

2022-23

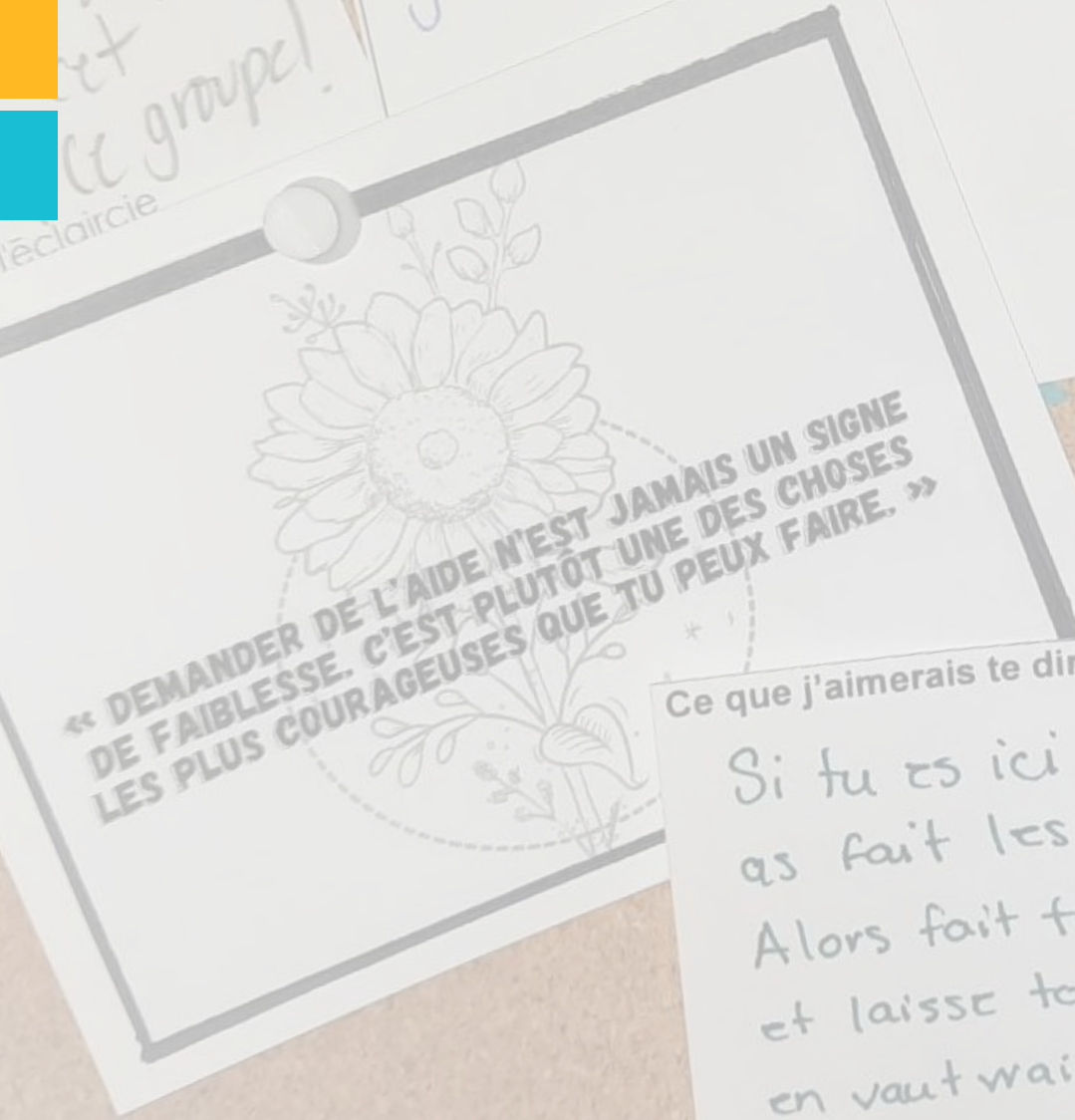
# Rapport d'activités

Ce que j'aimera

Tu es plus que ton  
trouble! Ça sonne  
vide en ce moment, mais

Ce que j'aimerais t

Un pas à la fois, et  
après l'autre, mine  
langues se délient  
fait encore plus  
Et puis tu compre  
d'être en paix, d  
de te respecter.



« DEMANDER DE L'AIDE N'EST JAMAIS UN SIGNE  
DE FAIBLESSE. C'EST PLUTÔT UNE DES CHOSES  
LES PLUS COURAGEUSES QUE TU PEUX FAIRE. »

Ce que j'aimerais te dire :

Si tu es ici c'est que tu  
as fait les pu pas.  
Alors fait toi confiance  
et laisse toi du temps ça  
en vaut vraiment la peine.  
Desfois on pense qu'on avance  
pas, mais tu vas <sup>voir</sup> au fil des  
rencontres tu evolues tranqui-  
llement. Et nous voilà déjà  
à la fin et je vais ~~bien~~  
mieux et je me sens bien.

Le courage  
on a peur ma  
quand mêm

NEIL GAIMAN

# Table des Matières

---

**3** Mot de la présidente

**4** Mission, approche et valeurs

**6** Vie associative et ressources humaines

**8** Activités et services

**12** Portrait des personnes ayant fréquenté l'organisme

**14** Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires 2023

**16** Représentations, partenaires et collaborations

**18** Publication du Manuel d'intervention en contexte de troubles alimentaires

**19** Projet Change ton algorithme

**21** Projet Croisière des Alizés

**22** Projet "S'inspirer" avec le MNBAQ

**23** Formations et développement des compétences

**24** Médias sociaux et outils d'informations

**25** Activités et sources de financement

**26** Luttes sociales et communautaires

# Mot de la présidente

---



J'ai de nouveau le privilège de rédiger quelques lignes dans le rapport d'activités. Cette dernière année fut marquée par un envol vers de nouveaux horizons. Après s'être assuré de solidifier les fondations, voilà que de nouveaux projets se dessinent afin de façonner l'avenir. Au risque de paraître cliché, je ne peux m'empêcher de citer Buzz Lightyear « vers l'infini et plus loin encore ». C'est ainsi que je perçois le travail fait par l'équipe de la Maison l'Éclaircie appuyée par les membres du conseil d'administration et les bénévoles. Il n'y a rien à leur épreuve.

Les changements et les nouveaux projets sont toujours dans le souci de répondre à la mission d'accompagner les personnes souffrant d'un trouble alimentaire et leurs proches. Afin de s'inscrire dans la modernité, le « comment » est revisité et réfléchi. Chaque situation devient une opportunité de se transformer.

L'année 2022-2023 fût marquée par plusieurs projets, notamment le lancement du Manuel d'intervention en contexte de troubles alimentaires, rédigé par 8 autrices dont six membres de l'équipe, la transformation du groupe éducatif pour les proches par une formation en ligne accessible en temps réel selon leurs besoins ou encore la mise en place et le déploiement du projet Change ton algorithme.

Enfin, la Maison l'Éclaircie rayonne grâce aux personnes qui chaque jour la façonnent au meilleur d'elles-mêmes. Je tiens à souligner le travail des intervenantes sociales, des nutritionnistes, de l'adjointe administrative et de la directrice générale. En plus des stagiaires, bénévoles et des administratrices qui collaborent avec l'équipe au cours de l'année. Votre intelligence, votre bienveillance et votre ouverture sont sans égal. Merci de choisir cette cause.

Je suis excitée par l'année à venir qui s'annonce des plus stimulantes.

A bientôt  
Amélie Grégoire-Grenier  
Présidente

# Mission, approche et valeurs



## Mission

Notre mission est de venir en aide aux personnes de 14 ans et plus de la région de Québec (03) 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 (12).



## Approche

La Maison l'Éclaircie est un organisme communautaire qui a été mis sur pied par, pour et avec 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, approche et valeurs



## 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

## Le conseil d'administration



### Assemblée générale annuelle

A eu lieu lundi le 20 juin 2022 à 18h30 au Centre communautaire Claude-Allard. 16 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 2 rencontres spéciales.

### Comités de travail

4 rencontres du comité financement, 2 rencontres du comité ressources humaines et 1 rencontre du comité finance.

Nom	Rôle	Provenance
Amélie Grégoire-Grenier	Présidente Comité RH	Citoyenne / Responsable RH
Esther Houle	Vice-présidente Comité RH	Citoyenne / Directrice principale, Litiges et Droit du travail
Julie Barma	Trésorière Comité finance	Citoyenne / CPA auditrice, directrice certification
Mélanie Rembert	Administratrice Comité clinique de la Croisière des Alizés	Citoyenne experte de vécu / Conseillère en éthique
Audrey Chabot	Administratrice Comité finance	Citoyenne experte de vécu / CPA, Contrôleur corporatif
Sabrina Lachance	Administratrice Comité image de marque	Citoyenne experte de vécu / Éducatrice à la petite enfance
Fanny Cantin	Administratrice Comité image de marque	Citoyenne / Intervenante sociale
Carole-Ann Bacon	Administratrice Comité financement	Citoyenne experte de vécu / Avocate
Marianne Lamontagne	Administratrice Comité financement	Citoyenne / Avocate



## Les membres de l'équipe



### Équipe régulière

Myriame Trudel, directrice générale

Nathalie Matte, adjointe administrative

Charlémie Blais-Pouliot, intervenante sociale

Marie-Andrée Cheney, responsable clinique et travailleuse sociale

Élisabeth Nolan, intervenante sociale

Sarah Turbide, intervenante sociale

Allyson St-Laurent, intervenante sociale

Mélanie Pronovost, nutritionniste

Catherine Giguère, nutritionniste (départ en cours d'année)

### Équipe temporaire

Anne-Sophie Coulombe, intervenante sociale, responsable du projet "Change ton algorithme" et étudiante embauchée sur le programme Emploi d'été Canada

Marylee Doré, intervenante sociale à temps partiel et étudiante embauchée sur le programme Emploi d'été Canada

Samira Fellous, nutritionniste avec un contrat de 12 mois (départ en cours d'année)

Andréa Cayer, nutritionniste à contrat en remplacement des deux départs

Marina Miskovic, stagiaire au baccalauréat en psychoéducation

Valérie Thivierge, stagiaire au baccalauréat en travail social

Jacynthe Pelletier, stagiaire à la technique en éducation spécialisée

Chloé Giguère, stagiaire au baccalauréat en nutrition

Justine Morand, stagiaire au baccalauréat en nutrition

## 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 2022-2023, les bénévoles ont réalisé près de 1 200 heures de bénévolat. Au total, c'est 27 bénévoles qui ont donné leur temps pour le conseil d'administration, l'écoute téléphonique, la coanimation des groupes de soutien, des témoignages, la rédaction de billets de blogue et la réception des appels.

# Activités et services

## Pour les personnes ayant des comportements associés à l'anorexie et à la boulimie

### 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 face à leur situation de vie particulière. Finalement, les intervenant.e.s pourront obtenir un soutien à l'intervention.

893 écoutes  
téléphoniques

68 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.

203 rencontres  
initiales

### Cohorte

La cohorte est un groupe de soutien fermé de 15 semaines consécutives offert dès le début de la démarche. L'équipe d'intervention s'assure d'instaurer un climat de confiance permettant aux participant.e.s de partager en toute sécurité et sans jugement avec d'autres personnes vivant des situations similaires. Le groupe permettra également aux participant.e.s 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  
118 personnes



# Activités et services

## Pour les personnes ayant des comportements associés à l'anorexie et à la boulimie

### Rencontre d'accompagnement et de soutien

Psychosociales : rencontre avec une intervenante sociale permettant d'offrir un soutien individualisé à la personne. Celle-ci 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.

Nutritionnelles : offert aux participant.e.s 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, la personne pourra identifier des objectifs alimentaires afin de progresser dans son processus de rétablissement.

1021 rencontres psychosociales

558 rencontres nutritionnelles

### Groupe estime de soi

Le groupe estime permet aux personnes 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. Il n'est pas obligatoire et seules les personnes intéressées peuvent y participer.

2 groupes

21 personnes différentes

### Milieu de vie

Le milieu de vie permet d'offrir aux participant.e.s 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.

5 ateliers de groupe ouvert (35 personnes)

Jardin communautaire, 4 lots utilisés par les participant.e.s

# Activités et services

## Pour les proches

### 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.

---

50 rencontres pour les proches

### 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.

---

10 groupes pour les proches

53 personnes présentes

### 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. Cette année, nous n'avons pas animé les ateliers du groupe éducatif pour les proches, car nous avons travaillé à transférer le contenu du groupe en format vidéo afin d'en faire une formation accessible en continu. Les proches exprimaient le besoin d'avoir accès aux informations en temps réel en fonction de leurs besoins. La formation est sur notre plateforme de formation en ligne.

---

Plate-forme de formation :

[Formation pour les proches d'une personne vivant un trouble alimentaire](#)

# Activités et services

## Pour la population, les milieux scolaires et les organismes

### 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 étudiant.e.s. « La beauté d'être soi-même » pour les élèves du 1er cycle du secondaire et « À fleur de peau » pour ceux du 2e cycle.

16 écoles différentes  
117 groupes (3920 élèves)  
37 ateliers "À fleur de peau" et 80 ateliers "La beauté d'être soi-même"

### 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.

16 kiosques  
2 présentations de services  
1308 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 différents thèmes (c'est quoi un trouble alimentaire ? / s'outiller pour développer une image corporelle positive / mythes et réalités sur l'alimentation équilibrée / les pièges et les alternatives aux diètes).

10 organismes différents  
15 ateliers de discussion  
157 personnes

### Formation

La formation s'adresse à des étudiant.e.s ou à des professionnel.le.s et consiste à enseigner des connaissances précises sur les troubles du comportement alimentaire.

4 formations données à 52 personnes  
2 formations disponibles en ligne via la plate-forme Didacte  
18 inscriptions aux formations en ligne

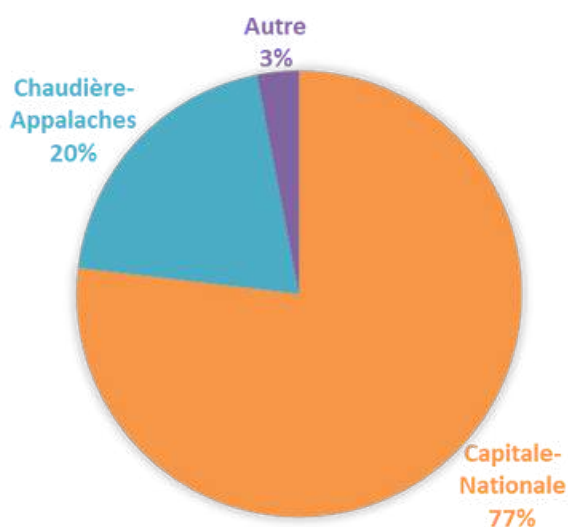
### Conférence

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.

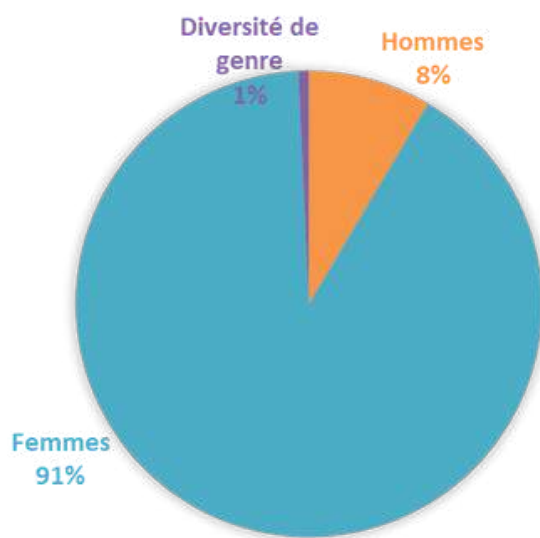
10 organisations différentes  
11 conférences données  
603 personnes

# Portrait des personnes ayant fréquenté l'organisme

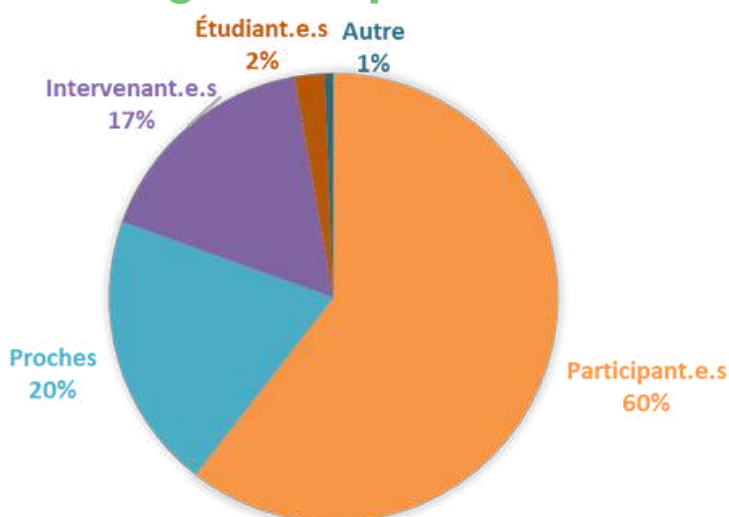
## Provenance



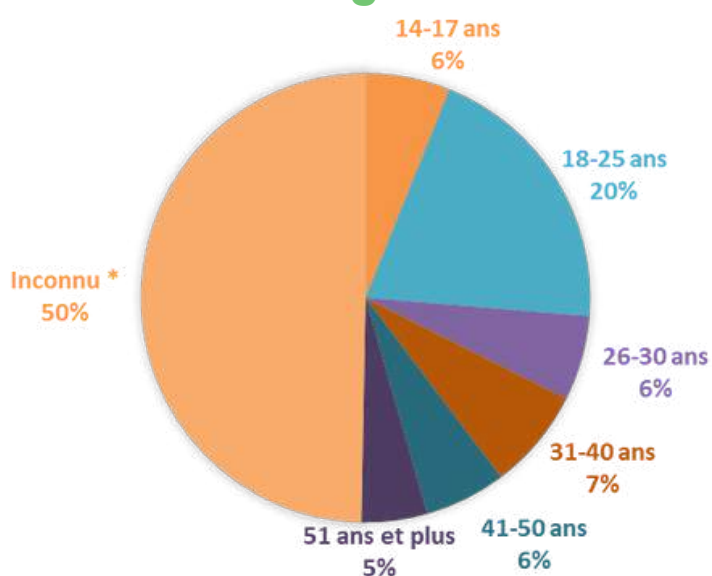
## Genre



## Catégorie de personnes



## Âge



\*Inconnu : Étant donné la nature confidentielle des appels à l'écoute téléphonique, nous n'avons pas toujours accès à l'âge des personnes.

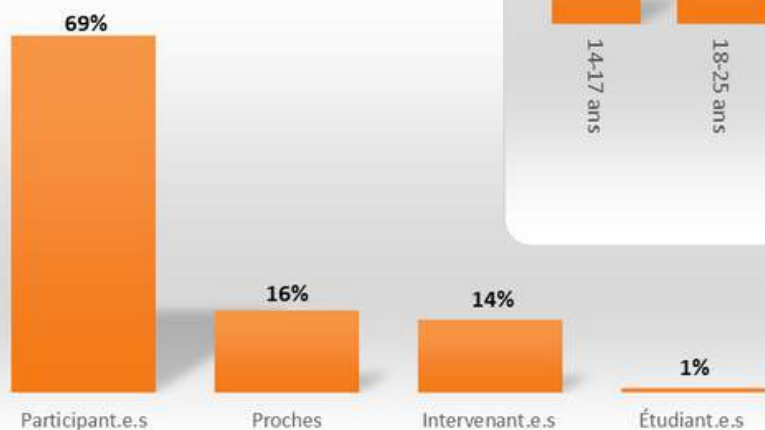
# Portrait de l'aide en Chaudière-Appalaches

2 cohortes (24 personnes)

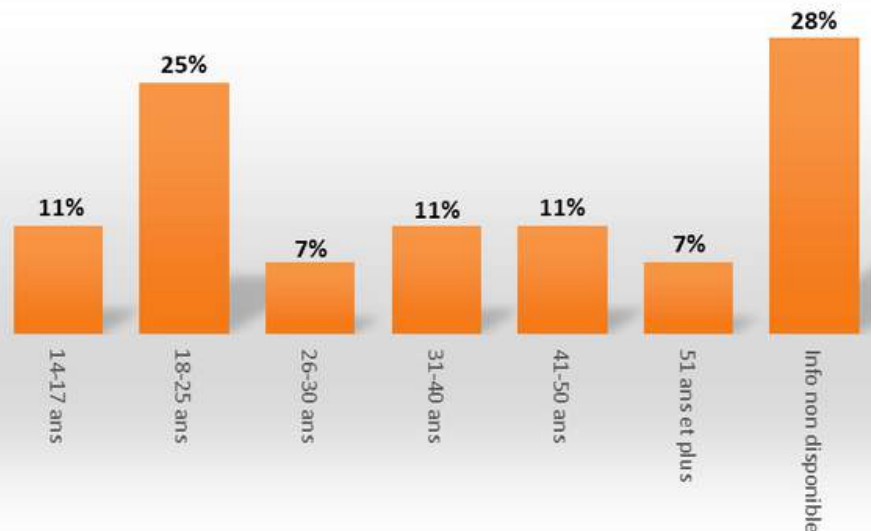
48 rencontres d'accompagnement psychosociales ou nutritionnelles

38 rencontres d'évaluation

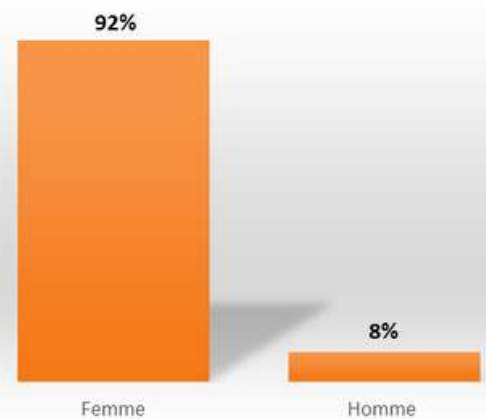
## Catégorie



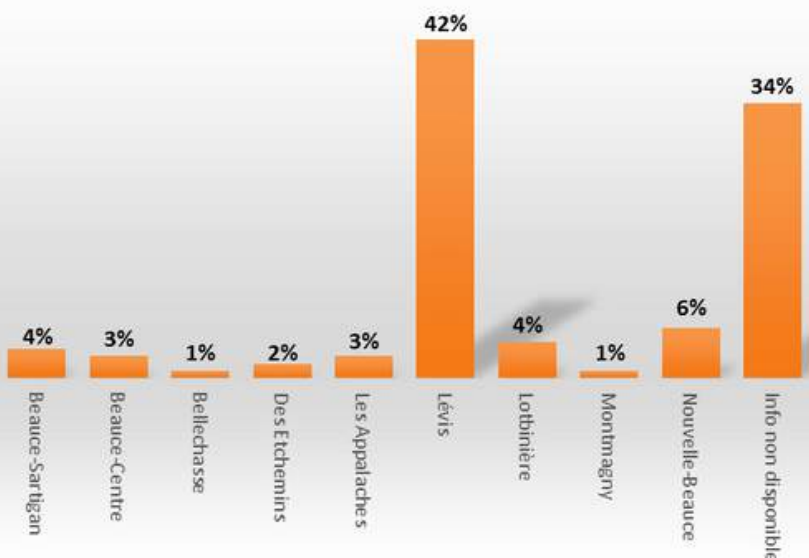
## Âge



## Genre



## Provenance



# Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires 2023

Les diètes peuvent t'emprisonner.

Près de 300 000 Québécois·ses - de tous âges, genres et origines - sont aux prises avec un trouble alimentaire. C'est possible de s'en sortir.

1<sup>er</sup> au 7 février 2023 | [semainetroublesalimentaires.com](http://semainetroublesalimentaires.com) | #SemTA2023

Le surentraînement peut t'emprisonner.

Près de 300 000 Québécois·ses - de tous âges, genres et origines - sont aux prises avec un trouble alimentaire. C'est possible de s'en sortir.

1<sup>er</sup> au 7 février 2023 | [semainetroublesalimentaires.com](http://semainetroublesalimentaires.com) | #SemTA2023

Manger pour te reconforter peut t'emprisonner.

Près de 300 000 Québécois·ses - de tous âges, genres et origines - sont aux prises avec un trouble alimentaire. C'est possible de s'en sortir.

1<sup>er</sup> au 7 février 2023 | [semainetroublesalimentaires.com](http://semainetroublesalimentaires.com) | #SemTA2023

## Les activités

### LANCEMENT

Lancement de la SSTA par webinaire, le 1er février 2023 à 19h00. Animé par Josée Lavigne (ANEB Québec) et Élisabeth Nolan (Maison l'Éclaircie).

---

29 personnes présentes

### CONFÉRENCE

Conférence en ligne animée par Catherine Bégin, psychologue et directrice du CEPIA et le Dr. Sylvain Iceta, psychiatre à l'IUCPQ.

---

100 personnes présentes

### PANEL DE DISCUSSION

Panel de discussion pour les proches des personnes qui vivent le trouble alimentaire. Discussion animée par Marie-Andrée Cheney, travailleuse sociale à la Maison l'Éclaircie, avec nos partenaires en troubles du comportement alimentaire de la région de Québec Valéry Desrosiers, travailleuse sociale au PITCA et Maude Petitclerc, nutritionniste au centre de pédopsychiatrie.

---

3 personnes présentes



# Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires 2023

## Articles de blogue

publiés à chaque jour et écrits par ANEB Québec, la Maison l'Éclaircie, nos partenaires et des personnes souffrant d'un trouble alimentaire.

## Guide d'activités

pour tous (intervenant.e.s, enseignant.e.s, proches et personnes vivant le trouble alimentaire) permettant de réfléchir à la présence du trouble alimentaire dans sa propre vie ou autour de soi.

## Enregistrement d'un podcast

avec Jean-Marie Lapointe, porte-parole de la Maison l'Éclaircie, Catherine Bégin, psychologue et directrice du CEPIA et Josée Lavigne, responsable du volet éducation et prévention chez ANEB Québec.

## Publications sur nos réseaux sociaux

Instagram et LinkedIn, en lien avec la thématique.

## Lancement officiel de notre compte TikTok

et vidéos publiées afin de sensibiliser les individus sur les troubles alimentaires, l'image corporelle et une alimentation saine et équilibrée.

## Nos présences dans les médias

- Entrevue télévisée à Le Fil 17 – Noovo avec Élisabeth Nolan, intervenante sociale
- Entrevue télévisée à LCN avec Jean-Marie Lapointe, porte-parole
- Entrevue radio à 98.5FM avec Myriame Trudel, directrice générale
- Entrevue radio à Que Québec se lève (FM93) avec Marie-Andrée Cheney, travailleuse sociale

// MAISON L'ÉCLAIRCIE

Rapport d'activités 2022-23

# Représentations, partenaires et collaborations

## Nos collaborateurs

### ANEB Québec

- Nous sommes tous les deux instigateurs de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires.
- Nous avons initié une table de concertation des organismes en trouble alimentaire du Québec où nous travaillons avec:
  - Arrimage Estrie
  - Éki-Lib Santé Côte-Nord
  - Anorexie boulimie Saguenay



### Programme de santé global (PSG)

- Nous consultons l'équipe pour améliorer nos compétences en ce qui a trait à la concomitance et au programme de santé mentale du CIUSSS-CN.
- Lorsque possible, nous référons les personnes souffrant d'accès hyperphagique en tenant compte des critères d'exclusion.

### Pédopsychiatrie de Sacré-Coeur

- Nous collaborons avec eux lorsqu'il s'agit de devoir référer un jeune vers leurs services.
- Nous travaillons conjointement lorsqu'un jeune présente une santé physique précaire, le suivi médical étant assuré par Sacré-Coeur et la Maison l'Éclaircie offre le suivi individuel ou de groupe.

### Programme d'intervention des troubles des conduites alimentaires du CHUL (PITCA)

- Nos collaborations sont diverses : partage d'expertises, référence des proches vers notre organisme, mise en place d'un mécanisme de référencement bilatéral et soutien lors des accompagnements faits à l'urgence.

### CÉPIA

- Nous nous référons mutuellement des personnes qui recherchent de l'aide en fonction de leurs besoins.
- Nous collaborons à la diffusion de recherches en lien avec notre champs d'expertise et nous appuyons des demandes de financement en ce sens en tant qu'organisme partenaire.



### Violence Info et Viol Secours

- Mise en place d'une journée annuelle pour permettre aux employé.e.s des 3 organismes de se ressourcer et prendre soin de leur santé mentale.
- Les directions et les responsables cliniques partagent leurs expertises et échangent sur divers aspects liés à la gestion.

### Équilibre

- Nous sommes partenaires de diffusion pour les événements suivants:
  - La Semaine Le poids? sans commentaire!
  - Journée internationale sans diète
  - Le "Prix Équilibre"



### Alliance jeunesse Chutes-de-la-Chaudière

- Nous échangeons des services selon nos besoins. L'an passé Alliance Jeunesse nous a prêté une salle pour animer une cohorte en Chaudière-Appalaches et nous avons animé des ateliers de discussion aux résident.e.s d'Alliance jeunesse.



### Centre de traitement des dépendance le Rucher

- Nous avons établi un processus facilitant le référencement pour les résident.e.s du Rucher qui vivent un trouble alimentaire.
- Échange d'expertise lors de supervision clinique de chaque organisme.



### Vide ta sacoche

- Nous demandons des sacs de produits d'hygiène pour les personnes en situation de vulnérabilité.
- Nous recevons des sacs cadeaux de produits permettant aux personnes de prendre soin d'elles et de leur corps.



### Ville de Québec et Municipalité de Saint-Lambert-de-Lauzon

- Nous sommes reconnus en tant qu'organisme partenaire, ce qui nous permet d'avoir accès à certains privilèges, comme le prêt de locaux et de matériel.
- Les bénévoles ont la chance de pouvoir participer à des activités de reconnaissance.

# Représentations, partenaires et collaborations

## Nos regroupements

### AGIR en santé mentale



- Nous sommes membres de l'AGIR en santé mentale.
- Nous avons participé aux rencontres régulières des membres et à l'assemblée générale annuelle.

### Regroupement des organismes communautaires



- Nous sommes membres du ROC-03.
- Nous avons participé aux rencontres régulières des membres et à l'assemblée générale annuelle.

### Alliance communautaire de soutien en éducation à la sexualité (ACSES)

- Nous sommes membres de l'ACSES.
- L'intervenante jeunesse participe aux rencontres des partenaires en éducation à la sexualité 4 à 6 fois par année.
- Nous participons à la caravane de l'ACSES qui consiste à tenir des kiosques dans les écoles secondaires.

### Regroupement des groupes de femmes



- Nous sommes membres du RGF-CN.
- Nous avons participé aux rencontres régulières des membres et à l'assemblée générale annuelle.
- Nous étions impliqués sur le comité santé et sur le comité de recherche sur les impacts de la Covid-19 sur les groupes de femmes.

### Groupe de recherche le Loricorps



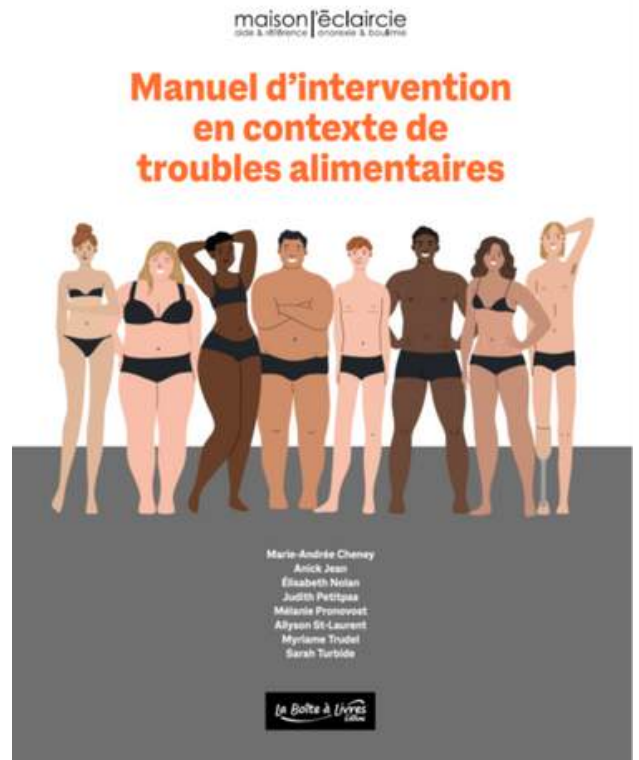
- Nous sommes membres en tant qu'organisme.
- Nous avons participé à quelques rencontres régulières des membres.
- Nous sommes partenaires communautaires du projet de recherche e-PROS-A qui vise à élaborer un programme en éducation à la santé lié aux attitudes et comportements alimentaires pour les personnes sur la liste d'attente.

# Publication

## du manuel d'intervention en contexte de troubles alimentaires

Le 23 mars 2023, la Maison l'Éclaircie lançait un deuxième « Manuel d'intervention en contexte de troubles alimentaires ». Ce livre publié par les Éditions La Boîte à livres est un ouvrage permettant d'outiller les professionnels et la population en général sur les enjeux touchant les personnes aux prises avec des troubles alimentaires ainsi que leurs proches. Le premier manuel ayant été si bien reçu, il nous apparaissait nécessaire, en 2021, d'en faire la mise à jour.

Rédigé par un collectif de 8 autrices dont six employées de la Maison l'Éclaircie, Judith Petitpas, travailleuse sociale, et Anick Jean, nutritionniste, ce livre a généreusement été préfacé par Florence K, musicienne et étudiante au doctorat en psychologie. Le porte-parole de la Maison l'Éclaircie, Jean-Marie Lapointe, a également contribué à rédiger un mot d'introduction au livre et à agir comme animateur de la soirée lors du lancement.



Ce livre se veut un outil précieux afin de mieux comprendre les troubles alimentaires et de soutenir de façon plus adéquate les personnes touchées. C'est un livre complet qui se divise en 4 sections indissociables : la description des troubles des conduites alimentaires, la prévention, l'intervention auprès des personnes qui souffrent d'un trouble alimentaire et l'intervention auprès des proches.

À titre d'organisme communautaire spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire depuis plus de 25 ans, ce livre est le prolongement de notre travail au quotidien. Aujourd'hui, la Maison l'Éclaircie est fière de partager son savoir-faire qu'elle a acquis sur la base de notions théoriques et scientifiques tout comme sur la base d'observations et de connaissances pratiques. Le problème des troubles alimentaires est criant et nous espérons que cet ouvrage ainsi que la boîte à outils qui l'accompagne donneront aux professionnel.le.s les moyens d'intervenir.

Plus de 100 personnes étaient présentes au lancement



[Acheter le manuel](#)

[Télécharger les outils](#)

**// MAISON L'ÉCLAIRCIE**  
Rapport d'activités 2022-23

# Projet Change ton algorithme



Le projet Change ton algorithme a été mis sur pied à l'initiative d'une étudiante au doctorat en psychologie, Anne-Sophie Coulombe, et ce, en collaboration avec la Maison l'Éclaircie. Le développement de cette campagne de prévention et de sensibilisation est possible grâce à la Fondation Québec Philanthrope et Green Shield Canada, qui ont remis une aide financière de 25 000\$ dans le cadre du programme de soutien en santé mentale pour les jeunes et les aîné.e.s.



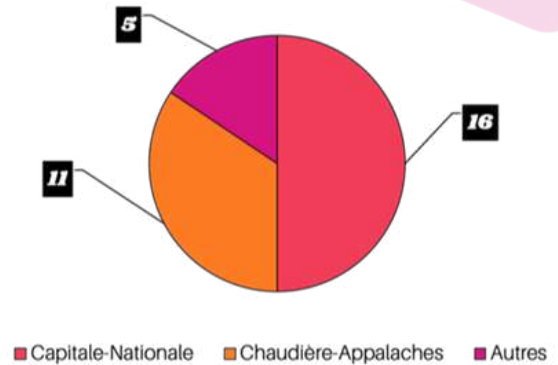
Ce programme est fondé à partir du rapport Signes Vitaux, qui a mis en lumière une grande vulnérabilité des jeunes et des aîné.e.s quant aux problèmes de santé mentale, vulnérabilité qui s'est nettement accentuée à cause de la pandémie.

Les activités réalisées dans le cadre de ce projet visent à informer et à favoriser le développement d'un regard critique chez les 12-30 ans concernant les effets des contenus consommés sur les réseaux sociaux et des conséquences sur l'image corporelle ainsi que de leur influence sur le développement d'un trouble du comportement alimentaire.

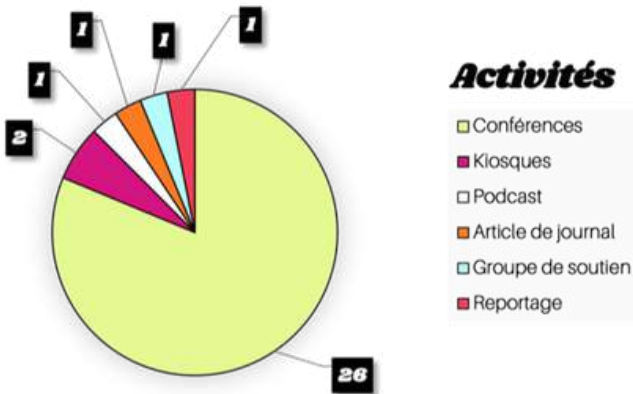


# Projet Change ton algorithme

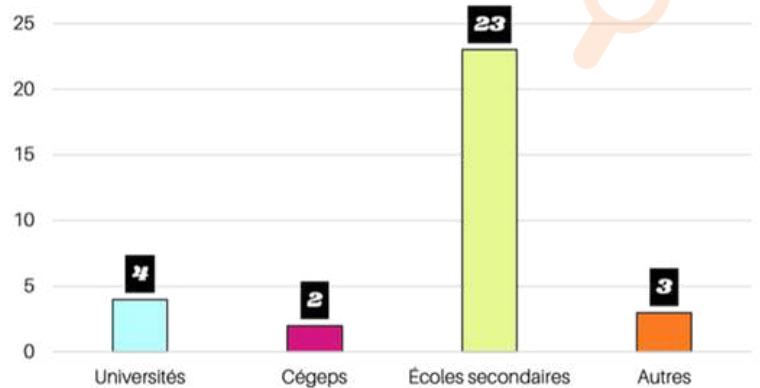
## Localisation des établissements scolaires



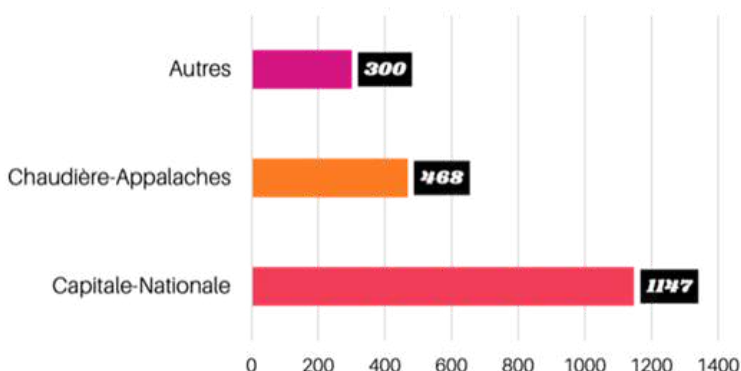
## Activités



## Lieux desservis



## Nombre d'individus sensibilisés





# Projet Croisière des Alizés

À la suite du projet-pilote réalisé en septembre 2021, la Maison l'Éclaircie et la Croisière des Alizés ont poursuivi leur partenariat pour l'année 2022. Trois sorties ont eu lieu durant la saison estivale 2022, soit une sortie par mois (juin, juillet et août). Les intervenantes avaient comme mandat de mettre sur pied un programme d'intervention complet (rencontres préparatoires, intervention sur le bateau et rencontre post-sortie) reflétant les valeurs de l'organisme avec le soutien du groupe de recherche le Loricorps et de leur partenaire Ex-situ Expérience.

Les sorties en voilier ont pour objectifs de :

- Faire vivre une expérience de décontextualisation aux personnes contribuant au processus de rétablissement entamé;
- Tester pour une 1re fois le programme d'intervention dans une approche d'intervention par la nature et l'aventure;
- Permettre aux personnes de travailler sur différents objectifs personnels par l'exposition.



## Rencontres de soutien au développement du programme

12 avril 2022

Session de travail expérientielle à l'UQTR visant à poursuivre la formation sur l'approche d'intervention par la nature et l'aventure

9 mai 2022

Rencontre avec le Loricorps et Ex-situ Expérience ayant comme objectif de répondre aux besoins soulevés à la suite du projet-pilote

10 juin 2022

Sortie expérientielle à Cap-à-l'Aigle

13 juin 2022

Rencontre avec Ex-situ Expérience afin de faire un retour sur la sortie expérientielle

## Sorties en voilier

17-18-19 juin 2022

6 personnes  
(1 intervenante, 1 co-animatrice experte de vécu, 1 skipper expérimentée et 3 participantes)

8-9-10 juillet 2022

6 personnes  
(1 intervenante, 1 co-animatrice experte de vécu, 1 skipper expérimentée et 3 participantes)

19-20-21 août 2022

7 personnes  
(1 intervenante, 1 co-animatrice experte de vécu, 1 skipper expérimentée et 4 participantes)

# Projet "S'inspirer" avec le MNBAQ



Le projet « S'Inspirer » est un projet pilote visant l'accessibilité aux collections et à des ateliers de création au Musée national des beaux-arts du Québec (MNBAQ) pour les 18-35 ans vivant avec des problématiques de santé mentale.

S'échelonnant sur trois mois, ce projet pilote a permis d'établir un premier contact avec trois organismes communautaires de la ville de Québec.

Par le biais de visites guidées et d'ateliers de création donnés par un guide et supervisés par une art-thérapeute, les personnes sélectionnées par les organismes ont vécu une expérience introspective et contemplative sous la thématique de l'art et du mieux-être. Le musée a été transformé en terrain de jeux pour explorer, avec l'aide des sens et des émotions ressenties, les collections nationales et leur créativité personnelle.

En plus d'être âgées entre 18 et 35 ans, les personnes choisies ont dû se montrer ouvertes à de nouvelles expériences et prêtes à collaborer tout au long du processus, y compris après pour la phase d'évaluation du pilote.

**6 sorties au Musée ont eu lieu**  
**Un total de 9 personnes y ont participé**



**// MAISON L'ÉCLAIRCIE**  
Rapport d'activités 2022-23

# 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 et conférences qui ont été suivies cette année :

- Participation à des séances de télémentorat ECHO sur les troubles de l'alimentation offert par l'Institut universitaire en santé mentale Douglas.
- Colloque féministe « Ensemble pour construire un rapport de force face aux inégalités sociales! » par le Regroupement des groupes de femmes de la Capitale-Nationale.
- Colloque Sexplique 2022 « Stéréotypes et sexualité : comment peut-on avancer? ».
- Anxiété de performance : la comprendre pour mieux la surmonter formation offerte par le Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement (Modèle Recovery College).
- « Intégrer les stratégies d'autoapaisement, de pleine conscience et de yoga dans la pratique clinique », formation donnée par Isabelle Soucy, Ph.D., psychologue.
- Formation « Intervenir auprès des hommes en détresse » offerte par le Comité Régional en santé et bien-être des hommes de la Capitale-Nationale.
- Webinaire sur la gestion des données en santé mentale numérique donné par l'Association québécoise de prévention du suicide.
- Formation « La communication familiale et ses enjeux » par Patrice Fombelle et Patricia Levesque B.Sc.
- Symposium « grossophobie et image corporelle : s'informer pour mieux intervenir ».
- Formation sur l'inclusivité en intervention sociale par Marie-Ève Brunet.
- Coffret complet POSTnatal et PRÉnatal « Maman bien dans sa peau, bébé en santé », postnatal et prénatal fait par Équilibre.
- Panel d'experts : Alimentation dans tous ses états! Donné par BMU-IUSMM et Loricorps.
- Webinaire « Un bon départ vers une relation saine avec les aliments : comment conseiller les parents d'enfants âgés entre 0-5 ans? » par le Dispensaire diététique de Montréal.
- Formation « From Struggling to Thriving : Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Dietitians », donnée par Eating Disorder Registered Dietitians and Professionals (EDRD Pro).
- Formation « L'image corporelle dans le traitement des TA : le rôle des nutritionnistes », donnée par Dare to Fuel Performance
- Formation « Intégrer les stratégies d'autoapaisement, de pleine conscience et de yoga dans sa pratique clinique » donnée par IFTCC (Isabelle Soucy, Ph.D., psychologue)
- Formation sur l'évaluation nutritionnelle des symptômes de troubles alimentaires donnée par Dare to Fuel Performance

À ces formations, s'ajoutent des réunions d'équipe hebdomadaires ainsi que des supervisions cliniques individuelles et de groupe.

# Médias sociaux et outils d'informations

## Site internet



Moyenne de 182 visites par jour

Total de 66 435 visites

## Instagram



1 669 abonné.e.s

73 publications

74 stories

## Facebook



2 775 abonné.e.s

65 publications

**NOUVEAU**

## LinkedIn



66 abonné.e.s

13 publications

**NOUVEAU**

## TikTok



135 abonné.e.s

11 publications

## Blogue Hors Ligne



14 billets publiés

## Spotify (podcast)



68 abonné.e.s

280 écoutes

1 épisode publié

## Dans les médias



29 juin 2022 : Entrevue dans le cadre de la conception de la pièce de théâtre "Le chips show : l'enquête croustillante", par Mélanie Pronovost, nutritionniste



# 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.

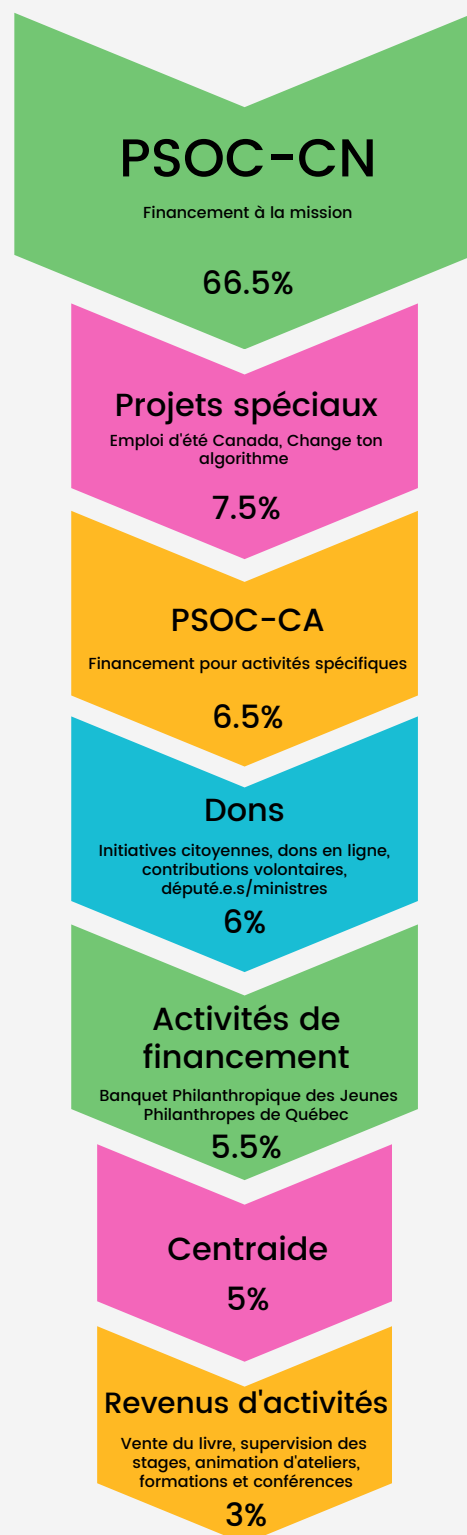
De plus, dans le cadre du Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 – S'unir pour un mieux-être collectif, nous avons reçu une somme récurrente, en mission globale, de 10 000\$.

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 4 rencontres d'information et au Rendez-vous des porte-paroles 2022.

Cette année, nous avons eu la chance d'avoir été l'organisme bénéficiaire du Banquet Philanthropique organisé par les Jeunes Philanthropes de Québec. Plus de 300 personnes étaient présentes au Château Frontenac pour soutenir la cause des troubles alimentaires. La soirée a permis d'amasser 29 000\$ et Serge Beauchemin, président d'honneur, a même arrondi ce montant en ajoutant un généreux don de 1 000\$.

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.



# Luttes sociales et communautaires

