



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

RAPPORT D'ACTIVITÉS

2021-2022

2860 rue Montreuil
Québec QC G1V 2E3
www.maisoneclaircie.qc.ca

MOT DE LA

Présidente

Une autre année se conclut à la Maison L'Éclaircie. Ponctuée par la réalité de notre temps en 2021-2022, avec de belles lumières au bout du tunnel qui donnent et redonnent le désir d'avancer, de persévérer et d'aller plus loin. Il y a des objectifs, des moyens et beaucoup de réflexions, de discussions pour y arriver, mais c'est possible, presque toujours possible !

Les activités sont rythmées au gré des saisons et adaptées aux nouvelles réalités toujours dans l'optique de répondre à un besoin réel de nos participants, de notre mission. Nous pouvons être fières d'avoir réalisé un grand éventail d'activités. Vous constaterez à la lecture de ce rapport que les demandes d'aide des personnes ayant un trouble alimentaire et des proches, tout comme les activités de sensibilisation, ont été nombreuses et nous avons tout de même réussi à maintenir nos différentes collaborations tout au long de l'année. Nous avons même su nous démarquer, par notre présence active sur les réseaux sociaux, par l'enregistrement d'un podcast et par notre participation au développement du projet de la Croisière des Alizés ainsi qu'à celui avec le Musée national des Beaux-arts du Québec.

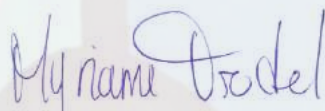
La Maison L'Éclaircie c'est d'abord son équipe, une équipe soudée qui suscite l'espoir jour après jour. Nous sommes privilégiés d'avoir des intervenantes sociales, des nutritionnistes, une adjointe, des stagiaires, des bénévoles, des administratrices et une direction générale aussi compétentes, motivées et authentiques.

Enfin, c'est en notre nom personnel que nous vous exprimons toute notre gratitude de faire partie de l'équipe de la Maison L'Éclaircie. C'est un privilège à chaque rencontre ainsi qu'au quotidien depuis plusieurs années.

À l'année prochaine !



Amélie Grégoire Grenier
Présidente du CA



Myriame Trudel
Directrice générale

MISSION, VALEURS ET

Approche



Mission

Notre 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. L'organisme offre également du soutien aux proches. Nous offrons aussi de l'aide aux personnes de la région de Chaudière-Appalaches.

Approche

La Maison l'Éclaircie est un organisme communautaire qui a été mis sur pied par et pour la communauté et qui poursuit sa mission grâce à l'implication de celle-ci. De plus, parce que nous croyons fermement que les personnes qui vivent un trouble alimentaire 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 des activités futures à offrir.

La Maison l'Éclaircie est la seule ressource qui accompagne les personnes qui vivent un trouble du comportement alimentaire à Québec et dans Chaudière-Appalaches. Tous les services directs à la personne sont gratuits. Ce milieu de vie privilégie une approche communautaire basée sur l'intervention de groupe.

MISSION, VALEURS ET

Approche

Valeurs

Appropriation du pouvoir d'agir: 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. Le rôle de l'intervenante, dans une approche d'empowerment, est d'accompagner l'individu vers la recherche de solutions, de susciter des réflexions plutôt que de donner des réponses et de miser sur le potentiel de chacun.

Humanisme: 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 des membres de l'équipe et de la communauté, en suscitant leurs capacités créatives, leur authenticité et leur unicité.

Justice sociale: De plus, 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 changement positifs.

Globalité: Enfin, 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, environnemental, etc. Notre vision de la nutrition est également teintée de cette valeur par la valorisation d'une alimentation équilibrée incluant une variété d'aliments.

VIE ASSOCIATIVE ET

Ressources humaines

Nom

Rôle

Provenance

Amélie Grégoire-Grenier

Présidente
Comité RH

Citoyenne
Responsable RH

Esther Houle

Vice-présidente
Comité RH

Citoyenne
Directrice litiges et
droits du travail

Julie Barma

Trésorière
Comité finance

Citoyenne
Directrice certification

Mélanie Rembert

Administratrice
Comité pilotage
de la Croisière
des Alizés

Citoyenne experte
de vécu
Conseillère en éthique
et responsable à la
stratégie numérique

Audrey Chabot

Administratrice
Comité finance

Citoyenne experte
de vécu
Contrôleuse financier

Sabrina Lachance

Administratrice

Citoyenne experte
de vécu
Éducatrice à la petite
enfance

Fanny Cantin

Administratrice
Comité pilotage de
la Croisière des
Alizés

Citoyenne
Intervenante
sociale

Carole-Ann Bacon

Administratrice

Citoyenne experte
de vécu
Avocate

Marianne Lamontagne

Administratrice

Citoyenne
Avocate

Assemblée générale annuelle

A eu lieu le mercredi 16 juin 2021 à 18h00 sous forme de vidéoconférence.

15 personnes étaient présentes.

Conseil d'administration

Composé de 9 membres élus lors de l'assemblée générale annuelle. Cette année, il y a eu 6 rencontres régulières et 3 réunions spéciales sur des sujets précis. 2 rencontres du comité finance ainsi que 3 rencontres du comité RH ont également eu lieu.

VIE ASSOCIATIVE ET

Ressources humaines

Le comité membership continue de travailler à promouvoir le processus d'adhésion pour devenir membre de la Maison l'Éclaircie. L'adhésion est un moyen de faire rayonner la mission de l'organisme et de démontrer son appui aux valeurs de l'organisme. C'est 44 personnes qui ont rempli le formulaire en ligne pour devenir membre, soit le double de l'année passée.

Les membres de l'équipe

ÉQUIPE RÉGULIÈRE

Myriame Trudel

Directrice générale

Nathalie Matte

Adjointe administrative

Charlérie Blais-Pouliot

Intervenante sociale, responsable des médias sociaux et de la SemTA (congé maternité/parental)

Marie-Andrée Cheney

Intervenante sociale, responsable du volet pour les proches

Laurie Beaulieu

Intervenante sociale, responsable de la formation (congé sans solde)

Sarah Turbide

Intervenante sociale, responsable du milieu de vie

Catherine Giguère

Nutritionniste

Allyson St-Laurent

Intervenante sociale, responsable des activités de prévention

Mélanie Pronovost

Nutritionniste

Soulignons les 10 ans d'ancienneté de Nathalie Matte, adjointe administrative qui fait un travail de première ligne exceptionnel en étant le premier contact avec toutes les personnes qui arrivent à la Maison l'Éclaircie.

VIE ASSOCIATIVE ET

Ressources humaines

Les membres de l'équipe

ÉQUIPE TEMPORAIRE

Élisabeth Nolan

Intervenante sociale avec un contrat de 18 mois

Marianne Grégoire

Stagiaire au baccalauréat en service social

Sarah-Ève Michel

Stagiaire au baccalauréat en service social

Anouk Messier

Stagiaire au baccalauréat en nutrition

Frédérique Bernier-Bergeron

Nutritionniste
(départ en cours d'année)

Ariane Belzile

Agente d'aide à l'accueil des participants et à la réception des appels
(départ en cours d'année)

Pascale Thiboutot

Intervenante sociale
(départ en cours d'année)

Jeanne Proulx-Villeneuve

Agente administrative, embauchée sur le programme Emploi d'été Canada

Jessica Tanguay

Intervenante sociale
(départ en cours d'année)

Samira Fellous

Stagiaire au baccalauréat en nutrition. Nutritionniste avec un contrat de 12 mois

Sandrine Bédard

Intervenante à l'écoute téléphonique
(départ en cours d'année)

Marylee Doré

Intervenante à temps partiel et intervenante embauchée sur le programme Emploi d'été Canada

VIE ASSOCIATIVE ET

Ressources humaines



Les bénévoles

Les bénévoles contribuent à soutenir la mission et à faire rayonner l'organisme. Par leur présence, nous pouvons soutenir, accompagner et sensibiliser un plus grand nombre de personnes. Au cours de l'année 2021-2022, les bénévoles ont réalisé près de 1 052 heures de bénévolat. Au total, c'est 30 bénévoles qui ont donné leur temps pour le conseil d'administration, l'écoute téléphonique, la co-animation des groupes de soutien, des témoignages, la réception des appels, de l'aide pour le podcast et au niveau du jardin communautaire.

Plusieurs bénévoles ont également contribué à faire rayonner l'organisme sur nos divers réseaux sociaux en créant du contenu à diffuser et des publications à partager.

ACTIVITÉS ET

Services

Activités / Services

Description

Statistiques

Écoute téléphonique et clavardage

Permet d'offrir du soutien aux personnes qui en ressentent le besoin. Il s'agit de la première étape pour demander de l'aide. Les personnes vivant une relation malsaine avec la nourriture pourront être accompagnées dans leur démarche à partir de l'écoute téléphonique. Les proches y trouveront une écoute attentive et des conseils dans leur situation de vie particulière. Finalement, les intervenants pourront obtenir un soutien à l'intervention.

950 écoutes
téléphoniques
74 demandes via le
clavardage

Rencontre initiale

Rencontre permettant à la personne d'explorer avec une intervenante ce qu'elle vit en lien avec ses comportements alimentaires, sa relation avec son corps, sa situation de vie et ses besoins. Cette rencontre permet aussi de fournir à la personne des renseignements sur le trouble alimentaire ainsi que sur la Maison l'Éclaircie. Les intervenantes déterminent grâce à ces informations si l'organisme est la bonne ressource pour l'accompagner dans sa démarche.

233 rencontres
initiales

Cohorte

La cohorte est un groupe de soutien fermé de 15 semaines consécutives offert dès le début de la démarche. Nous avons adapté le contenu et la durée à 12 semaines pour la version numérique. L'équipe d'intervention s'assure d'instaurer un climat de confiance permettant aux participants de partager en toute sécurité et sans jugement avec d'autres personnes vivant des situations similaires. Le groupe permettra également aux participants d'en apprendre davantage sur l'approche nutritionnelle mise de l'avant par l'organisme. Finalement, la personne y trouvera des outils pour progresser graduellement dans le processus du rétablissement.

11 cohortes
numériques et en
présence
72 personnes
différentes

ACTIVITÉS ET

Services

Activités / Services

Description

Statistiques

Rencontre d'accompagnement et de soutien

Psychosociales : rencontre avec une intervenante sociale permettant d'offrir un soutien individualisé à la personne. Le participant pourra y aborder ses enjeux personnels et avancer à son rythme dans un cadre rassurant. Les rencontres d'accompagnement et de soutien psychosocial sont complémentaires à la cohorte.

1185 rencontres
psychosociales

Nutritionnelles : offert aux participants par les nutritionnistes, ce type de rencontre permet aux personnes de se mettre en action sur le plan de l'alimentation. Lors de ces rencontres, le participant pourra identifier des objectifs alimentaires afin de progresser dans son processus de rétablissement.

585 rencontres
nutritionnelles

Groupe estime de soi

Le groupe estime permet aux participants de développer l'estime de soi sur les plans physique, affectif et social dans un contexte d'échange de groupe. Ce groupe, faisant suite à la cohorte, permet d'approfondir les différents acquis réalisés dans le groupe précédent.

2 groupes

13 personnes
différentes

Milieu de vie

Le milieu de vie permet d'offrir aux participants un environnement calme et rassurant afin d'obtenir un soutien informel et ce peu importe l'étape à laquelle chaque personne est dans son processus de rétablissement.

9 ateliers de groupe
ouvert
21 personnes

4 groupes repas
6 personnes

6 rencontres du
Club de lecture
5 personnes

Jardin
communautaire

ACTIVITÉS ET

Services

POUR LES PROCHES:

Activités / Services

Description

Statistiques

Rencontre individuelle

Ces rencontres offrent un espace pour échanger sur les différentes difficultés vécues par le proche en lien avec le vécu de la personne vivant une perturbation ou des troubles du comportement alimentaire. Il est suggéré de faire minimalement une rencontre avant de participer au groupe de soutien.

101 rencontres

Groupe de soutien

Ce groupe est un lieu d'échange permettant de briser l'isolement des proches par l'entraide mutuelle. C'est dans le contexte de ce groupe ouvert que les partages et la contribution de l'intervenante pourront outiller le proche dans sa relation avec une personne vivant une relation malsaine avec la nourriture et l'image corporelle.

9 groupes

55 personnes

Groupe éducatif

Ce groupe permet aux proches de développer une bonne compréhension des troubles alimentaires afin de s'outiller dans l'aide qu'ils peuvent offrir. Les rencontres permettront également aux proches d'améliorer leur façon d'accompagner et soutenir la personne vivant des comportements associés à l'anorexie et à la boulimie.

3 groupes

23 personnes différentes

ACTIVITÉS ET

Services

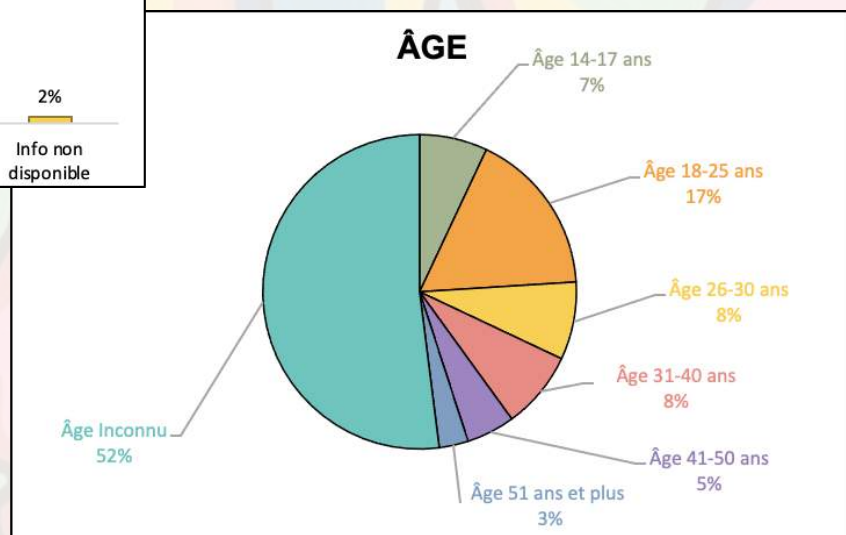
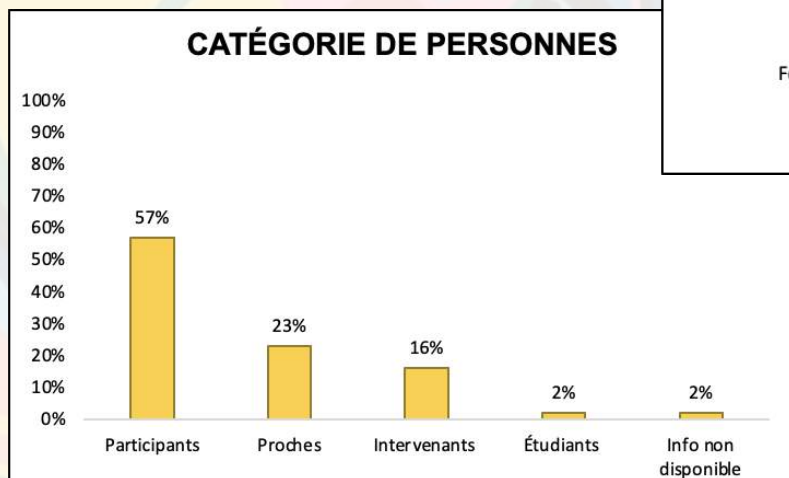
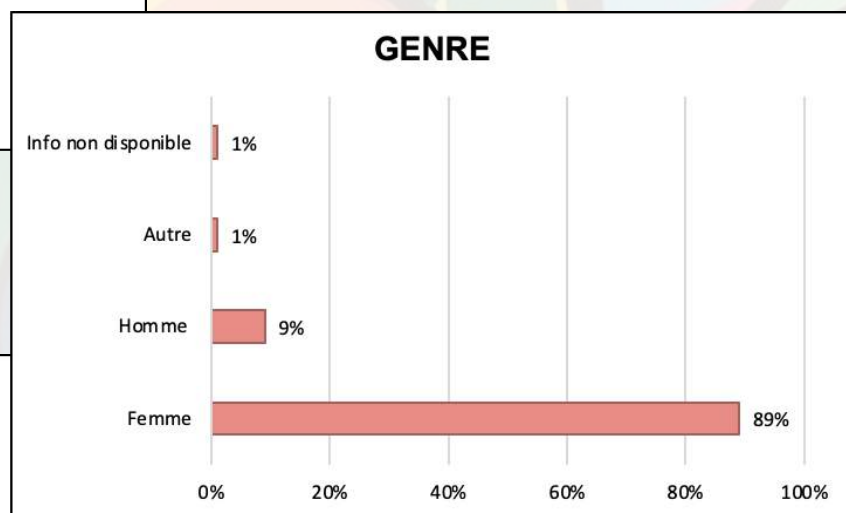
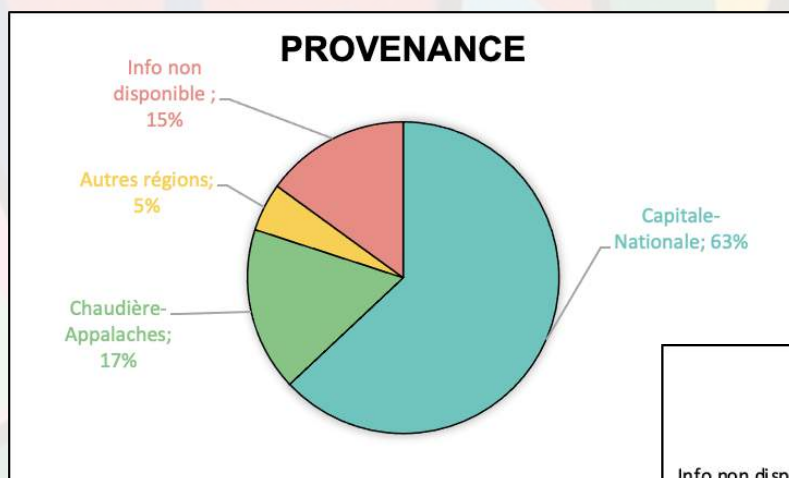
POUR LA POPULATION, LES MILIEUX SCOLAIRES ET LES ORGANISMES:

Activités / Services	Description	Statistiques
Atelier de prévention scolaire	Les ateliers de préventions scolaires visent les jeunes de 12 à 17 ans dans les écoles secondaires. Deux animations différentes sont possibles en fonction de l'âge des étudiants. « L'obsession du corps parfait » pour les élèves du 1er cycle du secondaire et « À fleur de peau » pour ceux du 2e cycle.	8 écoles 34 groupes 837 élèves
Kiosque d'informations et présentation de l'organisme	À la demande des milieux ou lors d'événements spéciaux, l'équipe peut se déplacer afin de faire connaître l'organisme, sensibiliser à l'importance d'avoir de saines habitudes de vie et une image de soi positive ou encore donner de l'information sur la problématique.	9 kiosques 2 présentations 397 personnes
Atelier de discussion	Les ateliers sont réalisés dans les organismes ou les entreprises avec un petit groupe de personnes. Ils permettent de les sensibiliser sur le thème visé, d'amener les personnes à réfléchir sur leur propre réalité et d'échanger sur le thème proposé. Nous avons développé des ateliers proposant 5 thèmes.	8 organismes 95 personnes
Formation	La formation s'adresse à des étudiants ou à des professionnels et consiste à enseigner des connaissances précises sur les troubles du comportement alimentaire. Deux formations sont maintenant disponibles en ligne via la plateforme Didacte.	1 formation donnée à 20 personnes 92 inscriptions aux formations en ligne
Conférence	La conférence a un caractère éducatif et se donne dans les différents milieux où sont rassemblées plusieurs personnes. Elle permet de délivrer des informations générales sur les troubles du comportement alimentaire à un large auditoire. Lors de la conférence, si le temps le permet, un temps de questions est souvent prévu pour les échanges avec le public.	3 conférences 72 personnes

PORTRAIT DES PERSONNES

Ayant fréquenté l'organisme

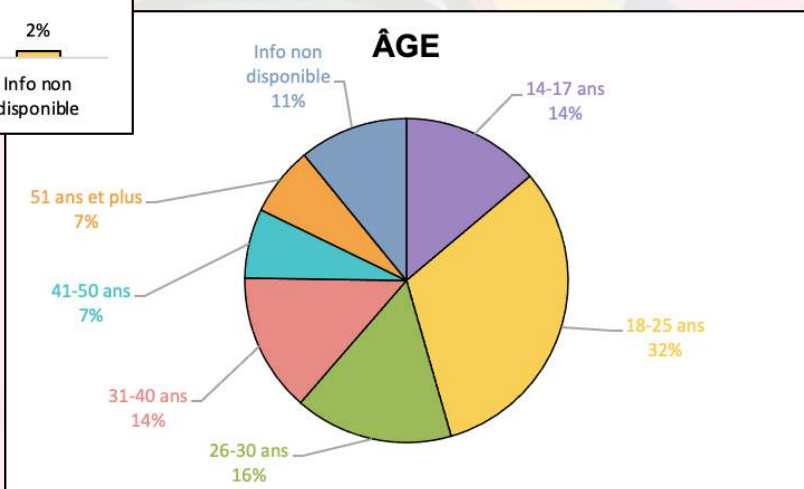
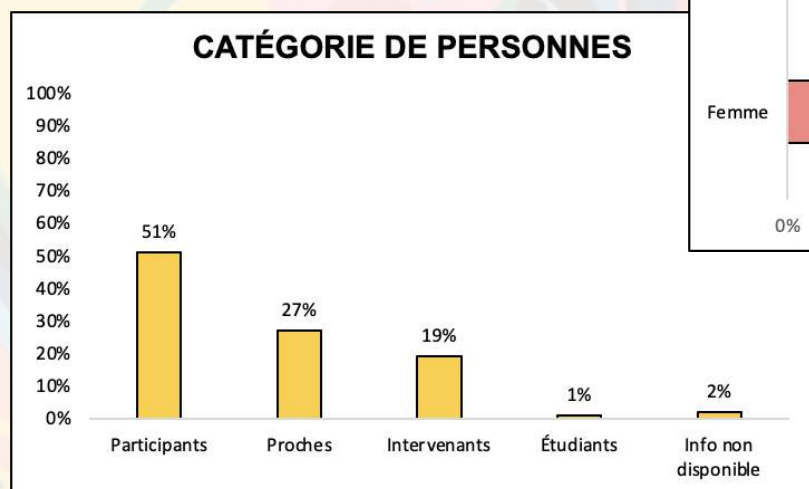
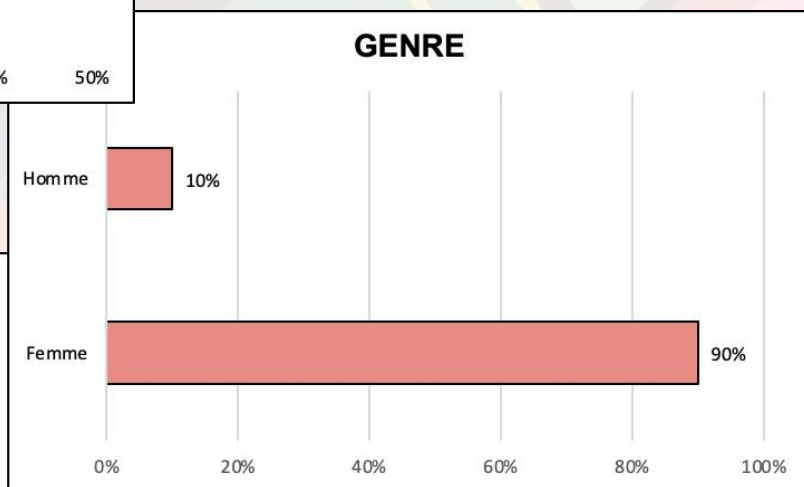
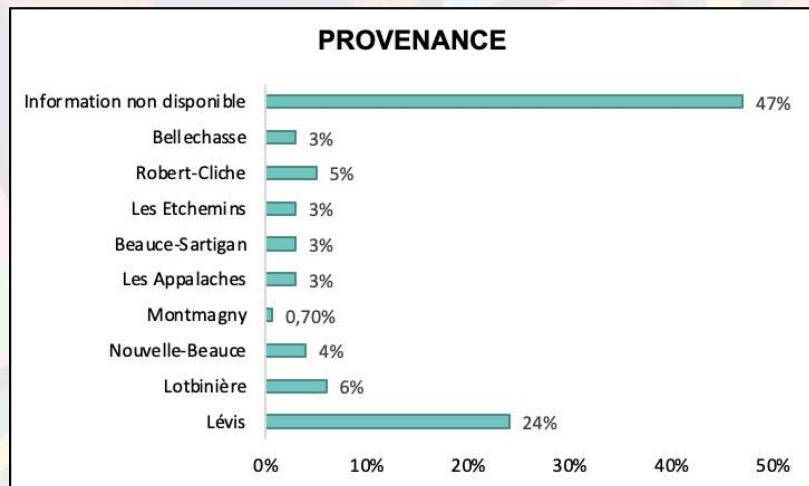
Au total c'est plus de 4500 personnes qui ont participé à l'une de nos activités et c'est 893 personnes différentes qui ont directement fréquenté et utilisé les services l'organisme.



PORTRAIT DE L'AIDE APPORTÉE

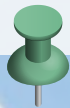
En Chaudière-Appalaches

Il est essentiel pour nous de faciliter l'accès aux services et aux activités de l'organisme en se rapprochant du milieu de vie des personnes ayant besoin d'aide. Pour ce faire, grâce à une aide financière ponctuelle et non-récurrente, nous avons offert deux groupes de soutien distincts aux personnes de Chaudière-Appalaches, dont un à St-Lambert de Lauzon. Nous avons également continué d'offrir des rencontres de suivi individuel avec une intervenante et une nutritionniste.



IMPACTS DE LA

Pandémie



Depuis mars 2020, la Maison l'Éclaircie a dû mettre en place plusieurs stratégies d'adaptation pour faire face à la pandémie de la Covid-19 et redoubler d'ardeur afin de pouvoir reprendre graduellement ses activités en présence. **Au cours de la dernière année, nous avons répondu aux besoins les plus urgents en mettant de côté les activités de financement, de mobilisation et de représentation en offrant des services autant en présence qu'en virtuel.**

Partout au Québec, les ressources spécialisées en trouble alimentaire croulent sous les demandes d'aide et les listes d'attente s'allongent. La Maison l'Éclaircie ne fait pas exception, nous avons également pu constater une augmentation significative des demandes d'aide.

Pour l'année en cours, c'est une augmentation de 22% des demandes d'aide d'une personne vivant des troubles du comportement alimentaire et de 48% en ce qui concerne les demandes de soutien des proches ; et **depuis mars 2020, nous avons noté une augmentation de 33% des demandes d'aide d'une personne vivant des troubles alimentaires et de 260% des demandes de soutien des proches.**

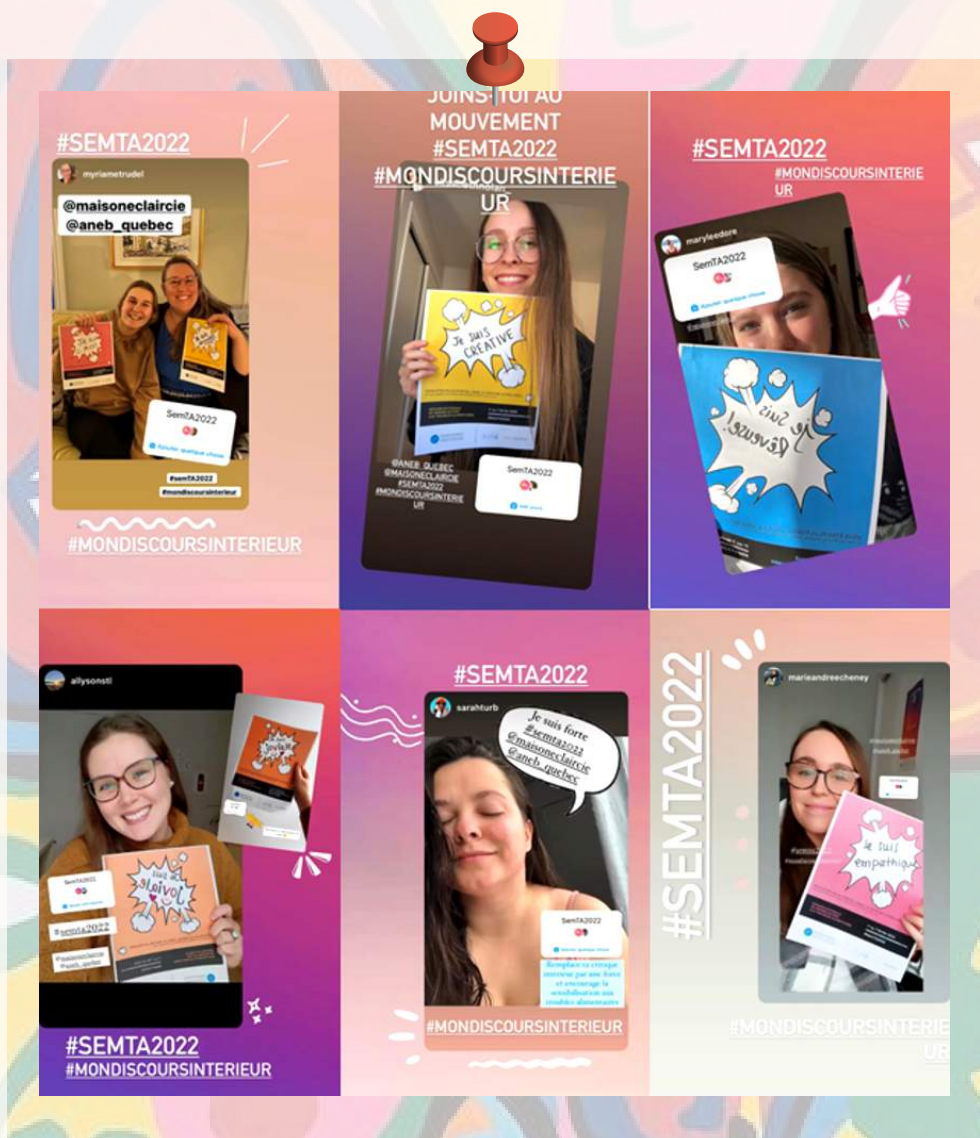
Ce que nous avons observé, ce sont des pertes de poids très rapides pouvant causer des risques médicaux, des préoccupations excessives à l'égard de l'image corporelle, des grandes pertes de contrôle alimentaire et une exposition accrue aux médias sociaux. Depuis maintenant plus d'un an, **nous avons une liste d'attente variant de 50 à 60 personnes** et ce nombre n'inclut pas les références vers les milieux hospitaliers ainsi que les accompagnements à l'urgence qui ne cessent d'augmenter.

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX

Troubles alimentaires 2022

#SemTA2022

Cette année, en partenariat avec Anorexie et boulimie Québec (ANEB), nous avons centré nos activités sur la dualité entre les voix habitant la personne souffrant d'un trouble alimentaire. La semaine a eu lieu du 1er au 7 février 2022 sous le thème « Les personnes qui souffrent des troubles alimentaires sont plus souvent prises entre leurs deux voix intérieures. Vous êtes plus fort(e) que la voix de la maladie. Si vous souffrez de troubles alimentaires, on est là pour vous ».



Au total, 7 affiches de pensées négatives et de pensées positives ont été créées afin de mieux illustrer cette dualité. Des affiches avec des bulles de pensées vides étaient aussi disponibles.

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX

Troubles alimentaires 2022

#SemTA2022

Les activités

- Conférence en ligne animée par Josée Lavigne (ANEB) et Élisabeth Nolan (Maison l'Éclaircie) pour Arrimage Estrie dans le but de lancer la semaine, le 1er février à 19h.
- Mouvement en ligne (Instagram) créé par la Maison l'Éclaircie où il était demandé aux gens de se donner un compliment ou une force sur un papier, puis de se prendre en photo et de la partager sous #MonDiscoursInterieur et #MyInnerSpeech (un peu plus de 230 nouveaux abonnés Instagram durant la Semaine).
- Articles de blogue touchant la thématique sous plusieurs angles ont été publiés à chaque jour de la semaine par nos partenaires : ANEB, Maison l'Éclaircie, Manger en Harmonie, Judith&Geneviève et IMAVI (6 articles publiés par la Maison l'Éclaircie, un total de près de 790 visites durant la Semaine sur notre blogue Hors Ligne).
- Deux guides d'activités créés par ANEB et la Maison l'Éclaircie ont été mis en ligne suivant le thème, l'un s'adressant aux intervenants et enseignants, et l'autre s'adressant aux proches et personnes souffrant d'un trouble alimentaire.

Les deux guides ont été rendus disponibles sur le site de la Semaine TCA : <https://live.semainedetroublesalimentaires.com/outils/>.

Pour la première fois, le site a été rendu disponible à la fois en français et en anglais.



SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX

Troubles alimentaires 2022

#SemTA2022

- Soirée témoignage en ligne offerte à tous, gratuitement, animée par Jean-Marie Lapointe, porte-parole de la Maison L'Éclaircie et coanimée par Sarah Turbide, intervenante sociale à l'organisme. Les témoignages ont été livrés par Karine Nadeau, du blogue Le Beau Désordre, et Marie-Ève Labonté, fondatrice du mouvement T'es Belle, toutes deux ayant vécu un trouble alimentaire (36 participants).
- Enregistrement d'un podcast avec Marjolaine Cadieux (Les pieds dans les plats), nutritionniste, et Marie-Andrée Cheney, intervenante sociale à la Maison L'Éclaircie (60 vues).
- Plusieurs publications concernant la thématique ont été partagées sur nos réseaux sociaux durant la Semaine (près de 400 mentions « J'aime »).

L'Éclaircie
PODCAST PAR LA MAISON L'ÉCLAIRCIE
ÉPISODE #2

maison | éclaircie
aide & référence | anorexie & boulimie

Marie-Andrée Cheney,
travailleuse sociale à la Maison
L'Éclaircie, reçoit Marjolaine
Cadieux, nutritionniste.

SEMAINE NATIONALE
DE SENSIBILISATION AUX
TROUBLES ALIMENTAIRES

maison | éclaircie
aide & référence | anorexie & boulimie

**La Maison L'Éclaircie organise une soirée témoignage dans le cadre de la
Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires 2022.**

Le 7 février 2022
prochain, à 18h30
 zoom
Lien disponible sur notre
événement Facebook

Animé par Jean-Marie Lapointe.
Témoignages de la part de Karine Nadeau (Le Beau
Désordre) et de Marie-Ève Labonté (T'es Belle).

REPRÉSENTATIONS, PARTENARIATS ET

Collaborations

La Maison l'Éclaircie est membre de:

Regroupement des organismes communautaires de la région 03 (ROC-03)

Alliance des groupes d'intervention pour le rétablissement en santé mentale (AGIR)

Regroupement des groupes de femmes de la Capitale-Nationale (RGF-CN)

Vide ta sacoche

Implications

Présence à l'assemblée générale annuelle

Participation à 2 rencontres d'information

Participation à 4 rencontres régulières des membres

Participation à l'assemblée générale annuelle

Participation à 3 assemblées générales des membres / à l'assemblée générale annuelle / à 2 rencontres de réflexion sur les comités

Membre du comité santé

Membre du comité de recherche sur les impacts de la Covid-19 sur les groupes de femmes

Participation à une formation sur l'ADS+

Participation à la conférence virtuelle sur les femmes à statut migratoire précaire à Québec

Nous avons bénéficié de :

55 sacs-cadeaux remplis d'un ensemble de produits pour permettre aux personnes de prendre soin d'elles

2 sacs de produits d'hygiène

REPRÉSENTATIONS, PARTENARIATS ET

Collaborations

La Maison l'Éclaircie est
membre de:

GR2TCA –Loricorps

Équilibre

**Table de concertation en santé mentale pour la
région de Québec – comité prévention
promotion en santé mentale**

**ACSES – Alliance communautaire de soutien en
éducation à la sexualité**

Implications

Participation à 3 rencontres régulières du
Tea-Lori

Participation à 4 rencontres en lien avec un
projet de recherche CRSH « e-PROS-A ». Le
projet consiste à l'élaboration d'un
programme en éducation à la santé par
l'approche PROS-A (perceptions, relations,
occupations, sensations) relative aux
attitudes et comportements alimentaires.

Participation à un webinaire sur l'approche
Loricorps, une approche transdisciplinaire
inédite des troubles des conduites
alimentaires

Partenaire pour les 3 événements suivants :
La Journée internationale sans diète 2021 du
3 au 9 mai

La Semaine Le poids ? Sans commentaire !
2021 du 29 novembre au 3 décembre 2021

Le Prix Équilibre 2022

Participation à 2 rencontres

Participation à 1 rencontre et
7 kiosques

PROJET

Croisière des Alizés

La Maison l'Éclaircie est un partenaire clé dans le développement du projet La Croisière des Alizés, en collaboration avec le Loricorps et ExSitu Expérience.

Ce projet est une initiative citoyenne visant à faire vivre une expérience de décontextualisation en proposant aux jeunes filles vivant des troubles du comportement alimentaire d'embarquer à bord de deux voiliers pour s'initier à la voile en compagnie de skippers expérimentés et d'intervenantes de l'organisme. Ce projet a pour but d'offrir de nouvelles perspectives aux jeunes filles et de soulager leurs souffrances, en plus de sensibiliser le public aux troubles alimentaires et au risque suicidaire chez les adolescents.



Rencontres entre les intervenantes du projet

17 mai 2021 – Cerner les besoins des intervenantes pour permettre un accompagnement adéquat et ciblé

22 juin 2021 – Continuer le suivi sur les besoins des intervenantes de la Maison l'Éclaircie

26 août 2021 – Planifier et préparer la sortie du 30 août sur le bateau

8 septembre 2021 – Revenir sur la sortie avec les formateurs et présenter une carte mentale des opportunités d'intervention

4 octobre 2021 – Faire un retour en équipe sur le projet pilote

Sorties en voilier

28 juin 2021 – Sortie entre les intervenants du projet
Se familiariser avec le bateau et le milieu nautique

30 août 2021 – Sortie entre les intervenants du projet.
Observer les opportunités d'intervention directement sur le terrain

17-18-19 septembre 2021
– Projet pilote
Expérimenter l'intervention nautique avec une population d'individus rétablis du trouble des conduites alimentaires



PROJET

Comment ça va?

AVEC LE MNBAQ

En partenariat avec le Musée national des beaux-arts du Québec, nous avons invité les participants à s'exprimer en image par le biais de la linogravure sur ce que la situation de la pandémie fait ressentir. Dans le cadre de courts ateliers, les personnes étaient invitées à partager leur processus créatif et à échanger avec les autres participants. Chaque œuvre a été exposée au MNBAQ dans le cadre d'une exposition collective en avril 2022.



**COMMENT
ÇA VA?**



FORMATIONS ET

Développement des compétences

Il est important de favoriser le développement des compétences en continu afin que les membres de l'équipe soient mieux outillés et continuellement à jour dans leurs connaissances. Pour ce faire, les employées assistent à des formations, des conférences ou des colloques.

Voici une liste des formations ou conférences qui ont été suivies cette année :

- Secourisme en milieu de travail (2 employées) par Formation Prévention Secours Inc. ;
- Colloque Sexplique « Sujets essentiels pour une sexualité multidimensionnelle » ;
- Formation sur la supervision des stages en service social par l'Université Laval ;
- Formation sur la supervision des stages en nutrition par l'Université Laval ;
- Fatigue de compassion et résilience vicariante : les deux côtés de la médaille par Julie Fournier, T.S. psychothérapeute, La porte rouge consultation ;
- Journée conférence sur les jeunes et la santé mentale (MOJO –Conférences connexion) ;
- « Le fil d'Ariane de la satisfaction de compassion » par Julie Fournier, T.S. psychothérapeute, La porte rouge consultation ;
- Ensemble pour contrer la banalisation des violences à caractère sexuel (Téluq) ;
- Prévenir et combattre les violences à caractère sexuel (Téluq) ;
- Premiers secours psychologiques de la Croix-Rouge qui se décline en 2 sessions « Prendre soin de soi » et « Prendre soin des autres » ;
- Nutrition Counseling for Eating Disorders - A 5-Part Online Training par Marci Evans, nutritionniste ;
- Family based treatment (FBT) : une approche familiale pour les jeunes souffrant d'un trouble alimentaire (Institut universitaire en santé mentale Douglas).

À ces formations, s'ajoutent des réunions d'équipe hebdomadaires ainsi que des supervisions cliniques individuelles et de groupe données par Judith Petitpas, Travailleuse sociale spécialisée en alimentation, poids et image corporelle.

MÉDIAS SOCIAUX

Et outils d'informations

Site internet

Moyenne de 203
visites par jour
Un total de 74 358
visites

Facebook

2423 abonnés
1 895 mentions
j'aime
102 publications
235 commentaires

Instagram

1 371 abonnés
74 publications
366 stories
3 IGTV (vidéos
partagées sur
Instagram)

YouTube

54 abonnés
3 vidéos publiées

Blogue Hors Ligne

28 billets de
blogue publiés

Spotify (podcast)*

26 abonnés
131 écoutes

Création d'un Spotify pour le podcast L'Éclaircie. Un épisode a été mis en ligne dans le cadre de la SemTA2022 où nous avons reçu Marjolaine Cadieux, nutritionniste.

DANS LES MÉDIAS



ACTIVITÉS

Et sources de financement

La principale source de financement de l'organisme provient du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSS-CN), en soutien à la mission globale. Cette année, dans le cadre de la pandémie, le ministère de la Santé et des Services sociaux nous a octroyé une aide supplémentaire, non-récurrente de 25 040\$ visant à soutenir les activités des organismes communautaires en santé mentale. De plus, dans le cadre du Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026, nous avons aussi reçu une somme non significative de 833\$. D'autres octrois en lien avec le Plan d'action interministériel en santé mentale, dont la répartition reste à déterminer, seront versés en mission globale pour l'année financière 2022-2023.

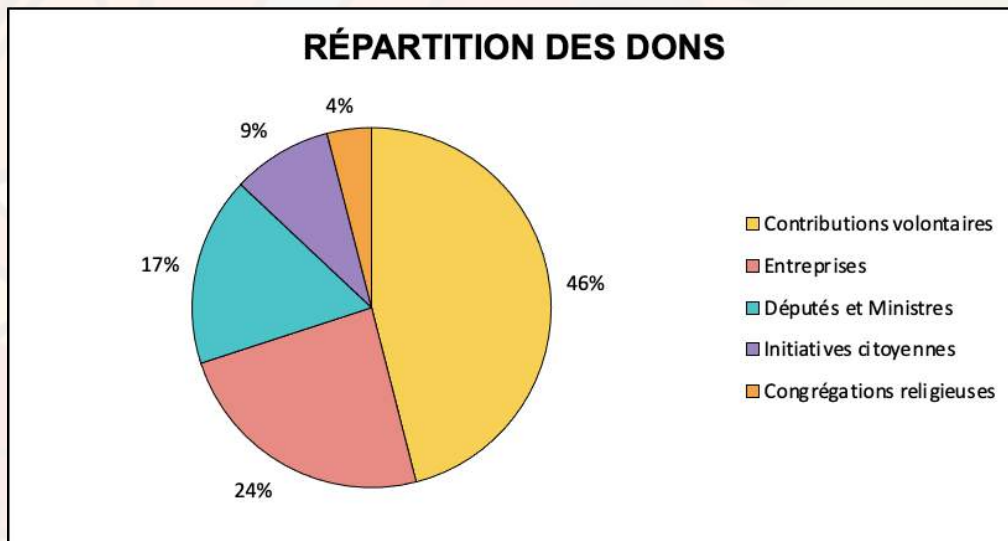
Depuis 2017, nous bénéficions d'un financement par entente spécifique provenant du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSS-CA), pour rendre accessibles nos activités aux gens de ce territoire. Cette année, grâce à une aide financière ponctuelle et non-récurrente de 12 000\$, nous avons pu offrir deux groupes de soutien « mobiles », c'est-à-dire directement dans la région de Chaudière-Appalaches.

Nous sommes également un organisme associé à Centraide Québec et Chaudière-Appalaches et avons un soutien financier annuel de 26 000\$ nous permettant de consolider deux postes de travail. Au cours de la dernière année, nous avons assisté à 5 rencontres d'information, à l'assemblée générale annuelle, au Rendez-vous des porte-paroles 2021 et au Coup d'envoi de la campagne Centraide 2021.

ACTIVITÉS

Et sources de financement

Encore une fois cette année, nous avons eu la chance de bénéficier du Programme Emplois d'été Canada pour embaucher deux étudiantes et nous avons reçu de généreux dons provenant de sources différentes :



Les autres sources de financement, telles que les revenus d'activités réalisés lors de l'animation d'ateliers de prévention scolaire, les conférences et les formations ainsi que les sommes reçues en raison de la supervision des stagiaires et le remboursement des frais de formation accordé par Services Québec sont indispensables. La mise en commun de toutes les sommes reçues fait une grande différence pour l'organisme.

T'es belle.

T'es belle est un rassemblement de femmes qui aspirent à s'aimer telles qu'elles sont. Parfaitement imparfaites ! T'es belle est une initiative citoyenne qui vise à mettre en lumière l'unicité et la diversité de chacune. 20% des profits de la vente des articles promotionnels sont remis à deux organismes qui viennent en aide aux personnes atteintes de troubles alimentaires, dont la Maison l'Éclaircie.

LUTTES SOCIALES

Et communautaires



25 octobre 2021 – Coup de sifflet pour la CAQ!

Sous le thème Promesse en l'air, communautaire à bout de souffle nous avons suspendu nos activités pour participer à l'action.



24 février 2022 – Journée mondiale pour la justice sociale

C'est sous le thème Promesses brisées, communautaire fermé que nous avons participé à cette journée de mobilisation à laquelle plus de 1000 personnes ont participé.



DÉCOUVREZ L'ARTISTE DERRIÈRE CES TOILES...

Myriam Dufour est une jeune artiste peintre qui détient un baccalauréat en histoire de l'art et qui est actuellement étudiante en deuxième année à la maîtrise en art contemporain à l'Université Laval. Elle occupe également un poste de guide au Musée National des Beaux-Arts du Québec. Lors de ses temps libres, Myriam laisse aller sa créativité dans ses œuvres qui sont basées sur le laisser-aller et sur l'utilisation d'une panoplie de couleurs vives. Elle dessine et peint sans trop réfléchir, laissant les formes et les visages apparaître tranquillement.

Celle-ci a généreusement accepté de nous donner accès à ses toiles afin de réaliser le rapport d'activités pour l'année 2021-2022.

Pour jeter un coup d'œil à ses toiles, c'est par ici!!:



@myr.iade

| <https://www.instagram.com/myr.iade/?hl=fr>

