



**RAPPORT
D'ACTIVITÉS
2019
2020**

Table des matières

Un mot de la présidente et de la directrice générale.....	3
Mission et approche	4
Nos valeurs	4
Ressources humaines	5
Les activités.....	8
Les outils d'informations.....	12
Un souci de formation	13
Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires	14
Les sources de financement.....	16
Des services offerts à la population de Chaudière-Appalaches.....	17
La Maison l'Éclaircie dans les médias.....	18
Représentations et implications de la Maison l'Éclaircie dans la communauté	18
Des travaux d'aménagement.....	21

Un mot de la présidente et de la directrice générale



Amélie Grégoire-Grenier,
présidente



Myriame Trudel,
directrice générale

C'est une autre année qui se termine pour la Maison l'Éclaircie et ce sont les mots *stabilité* et *consolidation* qui nous viennent à l'esprit en faisant une rétrospective de l'année 2019-2020. Nous pouvons être fières des activités accomplies tout au long de l'année. La Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires, le jardin communautaire, le développement d'un groupe éducatif pour les proches et l'intégration de l'intervention numérique sont quelques exemples des réalisations. Certes, nous avons eu des défis, mais nous avons su faire de ceux-ci des apprentissages et obtenir des résultats à la hauteur de nos efforts.

Nous avons réussi à accomplir un grand nombre d'activités permettant l'actualisation de la mission tout en orchestrant la mise en œuvre de changements technologiques comme le renouvellement des appareils téléphoniques et l'installation d'un logiciel de notes informatiques ainsi que la réalisation de travaux majeurs d'aménagement des locaux.

Nous devons souligner le fait que notre demande d'association et de soutien financier à Centraide Québec et Chaudière-Appalaches a été reçue positivement. Il s'agit d'une belle avancée et reconnaissance pour l'organisme.

Au quotidien, la Maison l'Éclaircie a pu compter sur :

- Des administratrices présentes ayant un souci constant de former une relève au sein du conseil d'administration afin d'assurer une continuité ;
- Une équipe d'intervention stable et investie. Il est important de préciser qu'il n'y a eu aucun départ volontaire et qu'à raison d'une exception, les employées ont toutes plus d'un an d'ancienneté ;
- Des bénévoles engagés dans leurs implications quotidiennes ayant un fort sentiment d'appartenance à l'organisme ;
- Des partenaires et des collaborateurs avec qui nous pouvons dépasser nos limites et agir en concertation ;
- L'ouverture et la confiance des personnes qui viennent chercher de l'aide.

Même si la fin de l'année s'est terminée brusquement par une période de défi inhabituel, nous avons su faire preuve d'agilité pour accueillir les changements qui se sont présentés. Nous consacrerons certainement une section spéciale dans notre prochain rapport d'activités pour vous partager nos actions d'adaptation ainsi que nos constats d'après-crise COVID-19.

Nous sommes choyées d'être entourées par des personnes engagées qui portent haut et fort la mission et les valeurs de la Maison l'Éclaircie, favorisant ainsi son rayonnement.

Amélie Grégoire-Grenier, présidente

Myriame Trudel, directrice générale

Mission et approche

La mission de la Maison l'Éclaircie est de venir en aide aux personnes de 14 ans et plus de la région de Québec (03) qui vivent des troubles du comportement alimentaire associés à l'anorexie ou à la boulimie. L'organisme offre également du support aux parents et aux proches.

L'organisme met de l'avant une approche basée sur le modèle biopsychosocial, qui tient compte de la personne dans sa globalité, tant sur le plan biologique, psychologique, que social. Les activités ont comme principal objectif que la personne soit en mesure de comprendre ce qu'elle vit en lien avec le trouble alimentaire, et d'identifier certaines émotions ou situations qui l'amènent à vivre de la restriction ou des excès alimentaires.

Nos valeurs

Appropriation du pouvoir d'agir	Humanisme	Justice sociale	Globalité
Nous croyons en l'implication active et volontaire de chacun dans sa propre définition du rétablissement. Nous considérons également que les activités offertes doivent être utilisées comme levier afin de reprendre le pouvoir sur sa vie et que les individus sont au cœur de la transformation de leurs choix personnels en actions concrètes vers le changement.	Suivant les valeurs humanistes, nous considérons que chaque personne possède en elle-même les ressources nécessaires pour se rétablir et évoluer. Nous valorisons le potentiel humain de chaque personne, tout comme les membres de l'équipe et de la communauté, en suscitant leurs capacités créatives, leur authenticité et leur unicité.	Par notre participation à des actions individuelles, sociales et collectives, nous luttons contre toutes formes d'exclusion et de discrimination pouvant nuire à la dignité des individus. Nous nous efforçons de défendre, promouvoir, soutenir et mettre de l'avant des initiatives visant le développement d'un esprit critique et d'une solidarité collective. Par l'éducation populaire, la prévention et la sensibilisation, nous voulons également multiplier les agents de changements positifs.	Nous avons le souci d'accueillir chaque personne dans son intégralité et son unicité. Dans l'accompagnement des personnes vers le rétablissement et l'atteinte d'un équilibre, nous prenons en compte l'ensemble de l'individu, tant au plan psychologique, biologique, social, culturel et environnemental. Notre vision de la nutrition est également teintée de cette valeur par la valorisation d'une alimentation équilibrée incluant une variété d'aliments.

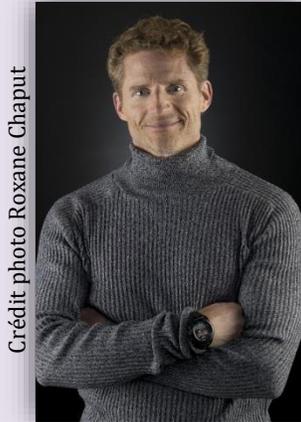
● ● ●

Fondée en 1996, la Maison l'Éclaircie est actuellement le seul organisme communautaire à Québec qui vient en aide aux personnes qui vivent un trouble alimentaire et à leurs proches.

● ● ●

Ressources humaines

Notre généreux porte-parole, Jean-Marie Lapointe, porte la cause et la mission de l'organisme depuis 2002. Il nous offre sa présence et son temps pour diverses activités, comme la campagne de financement annuelle ou la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires.



Crédit photo Roxane Chaput

Jean-Marie Lapointe, porte-parole

Cette année, 8 rencontres régulières des membres du conseil d'administration ont eu lieu.

Comité ressources humaines
(Organisation des postes de travail et guider la gouvernance)
3 rencontres

Comité finances
(Priorités budgétaires, sources de financement et gestion de risque)
2 rencontres

Comité événements (financement)
(Planifier des activités de financement)
2 rencontres

Lors de l'AGA, qui a eu lieu le 13 juin 2019, 21 membres étaient présents.



Le conseil d'administration est formé de 9 personnes de la communauté élues lors de l'assemblée générale annuelle.



Amélie Grégoire-Grenier
Présidente
Comité ressources humaines



Julie Barma
Trésorière
Comité finances



Sabrina Lachance
Administratrice
Comité événements (financement)



Louise Couture
Administratrice



Esther Houle
Vice-Présidente
Comité ressources humaines



Mélanie Rembert
Administratrice



Audrey Chabot
Administratrice
Comité finances



Charlotte Reid
Secrétaire
Comité événements (financement)

1 poste vacant depuis le 4 septembre 2019
à la suite de la démission de Mme Kathy Panagiotopoulos

À la suite du cours « Leaders et décisionnelles » de la YWCA Québec, nous accueillons Carol-Ann Bacon à titre de stagiaire-observatrice au sein du CA. Elle est jumelée en dyade avec Amélie Grégoire-Grenier, présidente.

Les membres de l'équipe



Isabelle Côté, nutritionniste, Sarah Turbide, intervenante sociale, Sandra Lapointe, intervenante sociale, Charlélie Blais-Pouliot, intervenante sociale, Marie-Andrée Cheney, intervenante sociale, Myriame Trudel, directrice générale, Mélanie Pronovost, nutritionniste, Laurie Beaulieu, intervenante sociale, Catherine Giguère, nutritionniste, Jean-Marie Lapointe, porte-parole et Charlotte Martel, stagiaire en psychoéducation. Absentes sur la photo : Nathalie Matte, adjointe administrative, Natalia Bourret-Thibault, stagiaire à la technique en travail social et Véronique Bouré, stagiaire en nutrition.

Le personnel salarié de la Maison l'Éclaircie est une équipe multidisciplinaire composée de personnes pour qui la problématique des troubles alimentaires et les individus qui en sont touchés sont d'une grande importance.

Les stagiaires

Cette année, la Maison l'Éclaircie a eu le privilège d'offrir un milieu d'apprentissage pour 3 stagiaires.



Charlotte Martel, stagiaire au baccalauréat en psychoéducation (Université Laval)



Natalia Bourret-Thibault, stagiaire à la technique en travail social (Cégep de Sainte-Foy)



Véronique Bouré, stagiaire au baccalauréat en nutrition (Université Laval)

L'organisme a également accueilli 2 étudiants bénévoles dans le cadre du cours « Travaux pratiques » du baccalauréat en psychologie (Sandrine Bédard et Amélie Audet) ainsi que 2 étudiants durant 12 semaines pendant la période estivale grâce au programme Emplois d'été Canada. Louis-Pierre Gagnon a pu effectuer de la saisie de données afin de permettre **l'informatisation des dossiers** papier et Fanny Cantin était en charge de développer des activités en lien avec le **jardin communautaire**.

Mélyna Lemay, étudiante en soins infirmiers, a effectué une présentation à l'équipe concernant les risques des TCA sur la santé.

Les bénévoles

Les bénévoles sont indispensables pour la Maison l'Éclaircie et ils contribuent à leur façon à soutenir la mission et à faire rayonner l'organisme. Ils sont particulièrement impliqués et nous amènent une très grande fierté.

Cette année, un peu plus de 900 heures de bénévolat ont été réalisées

À l'écoute téléphonique et à la co-animation de groupe

Amélie Audet, Ariane Belzile, Camille Roberge, Caroline Gagnon, Carolyne Gosselin, Chantal Boutin, Claude Moreau, Elisabeth Higgins, Élisabeth Nolan, Émélie Lavoie, Gabriel Demers, Gabrielle Cloutier, Hélène Baribeau, Jeanne Proulx-Villeneuve, Jessy Allard, Lidia Langevin, Mariane Bolduc, Mélissa Richard et Sandrine Bédard.

Aux autres tâches

Audrey Chabot (témoignages), Catherine Genest (réception), Catherine Lessard (réception), Gabrielle Cloutier (formation des bénévoles), Laetitia De Carufel (réception), Lucie St-Gelais (jardin communautaire) et Sabrina Lachance (témoignages).

Merci

Gabrielle Cloutier et Sabrina Lachance, deux bénévoles de la Maison l'Éclaircie, ont été sélectionnées pour leur engagement bénévole dans la communauté de Sainte-Foy et ont participé au gala « Bénévole engagé, coup de cœur 2019 ».

Elles ont permis à l'organisme de remporter une bourse de 2000 \$.



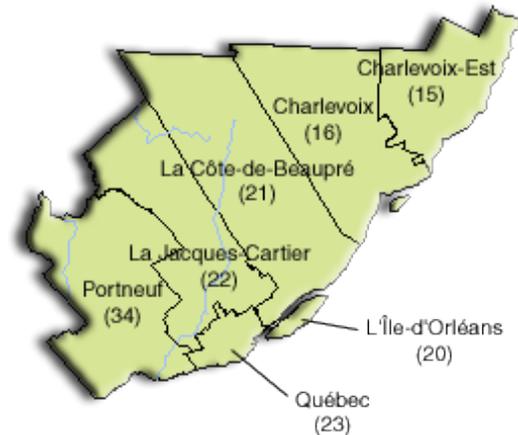
Les activités

Écoute téléphonique

La ligne d'écoute téléphonique, qui est assurée par une personne bénévole ou une intervenante de la Maison l'Éclaircie, est la porte d'entrée à utiliser pour toute personne désirant recevoir du soutien, que ce soit pour elle-même ou pour une personne de son entourage. Les intervenants, les étudiants et les proches peuvent aussi utiliser cette ligne pour poser leurs questions, recevoir du soutien, prendre de l'information ou se faire référer vers d'autres ressources en troubles alimentaires.

719 appels reçus
146 courriels

Capitale-Nationale
72 % des appels reçus



Les activités sont régulièrement mises à jour dans un souci de répondre adéquatement aux réels besoins de la population

Rencontres initiales (évaluation)

La rencontre initiale est une étape très importante dans le processus de demande d'aide pour permettre à la personne d'explorer avec une intervenante ce qu'elle vit en lien avec le trouble alimentaire, sa situation de vie et ses besoins. Cette rencontre permet aussi de fournir à la personne des renseignements sur le trouble alimentaire en général ainsi que sur la Maison l'Éclaircie. Les intervenantes déterminent grâce à cette évaluation si la personne est à la bonne ressource ou si elle devrait davantage être référée.

175 rencontres initiales

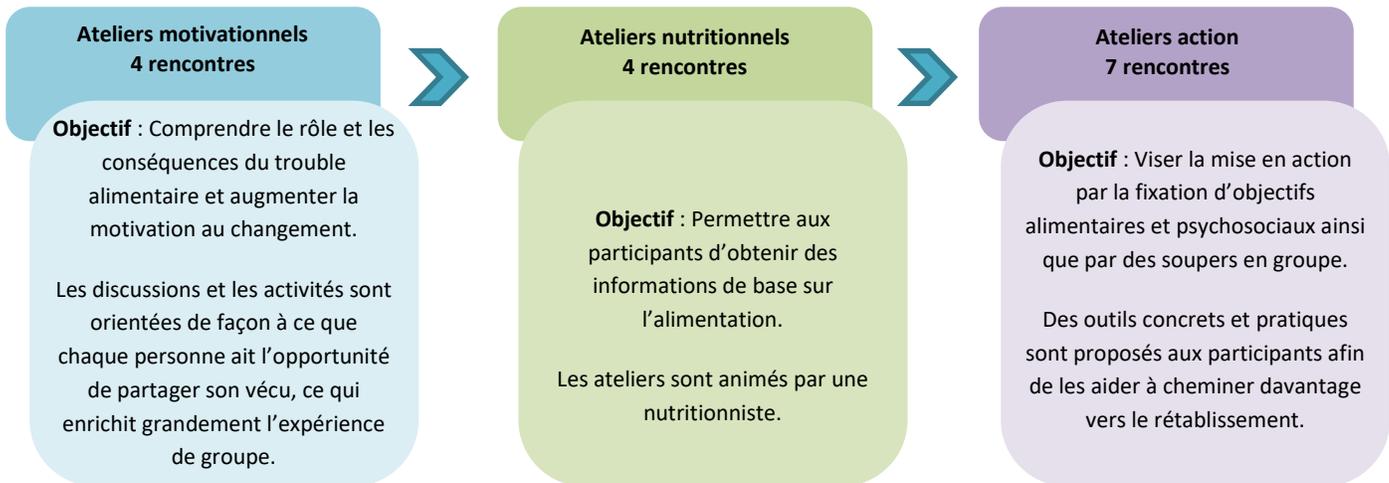
Rencontres d'accompagnement et de soutien

Comme le trouble alimentaire nécessite un processus de rétablissement qui demande du temps, nous offrons à chaque personne, parallèlement à la cohorte, la possibilité d'avoir 25 rencontres individuelles avec une intervenante sociale et, selon le besoin, 25 rencontres avec une nutritionniste. Nos expériences à la Maison l'Éclaircie ont su démontrer que la cohorte, jumelée aux rencontres de suivi individuel, représentait le meilleur gage de réussite et de rétablissement du trouble alimentaire.

1067 rencontres psychosociales
313 rencontres nutritionnelles

Cohorte

La cohorte est une démarche de groupe au cœur des activités de la Maison l'Éclaircie. Chaque cohorte est constituée de 8 à 12 personnes vivant un trouble alimentaire relié à l'anorexie ou à la boulimie, qui vont cheminer pendant 15 semaines consécutives à travers 3 blocs d'ateliers.



10 cohortes ont été réalisées

Groupe estime, groupe pleine conscience et ateliers de groupe ouvert

Le **groupe estime** est un groupe qui s'inscrit dans une démarche complémentaire à la connaissance de soi pour la personne qui vit un trouble alimentaire. Pour participer à ce groupe de 10 semaines consécutives, la personne doit avoir préalablement complété la cohorte de 15 semaines et être prête, dans son cheminement vers le rétablissement, à aborder ce nouveau groupe qui peut être vu comme une continuité de la cohorte. Les objectifs de ce groupe sont les suivants :

- ❖ Augmenter et consolider l'estime de soi
- ❖ Apprendre à reconnaître ses forces et ses aptitudes personnelles
- ❖ Améliorer son discours intérieur en le rendant plus positif
- ❖ Explorer et identifier certaines émotions
- ❖ Diminuer le sentiment de culpabilité

Le groupe **pleine conscience** fût donné pour la 2^e année consécutive à un groupe de 10 participantes. D'une durée de 8 semaines à raison d'un atelier de deux heures par semaine, le groupe traite de divers sujets tels que :

- ❖ Le contrôle, la rigidité, les pensées
- ❖ Les sensations corporelles, la relation au corps
- ❖ Les émotions
- ❖ L'alimentation consciente et l'état de pleine conscience au quotidien

Quant aux ateliers de **groupe ouvert**, offerts de façon ponctuelle selon une thématique plus ciblée, ils sont généralement offerts à toute personne fréquentant ou ayant fréquenté la Maison l'Éclaircie. Cette année, les thématiques abordées ont été les suivantes :

- ❖ Initiation à la zoothérapie
- ❖ Jardinage : les semis
- ❖ Connaissance de soi
- ❖ Le poids sans commentaire
- ❖ Le temps des fêtes
- ❖ Atelier de retrouvailles
- ❖ Comment prendre soin de sa santé mentale
- ❖ S'aimer avant tout : être bien dans sa sexualité
- ❖ Atelier dans le cadre du mois de la nutrition

2 groupes estime

1 groupe pleine conscience

9 ateliers de groupe ouvert



Une énergie supplémentaire a été déployée cette année afin de rendre accessibles un plus grand nombre d'ateliers de groupe ouvert. Nous souhaitons que la Maison l'Éclaircie soit pour les gens un milieu de vie dans lequel il est agréable de se retrouver et tisser des liens avec d'autres personnes qui vivent la même réalité.



Activités offertes aux proches

Rencontres individuelles

La Maison l'Éclaircie offre à tous les proches d'une personne vivant un trouble alimentaire la possibilité de rencontrer une intervenante pour ventiler sur leur vécu, répondre à leurs questions et les soutenir. Ces rencontres ponctuelles viennent répondre au besoin immédiat du proche et lui apporte l'accompagnement dont il a besoin.

28 rencontres individuelles

Rencontres de groupe

À chaque 3^e jeudi du mois, les proches peuvent participer à un groupe de soutien leur permettant de s'exprimer et d'échanger avec d'autres personnes qui vivent une réalité semblable à la leur. L'intervenante animatrice de ces rencontres peut parfois leur proposer, en lien avec leurs besoins et intérêts, une thématique plus précise ou avoir une personne invitée.

9 rencontres de groupe

Autres activités

Ateliers de prévention scolaire

Prévenir les troubles alimentaires en agissant sur les facteurs de protection est nécessaire et c'est pourquoi nous offrons aux établissements scolaires ou aux organismes communautaires des ateliers animés et interactifs dans les milieux. Les thématiques que nous abordons sont en lien avec le développement de l'esprit critique par rapport aux modèles de beauté présentés dans les divers médias, l'impact de ces images au niveau de l'estime de soi et de la perception de son corps. Dans un autre volet, ces préventions visent également à améliorer les connaissances des jeunes par rapport à l'anorexie et à la boulimie, les sensibiliser à la réalité vécue par ces personnes qui souffrent d'un trouble alimentaire, les outiller quant aux attitudes à privilégier et leur apprendre certaines notions liées aux saines habitudes de vie.

38 ateliers de prévention scolaire

5 conférences

Conférences

Dans le cadre d'activités ponctuelles ou selon la demande, la Maison l'Éclaircie offre également des conférences, qui ont pour but de fournir des informations sur les troubles alimentaires, sensibiliser la population et les outiller quant aux attitudes aidantes à adopter avec une personne qui vit un trouble alimentaire. Nous discutons des comportements qui mènent aux troubles alimentaires et également des conséquences sur la santé globale qui s'en suivent.

Kiosques et présentation des services

À la demande des milieux ou lors d'événements spéciaux, l'équipe de la Maison l'Éclaircie peut se déplacer afin de faire connaître l'organisme, sensibiliser la population aux troubles alimentaires, donner de l'information sur la problématique ou encore parler concrètement des activités offertes à la Maison l'Éclaircie.

9 kiosques et 3 présentations des services



3 ateliers de discussion

Ateliers de discussion

Les ateliers de discussion ont été créés spécifiquement pour les organismes communautaires. Ces ateliers sont animés de façon interactive auprès d'un petit groupe de personnes souvent en lien avec un thème précis.



Nos réseaux sociaux nous permettent de publier des articles et d'informer les abonnés sur les activités de l'organisme. Pour encore plus de visibilité cette année, la Maison l'Éclaircie est maintenant sur Instagram depuis septembre !

27 publications Instagram, 105 stories et 234 abonnés

177 publications Facebook, 1871 « J'aime » et 1990 abonnés



Le site internet restera toujours un outil indispensable sur lequel trouver la description des activités de l'organisme, des lectures sur les troubles alimentaires et de l'aide bien ciblée selon que vous soyez une personne qui vit le trouble alimentaire, un intervenant ou un proche.

Une moyenne de 165 visites par jour

Les outils d'informations



Le blogue Hors Ligne vous présente des articles en lien avec le trouble alimentaire, écrits par des bénévoles ou des employées. Un endroit où créativité et liberté sont de mise !

24 billets publiés



Vous retrouverez sur la chaîne YouTube de la Maison l'Éclaircie quelques vidéos d'informations réalisées par les intervenantes et nutritionnistes.

1 vidéo publiée



Le flyer de la Maison l'Éclaircie présente brièvement les services. Celui-ci est distribué à tout organisme qui en fait la demande.

Près de 900 flyers distribués

Un souci de formation

De nombreuses formations ou conférences ont été suivies dans la dernière année, portant sur divers sujets tels que la sexualité chez les jeunes, la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), l'alimentation intuitive, les jeunes et la santé mentale, les troubles de conduites alimentaires et la réalimentation, etc.

Des employées étaient également présentes au Colloque Sexplique et au Colloque Santé des femmes. Elles ont aussi expérimenté quelques dîners en pleine conscience animés par une formatrice certifiée afin de mieux comprendre et s'approprier cette approche populaire et pertinente.



Étant le seul organisme communautaire à Québec spécialisé en troubles alimentaires, il est primordial que les membres de l'équipe soient outillés et détiennent des connaissances à jour en lien avec la problématique mais également en lien avec la santé mentale en général et les différentes pratiques d'intervention.

Les membres de l'équipe se réunissent quotidiennement pour discuter des nouvelles demandes d'aide reçues, effectuer les suivis reliés aux groupes de soutien et pour ventiler par rapport à une situation difficile. Elles se réunissent également de façon hebdomadaire pour discuter de sujets plus larges reliés à la gestion des activités de la Maison l'Éclaircie. Elles bénéficient en plus de périodes de supervisions cliniques en groupe avec Judith Petitpas, travailleuse sociale à CEPIA, de même que des rencontres de supervisions individuelles de façon régulière.

Pour discuter d'enjeux plus complexes, réfléchir à de nouvelles activités à offrir ou encore tout simplement pour prendre le temps de faire le point, l'équipe de la Maison l'Éclaircie se réunit également quelques jours par année.

29 rencontres hebdomadaires
12 supervisions cliniques en groupe
40 supervisions individuelles



Le 9 mai 2019, les membres de l'équipe de la Maison l'Éclaircie se sont réunis pour une troisième année consécutive avec ceux de Violence-Info et de Viol-Secours afin de participer à une journée spéciale organisée par les directions des 3 organismes.

Cette journée, qui s'est déroulée au Parc des Chutes Montmorency, visait à sensibiliser les employées à l'importance de prendre soin de sa propre santé mentale. Cette année, les activités proposées portaient sur le thème des « FORCES » et ont aussi permis la pratique d'un atelier de pleine conscience avec Mme Ginette Dostie.

Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires

Les instigateurs de la Semaine au Québec, La Maison l'Éclaircie et ANEB Québec, en collaboration avec de nombreux partenaires

du milieu hospitalier, privé et communautaire, ont su encore une fois assurer le succès de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires. La thématique de cette année, « Ne laissez pas le contenu sur les réseaux sociaux influencer votre poids. L'obsession du poids peut mener à un trouble alimentaire. », visait à sensibiliser la population à l'impact des médias sociaux, bien présents dans notre société d'aujourd'hui, et leur influence sur la propension des gens à développer un trouble alimentaire.

Voici en résumé les activités réalisées par la Maison l'Éclaircie durant cette semaine :

Cocktail dînatoire bénéfice au bar bistro l'Atelier – Tartares & Cocktails

Le 4 février 2020 avait lieu notre 7^e édition du cocktail dînatoire bénéfice, encore une fois grâce à l'appui généreux du bistro bar l'Atelier – Tartares & Cocktails, qui ont eu la gentillesse de nous prêter les locaux pour tenir l'événement.



120 billets vendus

Panels de discussion à Québec et en Chaudière-Appalaches

Ayant comme thématique « Les troubles alimentaires sous tous leurs angles », le panel visait à fournir à la population générale des renseignements sur les troubles alimentaires ainsi que sur la Maison l'Éclaircie. Des personnes invitées ayant vécu un trouble alimentaire étaient également présentes pour témoigner de leur vécu.



Jean-Marie Lapointe animait le panel de Québec, le 4 février 2020, à la bibliothèque Monique-Corriveau. Environ 35-40 personnes étaient présentes.



Sur le territoire de Chaudière-Appalaches, le 5 février 2020, à l'UQAR, campus de Lévis, environ 25 personnes étaient présentes.

Séance de clavardage

En collaboration avec ANEB Québec, la Maison l'Éclaircie a tenu une séance de clavardage, le 5 février 2020, qui avait pour thématique « L'influence des réseaux sociaux dans un contexte de trouble alimentaire ».

13 personnes ont participé

Les médias sociaux pendant la SSTA 2020



Les sources de financement

La principale source de financement de la Maison l'Éclaircie provient du Programme de soutien aux organismes communautaires du **Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale**, en soutien à la mission globale. Elle représente 75% du financement annuel de l'organisme.

Depuis 2017, nous bénéficions d'un financement par entente spécifique provenant du **Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches**, pour rendre accessibles nos activités aux gens de ce territoire. Leur contribution représente près de 5% de notre financement annuel global.

Nous avons été accueillis en tant que nouvel organisme associé à **Centraide Québec et Chaudière-Appalaches**, duquel nous avons obtenu un soutien financier qui représente 6% de notre financement annuel. De plus, cette année, nous avons également eu de l'aide via le Fonds de mise à niveau pour la réalisation de travaux dans les locaux de l'organisme, permettant d'offrir un espace plus adapté aux besoins.

Les **dons et contributions volontaires** que nous recevons, que ce soient les dons reçus en ligne via Canadon, les contributions volontaires reçues des participants(es) ou de la population générale, représentent plus de 4% de nos revenus cette année.

Nos **activités de financement**, comme le cocktail dînatoire bénéfice, ont représenté près de 3% de nos revenus totaux.

Les autres sources de financement, tels que les revenus pour l'animation d'ateliers de prévention scolaire, les conférences et les formations, la subvention reçue dans le cadre du programme Emplois d'Été Canada, le remboursement des frais de formation accordé par Services Québec, l'aide financière émise par la Caisse Desjardins de Sainte-Foy via le Fonds d'Aide au Développement du Milieu ainsi que celle de la Fondation Québec Philanthrope, représentent un peu plus de 6% du financement annuel de l'organisme.

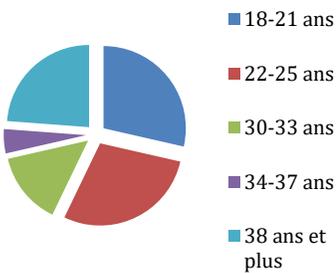
merci
de soutenir la Maison
l'Éclaircie dans sa mission



40 personnes ont fait une demande d'aide

21 personnes étaient en suivi individuel ou de groupe au cours de l'année 2019-2020 (136 heures de soutien psychosocial et nutritionnel)

Âge des personnes en suivi



Des services offerts à la population de Chaudière-Appalaches

Grâce à une entente en activités spécifiques avec le Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches, les personnes de Chaudière-Appalaches vivant des troubles du comportement alimentaire associés à l'anorexie et à la boulimie ainsi que leurs proches bénéficient des services de la Maison l'Éclaircie depuis le 1^{er} avril 2017. Voici quelques données spécifiques :

15 % des appels à l'écoute téléphonique proviennent de la région de Chaudière-Appalaches

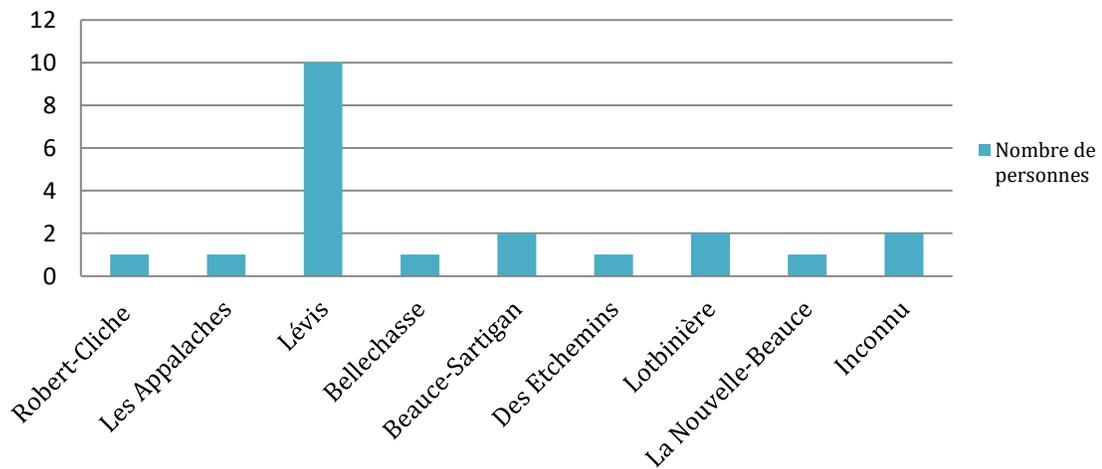


Nombre d'appels à l'écoute téléphonique :

54 personnes vivant un trouble alimentaire
16 proches
11 intervenants

517 minutes d'écoute effectuée auprès des personnes de Chaudière-Appalaches

Provenance des personnes en suivi



La Maison l'Éclaircie dans les médias

La Maison l'Éclaircie est souvent sollicitée par divers médias afin de répondre à des questions bien ciblées ou pour donner notre opinion professionnelle sur des sujets d'actualités en lien avec le trouble du comportement alimentaire.

Le 1^{er} février 2020, Nahila Berdali, journaliste de Radio-Canada, effectue un reportage avec Audrey Chabot et Myriame Trudel concernant « l'impact des réseaux sociaux sur les personnes souffrant de troubles alimentaires ».

L'organisme donne également une entrevue à l'équipe de tournage de l'émission « L'adolescent bas-canadien », diffusé sur MATV Québec avec deux élèves de l'école secondaire de Neufchâtel et Marie-Andrée Cheney, intervenante.



4 articles publiés durant l'année ont également mentionné la Maison l'Éclaircie comme source de référence.

Représentations et implications de la Maison l'Éclaircie dans la communauté

La Maison l'Éclaircie :

- Est membre ACA du ROC-03 et impliquée dans le comité « luttes sociales et communautaires »;
- Est membre régulière du RGF-CN et est impliquée au sein du comité santé;
- Est membre régulière du laboratoire de recherche le LoriCorps;
- Est membre régulière de l'AGIR en santé mentale.

La Maison l'Éclaircie est aussi membre des organisations suivantes :

- Équilibre – image corporelle – santé – poids;
- Sexplique;
- Chambre de commerce et d'industrie du Québec;
- Bénévoles d'Expertise.

L'organisme est également partenaire de diffusion pour la Semaine « Le poids sans commentaire ! » et le Prix Équilibre.



La Maison l'Éclaircie est un organisme fièrement impliqué au sein de plusieurs organisations et regroupements. Par notre présence active, nous nous tenons informés des développements dans le milieu et nous cultivons nos collaborations avec les différents partenaires.

Participation aux projets de recherche

Lorsque la possibilité se présente, la Maison l'Éclaircie est toujours intéressée à fournir son appui aux étudiants qui doivent réaliser des projets de recherche et qui ont besoin de notre collaboration. Cette année, nous avons participé aux projets de recherches suivants :

- « Le rétablissement des troubles alimentaires dans le contexte communautaire québécois » (par Sarah Frost, étudiante à l'Université de Sherbrooke, supervisée par Suzanne Garon, professeure à l'École de travail social).
- Étude portant sur les adolescents et les jeunes adultes dont un de leurs frères ou sœurs souffre ou a déjà souffert d'un trouble du comportement alimentaire (par Marianne Brien, étudiante-chercheuse à la Maîtrise en travail social de l'Université du Québec à Chicoutimi).
- Étude portant sur les émotions et les stratégies émotionnelles associées à la boulimie (par Marie Grimard, candidate au doctorat en psychologie, Recherche et Intervention, sous la supervision de Dr Serge Lecours, Laboratoire d'Étude de la Régulation des Affects et de la Psychopathologie à l'Université de Montréal).
- « Motivations sous-jacentes au perfectionnisme en lien avec les troubles du comportement alimentaire expliqués par la flexibilité cognitive » (par Pascale Mackay, étudiante au doctorat en psychologie, supervisée par Frédéric Langlois, Ph D. et Marie-Pierre Gagnon-Girouard, Ph D., Université du Québec à Trois-Rivières).
- Validation en langue française de la « Teruel Orthorexia Scale (échelle d'orthorexie de Teruel) (par les professeurs Christophe Maïano et Annie Aimé du département de psychoéducation et de psychologie de l'Université du Québec en Outaouais).

Rencontres avec les partenaires en troubles alimentaires

Au fil des ans, la Maison l'Éclaircie a développé des liens significatifs et de précieuses collaborations avec les différents partenaires qui travaillent auprès des personnes vivant un trouble du comportement alimentaire et leurs proches. Cette année, les membres de l'équipe de la Maison l'Éclaircie a rencontré :

- L'équipe de professionnels du Centre de pédopsychiatrie du CIUSSS de la Capitale-Nationale afin d'améliorer la compréhension commune de nos approches d'intervention et d'évaluer les possibles collaborations pour soutenir les proches;
- L'équipe de spécialistes du Programme d'intervention des troubles du comportement alimentaire (PITCA) du CIUSSS de la Capitale-Nationale pour nous mettre à jour sur nos services respectifs et améliorer nos canaux de communication;
- Les nutritionnistes du PITCA et du Programme de santé global de l'IUSMQ afin d'échanger sur leurs connaissances et partager leurs expertises.

De plus, un représentant de chaque organisation (Centre de pédopsychiatrie, PITCA, Programme de santé global, CEPIA et la Maison l'Éclaircie) se sont rencontrés à trois reprises afin de construire un arbre décisionnel aidant les partenaires à effectuer des références et expliquant les particularités de chaque organisation. Nous avons également rencontré les gestionnaires des GMR réseaux.

Jardin communautaire

La Maison l'Éclaircie poursuit de nouveau son jardin communautaire et invite le voisinage ainsi que les participants(es) à venir entretenir le jardin et à faire des récoltes !

Cette année, le jardin fait peau neuve avec son nouveau logo entièrement créé par une participante de la Maison l'Éclaircie !



Lors de l'inauguration de notre jardin « Les jardins de l'espoir », le 22 août 2019



Mme Marie Caron, du Fonds d'Aide au Développement du Milieu, Fanny Desjardins, intervenante responsable du jardin, M. Renaud Bergeron, président du Fonds d'Aide au Développement du Milieu, Myriame Trudel, directrice générale de la Maison l'Éclaircie et Mme Lucie St-Gelais, bénévole aidant au jardin.

Ici, on « s'aime » le bien-être et on récolte le bonheur



Des travaux d'aménagement

Grâce au Fonds de mise à niveau de Centraide, la Maison l'Éclaircie a pu réaliser des travaux dans ses locaux, permettant d'offrir un espace plus adapté aux besoins.

Nous avons été en mesure d'agrandir la salle de groupe située au sous-sol afin de nous permettre d'y offrir des ateliers de pleine conscience comme le yoga et l'expression corporelle. En agrandissant l'espace, cela nous a permis d'offrir aux participants un meilleur confort durant ces activités, qui nécessitent une plus grande distanciation entre les personnes.

L'abolition d'un espace de rangement nous a permis d'agrandir la salle à manger et ainsi faire l'achat d'une table plus grande pouvant accueillir plus de personnes.

La salle mécanique du sous-sol a également été réduite afin de créer un bureau pour 2 intervenantes.

Lors des travaux, nous avons profité de l'occasion pour faire installer des coupes-son sur toutes les portes afin d'assurer une plus grande confidentialité lors des rencontres de suivis individuels et les bureaux ont été peints.

