elle accompagne. 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 la Maison l'Éclaircie.

Les modes d'intervention utilisés à la Maison l'Éclaircie sont surtout tirés des approches motivationnelle et cognitivo-comportementale. Dans un premier temps, l'approche motivationnelle est tout indiquée pour aider les clients à trouver leur motivation au changement. C'est une méthode de communication collaborative, directive et centrée sur le client. Cette approche est utilisée pour augmenter la motivation intrinsèque au changement, par l'exploration et la résolution de l'ambivalence. Elle vise à favoriser l'engagement de la personne dans sa démarche vers le rétablissement. Dans un deuxième temps, l'approche cognitivo-comportementale vise à modifier certains comportements, pensées et émotions en lien avec un problème psychologique. Les intervenantes vont évaluer les pensées pour ensuite tenter d'aider la personne à restructurer certaines d'entre elles qui engendrent la difficulté alimentaire. Le travail de restructuration permettra de générer des pensées plus saines et plus réalistes. Plusieurs outils d'intervention sont utilisés afin de faciliter les réflexions, susciter des prises de conscience et encourager les passages à l'action.

L'aspect psychosocial à la Maison l'Éclaircie

Biologique

Approche nutritionnelle

Collaboration avec des médecins

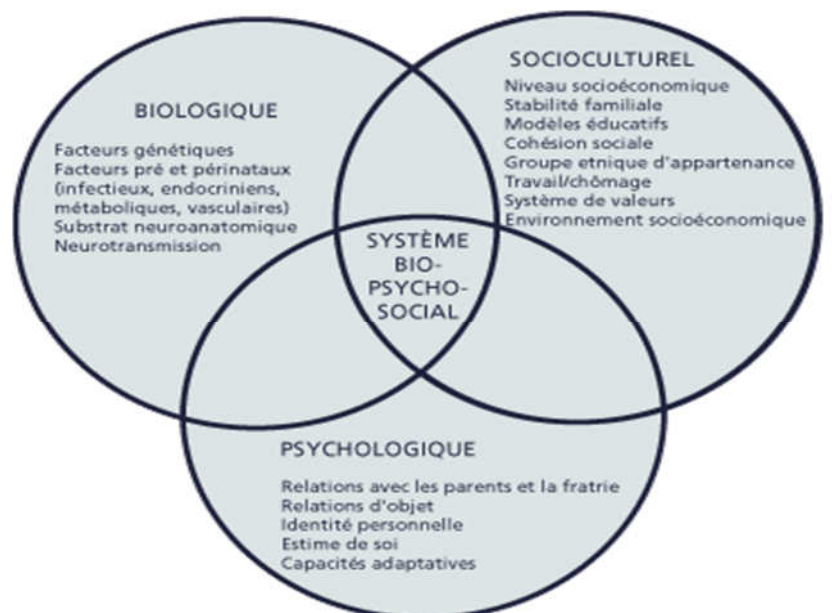
Psychologique

Approche motivationnelle

Approche cognitivo-comportementale

Sociale

Réflexion critique sur la société



L'aspect nutritionnel

À la Maison l'Éclaircie, le suivi nutritionnel vise l'atteinte d'une alimentation équilibrée. Pour ce faire, cette dernière doit permettre de combler des besoins biologiques, mais également psychologiques et sociaux.

Chacun est donc amené, selon son propre rythme, à combler ses besoins biologiques par l'atteinte d'une structure alimentaire, d'apports alimentaires adéquats ainsi que par l'écoute des signaux de faim et de satiété. Les besoins psychologiques quant à eux, peuvent être comblés par l'intégration d'aliments plaisirs, la diminution du contrôle de l'alimentation, la restructuration des pensées nocives, la diminution de l'utilisation d'aliments légers et le développement d'une relation saine avec la nourriture. Finalement, les besoins sociaux représentent davantage l'aspect social de l'alimentation et visent à favoriser le retour du plaisir de partager un repas avec les autres.

1.3. Nos valeurs et notre code d'éthique

Nos valeurs

Les services offerts par la Maison l'Éclaircie sont empreints de différentes valeurs. Ces principales valeurs sont :

- Réappropriation du pouvoir;
- Intervention individualisée;
- Responsabilisation;
- Empathie;
- Action sociale;
- Créativité.

L'appropriation du pouvoir et la responsabilisation sont des valeurs qui se traduisent par le fait que les intervenantes qui travaillent à la Maison l'Éclaircie croient au pouvoir de changement de chaque personne et au pouvoir de guérison. Ainsi, les services de l'organisme sont teintés de ces valeurs puisqu'ils sont structurés de façon à ce que les individus aient le pouvoir de décision dans leur cheminement.

D'ailleurs, les intervenantes croient en l'unicité de chaque personne. Pour cette raison, les services offerts ainsi que les interventions sont individualisés afin de tenter le plus possible de répondre aux besoins uniques de chaque individu.

Notre code d'éthique

Notre code d'éthique est composé de certaines règles qui sont dictées dans le manuel des employés de la Maison l'Éclaircie. Plusieurs de ces règles concernent la confidentialité et le professionnalisme.

Certaines règles plus spécifiques sont mentionnées en ce qui a trait à l'habillement, afin d'avoir une tenue vestimentaire appropriée au rôle professionnel et aux valeurs véhiculées par l'organisme. Ainsi, nous souhaitons projeter une image différente de celle proposée par la société, où la femme devient parfois un objet sexuel.

De plus, les aliments légers ne sont pas acceptés à la Maison l'Éclaircie. En effet, ces aliments contribuent à dissocier les individus du but premier de l'alimentation qui est de se nourrir, car ils alimentent davantage l'esprit que le corps. Pour chacun des individus, et particulièrement pour les personnes vivant un TCA, ils perpétuent l'obsession de la minceur. Aussi, ajoutons que de tels aliments perturbent les signaux de faim habituels du corps.

1.4. Notre structure et notre forme de gestion

À la Maison l'Éclaircie un élément important en ce qui a trait à la structure organisationnelle est le fait que l'organisme est très convivial. Les services sont offerts par une petite équipe et les décisions se prennent couramment en équipe. Toutefois, la définition des rôles est claire entre les membres du conseil d'administration, la direction et les employés.

La structure est axée sur les services offerts à la clientèle, c'est-à-dire qu'il y a toujours un très grand souci de répondre aux besoins de la clientèle sans oublier les besoins individuels des membres de l'équipe et les limites de l'organisation.

La structure de la Maison l'Éclaircie est un reflet de notre approche globale de la personne qui privilégie l'appropriation du pouvoir et la gestion participative. Cette dernière permet de créer un contexte mettant l'accent sur des rapports égalitaires entre les personnes.

2. La clientèle-membre

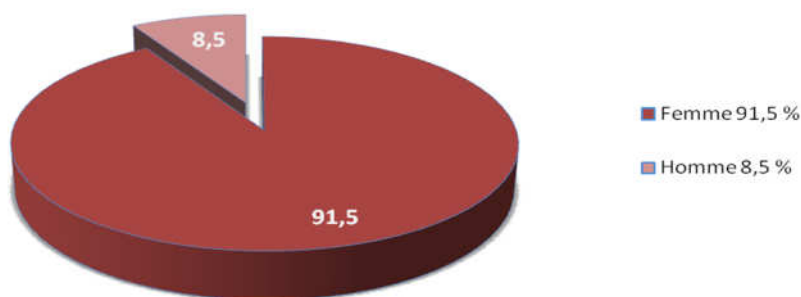
2.1. Introduction

La clientèle de la Maison l'Éclaircie devient membre de l'organisme lors de son acceptation dans les services. Les données statistiques présentées dans ce document ont été compilées à partir des écoutes téléphoniques et des rencontres initiales qui sont la porte d'entrée des services. De plus, chaque intervenante et nutritionniste tiennent à jour un *cahier de vie* permettant de compiler adéquatement les suivis.

2.2. Profil de clientèle-membre

La répartition femmes/hommes

Graphique 1 : Pourcentage hommes/femmes



Parmi la clientèle, la proportion de femmes est toujours plus importante que celle des hommes. Par contre, nous constatons une légère augmentation de la clientèle masculine. Effectivement, durant l'année 2011-2012 notre clientèle masculine se situait à 7,5 % et à la fin du mois d'avril de cette année courante ce chiffre est déjà presque atteint puisque notre clientèle masculine se situe à près de 7 %.

Provenance des demandes d'aide

Tableau 1 : Le nombre d'appels par région 2012-2013

Régions	Nombre d'appels
1-Région 03	470
2-Région 12	60
3-Autres	41
Total	571

Ce tableau montre que la majorité des appels proviennent de la région 03 et que le besoin de la région 12 est tout de même important. Le besoin de la région 12 semble être en augmentation puisqu'en 2011-2012 le pourcentage des appels provenant de cette région se situait autour de 7,5 % et à 9,7 % en 2012-2013.

La catégorie « autres régions » concerne majoritairement la région de Montréal et ses environs, où il y a une demande spécifique de rencontres individuelles. **Ces données nous permettent d'affirmer que les TCA n'ont pas de frontières.**

Il nous est très difficile de refuser des services à des personnes qui ne sont pas de la région 03, surtout parce que nous avons très peu de solutions de rechange à leur proposer. En effet, les ressources de référence en lien avec les TCA dans les autres régions sont bien rares.

Les groupes d'âge

Tableau 2 : Répartition selon le groupe d'âge 2012-2013

Âge (ans)	Nombre de membres	%
14-17	24	16,5
18-21	38	26,3
22-25	33	22,7
26-29	13	8,9
30-33	11	7,6
34-37	12	8,3
38 et +	14	9,7
Total	145	100

Nous avons 145 membres-clients en date du 31 mars 2013.

Le tableau 2 permet de constater que près de la moitié des membres-clients de la Maison l'Éclaircie est âgée de 18 à 25 ans. De plus, il est important de mentionner que près du quart de nos membres-clients sont âgés de 14 à 17 ans.

3. Les services

3.1. La problématique

L'image corporelle prend de plus en plus de place dans notre société. La preuve est qu'il y a actuellement 70 % des femmes et 35 % des hommes au régime. Plus inquiétants encore, ce sont les résultats d'une enquête menée par l'Institut de la Statistique Québec en 2002. Celle-ci révélait que 45 % des jeunes de 9 ans et 60 % des jeunes âgés de 13 à 16 ans se montrent insatisfaits de leur image corporelle et adoptent des comportements visant à modifier leur poids. Le taux de mortalité associé aux TCA est plus élevé que celui de toute autre maladie mentale, alors qu'entre 10 et 20 % y succombent tôt ou tard en raison de complications.

Ces états constituent un danger de mort et il est clair que leur prévalence augmente. Bien qu'ils soient appelés ainsi, les TCA ne concernent pas seulement l'alimentation. Ils sont plutôt un moyen de faire face aux problèmes plus profonds qu'une personne trouve trop douloureux ou pénible d'affronter directement. Il s'agit d'états complexes qui signalent des difficultés au niveau de l'identité, du concept et de l'estime de soi. Les TCA franchissent les frontières culturelles, raciales et socio-économiques et touchent les femmes et les hommes.

Les TCA sont parfois difficiles à détecter. La façon dont les médias survalorisent le soi-disant corps idéal ainsi que l'idée qu'être au régime est tout à fait normal peuvent masquer les problèmes qu'une personne éprouve en matière d'alimentation. Les personnes souffrant de TCA peuvent avoir de la difficulté à admettre qu'elles ont un problème. Savoir comment leur venir en aide peut également présenter des difficultés. Des traitements sont disponibles, bien que le processus puisse parfois demander du temps, le rétablissement est possible.

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.

Voici quelques signes pour aider à reconnaître cette problématique : perte de poids, décompte des calories, quête obsessionnelle de la minceur, évitement des repas, isolement, irritabilité et instabilité émotionnelle.

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 habituellement, motivées par leur quête de la minceur et du corps qu'elles estiment devoir être parfait.

Voici quelques indices observables : besoin soudain et régulier d'aller à la salle de bain à la fin des repas, disparition d'aliments, choix de produits légers, traces de vomissements, anxiété et insécurité.

Le rétablissement

Définir le rétablissement n'est pas une mince tâche puisque les visions, et par conséquent, les statistiques diffèrent grandement à ce sujet. En ce qui concerne la Maison l'Éclaircie, nous utilisons la règle du tiers que nous pouvons formuler ainsi :

- Environ 1/3 des personnes vont se rétablir complètement et retourner à des habitudes de vie plus saines.
- Environ 1/3 des personnes vont se rétablir, mais en gardant certains comportements associés au TCA (ou périodiques).
- Environ 1/3 des personnes ne se rétabliront pas. Malheureusement, une certaine chronicité s'installera.

À la Maison l'Éclaircie nous avons développé notre propre vision du rétablissement. Pour nous, une personne se rétablit d'un TCA lorsque :

- 1. Sur le plan physique**, le poids et les signes vitaux sont stabilisés et revenus à la normale;
- 2. Sur le plan comportemental**, les méthodes compensatoires ont disparu et le comportement alimentaire est normalisé;
- 3. Sur le plan psychologique**, la notion d'obsession est disparue. Il peut subsister une préoccupation en regard de la nourriture, une volonté de demeurer en santé,

mais cette préoccupation n'est plus envahissante. Elle ne désorganise plus la personne. La personne a retrouvé une qualité de vie qu'elle a elle-même définie, elle a une perception positive de son corps et elle se sent en pouvoir d'agir sur sa vie et sur ses choix ;

4. Sur le plan social, la personne est en mesure d'occuper ses rôles sociaux (étudiante, travailleuse, parent, etc.), elle peut s'acquitter des responsabilités civiques reliées à son âge et à son statut. De plus, la personne retrouve un réseau social sain et valorisant.

Ce qui est par contre le plus important
c'est d'y croire
et de faire chaque jour un pas de plus vers cet objectif...

3.2. Présentation des services

Notre vision humaine et globale de la personne détermine notre approche et les pratiques que nous mettons de l'avant pour stimuler et favoriser l'appropriation du pouvoir et le rétablissement de la personne. Cette vision est fondée sur une reconnaissance des potentialités, des forces et de l'intégrité de la personne au-delà des problématiques.

Les personnes qui se présentent dans le milieu de vie de l'organisme sont écoutées, respectées et accueillies avec chaleur. Elles se sentent comprises et elles réalisent qu'elles peuvent se permettre d'être simplement elles-mêmes. Dans un tel contexte, elles se sentent confortables de s'ouvrir, de s'exprimer et de déployer la personne qu'elles sont réellement, mais que leur problématique dissimule derrière la souffrance. Grâce à la disponibilité, à la qualité de la présence et au soutien, un climat de confiance s'installe et permet à chaque personne de vivre un processus de rétablissement.

L'écoute téléphonique

Le **service d'écoute téléphonique** est offert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h. 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.

Tableau 3 : Nombre et type d'appelants 2012-2013

Clientèle TCA	Parents	Proches	Intervenants	Étudiants	Info n-d	Total d'écoutes téléphoniques
284	97	60	102	19	9	571

Les rencontres initiales

La rencontre initiale est une étape essentielle pour toutes les personnes désirant recevoir des services de la Maison l'Éclaircie, c'est celle de l'évaluation. 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 TCA et sur la ressource. Par la suite, nous dirigeons la personne dans nos services ou vers une ressource plus appropriée, selon la situation. La rencontre initiale peut avoir lieu du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h.

En 2012-2013, nous avons effectué **176** rencontres initiales. De ce nombre, 47 personnes ont été référées vers un organisme répondant plus adéquatement à leur besoin et 129 nouvelles personnes ont été acceptées dans nos services.

Rencontres d'accompagnement et de soutien individuel

Sachant 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 spécifiques aux besoins des personnes.

L'intervenante aborde divers thèmes avec la personne, 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 la réflexion, de susciter des prises de conscience et d'encourager les passages à l'action.

En ce qui concerne les rencontres avec la nutritionniste, les craintes et les croyances en lien avec certains aliments ainsi que les préoccupations par rapport au poids ou à la santé sont explorées. La personne est invitée à fixer avec la nutritionniste des objectifs alimentaires qui évolueront progressivement, le tout dans le respect de son rythme et de sa réalité.

Rencontre individuelle pour les proches

Ces rencontres avec une intervenante ont pour but d'informer sur les TCA et d'outiller. L'intervenante donne de l'information en lien avec le TCA et conseille quant aux attitudes aidantes pour un proche. Ce service n'est pas offert dans le cadre d'un suivi, mais de façon ponctuelle. Sur rendez-vous, selon la demande, il nous est possible d'offrir 3 à 4 rencontres pour un même proche.

Tableau 4 : Nombre de rencontres individuelles en 2012-2013

	Nombre de rencontres	Nombre de personnes différentes	Nombre d'heures RAS	Moyenne rencontres/mois
TCA (intervenante)	919	170	892,50	75
TCA (nutritionniste)	195	73	183,00	15
Proches	58	52	48,25	4
Étudiants	19	19	15,00	2
Total/Année	971	241	955,75	96

Rencontres de groupe

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

Cohorte

Depuis plus de 4 ans, les personnes qui bénéficient d'un suivi individuel doivent participer à une cohorte fermée d'une durée de 15 semaines. Différents sujets sont couverts et sont regroupés sous trois grands volets. Cette rencontre hebdomadaire animée par une intervenante permet aux personnes inscrites d'évoluer ensemble tout au long du processus et de briser l'isolement. En général, trois cohortes sont offertes en simultané, mais il arrive, selon les besoins, qu'une quatrième démarre.

Ateliers motivationnels :

Ces ateliers ont pour objectifs de comprendre le rôle et les impacts du TCA et d'augmenter la motivation au changement. Les rencontres se veulent également un lieu de soutien et d'échanges avec des discussions orientées vers un partage du vécu de chacun, ce qui enrichit grandement l'expérience de groupe. Chaque atelier dure deux heures et sont répartis sur cinq semaines consécutives.

Tableau 5 : Ateliers Motivationnels

Ateliers	Objectifs de l'atelier
Moti 1	Présenter le groupe, comprendre les différentes étapes d'un changement, conscientiser sur la durée du processus de changement et des éléments nécessaires pour effectuer et maintenir un changement, se situer face aux changements, identifier les moyens pour effectuer le changement.
Moti 2	Informé sur la collation, présenter le code de vie, identifier les coûts et les bénéfices liés au TCA, sensibiliser aux conséquences de son TCA, conscientiser aux bienfaits du rétablissement, identifier son stade de motivation.
Moti 3	Prendre conscience de l'impact du TCA sur nos valeurs personnelles et sur ses relations.
Moti 4	Présenter le graphique <i>cercle vicieux du contrôle</i> , clarifier la nuance entre les concepts de contrôle et de pouvoir ainsi qu'entre perte de contrôle et lâcher prise.
Moti 5	Présenter les causes du TCA, les conséquences physiques du TCA, présenter questionnaire d'évaluation du groupe motivationnel.

Ateliers Nutritionnels :

Ces ateliers sont animés par la nutritionniste et ont pour but de fournir de l'information de base sur l'alimentation équilibrée. Ils sont d'une durée de deux heures et sont répartis sur trois semaines consécutives. La nutritionniste aborde les notions suivantes :

Tableau 6 : Ateliers Nutritionnels

Ateliers	Objectifs de l'atelier
Nutri 1	Discuter des rôles de l'alimentation et des conséquences lorsque les besoins physiques, psychologiques et sociaux ne sont pas comblés par celle-ci.
Nutri 2	Présenter l'importance d'une alimentation variée et équilibrée et à discuter de références sur lesquelles se baser pour y arriver.
Nutri 3	Présenter la notion de poids d'équilibre, des variables qui l'influencent et des à discuter des effets de diverses actions (perte de poids, activités physiques intensives et apports alimentaires insuffisants) sur le fonctionnement du corps.

Ateliers Actions :

Ces ateliers visent le passage à l'action par la mise en place d'objectifs nutritionnels et psychosociaux. Des outils concrets et pratiques sont proposés aux participants afin de les aider à cheminer davantage vers le rétablissement. Cet atelier est d'une durée de deux heures et est réparti sur sept semaines consécutives. Un point central de l'atelier action est le partage d'un repas en groupe, puisque chacun doit relever des défis alimentaires individualisés. Effectivement, chaque participant apporte son repas basé sur les objectifs alimentaires fixés avec la nutritionniste qui évoluent d'une semaine à l'autre.

Tableau 7 : Ateliers Actions

Ateliers	Objectifs de l'atelier
Action 1	Discuter des exigences irréalistes du TCA, orienter le discours vers des pensées plus saines et développer l'esprit critique. Conscientiser les conséquences de l'évitement de situations et expliquer le mode de fonctionnement de l'anxiété et les objectifs (SMART).
Action 2	Présenter les croyances à travers les cultures, prendre conscience de l'influence des médias dans la société (développer le sens critique).
Action 3	Aider les personnes à reconnaître eux-mêmes les pensées automatiques et les perceptions, identifier des pensées plus saines (restructuration cognitive).

Action 4	Discuter des émotions vécues quotidiennement, identifier les liens entre les émotions et les besoins, développer des stratégies pour bien exprimer ses émotions.
Action 5	Démystifier les comportements adoptés dans les relations avec les autres, discuter de l'affirmation de soi, de l'importance de s'affirmer, trouver des pistes de solutions pour faciliter son affirmation de soi.
Action 6	Faire le portrait des situations à risque et des solutions de remplacement, élaborer des stratégies pour diminuer le niveau de risque.
Action 7	Intégrer une activité sociale par la préparation et la prise d'un repas en groupe, discuter de l'expérience vécue en groupe

Il y a eu **huit cohortes** en 2012-2013 pour un total de 76 participants.

Groupe estime

Ces rencontres optionnelles visent l'amélioration et la consolidation de l'estime de soi. Elles permettent aux participants d'apprendre à reconnaître leurs forces et leurs aptitudes personnelles. Ceci leur donne donc 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. Ces rencontres sont d'une durée de deux heures et sont réparties sur 10 semaines consécutives.

Il y a eu **deux groupes estime** en 2012-2013 pour un total de 19 participants.

Tableau 8 : Groupe estime

1	Faire connaissance : premier contact et réflexion sur l'estime de soi.
2	La construction de l'estime de soi : les composantes, réflexions et objectifs.
3	La vision de soi : facteurs influençant, les perceptions.
4	Le dialogue intérieur : les pensées négatives, leurs impacts, les transformer.
5	Les émotions : leurs manifestations, les reconnaître et les exprimer.

6	Vers les besoins : mécanismes de défense, manifestations internes et externes.
7	Les besoins : le lien entre les émotions et les besoins, synthèse des acquis.
8	Les clés de l'estime de soi : le moment présent
9	Reprendre du pouvoir sur sa vie
10	Bilan du groupe estime de soi

Groupe proches

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

Tableau 9 : Thèmes abordés au Groupe proches

Date	Thèmes
19/04/2013	Quand le poids devient un facteur de performance (relation entre pratique sportive et TCA)
17/05/2013	Le poids corporel et l'image du corps
21/06/2013	L'été est arrivé, prendre du temps pour se ressourcer
20/09/2012	Attentes et besoins face au groupe
18/10/2012	Témoignage de Catherine A. (cliente)
15/11/2012	Dire non une autre façon d'aimer (Cercle Polaire)
13/12/2012	Atelier de Noël (aspect nutritionnel et psychosocial)
17/01/2013	Les impacts du TCA sur la famille (Judith Petitpas, t. s. au CAP)

21/02/2013	Briser certaines fausses croyances face au TCA
21/03/2013	Comment gérer les situations plus difficiles avec notre proche vivant le TA

Groupe ouvert

Par manque de ressources financières et humaines, mais également par un manque d'intérêt de la clientèle, ces rencontres ne sont plus à l'horaire pour l'instant. Elles étaient accessibles à toute personne recevant ou ayant reçu des services de la Maison l'Éclaircie.

Toujours en gardant un certain lien avec la problématique du TCA, un nouveau thème était abordé chaque mois. Ce groupe avait lieu le deuxième jeudi soir de chaque mois et était d'une durée de deux heures.

Tableau 10 : Thèmes abordés au Groupe Ouvert

Date	Thèmes
10/05/2012	Café-rencontre sur le stress Il existe plusieurs manifestations, types et causes de stress ainsi que plusieurs réponses face à cet état. En effet, chacun réagit différemment et à différents niveaux. Nous discutons de ces éléments et de stratégies efficaces pour faire face au stress.
14/06/2012	Relaxation et étirements Nous vivons dans une société orientée vers la vitesse, la performance et le stress. Prenons une pause avec une professeure de Yoga. Elle vous transporte dans un univers de détente, de confort et de bien-être physique et psychologique.
08/11/2012	Prendre soin de soi : massothérapie Une massothérapeute vient partager ses connaissances sur les bienfaits de prendre soin de soi par la massothérapie. Elle parle des mythes et offre une petite séance de massage sur chaise à ceux qui le désirent.
13/12/2013	Atelier nutritionnel et psychosocial pour le temps des Fêtes Le temps des Fêtes peut être appréhendé et amener de l'anxiété. Une nutritionniste et une intervenante de l'Éclaircie animent une discussion et soulèvent des réflexions pour aborder cette période avec moins de stress.
14/02/2013	Discussion-témoignage sur le rétablissement Orienté vers le rétablissement, quelques personnes qui sont à différents niveaux dans leur processus témoignent de leur expérience puis une discussion est dirigée par une intervenante de l'Éclaircie.

Préventions scolaires, animations et conférences

Les animations scolaires permettent de sensibiliser les jeunes à l'importance de cultiver de saines habitudes de vie et d'avoir une image de soi positive, de les sensibiliser à la réalité des personnes vivant une problématique d'anorexie ou de boulimie, de développer leur esprit critique face aux modèles de beauté présentés dans les médias et de les outiller quant à la reconnaissance de certains comportements traduisant un TCA. Des animations similaires aux préventions scolaires sont aussi offertes dans les organismes communautaires.

Tableau 11 : Préventions scolaires 2012-2013

Date	Endroit	Participants	Âges	Durée
27/11/2012	École Boudreau (1 groupe)	10	15-16	1h30
5-6/12/2012	École Mont-St-Sacrement (5 groupes)	100	15-16	5h
12-19-20/2012	École Le Sommet (3 groupes)	67	16-17	3h
07/03/2013	CJE St-Raymond (1 groupe) • Programme jeunes en action	12	18-24	1h15
12 au 21/03/2013	École Samuel-de-Champlain (11 groupes)	253	14-18	11h

Tableau 12 : Animations dans les organismes 2012-2013

Date	Endroit	Participants	Âges	Durée
03/05/2012	Centre Femmes de Lotbinière	13	-----	1h15
09/05/2012	Adoberge	-----	12-17	1h15
08/02/2013	Maison des jeunes la Symbiose Cap Rouge	10	13-17	1h30

Tableau 13 : Conférences et présentations des services 2012-2013

Date	Endroit	Participants	Âges	Durée
12/09/2012	Rallye ressource UMF Haute-Ville	10	-----	1h00
03/10/2012	Cégep Ste-Foy	60	17-22	1h30
15-16/11/2012	École Roger-Comtois – Kiosque d’informations	-----	18 et +	2h30
07/12/2012	CJE Beauce-Nord	13	-----	1h15
10/12/2012	École de l’Ancienne-Lorette	-----	-----	1h15
14/02/2013	CLSC Haute-Ville des Rivières	10	-----	1h00
26/02/2013	Collège des Compagnons (2 conférences)	350	14-17	2h30

Formations aux professionnels

Cette formation a lieu deux fois par année et s’adresse aux intervenants et aux professionnels qui veulent en connaître davantage sur les TCA.

Dans un premier temps, nous explorons les bases d’un TCA. Le contenu est présenté selon l’approche de la Maison l’Éclaircie et approfondi selon les besoins des gens présents lors de la formation. Même un intervenant ayant déjà une formation en lien avec les TCA est à même d’approfondir ses connaissances.

- Les définitions (anorexie, boulimie, troubles non spécifiés, orthorexie, hyperphagie boulimique);
- Les causes (bio-psycho-sociale), les facteurs de risque (perpétuants, précipitants, prédisposants) et les facteurs de protection
- Les clientèles spécifiques (hommes, adolescents, athlètes)
- La concomitance (santé mentale et dépendance)
- Le rétablissement

Dans un deuxième temps, nous parlons de l'intervention en elle-même, soit:

- Le dépistage d'un TCA (reconnaître les signes, prévenir l'aggravation, poser les bonnes questions)
- L'intervention psychosociale et nutritionnelle (approche nutritionnelle, approche motivationnelle, approche cognitivo-comportementale, l'intervention auprès des proches)
- Quelques outils d'intervention (les fonctions d'un TCA, EAT-26, les règles alimentaires, ...)

Ce n'est pas la première fois que nous offrons cette formation et les commentaires sont positifs tant des intervenants avec de l'expérience en TCA que ceux moins informés.

Tableau 14 : Formations aux professionnels 2012-2013

Date		Participants	Durée
24/01/2012	Comprendre les troubles alimentaires	13	7h
14/11/2012	Comprendre les troubles alimentaires	10	7h

4. Les ressources de la Maison l'Éclaircie

4.1. Les ressources humaines

Les personnes impliquées dans l'œuvre collective de notre organisme constituent la matière première qui permet de générer ce mouvement d'aide et de créer soutien de qualité à nos membres. Cela suppose la contribution de plusieurs personnes et cela, à différents niveaux. Voici un résumé de toutes les ressources humaines qui ont contribué à la réalisation de nos objectifs :

Les membres du conseil d'administration

Nous tenons à exprimer toute notre reconnaissance à ces 10 personnes engagées qui se sont dévouées pour la cause de l'organisme au cours de la dernière année :



Nathalie Caron, présidente
Guillaume Thivierge, vice-président
Karolyne Boutet, trésorière
Myriam Villemure, administratrice
Justine Marois-Julien, administratrice

Karine Metton, administratrice
Sylvie Dagenais, administratrice
Marie-Claude Gariepy, administratrice
Catherine Alain, administratrice
Invité : Line Rochette, organisatrice communautaire

Les membres du conseil d'administration de la Maison l'Éclaircie ont tenu 7 rencontres régulières au cours de la dernière année.

Le personnel salarié

Une équipe de professionnelles passionnées, à l'écoute et sans jugement, soutient et accompagne les personnes dans leurs démarches.

Félicitations à cette équipe dynamique et compétente, qui offre le meilleur d'elle-même et se dévoue quotidiennement auprès de toutes les personnes qui sollicitent notre aide.

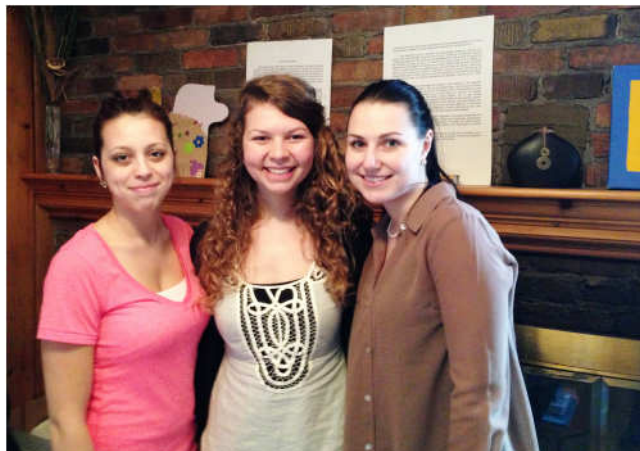


- Myriame Trudel, directrice
- Chantal Renaud, secrétaire administrative
- Jessie Boily-Tremblay, intervenante
- Paula Torres-Caceres, intervenante
- Vanessa Déry, intervenante
- Marilyn Veilleux, intervenante
- Mélodie Bérubé-Leblanc, intervenante
- Geneviève Nolet, nutritionniste
- Anne-Marie Hudon, nutritionniste

En congé de maternité :

- Karine Demers, nutritionniste
- Nathalie Matte, secrétaire administrative

Les stagiaires



De gauche à droite : Cassandra Langevin, Laurence-Emmanuelle Dumas et Valérie Gagné.

La Maison l'Éclaircie accueille de trois à quatre stagiaires par année scolaire. Cette année, elle a accueilli trois stagiaires à la session d'hiver 2012 et quatre stagiaires à la session d'automne 2013. Elles ont été particulièrement appréciées par l'équipe de travail et toute la clientèle. Les stagiaires présentes pendant l'année 2012-2013 sont Vanessa Déry, Kathy Martineau, Jessica Charland, Cassandra Langevin, Laurence-Emmanuelle Dumas, Valérie Gagné et Marie-Josée Bisson.

Ces expériences d'accompagnement à la formation d'un étudiant permettent d'apporter une contribution importante à la transmission de connaissances relatives aux TCA et à l'approche de notre organisme face à la problématique.

Les bénévoles

Il s'agit de personnes qui mettent volontairement leurs talents au service de l'organisme. Nous avons la chance d'avoir l'aide inestimable de bénévoles qui, chaque année, accomplissent des tâches de coanimation, d'écoute téléphonique, de secrétariat 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 **600 heures**.

Toutes ces personnes impliquées à la Maison l'Éclaircie ont à cœur de pouvoir offrir un milieu de vie accueillant et chaleureux et constituent une richesse inestimable pour l'organisme. De sincères remerciements sont offerts à toutes ces personnes :

Joanie Maltais, coanimation cohorte

Marielle Bureau, écoute téléphonique

Régine Poulin, accueil et réception

Camille Chatelain, écoute téléphonique

Éric Couture, écoute, soutien administratif, lien avec les organismes communautaires

Alexandra de Launière, écoute téléphonique

Marie-Soleil Rivière, coanimation cohorte

Jean-Marie Lapointe, porte-parole

Marlène Duchesne, soutien aux événements spéciaux

Marjolaine Boulet, soutien aux événements spéciaux, activités de visibilité

Claude Moreau, coanimation groupe proches

Fiorella Vallée-Pilaces, coanimation groupe estime

4.2. Activités de formation et colloques

Nous considérons que la formation est un outil essentiel pour développer les connaissances et les compétences de toutes les personnes constituant l'équipe de travail. C'est la raison pour laquelle nous favorisons la participation à différentes activités de formation afin d'outiller davantage les intervenantes. La formation favorise également des échanges et un partage fructueux entre les membres de l'équipe. Des activités d'autoformation ont également lieu lors des réunions d'équipe qui se déroulent sur une base hebdomadaire.

Tableau 15 : Activités de formation 2012-2013

Date	Titre de la formation	Organisme	Participant·es
11/05/2012	Compulsion, intervention et sexualité : les défis qui nous confrontent (colloque 2012)	Service d'information en contraception et sexualité de Québec (SICSQ)	2
13/09/2012	Construire un discours commun pour agir ensemble	RGF Capitale-Nationale	1
16/11/2012	Alliance recherche intervention pour le bien-être des jeunes et des familles	Centre de recherche JEFAR	1
24/10/2012	Journée de réflexion	l'AGIR	2
25-10-2012	Formation Savoir recruter, mobiliser et garder ses employés	Multi-Aspect Grape	1
02/10/2012	L'ABC des campagnes de financement	Fondation communautaire du Grand Québec	1

07/02/2013	Journée colloque- Les bonnes pratiques-	Centre de prévention du suicide	2
28/02/2013	La Maison Annick - Formation interne annuelle de l'évaluation des services	Maison l'Éclaircie	12

Tableau 16 : Participations à des évènements 2012-2013

Date	Évènement	Participant
20/04/2012	Colloque en psychoéducation de l'UQTR	1
26/04/2012	5 à 7 festif et printanier : Présentation de la Maison l'Éclaircie et de nos outils	2
13/09/2012	Journée de réflexion « Construire un discours commun pour agir ensemble" du RGF-CN	1
21/09/2013	Séance d'informations sur la convention de soutien financier par l'Agence	2
02/10/2012	AGA du ROC-03	1
27/09/2012	20e anniversaire de Croissance-Travail	2
01/11/2012	25e anniversaire de la Maison Marie-Frédérique	2
31/01/2013	Journée de réflexion "Ensemble pour la qualité de vie des femmes"	3
11/03/2013	Plan service individualisé (PSI) en collaboration avec l'équipe de l'Hôtel Dieu du Sacré-Cœur (Centre de pédopsychiatrie), école secondaire et psychologue privé.	1

4.3. Les ressources financières

La Maison l'Éclaircie reçoit de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale (ASSSCN) la plus grande partie de son budget de fonctionnement par l'intermédiaire du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).

L'année financière 2012-2013 s'est déroulée sous le signe de la stabilité et de la continuité. Nous sommes parvenus à maintenir les activités de l'organisme grâce à une gestion rigoureuse de ses fonds. C'est de cette manière que nous avons pu atteindre un semblant d'équilibre précaire entre les dimensions essentielles de notre mission et les moyens restreints dont nous disposons pour la réaliser.

Au chapitre du financement, nous n'avons pas obtenu de montant additionnel nous permettant de répondre aussi promptement que nous le souhaiterions à toutes les demandes d'aide que nous recevons. Notre budget actuel restreint considérablement les possibilités de développement de l'organisme puisque, malgré nos propres démarches pour accroître notre financement, cela ne permet pas de couvrir les augmentations annuelles des dépenses courantes de l'organisme. Il y a encore des pas importants à franchir pour nous permettre de sortir de la condition de précarité financière chronique dans laquelle nous nous trouvons.

Il est essentiel de corriger cette situation sans tarder. Il est plus que temps de donner des ressources financières suffisantes aux personnes qui dépassent leurs peurs en trouvant le courage de venir chercher de l'aide et qui contribuent à créer leur propre solution. Il est crucial d'appuyer toutes ces personnes qui veulent se rétablir et se réapproprier le pouvoir sur leur vie et qu'ainsi elles puissent retrouver l'équilibre auquel elles ont droit.

Nous désirons également poursuivre nos efforts en matière de recherche de financement, en conciliant les limites budgétaires et humaines auxquelles nous sommes confrontés, ainsi que les impératifs inhérents à la réalisation de notre mission. Toutefois, nous pensons que la stabilité de l'organisme, les investissements sur le plan humain et l'amélioration de notre réseau de partenaires sont des atouts qui nous permettront d'obtenir des résultats concrets au cours des prochaines années.

5. Réseau de partenaires

5.1. Regroupements et concertation

La Maison l'Éclaircie est un membre actif des regroupements auxquels elle adhère et œuvre en partenariat avec différents organismes. Nous souhaitons continuer notre participation dans les activités de représentation. Voici quelques organismes dont nous étions membres actifs en 2012-2013 :

- Membre de l'Alliance des groupes d'intervention pour le Rétablissement en Santé mentale (AGIR);
- Membre du Regroupement des groupes de femmes de la région de la Capitale-Nationale (RGF-CN);
- Membre du Regroupement des organismes communautaires de la région de Québec (ROC-03);
- Membre du Centre d'action bénévole de Québec (CABQ);
- Membre de la chambre de commerce et d'industrie de Québec;
- Membre de la Table territoriale en santé mentale CSSS Vieille-Capitale.

Nos collaborateurs

- L'Agence de la santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale de Québec;
- Emploi-Québec;
- Ville de Ste-Foy, location gratuite de salle pour formations et activités spéciales;
- Biscuits Leclerc, pour les collations pour le milieu de vie;
- L'atelier de préparation à l'emploi (APE) par le programme PAAS-ACTION;
- Mallette, cabinet d'expertise comptable pour le prêt de salles de réunion;
- Telus et Entraide Marc Simard, pour la contribution financière et humaine lors de nos travaux de rénovation;
- YMCA Québec, programme des travaux compensatoires;
- Club Kiwanis Québec.

Nos partenaires

- Anorexie et boulimie Québec (ANEB);
- PITCA (Programme d'intervention des troubles de conduites alimentaires) du CHUL de Québec;
- Service de consultation psychologique et Clinique de nutrition santé de l'Université Laval;

- CAP services psychologiques;
- Le Rucher;
- La Clinique du Faubourg;
- Groupe Choisir de Maigrir (Centre-Femmes, CLSC);
- Groupe Équilibre;
- Action-Toxicomanie de la région des Bois-Francs;
- Clinique St-Amour;
- Médecins;
- CLSC (référence ou organisation communautaire);
- Psychologues et nutritionniste en cabinets privés;
- Ressources en santé mentale et en toxicomanie.

Réseautage

Au cours de la dernière année, nous avons porté une attention particulière au développement de notre visibilité avec nos partenaires communautaires. Nous souhaitons que ces derniers aient une meilleure connaissance de la spécificité de l'organisme, des services et du milieu de vie. Ils pourront être en mesure d'identifier plus aisément les personnes qui pourraient bénéficier de notre aide pour cheminer sur la voie du rétablissement. Nous intensifierons nos démarches auprès de nos partenaires au cours de la prochaine année pour favoriser les références de personnes qui pourraient trouver soutien et accompagnement à la Maison l'Éclaircie.

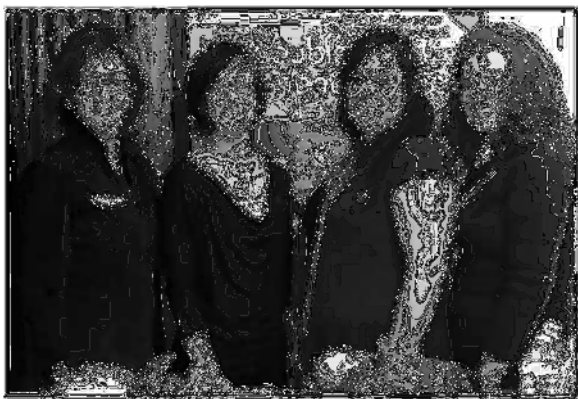
Depuis février, un bénévole, M. Éric Couture, s'active minutieusement à nous faire connaître auprès des différents organismes communautaires de Québec et ses environs. Par le biais d'appels téléphoniques, il leur présente les différents services de la Maison l'Éclaircie et fait la distribution de dépliants. Voici quelques organismes auprès desquels il a déjà fait connaître l'organisme ou actualisé les informations que ces derniers avaient en main :

- | | |
|--|-----------------------------------|
| • Service d'entraide Basse-Ville | • PECH |
| • Association Canadienne pour la Santé Mentale | • Relais d'Espérance |
| • Centre de jour l'Envol | • O.S.M.O.S.E. |
| • Maison Dauphine | • Centre de crise |
| • GMF Maizerets | • Centre de prévention du suicide |
| • CLSC Basse-Ville | • YMCA Québec |
| • CLSC Ancienne-Lorette | • Le Faubourg St-Jean |
| • CLSC Ste-Foy-Sillery | • Point de Repères |

6. Les réalisations dans le milieu

La dernière année a été fertile en réalisations. Il y a celles qui sont plus apparentes et il y a également des transformations plus discrètes qui se produisent à l'intérieur des personnes impliquées à la Maison l'Éclaircie. Ces changements sont très concrets et significatifs, ils se manifestent sous la forme d'un déploiement de potentialités.

6.1. Semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires



La présidente de l'OPDQ, M^{me} Anne Gagné, Dt.P., avec M^{me} Anne-Marie Hudon, Dt.P., Jessie Boily Tremblay, intervenante sociale, et Paula Torres Caoceres, intervenante sociale.

Dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires, la Maison l'Éclaircie organisait deux journées portes ouvertes, les 5 et 6 février derniers. La présidente Anne Gagné était présente pour soutenir le travail colossal accompli par cet organisme, dont la mission est de venir en aide aux personnes de 14 ans et plus de la région de Québec, qui vivent des comportements associés à l'anorexie ou à la boulimie. La Maison l'Éclaircie offre également du soutien aux parents et aux proches.

Nous avons profité de la Semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires pour organiser des événements de sensibilisation et de visibilité pour présenter les caractéristiques spécifiques de la Maison l'Éclaircie.



Calendrier des activités

4 février	5 février	6 février	7 février	9 février
<p>Escouade mauve</p> <p>Des visites surprises d'organismes et de partenaires ont été organisées dans le but d'accroître notre visibilité, des macarons à l'effigie de la Maison l'Éclaircie ont été distribués.</p> <p>39 organismes visités</p> <p>500 macarons distribués</p>	<p>Journée</p> <p>Portes ouvertes</p> <p>Les participants ont pu vivre une heure dans le monde de l'anorexie et de la boulimie. Durant cette expérience touchante et troublante, ils recevaient une multitude de renseignements permettant de mieux comprendre la réalité des personnes vivant un TCA.</p> <p>34 participants</p>	<p>Conférence publique</p> <p>De l'ombre à la lumière : se libérer d'un trouble alimentaire c'est possible</p> <p>Conférenciers :</p> <p>Marlène Duchesne, fondatrice de la ME et Jean-Marie Lapointe, porte-parole.</p> <p>40 participants</p>	<p>Zumba</p> <p>et</p> <p>Massage sur chaise</p> <p>Activité de financement au profit de la Maison l'Éclaircie alliant activité physique et détente.</p> <p>80 participants</p> <p>10 massages</p>	

6.2. Facebook et site internet

Facebook

La Maison l'Éclaircie est sur Facebook depuis novembre 2010 et compte aujourd'hui 250 fans qui nous suivent quotidiennement. Le fil de l'actualité procure une visibilité intéressante pour les diverses activités de la maison.

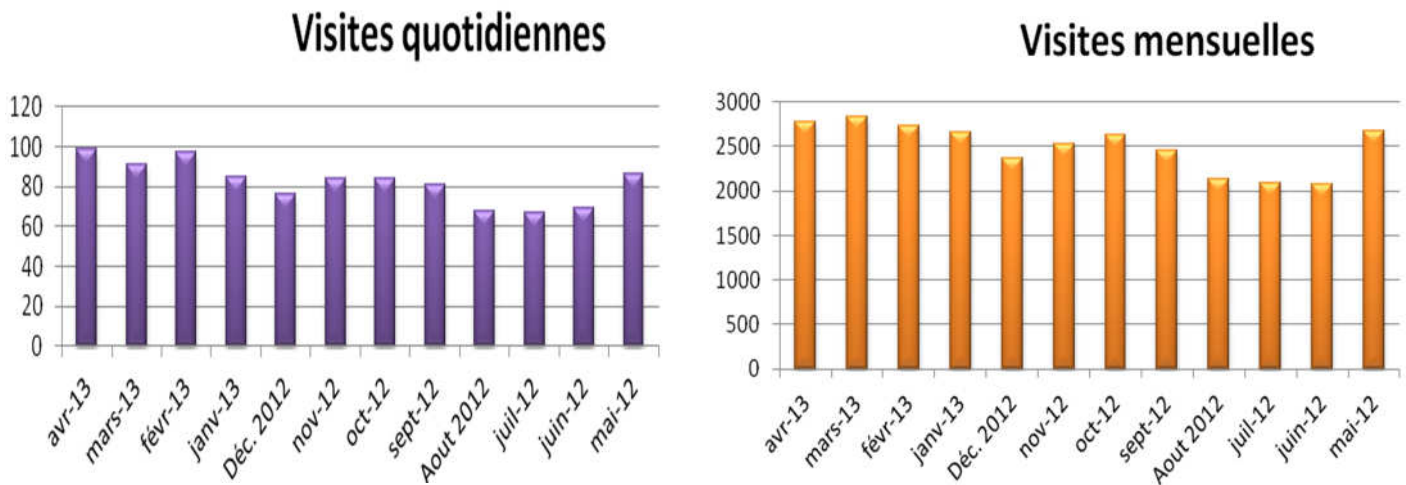
Avec notre page Facebook, nous souhaitons informer les gens qui nous suivent sur l'actualité en lien avec les troubles de comportement alimentaire, mais également sur divers sujets qui gravitent autour de la problématique tels que la diversité corporelle, des astuces pour une saine gestion des émotions et de l'information nutritionnelle. Il s'agit également d'une tribune pour proposer un regard critique sur diverses informations diffuser dans les médias.

Un petit sondage auprès de la clientèle nous a indiqué que notre page Facebook est vue positivement par l'ensemble et qu'elle est une source d'encouragement pour certaines personnes.

Site internet

Le site internet est une précieuse porte d'entrée pour faire connaître davantage les troubles de comportement alimentaire et notre ressource. En plus de permettre une visibilité accrue à l'organisme, il donne aux visiteurs la possibilité de créer un premier lien quant aux malaises vécus tout en constatant qu'il existe un lieu où ils pourront recevoir écoute et conseils.

Graphique 2 et 3: Données statistiques concernant le nombre de personnes visitant notre site internet quotidiennement et mensuellement



www.maisoneclaircie.qc.ca

6.3. Médias

Date	Médias	Sujet de l'entrevue
13/11/2012	Bulletin de nouvelles de Bruno Savard à Radio-Canada	Semaine « Le poids sans commentaire »
13/11/2012	Radio-Canada 106,3	Semaine « Le poids sans commentaire »

29/12/2012	Le Journal de Québec Par Johanne Roy	« L'obsession de la minceur »
26/02/2013	Regard Urbain à Télé-Mag	Présentation de la ressource et des services http://www.tele-mag.tv/regard-urbain/4045-regard-urbain-130219-val-belair-1-eclaircie.html
05/02/2013	Le Soleil Par Claudette Samson	« Cauchemar autour de la table »
05/02/2013	Radio Ville-Marie Par Jean-Marie Lapointe	Semaine de sensibilisation des troubles alimentaires
12/02/2013	CKRL -89.1 Par Yan St-Hilaire et Richard Langlois	Émission radio sur les services, l'organisme et les TCA https://www.youtube.com/watch?v=9D9TSp71fKY

LE JOURNAL DE QUÉBEC • NOUVELLES • SAMEDI 30 DÉCEMBRE 2012

SANTÉ **TROUBLES ALIMENTAIRES**

Femme « indigne » et obsédée

le journal de québec

« Les filles sont une période angoissante pour les personnes souffrant de troubles alimentaires. »

De plus en plus jeunes

L'obsession de la minceur se manifeste fréquemment dès la préscolarité

Johanne Roy

VIDEO L'obsession de la minceur se manifeste fréquemment dès la préscolarité

Cauchemar autour de la table

En cette semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires, Le Soleil s'est rendu à la Maison l'Éclaircie, à Québec, spécialisée dans l'aide aux personnes qui en souffrent et leurs proches.

Claudette Samson

« Les filles sont une période angoissante pour les personnes souffrant de troubles alimentaires. »

« Ils se sentent démunis, ils ne savent pas comment aborder le sujet et souvent, ils ne savent même plus comment ils vont eux-mêmes... »

METTRE SEX-LIMITES

De plus en plus jeunes

L'obsession de la minceur se manifeste fréquemment dès la préscolarité

Johanne Roy

VIDEO L'obsession de la minceur se manifeste fréquemment dès la préscolarité

6.4 Dons et soutiens financiers

En septembre 2012, dans le cadre de son projet *derrière la faim*, l'organisme a reçu un don de 15 000 \$ du comité d'investissement communautaire de **TELUS** afin d'améliorer l'aménagement de ses locaux.

Cette aide inestimable a permis à la Maison l'Éclaircie d'agrandir et d'aménager certaines parties de ses locaux. Nous pouvons maintenant offrir plus d'un groupe par soir, car une deuxième pièce pour les groupes a été aménagée. De plus, la préparation des soupers ainsi que la prise des soupers de groupe sont beaucoup plus adaptées grâce à une réorganisation de la cuisine et la salle à manger. Le don de **TELUS** vient répondre à une demande croissante de la part des usagers pour les services de la Maison l'Éclaircie à laquelle l'organisme ne pouvait répondre à cause du manque d'espace.



- Club Kiwanis de Québec : 1000,00 \$
- Mme Gaétane N. : 150,00 \$
- Frères du Sacré-Cœur Maison de Ste-Foy : 150,00 \$
- Sœurs de la Charité de Québec : 100,00 \$
- Sœurs de St-François d'Assise : 500,00 \$
- Fondation Dombosco : 500,00 \$
- Sœurs de la Charité de Québec, administration générale : 1000,00 \$
- Association des étudiants Cégep Ste-Foy (profits spectacle de mode) : 2000,00 \$
- Association étudiante Collège St-Lawrence (profits spectacle de mode) : 2000,00 \$
- Entreprise FBR, déneigement résidentiel : 100,00 \$ de crédit sur contrat.
- Entraide Marc Simard nous permet de louer la maison à moindre coût.
- Contributions de la clientèle : 3178,00 \$
- Divers dons assignés à notre mission en cours d'année : 416,00 \$

Ces gestes ont, aux yeux de la Maison l'Éclaircie, une valeur plus que monétaire puisque ces apports financiers permettent de concrétiser et de perpétuer des projets qui tiennent à cœur à notre organisme. Nous tenons à réitérer notre reconnaissance pour toutes ces actions de compassions envers les personnes qui fréquentent notre organisme. Ces contributions financières viennent soit d'un élan personnel d'un donateur, soit du travail acharné de l'organisme dans la poursuite des recherches de financement.

7. Les perspectives 2013-2014

7.1. Notre financement

En ce qui concerne le volet financier, nous souhaitons toujours obtenir un financement qui soutiendrait adéquatement l'organisme dans la réalisation de sa mission. Dans cette perspective, il est essentiel que le financement octroyé par l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale de Québec corresponde davantage aux besoins réels identifiés par l'organisme. Ce n'est que par l'intermédiaire d'un financement stable et récurrent que nous pourrions déployer toutes les dimensions de la mission de la Maison l'Éclaircie.

Dans les derniers mois, un comité de financement, formé d'un membre du conseil d'administration, de la direction, de deux intervenantes et d'une stagiaire, a été créé. Le comité travaille sur la mise en place d'un événement spécial dans le cadre d'une campagne de financement, d'alliances avec des commerçants afin de diminuer les coûts reliés au milieu de vie, d'une base de données et d'un système de don en ligne.

L'augmentation du financement de la Maison l'Éclaircie est nécessaire pour pallier à la liste d'attente, toujours grandissante, pour l'obtention de service dans notre organisme.

7.2. Notre plan d'action 2013-2015

1. Objectif général :

Organiser l'offre de service en fonction des besoins de la clientèle et de la réalité de l'organisme.

<u>Objectifs spécifiques</u>	<u>Moyens</u>
Modifier la structure et la fréquence des groupes ouverts.	<ul style="list-style-type: none"> - Expérimenter l'animation du groupe ouvert à raison de deux fois par année. - Élaborer des contenus de groupe nutritionnels pouvant s'offrir de façon ponctuelle. - Élaborer des ateliers sur l'image corporelle.
Aligner la trajectoire du suivi individuel avec l'offre de groupe.	<ul style="list-style-type: none"> - Élaborer un arbre décisionnel d'acceptation ou non dans les services. - Définir des trajectoires de service uniformes qui découlent de l'arbre décisionnel. - Appliquer les changements à la structure du groupe à la suite des recommandations du comité et de l'évaluation.
Évaluer les changements reliés aux services.	<ul style="list-style-type: none"> - Développer des outils d'évaluation. - Mettre en place un processus d'évaluation des cohortes.
Conceptualiser des outils d'aide à l'intervention.	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre en place un outil de travail afin de réaliser des bilans réguliers avec la clientèle. - Maximiser le coffre à outils pour les proches. - Bâtir un deuxième questionnaire d'évaluation (RI). - Modifier les outils pour l'animation des cohortes suite à l'évaluation.
Actualiser les services en ligne de l'organisme.	<ul style="list-style-type: none"> - Maximiser le potentiel d'utilisation de la page Facebook. - Renouveler la plate-forme du site internet de la Maison l'Éclaircie. - Mettre en place un service d'intervention en ligne (clavardage, forum, skype, linkedin).

2. Objectif général :

Développer des stratégies visant la consolidation des services de l'organisme.

<u>Objectifs spécifiques</u>	<u>Moyens</u>
Accroître le financement de l'organisme.	<ul style="list-style-type: none"> - Élaborer une demande de soutien financier à Centraide Québec-Chaudière-Appalaches. - Développer des ententes de partenariat avec des entreprises privées. - Évaluer les possibilités de réaliser une campagne de financement annuelle. - Mettre sur pied des outils de communication.
Optimiser l'étendue de l'offre de services.	<ul style="list-style-type: none"> - Développer des stratégies permettant d'offrir des services aux personnes vivant aux extrémités de la région 03. - Participer aux activités visant le développement des services en TCA dans les autres régions. - Poursuivre les démarches de représentation auprès de l'Agence Chaudière-Appalaches et du CSSS Grand-Littoral.
Favoriser l'implication de la clientèle et des bénévoles dans les activités de l'organisme.	<ul style="list-style-type: none"> - Définir une structure d'accueil pour les bénévoles. - Offrir une formation complète tant théorique que pratique. - Réaliser des « focus groupe » consultatif sur l'offre des services. - Utiliser la mobilisation de la clientèle comme levier pour les activités (témoignages, services, compétences...).
Améliorer l'offre de service déjà en place auprès des partenaires.	<ul style="list-style-type: none"> - Créer une banque de données afin de publiciser l'offre de formation aux professionnels dans les autres régions. - Développer l'offre de formation aux professionnels (nutritionniste et entreprises). - Développer l'arrimage de l'offre de service offert en double suivi avec une autre ressource.

8. Conclusion

Une autre année vient de se terminer pour la Maison l'Éclaircie et c'est maintenant l'heure des bilans. Nous pouvons particulièrement être fières de toutes les réalisations accomplies au cours de la dernière année. Le soutien apporté à l'organisme par chacune des personnes bénévoles, employées, stagiaires, collaboratrices, partenaires ou donatrices est d'une importance capitale pour la survie de l'organisme. L'apport de chacun, est à chaque fois, un témoignage de reconnaissance et un fort élément de motivation pour poursuivre notre mission.

À travers les activités et les services, nous pouvons maintenant dire que la Maison l'Éclaircie est devenu un acteur incontournable en matière de troubles de conduite alimentaire et un spécialiste dans ce domaine. Tant pour les gens de la région de Québec que pour ceux de l'extérieur, nous avons été sollicités à plusieurs reprises afin de partager notre expertise et notre expérience concernant la création d'une ressource communautaire en troubles de comportement alimentaire.

Dans la prochaine année, il sera primordial de poursuivre nos démarches constantes d'amélioration, tant qualitative que quantitative, des services pour être reconnu de façon soutenue auprès des bailleurs de fonds ainsi qu'auprès des personnes qui utilisent nos services.

Nos futures actions auront pour objectif principal l'amélioration continue et la consolidation des services de l'organisme. Nous souhaitons être en mesure de répondre à l'ensemble des besoins, donc des demandes provenant de la région 03, mais également venir en aide aux acteurs des autres régions pour le développement éventuel de ressources spécialisées en troubles de comportement alimentaire. Dans les années à venir, il sera tout aussi primordial de maximiser le travail de prévention réalisé auprès des jeunes des écoles primaires et secondaires.

L'année en cours étant déjà bien entamée, je suis assurée que cette dernière s'annonce tout aussi exceptionnelle et débordante de réalisations.

Encore une fois, merci à tous ceux et celles qui m'accompagnent jour après jour dans la mise en œuvre de la mission de la MAISON L'ÉCLAIRCIE.

Communautairement vôtre,


Myriam Ouellet
Directrice clinique

9. Témoignages

Mon parcours à la Maison l'Éclaircie.

Avant mon arrivée :

Lorsque j'ai poussé pour la première fois, la porte de la maison l'éclaircie, il y a un an et demi, j'avais derrière moi quelques années de troubles alimentaires.

À la suite d'un régime « banal », l'anorexie restrictive a sournoisement pris place. Durant cette période, je passais mes journées à me peser, à compter les calories, à éliminer les aliments « gras » et à peser mes prises alimentaires. Les « tu dois » et les « tu ne dois pas » étaient devenus mes règles de vie. Les repas étaient programmés à l'avance. Si un imprévu arrivait, je devenais alors très angoissée car tout était à recalculer. Toutes les calories qui rentraient dans mon corps devaient également être éliminées. Je me suis alors mise à pratiquer le sport à outrance : la course à pied, la natation, le badminton, la marche à pied...

Au début, je me sentais puissante, fière du contrôle que j'exerçais sur mon corps et sur mon esprit. Fièvre de mon nouveau corps ! Pour la première fois, je me sentais belle. De plus, les compliments que je recevais m'encourageaient à poursuivre mes efforts. Mais la faim était bien là... Pour la calmer, je passais des heures à faire des gâteaux, des pâtisseries, des biscuits que je faisais manger aux autres. Je passais mes journées et mes nuits à surfer sur des sites de cuisine ou à lire des livres de recettes.

En peu de temps, la nourriture était devenue mon obsession !

Après ces deux années, mon corps et mon moral ont lâché. J'étais devenue dépressive, insomniaque, anémique et carencée en vitamines. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à me faire aider par une psychiatre et une nutritionniste. Mais je me suis vite retrouvée face à leur impuissance. Ma psychiatre m'a un jour dit « les TCA ne se soignent pas », alors que ma nutritionniste me disait « Quand tu auras un petit-copain, ça ira mieux »... Certains problèmes ont été réglés grâce à leurs aides. Mais mon problème de TCA était toujours et je me sentais incomprise et impuissante.

À cette même époque, je suis doucement devenue boulimique. Au début, les crises étaient rares. Puis elles ont été de plus en plus présentes et surtout, de plus en plus violentes. Il m'est arrivé de sécher mon travail pour manger. J'achetais de la nourriture en quantité, que je mangeais en cachette dans ma voiture ou dans des toilettes publiques. Le paroxysme de ma boulimie a été atteint, lorsque je suis partie travailler aux États-Unis. Je me suis retrouvée totalement seule. À ce moment-là, je ne faisais plus aucun repas structuré. La journée je jeûnais et soir je gobais les aliments jusqu'à ce que je ne puisse plus bouger. Chaque soir je me jurais de ne plus recommencer. « Demain, c'est promis, je me contrôle »... Hélas !

Je me sentais moins que rien, j'étais une merde. Quel genre de personne se gave de cette façon ? En plus, de la perte de contrôle totale, j'ai très rapidement pris beaucoup de poids. Pour moi, c'était terrible. À nouveau, j'étais moche et difforme !

Les choses se sont un peu arrangées à mon retour en France. J'ai récupéré une certaine structure alimentaire avec l'aide de ma mère. J'ai également beaucoup lu sur les TCA, pour

essayer de comprendre et de me soigner. Mais à mon départ pour le Québec, un mois après, j'étais toujours boulimique. Mes repas étaient plus structurés certes, mais beaucoup d'aliments étaient encore interdits. Quant à mon estime, elle était inférieure à zéro. Je me sentais pire qu'une « merde »!

C'est dans cet état-là, que je suis arrivée à l'éclaircie.

Un an et demi à l'éclaircie :

Comment parler de la maison l'éclaircie ?

Cet organisme communautaire porte bien son nom. Loin de chez moi, j'ai trouvé une maison remplie de chaleur humaine où il fait bon d'asseoir près du feu de foyer et partager autour de la table. Mais surtout, pour la première fois je faisais face à des professionnels qui comprenaient mon problème et qui pouvaient m'aider. Je me souviens de mon étonnement au premier entretien, lorsque Marie-Josée m'a dit qu'on pouvait guérir des TCA. Honnêtement, je n'étais pas sûre d'y croire. Mais c'était une lueur d'espoir après plusieurs années de TCA.

Mon parcours à la maison l'éclaircie a commencé avec le suivi individuel. Avec Marie-Josée, mon intervenante, on a tout décortiqué depuis le début. Pourquoi ? Comment ?

On s'est attaqué en même temps à l'aspect psychologique et à l'aspect nutritionnel. Les émotions, l'anxiété qui prennent trop de place. L'estime de soi qui fait cruellement défaut. Les restrictions alimentaires, les comportements compensatoires, la structuration des repas, les collations...

À chaque rendez-vous, j'expliquais ce qui n'avait pas été et on cherchait ensemble des solutions pour la prochaine fois. Mais surtout, Marie-Josée mettait en lumière ce qui s'était bien passé et me le faisait remarquer. Parce que j'ai toujours tendance à remarquer uniquement ce qui n'est pas parfait.

Même si c'était parfois difficile, car on parfois touchait des choses assez douloureuses, chaque entretien a toujours été énormément bénéfique et je suis toujours repartie avec plus d'énergie et d'espoir pour la suite. Je repartais aussi avec des outils et des défis qui me permettaient de travailler un point et de réfléchir à un autre... bref d'avancer vers le rétablissement.

Ça à l'air facile comme ça, mais tout ça n'as pas été linéaire. Il y a des fois, où ça me semblait pire qu'avant, où j'avais l'impression de régresser. Avec Marie-Josée on adaptait les RDV en fonction de mon état. Parfois c'était toutes les semaines, quand ça allait mieux on pouvait aller à 3 semaines. Mais il n'y avait aucun problème à pouvoir revenir à un RDV par semaine. Et ça, c'était très sécurisant.

En parallèle, j'ai commencé la cohorte avec Jessie et Geneviève. Pour la première fois de ma vie, je pouvais parler librement avec des filles qui vivaient la même chose que moi. Dans un sens, c'était rassurant de ne plus être toute seule. On a travaillé sur les causes des TCA, essayé

de comprendre le cercle vicieux de la restriction/boulimie. Là encore, on repart avec des choses à travailler, à lire...

J'ai beaucoup aimé la partie nutritionnelle du groupe. À chaque repas, on avait de nouveaux défis alimentaires. J'ai aimé manger avec toutes les filles. En partageant avec elles, j'« oubliais » le contenu de mon assiette. C'était stressant au début, puis à la fin, j'avais du plaisir à être à table.

Du reste, j'utilise toujours cette technique. Quand je dois manger un aliment plus difficile, je le fais autour d'une table et avec des gens, afin de passer un moment agréable. J'essaye d'associer des bons souvenirs à ces aliments.

Mais ce qui m'aura beaucoup aidée, c'est le groupe « estime de soi » avec Paula et Annick, toujours en parallèle avec le suivi individuel. Les deux ensembles ont été très bénéfiques, car je pouvais travailler avec Marie-Josée, ce qui était vu en groupe.

Grâce à ce groupe, j'ai appris à arrêter les pensées négatives automatiques. Pour ma part, le « Ta gueule » marche très bien. J'ai appris à m'affirmer et à faire valoir mes positions. J'ai également appris à laisser aux autres leurs émotions et de ne plus me les approprier.

En même temps, avec Marie-Josée on travaillait sur l'estime corporelle. Au fur et à mesure, je me suis trouvée des qualités physiques. J'ai appris à aimer mes atouts et à ne plus focaliser sur ce que je considère comme des défauts.

Au cours de ce groupe, j'ai beaucoup aimé les textes à lire d'une semaine à l'autre, ça me donnait matière à réfléchir pour la suite. Enfin, j'ai adoré le cadeau de fin. Je m'occupe toujours de ma plante et elle est toujours là pour me rappeler de prendre soin de moi. De même, quand je doute de moi, je reprends encore la liste des qualités que toutes les filles m'ont rédigées. Ce groupe n'a pas toujours été facile, mais il m'a appris à m'estimer et à me respecter. À la fin du groupe estime, j'ai continué le suivi individuel avec Paula. J'ai également eu la possibilité de commencer un suivi nutritionnel avec Anne-Marie. Et là aussi, la combinaison des deux suivis a été très bénéfique. Avec Anne-Marie, on travaillait sur les aliments interdits, les sensations alimentaires, la dégustation des aliments et l'écoute de ses envies. À chaque rendez-vous je partais avec des défis. Pour moi, ce système est assez motivant. À chaque rencontre j'avais également la possibilité de faire le bilan et de poser toutes mes questions (mêmes idiotes) à Anne-Marie. Et avec Paula, on a continué le travail sur l'angoisse, le stress, la culpabilité, la prise de recul... Encore une fois, ça semble facile quand j'en parle. Mais ce n'est pas le cas ! C'est dur, et ça l'est encore parfois.

Enfin, pour moi, la maison l'éclaircie, c'est aussi tout les groupes ouverts auxquels j'ai pu participer. J'en ai fait plusieurs (art-thérapie, la relaxation, le rétablissement...). Aller à ces rencontres, c'était un moyen de prendre du temps pour moi. L'ambiance était chaleureuse et détendue. Là aussi, je suis toujours repartie avec des outils ou des idées pour m'aider à lutter contre les troubles.

Après un an et demi :

L'heure de mon retour en France a sonné. Avec Paula et Anne-Marie, on fait le bilan. Parfois, c'est encore fragile, tout n'est pas parfait ! Mais le bilan est très positif.

D'un point de vue alimentaire :

- J'ai des repas structurés et complets, avec des collations.
- J'ai récupéré mes sensations alimentaires. Je peux dire quand j'ai faim et quand je n'ai plus faim.
- J'ai réintégré beaucoup d'aliments interdits, souvent comme des aliments plaisirs !
- J'aime de nouveau partager mes repas avec ma famille, mes amis ou mes collègues.
- Je vais au restaurant sans étudier le menu avant, et je mange ce qui me fait plaisir.
- Les « tu dois », « tu ne dois pas » sont beaucoup moins présents.
- Les crises de boulimies, elles aussi, sont devenues rares.

D'un point de vue psychologique :

- Je me sens beaucoup plus libre, même si certaines préoccupations sont encore là
- La radio « négative » est la plupart du temps éteinte.
- J'ai de l'estime pour moi.
- Je suis capable de reconnaître mes qualités.
- Je suis capable de me trouver jolie.
- J'ai pris beaucoup de confiance en moi.
- Je m'affirme face aux gens.

Certains points sont encore difficiles. Mon dialogue interne vis-à-vis des aliments interdits est encore présent. Mais j'y travaille. Enfin, la pratique du sport est encore pour moi un moyen de compenser les prises alimentaires.

Après la maison l'éclaircie :

Je suis plutôt confiante pour la suite. Durant un an et demi, la maison l'éclaircie m'a donnée une multitude d'outils pour lutter contre les TCA. Et même si tout n'est pas encore réglé, je pense que tout ira bien. Je vais continuer à travailler de mon côté.

Cliente de la Maison l'Éclaircie
Avril 2013

À toutes les merveilleuses intervenantes de la Maison l'Éclaircie, plus spécifiquement Jessie et Geneviève et Mélodie, sans qui je ne serais pas ici à vous témoigner ma gratitude!

J'avais le numéro de téléphone de la Maison l'Éclaircie depuis quelques années déjà, mais je n'osais pas l'utiliser. Pourquoi?

Simplement par manque de connaissance sur les TCA. Je croyais que les troubles alimentaires, anorexie/boulimie, étaient pour les jeunes, les adolescentes, pas pour une femme de 53 ans. Quelle ignorance! Aujourd'hui, je me félicite d'avoir eu le courage de téléphoner.

Dès ma première rencontre à la Maison l'Éclaircie, j'ai senti que j'étais à la bonne place. J'ai été accueillie par des personnes remarquables, très professionnelles et surtout humaines et compréhensives. Elles ont pris le temps de m'écouter, de me connaître afin de m'offrir les services adéquats pour ma situation.

Un an plus tard, je peux facilement dire que la Maison l'Éclaircie m'a donné une très belle chose, l'espoir!

Espoir de :

- Savoir que je ne suis pas la seule à vivre avec ces problèmes;
- Que les TCA atteignent des gens de tous âges et de tous les milieux, des hommes autant que des femmes;
- Qu'en travaillant en équipe, on apprend encore plus sur soi et sur cette maladie;
- Voir nos améliorations;
- Qu'avec leur aide, nous pourrions nous en sortir;
- Que souvent nous possédons les réponses à l'intérieur de nous-même;
- Que les intervenantes sont là pour nous aider;
- Qu'avec un jugement juste et sain, nous nous verrons et nous nous percevrons de mieux en mieux;
- Et espoir de savoir que même si notre parcours est quelquefois assombri et cahoteux, en persévérant, nous y verrons toujours une éclaircie au bout de la route.

Un sincère merci à vous toutes pour votre excellent travail et surtout pour votre aide. Je crois que ce ne serait pas exagéré que de dire que la Maison l'Éclaircie m'a redonné la confiance et les outils nécessaires à la poursuite de ma vie. Cette vie que j'apprécie beaucoup plus de jour en jour, suite à vos bons conseils.

Hélène Savoie
Québec, le 23 mai 2013