

RAPPORT D'ACTIVITÉS

2023-2024

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

2860 RUE MONTREUIL
QUEBEC, QC
G1V 2E3
WWW.MAISONCLAIRCIE.QC.CA

TABLE DES MATIÈRES

- 03 Mot de la présidente
- 04 Mission, valeurs et approche
- 06 Vie associative et ressources humaines
- 09 Activités et services
- 15 Portrait des personnes ayant fréquenté l'organisme
- 17 Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires 2024
- 20 Représentations, partenaires et collaborations
- 21 Projet Change ton algorithme
- 22 Projet Croisière des Alizés
- 23 Projet pour les personnes proches aidantes (PAG-PPA)
- 24 Formation et développement des compétences
- 25 Médias sociaux et outils d'informations
- 26 Activités et sources de financement
- 29 Luttés sociales et communautaires

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Bonjour à vous,

L'année 2023-2024 marque un tournant pour la Maison l'Eclaircie. Plusieurs nouveaux sujets se sont discutés, actés et déployés dans la dernière année. Je pense à la philanthropie qui a pris une ampleur inégalée, à la transformation numérique qui a été réfléchi et bien entendu à l'image de marque qui sera renouvelée.

Par-dessus tout, il est merveilleux de constater la force de l'équipe; les intervenantes, les nutritionnistes et la direction, pour plonger dans ces nouveaux projets qui changeront le dessein de la Maison l'Eclaircie. Le changement est source de déséquilibre. L'équipe ne perd pas pied et dresse la vague pour s'imposer dans le paysage des organismes communautaires de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches toujours en étant habitée par la mission de venir en aide aux personnes prises avec un trouble alimentaire et leurs proches.

La Maison l'Eclaircie peut compter sur un écosystème précieux dans lequel gravitent les stagiaires, les bénévoles, les nouveaux partenaires et les partenaires de longue date. Merci d'être à nos côtés pour nos grandes et petites victoires.

Pour ma part, je ne cesse d'être ébahie par le possible. Les obstacles et embuches font partie du quotidien, toutefois les plans d'action et les solutions sont mis en avant-plan. C'est incroyablement mobilisant, de faire partie de cette équipe d'administratrices talentueuses et sensibles. Elles contribuent à soutenir et enrichir les projets de la Maison l'Eclaircie.

L'année 2024-2025 débute sous le signe du renouveau. Que nous réserve la suite ?

A handwritten signature in blue ink that reads "Amélie Grégoire-Grenier".

Amélie Grégoire-Grenier

Présidente

MISSION

Notre mission 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 ainsi qu'aux proches.

Nous offrons également de l'aide aux personnes de la région de Chaudière-Appalaches (12).

La Maison l'Eclaircie 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 ses membres. 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'Eclaircie 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.

APPROCHE

Appropriation du pouvoir d'agir

Nous croyons en l'implication active et volontaire de chacun.e 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.



VALEURS

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 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.

VIE ASSOCIATIVE ET RESSOURCES HUMAINES

Assemblée générale annuelle

A eu lieu lundi le 19 juin 2023 à 18h30 à la Maison l'Eclaircie
24 personnes étaient présentes

Conseil d'administration

Composé de 9 membres élus lors de l'assemblée générale annuelle
Cette année, il y a eu 7 rencontres régulières et 1 rencontre spéciale

Membership

124 personnes ont adhéré ou renouvelé leur adhésion en temps que membre de l'organisme

Comités de travail

4 rencontres du comité financement: le comité a continué de développer le programme de don mensuel, de réfléchir à une trousse d'accompagnement pour les initiatives citoyennes, à la rédaction d'une Politique de gestion et d'acceptation des dons et à un programme de reconnaissance des donateurs. Le comité a travaillé à partir de recommandations et des modèles types remis par Moris (optimisation de la gestion philanthropique).

2 rencontres du comité ressources humaines: le comité a soutenu la directrice dans les différentes décisions concernant la gestion des ressources humaines et à l'ébauche d'une nouvelle Politique salariale présentée au CA en mars 2024.

5 rencontres du comité image de marque et site internet: le comité a travaillé en collaboration avec l'Agence M pour le développement d'une stratégie de positionnement et la création d'une nouvelle image de marque. Le comité est composé de 2 administratrices, 3 employées et 2 personnes expertes de vécu.

VIE ASSOCIATIVE ET RESSOURCES HUMAINES

LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

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 Comité d'audits	Citoyenne / CPA auditrice, Directrice certification
Carole-Ann Bacon	Secrétaire Comité financement	Citoyenne experte de vécu / Avocate
Mélanie Rembert	Administratrice	Citoyenne experte de vécu / Conseillère en éthique
Audrey Chabot	Administratrice Comité finance Comité d'audits	Citoyenne experte de vécu / CPA, Contrôleur corporatif
Sabrina Lachance	Administratrice Comité image de marque et site internet	Citoyenne experte de vécu / Educatrice à la petite enfance
Fanny Cantin	Administratrice Comité image de marque et site internet	Citoyenne / Intervenante sociale
Marianne Lamontagne	Administratrice Comité financement	Citoyenne / Avocate

VIE ASSOCIATIVE ET RESSOURCES HUMAINES



LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE TEMPORAIRE

Anne-Sophie Coulombe, responsable du projet
« Change ton algorithme »

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

Eléonore Lachapelle, étudiante embauchée sur le
programme Emploi d'été Canada

Camille Fiola-Dion, stagiaire au baccalauréat en
psychoéducation

Marianne Gagnon, stagiaire au baccalauréat en travail
social

Christie Luc-Cayol, stagiaire au baccalauréat en nutrition

Alice Boivin, stagiaire au baccalauréat en nutrition



Nous avons eu l'opportunité d'offrir des billets aux bénévoles pour 3 représentations différentes grâce à la collaboration entre le Théâtre du Trident, la Caisse Desjardins du Plateau Montcalm et la Caisse Desjardins de Québec.



En tant qu'organisme reconnu par la Ville de Québec, les administratrices et les bénévoles ont été conviés à l'activité reconnaissance des bénévoles 2023 pour souligner leur indispensable contribution au tissu social. Ils ont eu la chance d'assister à un spectacle de Guylaine Tanguay à la salle Albert-Rousseau.

LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE RÉGULIÈRE

Myriame Trudel, directrice générale

Nathalie Matte, adjointe administrative
(départ en cours d'année)

Candice Didelot, adjointe administrative responsable des
communications
(départ en cours d'année)

Charlérie Blais-Pouliot, intervenante sociale

Marie-Andrée Cheney, travailleuse sociale et responsable
clinique

Elisabeth Nolan, intervenante sociale

Sarah Turbide, intervenante sociale

Allyson St-Laurent, intervenante sociale

Mélanie Pronovost, nutritionniste

Andréa Cayer, nutritionniste

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 2023-2024,

c'est **39** 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.

Au total, les bénévoles ont réalisé plus de **1194** heures de bénévolat au cours de l'année. À ce nombre s'ajoute toutes les heures de bénévolat effectuées par les administratrices, les comités de travail et les personnes expertes de vécu qui partagent leur histoire.

Nous avons dispensé deux formations aux bénévoles. La première portait sur l'intervention auprès des proches et la deuxième sur les risques médicaux.

ACTIVITES ET SERVICES

POUR LES PERSONNES AYANT DES COMPORTEMENTS ASSOCIES À L'ANOREXIE ET LA BOULIMIE

ACTIVITES / SERVICES

DESCRIPTION

STATISTIQUES

Ecoute 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 et leur corps 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.

968

écoutes téléphoniques

67

demandes via le clavardage

Rencontre initiale

Permet à la personne d'explorer avec une intervenante les enjeux vécus 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'Eclaircie. Les intervenantes déterminent grâce à ces informations si l'organisme est la bonne ressource pour l'accompagner dans sa démarche ou si une référence serait plus appropriée.

213

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 préconisée dans le rétablissement d'un TCA. Finalement, la personne y trouvera des outils pour progresser graduellement dans le processus du rétablissement.

110

personnes différentes

8 cohortes en Capitale-Nationale
87 personnes

2 cohortes en Chaudière-Appalaches
23 personnes

Partenariats pour la fin des cohortes

Les personnes ayant complété la démarche de groupe recevront un sac cadeau comprenant des produits de soins corporels offerts par l'organisme Vide ta sacoche.

57 personnes ont reçu un sac de Vide ta sacoche

5 personnes ont reçu un moment de détente

Aussi, une personne par cohorte, pigée au hasard, recevra une séance de massothérapie généreusement offerte par Audréanne Tremblay, qui est massothérapeute de formation et proche d'une personne qui vit avec un trouble alimentaire. Depuis un peu plus d'un an, elle offre aux participant.e.s ayant terminé la cohorte de 15 semaines la chance de recevoir un massage d'une durée de 60 minutes. Elle s'implique auprès de notre organisme pour sa reconnaissance et sa confiance en la mission.



ACTIVITES ET SERVICES

POUR LES PERSONNES AYANT DES COMPORTEMENTS ASSOCIES À L'ANOREXIE ET LA BOULIMIE

ACTIVITES / SERVICES	DESCRIPTION	STATISTIQUES
Rencontre d'accompagnement et de soutien (RAS)	Psychosociale : rencontre avec une intervenante sociale permettant d'offrir un soutien individualisé à la personne. Les participant.e.s pourront y aborder leurs enjeux personnels et avancer à leur rythme dans un cadre rassurant. Les rencontres d'accompagnement et de soutien psychosocial sont complémentaires à la cohorte.	1076 RAS psychosociales
	Nutritionnelle : 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, les participant.e.s pourront identifier des objectifs alimentaires afin de progresser dans leur processus de rétablissement.	660 RAS nutritionnelles
Groupe estime de soi	Le groupe estime permet aux participant.e.s 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 précédemment dans la démarche. Il est optionnel et seules les personnes intéressées peuvent y participer.	22 personnes différentes 2 groupes
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. Les activités offertes cette année sont la visite du Musée national des beaux-arts, le Moment velours et l'atelier du temps des fêtes.	21 personnes différentes
	Visite du Musée national des beaux-arts	7 participant.e.s
	Visite de l'exposition Alexander McQueen l'art rencontre la mode	7 participant.e.s
	Moment velours	2 participant.e.s
	Visite d'une exposition au Musée national des beaux-arts, suivi d'un atelier de création artistique	2 participant.e.s
Atelier du temps des fêtes	11 participant.e.s	
Soirée ayant pour thème l'alimentation, l'image corporelle et le poids durant le temps des fêtes	11 participant.e.s	
Jardin communautaire	1 lot utilisé par une participante	

ACTIVITES ET SERVICES

POUR LES PERSONNES AYANT DES COMPORTEMENTS ASSOCIES À L'ANOREXIE ET LA BOULIMIE

PROJETS DU MILIEU DE VIE

DESCRIPTION

STATISTIQUES

« S'Inspire » avec le MNBAQ



Le projet « S'Inspire » est un programme visant l'accessibilité aux collections et à des ateliers de création au Musée national des beaux-arts du Québec (MNBAQ) pour les personnes vivant avec des problématiques de santé mentale. Ce projet nous est offert depuis 2020 et cette collaboration est une réussite appréciée.

S'échelonnant sur 7 semaines, ce programme offre des visites guidées et des ateliers de création donnés par un guide et supervisés par une art-thérapeute. Les participant.e.s sélectionné.e.s 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. Les participant.e.s ont dû se montrer ouverts à de nouvelles expériences et prêt.e.s à collaborer tout au long du processus.

7

participant.e.s

1 rencontre préparatoire est offerte à la Maison l'Éclaircie puis 6 ateliers ont eu lieu au Musée

« Dessin en mou » avec Folie/Culture



Cette série d'ateliers menée par les artistes professionnelles Audrée Demers-Roberge et Noelle Wharton-Ayer permettra aux participant.e.s de nourrir leur créativité grâce à l'exploration de différentes techniques artistiques, d'entamer une discussion sur l'art et de développer une attitude valorisant l'ouverture, l'écoute, la lenteur, la curiosité et le prendre soin de soi.

En souhaitant casser les concepts « d'attentes » et de « productivité », Dessin en mou a pour objectif de créer une scission avec la performance et l'anxiété qu'elle peut générer. Les ateliers de création portent sur la découverte, le regard de l'art pour ce qu'il a d'exploratoire, de spontané, d'accidentel et ce qui peut émerger de Savoir [rien] faire. C'est la thématique bisannuelle du centre d'artistes Folie/Culture, centre d'artistes partenaire de ce projet.

5

participant.e.s

10 rencontres

Vénus à vélo

VÉNUS À VÉLO



Vénus à vélo nous a offert la chance de visionner gratuitement la pièce L'Œil au théâtre le Périscope en décembre 2023. Deux artistes accompagnaient les participant.e.s inscrit.e.s en amont et en aval du spectacle afin d'offrir des ateliers de médiation culturelle.

La médiation culturelle sont des échanges visant à mettre en relation des gens par et avec une œuvre artistique.

Ces rencontres avaient pour objectifs d'offrir des moments d'échanges, de création et de familiarisation aux sujets sensibles de la pièce.

3

participant.e.s

ACTIVITES ET SERVICES

POUR LES PROCHES

ACTIVITES / SERVICES

DESCRIPTION

STATISTIQUES

Rencontre individuelle

Ces rencontres offrent un espace pour échanger sur les différentes difficultés vécues par les proches 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.

96

RAS 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 les proches dans la relation avec une personne vivant une relation malsaine avec la nourriture et l'image corporelle.

105

personnes

13 groupes pour les proches

ACTIVITES ET SERVICES

POUR LA POPULATION, LES MILIEUX SCOLAIRES ET LES ORGANISMES

ACTIVITES / SERVICES

DESCRIPTION

STATISTIQUES

Ateliers de prévention scolaire

Les ateliers de prévention scolaire 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.

63

ateliers
« À fleur de peau »

124

ateliers
« La beauté d'être
soi-même »

Deux ateliers de prévention scolaire ont été faits dans deux écoles primaires à la suite d'une demande. L'atelier « La beauté d'être soi-même » a été adapté pour les élèves du primaire.

5339

élèves

23 écoles différentes
187 groupes

45

élèves

2 écoles primaires
différentes

Kiosque d'information 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 communiquer de l'information sur la problématique.

1325

personnes

22

kiosques

10

présentations de
services

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.

139

personnes

10 ateliers de discussion dans
des organismes différents

ACTIVITES ET SERVICES

POUR LA POPULATION, LES MILIEUX SCOLAIRES ET LES ORGANISMES

ACTIVITES / SERVICES

DESCRIPTION

STATISTIQUES

Formations

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.

37

intervenant.e.s
3 milieux de travail différents

Plateforme de formations en ligne

S'initier à la Maison l'Éclaircie

Cette formation permet d'établir un premier contact avec l'organisme et évaluer rapidement si les services offerts peuvent répondre aux besoins d'une personne.

Formation de niveau 1 : Comprendre les troubles du comportement alimentaire

Cette formation permet de développer une compréhension juste des troubles du comportement alimentaire et de ses composantes.

Formation pour les proches d'une personne vivant avec un trouble alimentaire

Cette formation comprend l'information pertinente pour les proches d'une personne vivant un trouble alimentaire afin de leur permettre de mieux comprendre la problématique tout en les guidant vers les attitudes à adopter dans leurs interventions.

Trousse éducative 0-5 ans

Cette trousse favorise une relation saine avec l'alimentation, une image corporelle positive et le développement d'une bonne estime de soi dès la petite enfance et faire connaître la documentation existante pour la mettre en pratique dans les milieux.

Change ton algorithme

La formation Change ton algorithme traite de quatre différents thèmes : les réseaux sociaux, l'algorithme, les idéaux de beauté et l'image corporelle.

Formation de niveau 2 : L'intervention nutritionnelle en contexte de TCA

Cette formation pour les diététistes-nutritionnistes permet d'approfondir l'approche nutritionnelle recommandée en contexte de troubles des conduites alimentaires ou de comportements alimentaires perturbés.

161

inscriptions
pour les 6 formations en ligne
disponibles

← Nouveautés

Conférences

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.

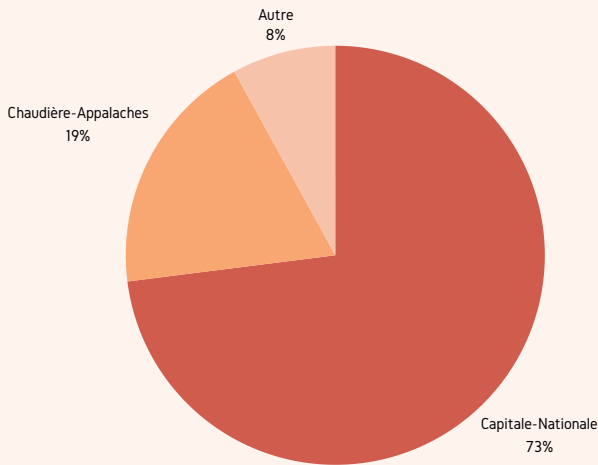
353

personnes
11 conférences données dans
8 organisations différentes

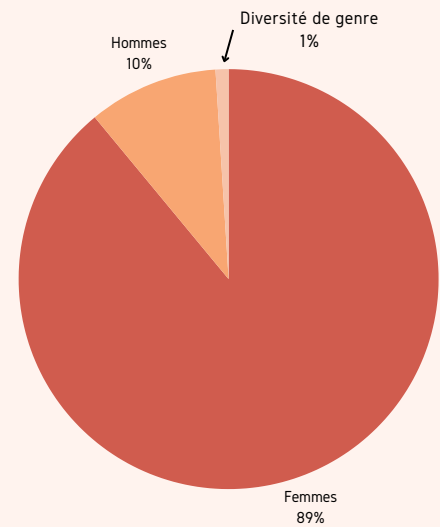
PORTRAIT DES PERSONNES AYANT FRÉQUENTÉ L'ORGANISME

Plus de
8254 personnes
ont bénéficié des
services et activités
de la Maison l'Eclaircie

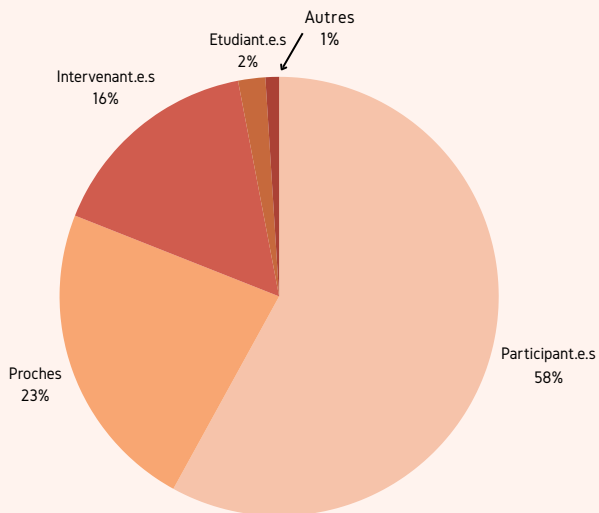
Provenance des demandes d'aide



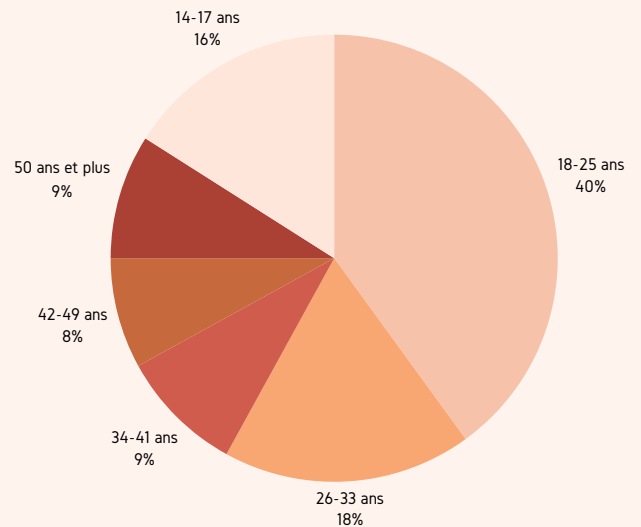
Genre des personnes



Catégorie de personnes qui demandent de l'aide



Âge des participant.e.s



PORTRAIT DES PERSONNES AYANT FRÉQUENTÉ L'ORGANISME

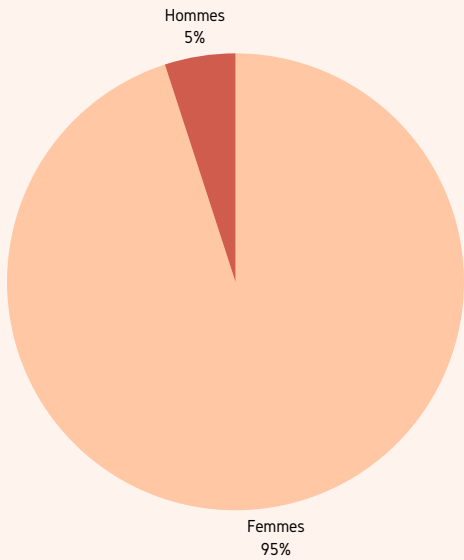
EN CHAUDIÈRE-APPALACHES

55 personnes ont reçu du soutien individuel

37 personnes ont participé aux activités de groupe

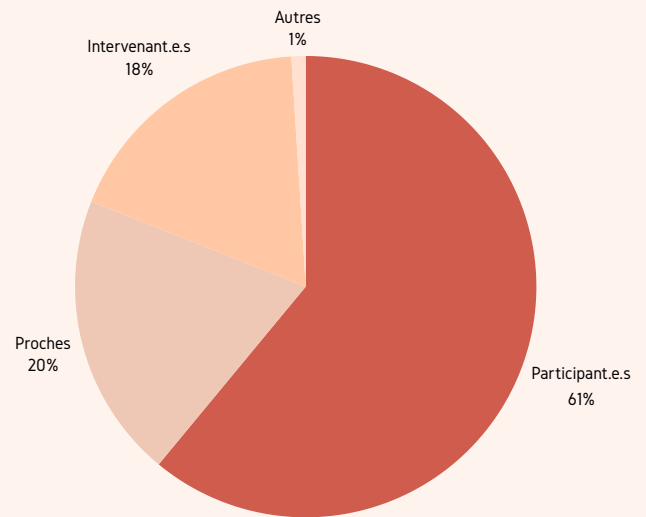
179 interventions effectuées à l'écoute téléphonique ou par clavardage

Genre des personnes

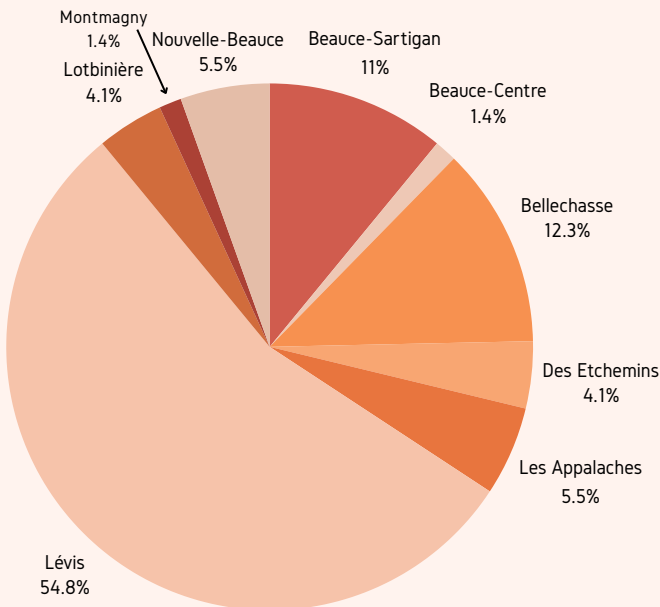


* 0% provenaient de la diversité de genre

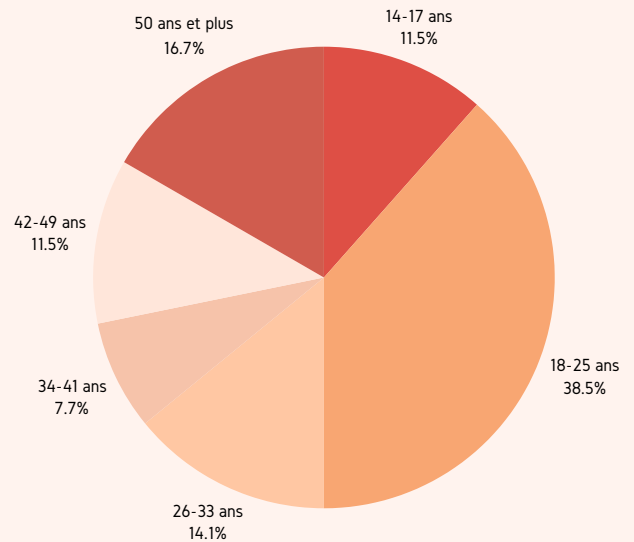
Catégorie de personnes qui demandent de l'aide



Provenance des demandes d'aide



Âge des participant.e.s



SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES 2024

#SEMTA2024

Nouveauté



Nous voulons souligner l'engagement de toutes les ressources en trouble alimentaire au Québec et les 10 ans de sensibilisation par la SemTA. Nous souhaitons mettre de l'avant toutes les actions effectuées envers la sensibilisation et l'aide au rétablissement d'un trouble alimentaire.

Ensemble
pour vaincre

10 ans d'initiative pour sensibiliser
la population québécoise aux troubles alimentaires.
Un regard sur les acteurs principaux.

les troubles
alimentaires

1^{er} au 7 février 2024 | semainetroublesalimentaires.com | #SEMTA2024

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES 2024

ACTIVITES

Lancement de la SemTA2024
en ligne

Pour connaître les événements à venir et en apprendre plus sur la thématique annuelle

1 février 2024
18h30-20h00

Le lien pour y participer se trouve en description!

aneb maison l'éclaircie Centre de pédiopsychiatrie de Québec

17 personnes présentes

FORUM DE DISCUSSION
ÖZER EN PARLER
DES TROUBLES ALIMENTAIRES

5 février 2024
18h-21h
La Scène Lebourgneuf

JACHÈTE MON BILLET

PASCALE BOUDREAU
MARIE-JOSÉE ST-PIERRE

JEAN-MARIE LAPOINTE

PRÉSENTÉ PAR
Le Rucher
Retrouver ses sites.
maison l'éclaircie

54 personnes présentes

Midi-conférence
en ligne

Troubles alimentaires : être un acteur clé dans le rétablissement

5 février 2024
12h00

Avec nos invitées
Marie-Andrée Cheney, travailleuse sociale
Maison l'Éclaircie

Catherine Bégin, psychologue et directrice
CEPIA

Maude Petitdenc, nutritionniste dt.p
Centre de pédiopsychiatrie de Québec

Audrey Brassard, nutritionniste dt.p
Programme d'intervention des troubles de
conduites alimentaires (PITCA)

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES
maison l'éclaircie
LIEN EN DESCRIPTION

162 personnes présentes

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES 2024

PUBLICATIONS

Article de blogue, lettre ouverte : L'importance des organismes communautaires dans le rétablissement d'un trouble alimentaire, écrite par Myriame Trudel, directrice générale de la Maison l'Eclaircie.

Publications sur nos réseaux sociaux (Instagram, Facebook, Tiktok et LinkedIn) en lien avec la thématique. Avec la participation de Marie-Michèle Ricard et de Marjolaine Cadieux (créé par Audréane d'ANEB).

Publication de capsules vidéos de nos partenaires TCA sur les réseaux sociaux présentant un bon coup, une fierté ou ce qui nous démarque des 10 dernières années. Partenaires participants : Loricorps, Anorexie Boulimie Saguenay, Anorexie Boulimie Québec, Eki-Lib Santé Côte-Nord, Arrimage.

Publication du guide d'activités regroupant les années précédentes sur le site de la semaine des troubles alimentaires. Regroupe 10 activités des dernières années.

Tableau de commentaires et témoignages affichés dans le salon de la Maison l'Eclaircie

Lancement du projet vidéo « Mon TCA : pièce par pièce »

Première vidéo de témoignages publiée sur les réseaux sociaux, avec la participation de 8 participantes

Nos présences médiatiques durant la Semaine :

- Article du Journal de Québec et de Montréal – Camille de Dorlodot, participante
- Chronique à la radio de Radio-Canada – Jean-Marie Lapointe, porte-parole
- Balado Dans le trouble, Geneviève Garon – Caroline et David, participante et participant
- Article La Presse – Geneviève Garon
- La Voix sociale, diffusée par Centraide



REPRESENTATIONS, PARTENAIRES ET COLLABORATIONS

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

Membre ACA
Séance d'information sur la Loi 25
Assemblée générale annuelle
Formation Politique salariale du ROC-GIM

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

Membre régulière
Administratrice au conseil d'administration
2 assemblées régulières des membres
Assemblée générale annuelle

Table régionale des organismes communautaires de Chaudière-Appalaches (TROCCA)

Membre régulier
Essayons de créer des liens avec les organismes de la région

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

Membre régulier
2 rencontres régulières des membres
Assemblée générale annuelle
4 rencontres de co-développement pour les intervenantes sociales

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

6 rencontres des membres
Participation à la Caravane de l'ACSES

Loricorps (GR2TCA)

3 rencontres en lien avec le projet de recherche CRSH « e-PROS-A »
Un projet qui consiste à élaborer un programme en éducation à la santé par l'approche PROS-A (perceptions, relations, attitudes et comportements alimentaires)

Equilibre

- Partenaire pour 3 événements :
- La Journée internationale sans diète 2023 du 6 mai et la semaine sans diète du 6 au 10 mai ;
 - La Semaine Le poids? Sans commentaire! 2023 du 27 novembre au 1 décembre ;
 - Le Prix Equilibre 2024

Table des partenaires en trouble alimentaire à Québec

- Les partenaires suivants:
- Programme d'intervention des troubles de conduites alimentaires (PITCA);
 - Pédoopsychiatrie de Sacré-Cœur;
 - Programme Santé globale (PSG);
 - CEPIA

Avec le leadership de la Maison l'Éclaircie se réunissent les différents partenaires 2 à 3 fois par année afin de favoriser une meilleure collaboration.

Table de concertation des organismes communautaires troubles alimentaires du Québec

En collaborations avec :

- ANEB;
- Arrimage Estrie;
- Anorexie Boulimie Saguenay;
- Eki-Lib Santé Côte-Nord.

Nous nous sommes réunis 4 fois au cours de l'année afin d'échanger sur nos enjeux communs d'organismes communautaires en troubles alimentaires

Carrefour d'actions territoriales Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

Participation à une rencontre d'explication et recevons l'information

Journée inter-équipe avec Violence Info et Viol-Secours

Rencontres entre les trois directions pour partager sur nos enjeux communs et échanger sur différents sujets touchant la gestion

Organisation d'une journée "santé mentale" réunissant l'ensemble des employées pour aborder des thèmes comme la fatigue de compassion et faire vivre une expérience de bien-être

Rencontres entre les responsables cliniques des 3 organismes pour faire un partage d'expertise

PROJETS

CHANGE TON ALGORITHME

Le projet est une campagne active de sensibilisation visant à informer et à favoriser le développement d'un regard critique chez les jeunes de 10 à 14 ans concernant les effets des contenus consommés sur les réseaux sociaux et des conséquences sur l'image corporelle. Par l'entremise d'ateliers interactifs offerts aux jeunes, de la diffusion de matériel promotionnel et par la création de troussees éducatives, ce projet permettra d'offrir un premier programme de prévention adapté en fonction de l'âge des jeunes (5e et 6e année du primaire et 1ere et 2e année du secondaire), en fonction de leur développement et selon les enjeux reliés à l'image corporelle et au développement précoce de comportements alimentaires malsains. Le programme de prévention se centrera également sur les enjeux d'intimidation reliée à l'apparence physique et aux préjugés corporels. L'an passé, nous avons offert des ateliers dans les écoles secondaires, dans les cégeps et dans les universités et nous avons constaté qu'il est nécessaire de s'adresser aux jeunes et à leurs parents plus tôt.

C'est lors d'une activité reliée au projet Change ton algorithme de la Maison l'Eclaircie, que se sont réunis les représentants de TELUS et ceux de l'organisme pour officialiser le don de 10 000 \$ provenant de la Fondation TELUS pour un futur meilleur.

Sur la photo, de gauche à droite : Anne-Sophie Coulombe, chargée du projet Change ton algorithme et étudiante au doctorat en psychologie, Nathalie Dionne, vice-présidente régionale, Marketing de TELUS au Québec, Jonathan Proulx, Directeur des ventes chez TELUS et Myriame Trudel, directrice générale de la Maison l'Eclaircie.



Change

TON ALGORITHME



PROJETS

LA CROISIÈRE DES ALIZES

À la suite du projet-pilote réalisé en septembre 2021, la Maison l'Eclaircie et la Croisière des Alizés ont poursuivi leur partenariat pour une troisième année en 2023. Ce projet procure à ses participantes plusieurs opportunités d'apprentissage, de consolidation et de socialisation par l'entremise de la nature et l'aventure à bord d'un voilier. Accompagnées d'intervenantes spécialisées en trouble alimentaire, d'expertes de vécu ainsi que d'une skipper expérimentée, les participantes sont exposées à une séquence d'intervention étalée sur plusieurs semaines.

Les sorties en voilier ont pour objectif d'offrir aux participantes de la Maison l'Eclaircie, une alternative aux activités et services réguliers de l'organisme en offrant une opportunité d'apprentissage favorisant le rétablissement d'un trouble alimentaire par la décontextualisation au moyen de la voile.



Rencontres entre les intervenantes du projet

- Rencontre entre les intervenantes ayant pour but de cibler les besoins et les objectifs.
- Rencontre entre les intervenantes et l'équipe de la croisière afin d'établir la logistique de la séquence d'intervention.
- Sortie expérimentale à Cap-à-l'Aigle dans le but de se familiariser avec la nouvelle équipe de travail et le bateau
- Bilan de la saison



Séquence d'intervention

Rencontres préparatoires pour les sorties

- Rencontre 1: Explication du fonctionnement du projet, discussion sur les attentes de chacune ainsi que les liens qui les unissent.
- Rencontre 2: Activité de "paddle board", afin de faire vivre une expérience de décontextualisation à plus petite échelle aux participantes
- Rencontre 3: Exposition à un premier souper et identification des objectifs personnels en vue de la sortie en voilier

Sortie en voilier

- 28-29-30 juillet 2023, 6 personnes

Rencontre post-sortie

- Faire un retour sur la sortie en voilier et relever les forces et apprentissages



PROJET POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

MESURE 38 DU PAG – PPA « BONIFICATION DES ACTIVITES ET SERVICES OFFERTS AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES »

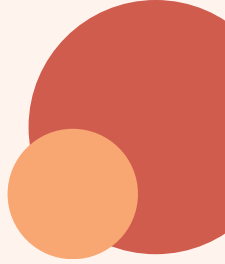
Un soutien spécialisé aux proches des personnes vivant un trouble alimentaire

Par notre projet nous voulons consolider l'offre de services auprès des proches en ayant deux intervenantes sociales et une nutritionniste responsables des activités et services offerts aux proches au sein de l'organisme. Nous voulons augmenter notre capacité à offrir des rencontres de soutien psychosocial et des rencontres nutritionnelles. Les services et activités offerts aux proches se sont développés rapidement depuis les 5 dernières années. Etant le seul organisme communautaire spécialisé au niveau des troubles alimentaires, nous avons développé une expertise spécifique reliée à cette problématique qui affecte la santé mentale des proches ainsi que leur vie quotidienne pendant plusieurs années. Les proches ont besoin de développer des compétences pour accompagner la personne qui vit un trouble alimentaire dans son rétablissement tout en apprenant à prendre soin d'eux-mêmes comme proches aidantes.

Activités et services supplémentaires développés

Services psychosociaux individuels	
<ul style="list-style-type: none">• Rencontres de suivis et d'accompagnement individuels ;• Dépistage précoce des familles ayant besoin d'un accompagnement ;• Evaluation des besoins en termes d'éducation nutritionnelle pour les proches (sondage des besoins transmis aux proches).• Trajectoire de services adaptée aux besoins des proches en cours de développement ;• Ajout de rencontres d'accompagnement individuelles avec une nutritionniste.	10% des proches reviendront pour plus d' une rencontre de suivi individuel psychosocial. 96 rencontres de suivi et d' accompagnement individuelles, dont 46 rencontres supplémentaires ont été réalisé cette année.
Services psychosociaux de groupes	
<ul style="list-style-type: none">• Groupe de soutien mensuel ;• Thèmes abordés : les réseaux sociaux, la voix du trouble alimentaire, la gestion du stress et de l'énergie, l'écriture de lettres, le temps des fêtes, les types d'aidant, l'alimentation et le lâcher-prise.• Un groupe de soutien a été animé par une nutritionniste.• Recension des personnes proches vivant aux extrémités du territoire dans le but d'organiser une séance de groupe en ligne.	10 soirées de groupe, dont 3 ont nécessité la tenue d' un 2e groupe de soutien en simultanée en raison du taux élevé de participation ; Participation de 52 personnes proches différentes pour un total de 139 inscriptions. Moyenne de 11 personnes proches par groupe.
Services d'informations individuels	
<ul style="list-style-type: none">• Ecoute téléphonique, par courriel et clavardage ;• Lors des rencontres de fixation d'objectifs avec les adolescent.e.s, nous proposons systématiquement aux jeunes intéressés de rencontrer leurs parents pour enseigner la théorie nutritionnelle en lien avec les soupers du groupe action.	100 demandes d'informations à l' écoute téléphonique, par courriel et clavardage.
Services d'informations de groupe	
<ul style="list-style-type: none">• Un groupe de soutien réalisé sous-forme de soirée-témoignage par une personne ayant vécu un trouble alimentaire ;• Invitation transmise au Programme d'intervention des troubles de conduire alimentaire (PITCA) et à la pédopsychiatrie de Sacré-Cœur pour co-animer une soirée de groupe.	
Services de formation individuels	
<ul style="list-style-type: none">• 3 rencontres de travail pour développer des capsules éducatives en collaboration avec la pédopsychiatrie de Sacré-Cœur ;• Formation d'une nutritionniste sur l'intervention auprès des proches ;• Lecture de deux livres afin de favoriser l'amélioration des compétences : Le corps pris en otage: Agir quand un trouble des conduites alimentaires s'empare de votre enfant par Marie-Michèle Ricard et Annie Aimé et Guide de survie des proches aidants par Michelle Arcand et Lorraine Brissette.	22 personnes ont suivi la formation en ligne pour les personnes proches d' une personne vivant un trouble alimentaire
Services de formation de groupe	
<ul style="list-style-type: none">• Le 5 octobre nous avons offert une séance de formation aux bénévoles afin de les former à mieux intervenir à l'écoute téléphonique auprès des proches ;	
Nombre d'heures total	
<ul style="list-style-type: none">• 1 131 heures de services directs offerts aux personnes proches, mais au total incluant les tâches administratives et de coordination du projet, c'est 1631 heures réparties sur trois personnes ayant travaillé:<ul style="list-style-type: none">▪ 740 heures, soit 40% de tâche d' une intervenante sociale ;▪ 613 heures, soit 35% de tâche d' une intervenante sociale ;▪ 278 heures, soit 15 % de tâche d' une nutritionniste.	

FORMATIONS ET DEVELOPPMENT DES COMPETENCES



Troubles alimentaires en santé mentale

- Troubles alimentaires et périnatalité, Webinaire par Douglas;
- Mobiliser la motivation autonome et l'engagement personnel chez les personnes ayant un trouble de l'alimentation, Webinaire par Douglas;
- Relayeur en prévention du suicide, par le Centre de prévention du suicide;
- Intervention en contexte de crise TPL, par le Centre de crise;
- Gestion de l'exercice et l'entraînement dans le TCA, par Dare to fuel;
- Formation Trauma, par CREMIS;
- Susciter l'espoir et estimer le danger, par le Centre de prévention du suicide;
- L'homme qui parlait aux autos, par La boussole;
- Diversité, équité et inclusion, par l'ODNQ.

Vie associative, développement et gestion

- Sensibilisation à la transformation numérique, Webinaire par DATAide;
- Principe et méthodes de négociation par Moris;
- Membership, par Moris;
- Introduction au don majeur et planifié, par Moris;
- Forum : la gestion budgétaire, bien naviguer entre audace et prudence, par Centraide;
- Politique salariale, par le ROC-03;
- Comment mieux effectuer la gestion et la rétention des bénévoles par le Centre d'action bénévole de Québec;
- Campagne de financement par Moris;

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

Cette année, nous avons fait un club de lecture sur le livre « Entretenir ma vitalité d'aidant » qui avait pour thème la santé mentale auprès des intervenant.e.s. À plusieurs reprises, nous nous sommes regroupées pour échanger et trouver des stratégies afin de mieux prendre soin de nous.

MEDIAS SOCIAUX ET OUTILS D'INFORMATIONS



Site internet

Moyenne de 200 visites
par jour



Instagram

Abonnés : 1999
Publications : 75
Stories : 95



Facebook

Abonnés : 3 376
Publications : 80
Stories : 95



TikTok

Abonnés : 217
Publications : 31



LinkedIn

Abonnés : 195
Publications : 22 et plus



Blogue Hors Ligne

Articles publiés : 9



Spotify

Aucune publication
cette année



Dans les médias

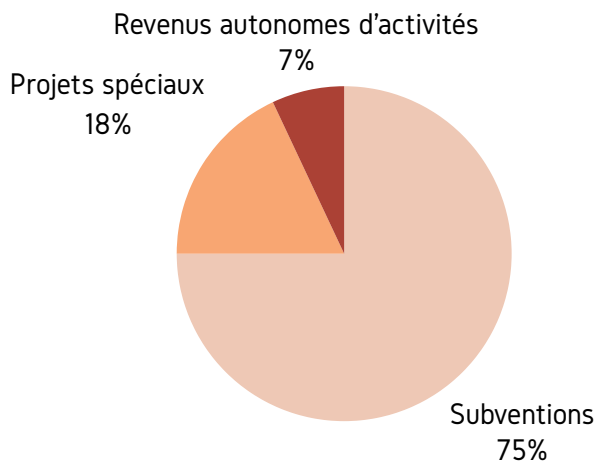
Entrevue pour Magazine Véro (22 février 2024) - Marie-Andrée Cheney
<https://veroniquecloutier.com/sante/tca-troubles-comportement-alimentaire-jeunes-pouvoir-guerison>

Entrevue radio à l'émission « Les Héros Anonymes » avec l'animatrice Chantal Dauray par Marylee Dorée (15 mars 2024)

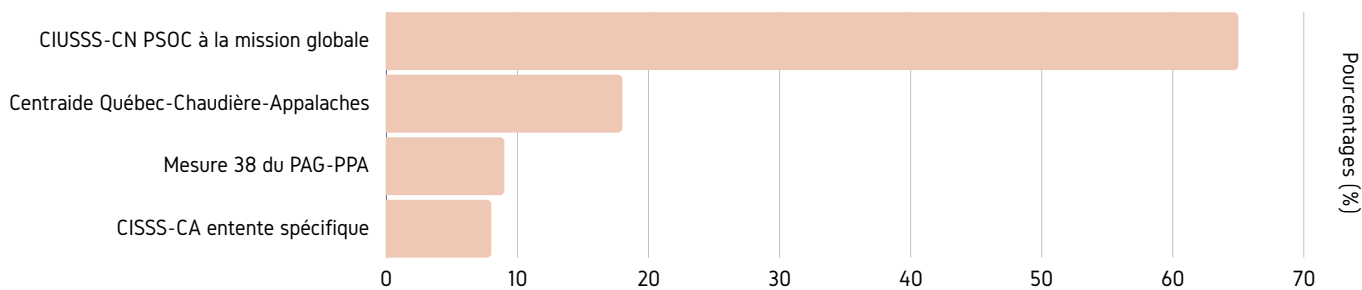
Entrevue avec la télévision de Charlevoix Ouest (TVCO) par une participante, Camille De Dorlodot qui a partagé sur son vécu à l'émission « Les actualités TVCA » diffusé le 9 février 2024.

ACTIVITÉS ET SOURCES DE FINANCEMENT

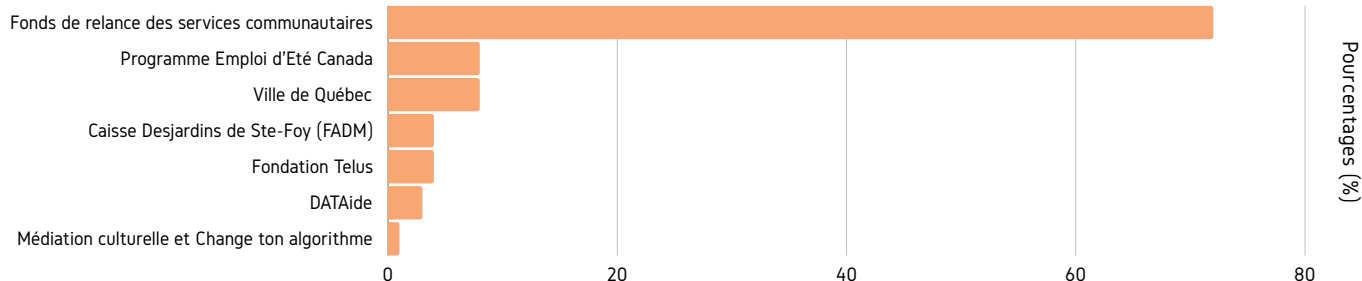
Répartition des revenus globaux



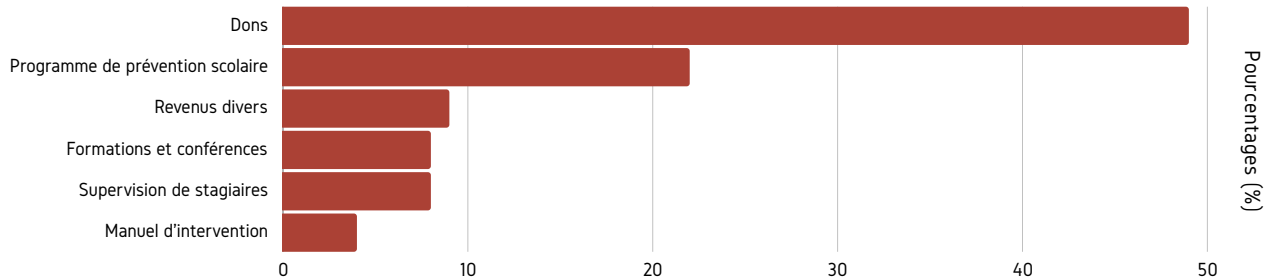
Répartition des revenus SUBVENTIONS



Répartition des revenus PROJETS SPÉCIAUX



Répartition des revenus AUTONOMES D'ACTIVITÉS



ACTIVITÉS ET SOURCES DE FINANCEMENT

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'Eclaircie.

2 500\$ a été remis pour l'année 2023-2024

T'es belle.



Cédric Bélanger, étudiant au doctorat de premier cycle en pharmacie (Pharm. D.) à l'Université Laval s'est inscrit au Triathlon longue distance (Ironman 70.3) du Mont-Tremblant du 25 juin 2023 afin d'encourager les gens à adopter de saines habitudes de vie et d'amasser des dons au profit de la Maison l'Eclaircie.

Malheureusement en raison de la mauvaise qualité de l'air, l'évènement a été annulé, mais Cédric a tout de même décidé de se reprendre le 23 juin 2024. Le montant remis est de 3250\$.

À la suite de cet évènement, Cédric et son père ont aussi amassé 565\$ lors de la journée de golf de la Boulangerie St-Méthode.



Dans la dernière année, il y a eu plusieurs initiatives pour soutenir la mission de la Maison l'Eclaircie. Un pourcentage des ventes ou la totalité des ventes étaient remis à l'organisme.

Que ce soit par la vente de bijoux, une soirée de lancement, un spectacle de musique, la vente de livres d'exercices, ces initiatives sont essentielles pour diversifier nos sources de financement, mais aussi pour sensibiliser la population aux troubles alimentaires.

ACTIVITÉS ET SOURCES DE FINANCEMENT

FONDS DE RELANCE DES SERVICES COMMUNAUTAIRES

Par ce projet, nous avons pu obtenir de l'aide spécialisée pour analyser et mettre en œuvre des stratégies de collecte de fonds intégrées à des stratégies de communication. Par un plan d'action concret et des outils de travail adaptés à notre contexte, nous pourrions avoir une meilleure gestion des dons et donateurs et ainsi mettre en œuvre des moyens accessibles pour notre organisme dans la prochaine année.

Nous avons été soutenu et accompagné par l'équipe de Moris qui nous ont également permis le développement de nos compétences par leur offre de formations.



Dirigeable

En parallèle au travail effectué par l'équipe de Moris, nous avons réalisé un diagnostic de la situation d'affaire et numérique afin de recenser les besoins encadrant l'acquisition ou non d'un CRM. Pour ce faire, nous avons été accompagnés par l'équipe de Dirigeable.

Nous avons franchi la première étape permettant ainsi à la Maison l'Eclaircie d'avoir une gestion plus moderne des dons et donateurs et de poser une base solide permettant l'élaboration de stratégies de collecte de fonds efficaces. Une structure solide que nous continuerons de développer pour faire face aux nombreuses demandes d'aide que nous recevons.

LUTTES SOCIALES ET COMMUNAUTAIRES

8 mars 2023 : Marche pour la Journée internationale du droit des femmes

Du 16 au 23 octobre 2023 : Semaine nationale de l'action communautaire autonome



VISON JUSTE!
POUR LA
TRANSFORMATION
SOCIALE

La Semaine nationale de l'Action Communautaire Autonome souhaite souligner l'engagement inestimable du mouvement d'ACA, qui travaille sans relâche pour bâtir une société où les droits de tou-te-s sont pleinement respectés.

maison | éclaircie
MAISON COMMUNAUTAIRE AUTONOME