

Boîte à outils pour les proches

des personnes vivant des
comportements associés à
l'anorexie ou la boulimie

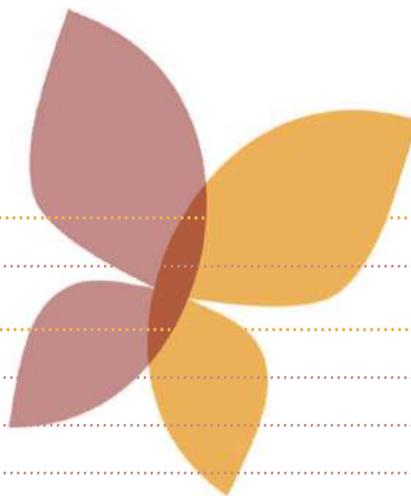
Contenu de cette trousse

Présentation de la Maison l'Éclaircie
Explication des troubles alimentaires
Attitudes aidantes
Conseils concrets
Ressources
Coordonnées de la Maison l'Éclaircie

Pour nous suivre,
c'est ici :



Table des matières



Qui sommes-nous?	3
<i>Les valeurs de la Maison l'Éclaircie</i>	<i>3</i>
Qu'est-ce qu'un trouble du comportement alimentaire?	4
<i>L'anorexie mentale</i>	<i>5</i>
<i>La boulimie</i>	<i>5</i>
<i>La compréhension des TCA</i>	<i>6</i>
<i>Les conséquences</i>	<i>7</i>
Le rétablissement	8
Être un proche : le soutien de la personne vivant un trouble alimentaire	9
<i>Rôles et responsabilités</i>	<i>9</i>
<i>La communication</i>	<i>9</i>
<i>Limites et besoins</i>	<i>11</i>
La vision de l'alimentation équilibrée de la Maison l'Éclaircie	13
<i>Les signaux corporels : la faim et la satiété</i>	<i>15</i>
<i>L'assiette équilibrée</i>	<i>15</i>
<i>Les comportements à favoriser autour de la table</i>	<i>16</i>
Les services offerts à la Maison l'Éclaircie	17
<i>L'écoute téléphonique</i>	<i>17</i>
<i>La rencontre initiale</i>	<i>17</i>
<i>La cohorte</i>	<i>17</i>
<i>Les rencontres d'accompagnement et de soutien</i>	<i>18</i>
<i>Le groupe estime de soi</i>	<i>19</i>
<i>Le milieu de vie et les groupes ouverts</i>	<i>19</i>
<i>Les rencontres de suivi pour les proches</i>	<i>19</i>
<i>Le groupe de soutien pour les proches</i>	<i>20</i>
<i>Le groupe éducatif pour les proches</i>	<i>20</i>
<i>Formation en ligne pour les proches</i>	<i>20</i>
<i>Autres services</i>	<i>20</i>
Coordonnées de la Maison l'Éclaircie	21
Suggestions de lectures	21
Autres ressources	22



Qui sommes-nous?

La Maison l'Éclaircie est la ressource de la grande région de Québec qui sensibilise, éduque et intervient auprès des personnes qui vivent avec des troubles du comportement alimentaire associés à l'anorexie et à la boulimie ainsi qu'auprès des proches.

La Maison l'Éclaircie est le seul organisme communautaire à Québec qui offre des activités et des services gratuits¹ aux personnes vivant des comportements associés à l'anorexie ou à la boulimie ainsi qu'à leurs proches. Ce milieu de vie privilégie une approche communautaire basée sur l'intervention de groupe.

La Maison l'Éclaircie est une ressource qui a été mise sur pied par et pour la communauté et qui continue d'exister grâce à l'implication de celle-ci. De plus, il demeure fondamental que les personnes qui vivent un trouble alimentaire soient au cœur des actions posées et soient impliquées dans certains processus de réflexion quant aux orientations de la ressource et aux choix de services futurs à offrir.

Les valeurs de la Maison l'Éclaircie

Appropriation du pouvoir d'agir

Humanisme

Justice sociale

Globalité

¹ Si vous désirez contribuer à la réalisation de notre mission, vous pouvez visiter le site internet : www.maisoneclaircie.qc.ca pour faire des dons en ligne.

Qu'est-ce qu'un trouble du comportement alimentaire?

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) sont caractérisés par des perturbations graves du comportement alimentaire. Bien que leur appellation démontre bien le lien avec l'alimentation, les TCA ne concernent pas uniquement cet aspect. Ils sont plutôt un moyen de faire face aux problèmes plus profonds qu'une personne trouve trop douloureux ou pénibles à affronter directement. Ils sont un état complexe qui signale des difficultés sur les plans de l'identité, du concept de soi et de l'estime de soi.

Les TCA franchissent les frontières culturelles, ethniques et socio-économiques et de genres. Vous trouverez dans les pages suivantes une explication plus détaillée de l'anorexie et de la boulimie, mais tout d'abord, regardons quelques statistiques :

- Un peu partout dans le monde, on observe une tendance à la hausse des TCA : les moyennes des prévalences sont passées de 3,5% dans la période de 2000 à 2006 à 7,8% dans la période de 2013 à 2018 (Galmiche, Déchelotte, Lambert et Tavolacci, 2019).
- 8,4% des femmes souffriraient de trouble des conduites alimentaires et, chez les hommes, ce chiffre est de 2,2% (Galmiche, Déchelotte, Lambert et Tavolacci, 2019).
- Les TCA sont souvent présents dès l'adolescence, chez 75% des personnes vivant de l'anorexie, celle-ci a débuté avant l'âge de 22 ans. Chez 83% des personnes souffrant de boulimie, celle-ci a débuté avant l'âge de 24 ans (Galmiche, Déchelotte, Lambert et Tavolacci, 2019).
- «Chez les adolescents, le TCA est le 3^e trouble de santé mentale le plus observé, après la dépression et l'anxiété.» (OMS, 2021).
- Certaines recherches démontrent que les TCA seraient plus prévalents chez les minorités sexuelles, et encore plus chez les individus transgenres, comparativement aux individus cisgenres (Algars, Santtila et Sandnabba, 2010).
- 30% des jeunes du secondaire de poids normal et 11% ayant un poids insuffisant souhaitent une silhouette plus mince (Institut de la statistique du Québec, 2018).
- 7 femmes sur 10 se trouvent trop grosses (Association pour la Santé publique du Québec, 2021).
- En 2014, 71% des adultes ont pris diverses méthodes pour contrer leur poids corporel dont 33% pour en perdre et 34% pour le maintenir (Association pour la Santé publique du Québec).



L'anorexie mentale

La personne a une obsession pour la minceur, la nourriture et les calories. Elle se restreint dans ses apports alimentaires, ce qui peut parfois entraîner une perte de poids considérable. Il y a présence ou non de méthodes compensatoires (Cheney et al., 2023).

Signes de l'obsession :

- 🍊 Alimentation : Calcul des calories/portions, suivre de manière rigide certaines règles alimentaires, s'interdire des aliments ou des groupes d'aliments, devoir respecter des rituels à l'heure des repas, etc.
- 🍊 Image corporelle : utiliser la balance, le miroir ou d'autres méthodes pour vérifier son corps, comparaison avec les autres, se dénigrer, ressentir une grande insatisfaction corporelle, etc.

La boulimie

La boulimie a une obsession pour la minceur semblable à l'anorexie. Il y a présence, en alternance, des crises de boulimie (ingestion d'une grande quantité d'aliments en une courte période) et des comportements compensatoires (activité physique, vomissements, laxatifs, etc.) (Cheney et al., 2023).

Signes de l'obsession :

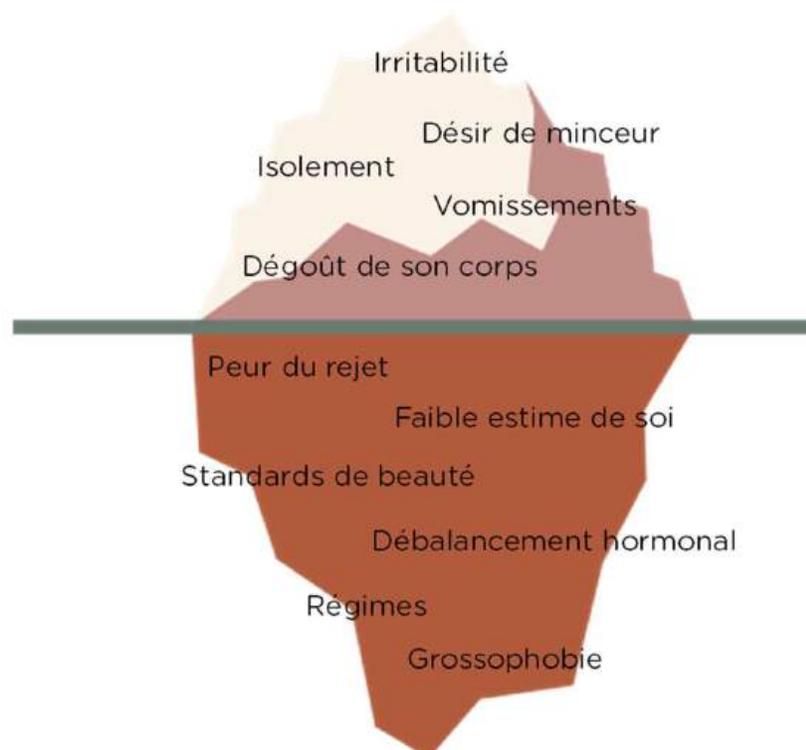
- 🍊 Alimentation : Calcul des calories/portions, règles alimentaires, aliments interdits, rituels à l'heure des repas, disparition d'aliments, retrouver des emballages d'aliments dans la chambre, traces de vomissements dans la salle de bain, etc.
- 🍊 Image corporelle : utilisation de la balance, du miroir ou d'autres méthodes pour vérifier son corps, comparaison avec les autres, pensées dénigrantes, insatisfaction corporelle, etc.



La compréhension des TCA

Les TCA sont beaucoup plus complexes que ce qu'on peut croire. Ils s'installent de façon graduelle, passant de la préoccupation à l'obsession. Les causes derrière le développement de ces troubles sont multifactorielles (psychologiques, biologiques, familiaux et environnementaux) et il peut être difficile de les identifier.

Un parallèle souvent utilisé à la Maison l'Éclaircie qui permet d'imager les TCA est celui de l'*iceberg*. Sur la figure, les différents facteurs se situant sur la partie en hors de l'eau représentent les comportements du trouble alimentaire, ceux qui sont perçus au quotidien. La partie submergée, elle, représente l'ensemble des enjeux vécus par la personne (Cheney et al., 2023). En voici quelques exemples :



Les conséquences

Voici une liste des conséquences généralement associées aux TCA. Nous suggérons toujours un bilan médical auprès d'un professionnel de la santé. Si vous accompagnez la personne, vous pouvez vous servir de cette liste pour identifier les symptômes ou les conséquences rencontrées afin de les partager au professionnel.

Conséquences physiques	Conséquences psychologiques
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Lanugo (duvet qui recouvre le corps)<input type="checkbox"/> Perte de cheveux<input type="checkbox"/> Frilosité et hypothermie<input type="checkbox"/> Fatigue et trouble du sommeil<input type="checkbox"/> Troubles digestifs<input type="checkbox"/> Étourdissements<input type="checkbox"/> Évanouissements<input type="checkbox"/> Variations cardiaques<input type="checkbox"/> Déséquilibre hormonal<input type="checkbox"/> Aménorrhée (absence des menstruations)<input type="checkbox"/> Ostéoporose précoce<input type="checkbox"/> Peut mener au décès <p>Si présence de vomissements :</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Détérioration de la dentition<input type="checkbox"/> Œdème aux joues<input type="checkbox"/> Sang dans les vomissements <p>Si usage de laxatif :</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Constipations<input type="checkbox"/> Maux de ventre<input type="checkbox"/> Sang dans les selles	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Changements d'humeur<input type="checkbox"/> Diminution du plaisir<input type="checkbox"/> Irritabilité<input type="checkbox"/> Autodévalorisation<input type="checkbox"/> Difficulté de concentration<input type="checkbox"/> Dépression ou humeur dépressive<input type="checkbox"/> Anxiété, angoisse<input type="checkbox"/> Obsession de l'image corporelle<input type="checkbox"/> Perception déformée du corps<input type="checkbox"/> Idées suicidaires
Conséquences sociales	Conséquences économiques
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Relations amoureuses difficiles<input type="checkbox"/> Relations interpersonnelles difficiles<input type="checkbox"/> Perte du réseau social<input type="checkbox"/> Isolement et retrait social	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Coût pour l'achat de produits diurétiques et laxatifs<input type="checkbox"/> Coût pour l'achat d'aliments pour les excès alimentaires<input type="checkbox"/> Perte de revenus lors d'une hospitalisation<input type="checkbox"/> Coûts sociaux pour une hospitalisation<input type="checkbox"/> Absentéisme ou présentéisme<input type="checkbox"/> Perte d'emploi

Le rétablissement

Pour nous, le rétablissement est un processus qui peut s'échelonner sur plusieurs mois, voire sur plusieurs années. Si le TCA a pris plusieurs mois à s'installer, il est normal qu'il en prenne autant à disparaître. Le rétablissement est un processus de « déconstruction/reconstruction ». Il n'est pas linéaire, mais plutôt « en dents de scie », parsemé d'avancées et d'écarts, desquels il ne faut pas s'inquiéter. Le rétablissement demande de la patience, de la persévérance, de la motivation et de la résilience. Il vise le retour d'une bonne santé mentale, physique et sociale.



Il est difficile d'établir précisément le pourcentage des personnes qui se rétablissent du trouble alimentaire au sein de la Maison l'Éclaircie. Toutefois, de nos observations, nous parlons souvent de la règle des tiers. Bien qu'imprécise, cette règle a l'intérêt de classer les possibilités en trois catégories. En générale, on peut dire qu'environ :

- 🍊 1/3 des personnes se rétabliront complètement;
- 🍊 1/3 se rétabliront en conservant une certaine fragilité; les comportements du TCA reviendront possiblement à différents moments de leur vie ou dans des situations plus à risque;
- 🍊 1/3 verront le trouble alimentaire se chroniciser à divers degrés de sévérité; parmi celles-ci, certaines en décéderont également.

Le plus important, c'est **d'y croire** et de faire chaque jour
un pas de plus vers le rétablissement.



Être un proche : le soutien de la personne vivant un trouble alimentaire

Rôles et responsabilités

Lorsqu'on apprend qu'une personne de son entourage vit un TCA, on peut se poser plusieurs questions quant à son rôle. Certaines personnes peuvent d'ailleurs se sentir responsables. Cependant, il est important de comprendre qu'il est de la responsabilité de la personne elle-même d'aller de l'avant et d'accepter l'aide proposée. Elle doit avoir, personnellement, le goût de faire des démarches pour se sortir de sa situation. Dans cette optique, le rôle d'un proche est de soutenir et d'accompagner la personne vivant un trouble du comportement alimentaire, et non « faire à sa place ». Il faut trouver un équilibre entre le rôle de proche et l'autonomie de la personne.

La communication

La communication fait partie intégrante des relations interpersonnelles. Il est donc pertinent de développer des habiletés pour favoriser une saine communication. Chaque comportement, verbal ou non verbal, exprime un message. Une saine communication permet d'avoir une meilleure capacité de résolution de conflits, de cibler les besoins de chacun et d'instaurer une dynamique familiale conviviale afin d'établir des relations saines et équilibrées.

Pistes pour favoriser une communication saine :

- 🍊 Choisir le moment opportun : Déterminez un moment où tout le monde est calme et disponible. Essayez d'être seul.e avec la personne pour éviter que l'effet soit humiliant. Si le système complet doit être impliqué, assurez-vous de le faire avec beaucoup de doigté et de respect pour chacune des parties.
- 🍊 Utiliser les 4 étapes de la communication au « je » : Il est important de s'exprimer à partir de ce que l'on vit et de ce que l'on ressent. Il est préférable de parler des émotions, des observations sur l'état psychologique (perte d'entrain, fatigue, anxiété, etc.) ou des situations difficiles vécues (comment ça va à l'école, avec les amis, etc.) que les comportements du trouble alimentaire ou le poids. Restez sur les faits : vos



observations, vos inquiétudes, tout en reconnaissant les bons comportements observés également.

- 🍊 Distinguer la personne du trouble alimentaire : Il est important de prendre conscience que la personne n'est pas le trouble alimentaire. Elle est aux prises avec celui-ci. Il s'agit-là d'une distinction fondamentale qui aidera la personne à s'en dissocier également. Par exemple, parler du trouble alimentaire à la 3e personne « Le trouble alimentaire te faire agir ainsi... » ou « Le trouble alimentaire pense que... »
- 🍊 Essayer de comprendre sans juger par l'écoute active : Personne n'aime avoir l'impression d'être jugé.e... Surtout que pour la personne aux prises avec le trouble alimentaire, il est souvent difficile de se confier sur ses comportements. Mettez-vous plutôt en mode scientifique. Essayez sincèrement de comprendre pourquoi ces comportements sont présents. Quel sens ont-ils pour la personne?
- 🍊 Éviter de parler de l'image corporelle autant de la vôtre, de celle des autres ou de celle de la personne : L'image corporelle est un sujet sensible chez les personnes souffrant d'un trouble du comportement alimentaire. Orientez davantage la conversation sur les capacités, les accomplissements, les efforts, les qualités et les forces que la personne possède. Portez une attention particulière à vos commentaires, que ce soit sur votre apparence ou sur celle des autres.
- 🍊 Éviter de parler de l'alimentation. Il se peut que vous ayez vous-mêmes des habitudes particulières ou convictions vis-à-vis l'alimentation. Il est important de comprendre que la personne souffrant d'un TCA peut être hautement influençable par les discussions ou les commentaires émis par son entourage. En abordant le sujet, vous risquez de générer davantage de règles ou de croyances alimentaires nuisibles ou de perdre votre énergie à tenter de convaincre l'autre.

Ces conseils peuvent demander du temps et de l'énergie de part et d'autre.

Soyez indulgent envers vous-même et rappelez-vous que **vous faites de votre mieux.**



Limites et besoins

En tant que proche, il est important de ne pas s'oublier et de s'accorder du temps pour comprendre et s'adapter à la situation. Mettre ses limites, écouter ses besoins et prendre conscience de son rôle et ses responsabilités sont des actions essentielles pour se sentir bien et ce, malgré la présence des bouleversements qu'entraîne le trouble alimentaire. D'ailleurs, il est important de garder en tête qu'il existe d'autres éléments primordiaux au-delà du trouble alimentaire. Ainsi, prendre du temps pour vous, passer des moments en famille ou avec votre partenaire font en sorte que l'ensemble de votre journée ne tourne pas autour de la maladie ou autour de la personne qui vit le TCA.

Pour soi

Prendre soin d'une personne ayant un TCA peut entraîner des conséquences sur les plans physique et psychologique. Les proches sont plus sujets à vivre de l'épuisement, de l'anxiété, de la dépression, ou à se sentir préoccupés, démunis, isolés ou tristes. Les aspects physiques et psychologiques de la santé sont deux composantes fondamentales puisqu'elles donnent la force et l'énergie permettant de s'adapter aux événements. Afin de préserver votre santé physique et psychologique, il est important d'aller chercher du soutien dans votre entourage (famille, ami.es, professionnel.les). Le fait d'aller vers des personnes en qui vous avez confiance permet, d'une part, de briser l'isolement parfois vécu par les proches. D'autre part, parler de la situation avec une personne de confiance peut permettre d'alléger le poids que l'on peut ressentir. Finalement, aller chercher du soutien est un moyen pour répondre à vos propres besoins.

Pour la personne souffrant d'un trouble alimentaire

En tant que proche, il peut être difficile de faire valoir ses propres besoins. En effet, de nombreux proches font passer leurs besoins en dernier. Or, contrairement à ce que l'on pourrait croire, cela n'est pas aidant pour la personne ayant un TCA. Nous pouvons faire le parallèle avec une situation d'urgence dans un avion où vous devez d'abord mettre votre propre masque à oxygène avant de mettre celui de vos enfants. Il est important de noter que votre propre épuisement a des effets sur la personne souffrant d'un trouble du comportement alimentaire. L'épuisement peut, entre autres, augmenter les conflits au sein de la famille et rendre ardu l'expression des émotions vécues de part et d'autre. Le fait de mettre davantage



vos limites peut générer une réaction négative de la part de la personne qui vit un TCA, mais prenez le temps de lui expliquer clairement pourquoi vous agissez ainsi. Vous pouvez lui mentionner que vous continuez de l'aider et de l'appuyer, mais que si vous ne prenez pas soin de vous aussi, cela pourrait occasionner d'autres difficultés (épuisement, fatigue, etc.). Les personnes vivant un TCA ont souvent tendance à mettre leurs besoins de côté et à prioriser ceux des autres. Donc, en prenant soin de vous et en respectant vos besoins, vous pouvez devenir un modèle pour la personne ayant un TCA. Vous lui apprendrez graduellement à se responsabiliser, à trouver ses ressources personnelles et à avoir confiance en elle-même.

Quelques pistes de réflexion

Les questions ci-dessous peuvent vous aider à diminuer les sentiments de culpabilité et d'impuissance parfois présents chez les proches de personnes souffrant d'un trouble des comportements alimentaires :

- 🍊 Est-il réaliste de penser que je peux avoir réponse à tout?
- 🍊 Est-ce possible et réaliste d'être toujours présent lorsque mon enfant, ami.e, sœur, frère ou conjoint.e vit des moments difficiles?
- 🍊 Est-ce que le fait de prendre du temps pour moi fait de moi une mauvaise mère, un mauvais père, un mauvais conjoint, etc.?
- 🍊 Est-il possible de prendre une certaine distance face à la situation sans pour autant laisser tomber ma fille, mon ami.e, ma sœur, etc.?



Rappelez-vous toujours qu'il est important d'être à l'écoute de son propre bien-être. Allez chercher de l'aide peut être une bonne solution pour faire valoir vos propres besoins.



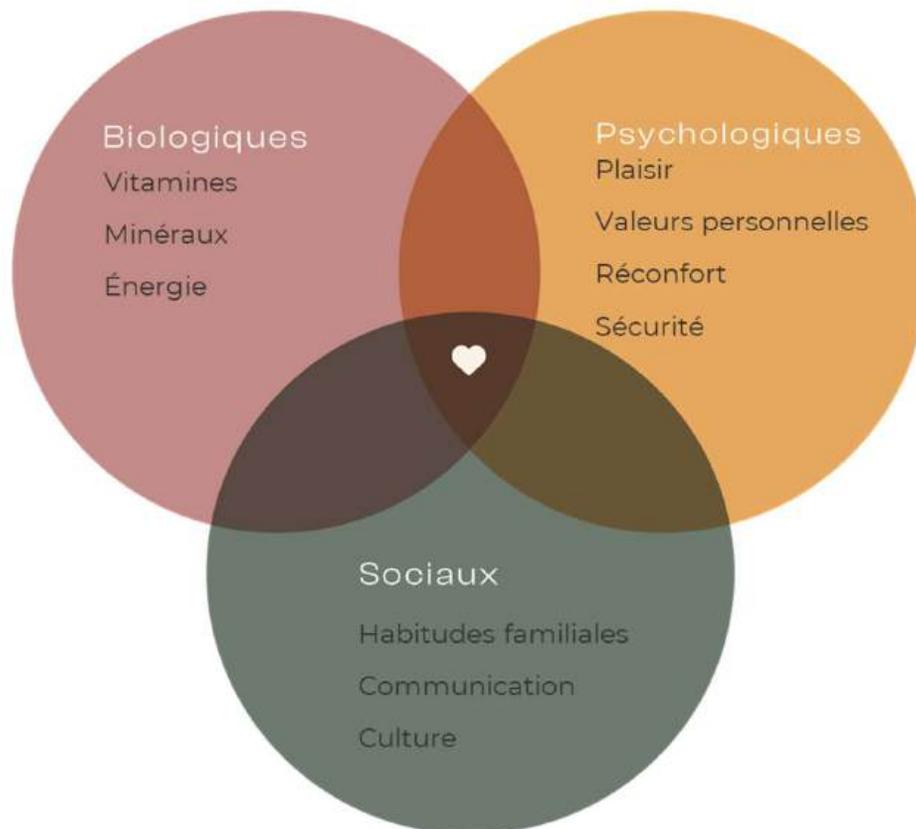
La vision de l'alimentation équilibrée de la Maison l'Éclaircie

Pour tendre vers une alimentation équilibrée, il faut, en premier lieu, changer le regard que l'on porte sur la nourriture. À la Maison l'Éclaircie, tous les aliments se situent sur un même pied d'égalité. Aucun aliment ne conduit inévitablement à une prise de poids. En ce sens, les aliments plaisirs (chocolat, bonbon, croustilles, poutine, etc.) ont la même place que les autres au sein d'une alimentation équilibrée. Les messages véhiculés dans la société tendent à catégoriser les aliments plaisirs comme « mauvais ». Cela conditionne les gens à s'abstenir de manger ces aliments et peut engendrer la création d'un cercle vicieux de privation-excès. Ce cycle est très présent chez les personnes souffrant d'un TCA. En effet, la restriction et l'évitement de certains aliments peut conduire à des excès alimentaires. L'important est d'être à l'écoute de nos signaux de faim et satiété.

Le cercle vicieux privation-excès



L'alimentation répond à trois besoins de base : physiologiques (biologiques), psychologiques et sociaux. C'est lorsque ces derniers sont répondus équitablement que l'on peut tendre vers un équilibre alimentaire. Il est important de noter que tous les aliments ne répondent pas forcément de manière équivalente à chacun des besoins. L'essentiel est donc de favoriser une alimentation variée.



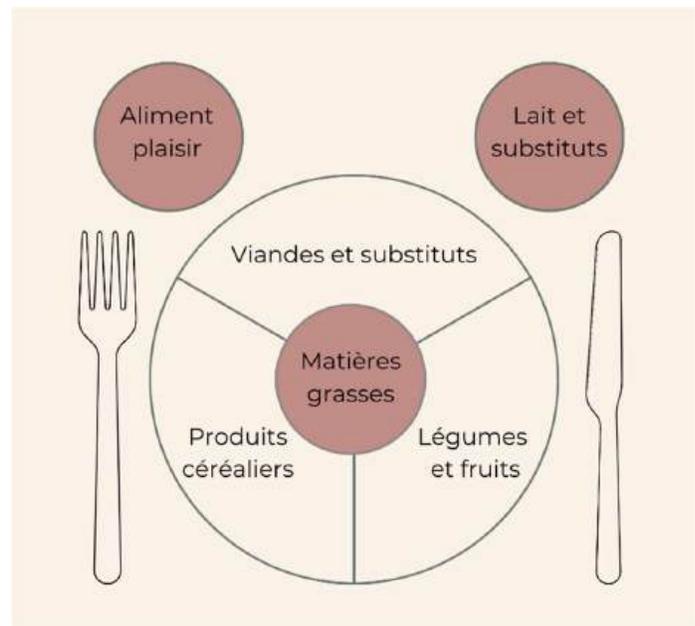
Une alimentation équilibrée comprend **trois repas équilibrés** ainsi que **2 à 3 collations** et doit répondre aux trois besoins fondamentaux de l'être humain : **physique, psychologique et social**.

Les signaux corporels : la faim et la satiété

La faim (sensation d'avoir le ventre vide ou de manquer d'énergie) et la satiété (arrêt de la faim, sensation d'être repu) sont des signaux émis par notre corps pour adéquatement gérer la quantité d'aliments à ingérer en fonction de nos propres besoins. Naturellement, ces signaux existent depuis la naissance. Par contre, l'écoute de ces signaux peut facilement être brouillée au fil des années dû à une multitude de facteurs (maladie, régimes à répétition, émotions, stress, etc.). Pour une personne souffrant de TCA, il n'est pas rare de voir une grande difficulté ou même une incapacité à ressentir ces signaux. L'intégration d'une structure alimentaire stable et complète est nécessaire pour permettre à la personne de reconnecter avec ses signaux de faim et de satiété. Toutefois, ce processus peut prendre du temps.

L'assiette équilibrée

Elle est un outil développé par la Maison l'Éclaircie pour illustrer aux personnes qui souffrent d'un TCA à quoi peut ressembler un repas complet. Il est donc utilisé comme repère et guide de référence lorsque nous avançons dans la démarche de rétablissement. Une assiette équilibrée comprend : 1/3 de légumes et/ou fruits, 1/3 de viandes et substituts, 1/3 de produits céréaliers, 1 aliment plaisir et 1 produit laitier.



Cela dit, il est important de souligner que le retour vers une alimentation équilibrée est un cheminement graduel. Il ne sert à rien de forcer les choses, car cela peut avoir des conséquences néfastes. Le tout doit s'effectuer au rythme de la personne souffrant d'un TCA. Un suivi auprès d'une nutritionniste peut s'avérer nécessaire.



Les comportements à favoriser autour de la table

- 🍊 Donner l'exemple : on consomme 3 repas par jour et des collations en incluant tous les groupes alimentaires.
- 🍊 L'environnement lors de la prise des repas est un élément important. Ces derniers devraient être pris dans une atmosphère calme, sans source de stress, et non en vitesse ou sous pression.
- 🍊 Il est préférable de ne pas laisser la personne préparer les repas. Une alternative peut être de cuisiner en sa compagnie.
- 🍊 Afin d'éviter que l'angoisse augmente, débiter le repas dès que la personne souffrant d'un TCA s'assied à la table.
- 🍊 Éviter les sujets de conversation suivants lors des repas : le poids, l'exercice, l'alimentation, la quantité d'aliments consommés, les régimes et l'apparence physique. Il est préférable d'axer vers des sujets agréables, originaux et variés où tous pourront participer aisément.
- 🍊 Favoriser les repas en petit groupe.
- 🍊 Pour certaines personnes, être le centre de l'attention peut générer un certain stress. Au besoin, il peut être aidant de détourner l'attention.
- 🍊 À la suite des repas, il peut être positif de demeurer ensemble et d'effectuer une activité quelconque (ex : vaisselle). Cela a pour effet de limiter l'opportunité à la personne souffrant d'un TCA de faire usage de méthodes compensatoires. De plus, l'activité peut être aidante pour limiter le stress associé à la prise alimentaire.
- 🍊 Il peut être aidant de faire usage, ensemble, de techniques de relaxation avant ou après les repas afin de faciliter une meilleure gestion du stress.
- 🍊 Il est important de ne pas tenter de modifier vos habitudes alimentaires familiales en fonction de la personne souffrant d'un TCA. Le but est de normaliser tous les types d'aliments et de favoriser un contexte de repas typique.
- 🍊 Il se peut que vous ayez vous-mêmes des habitudes particulières ou convictions vis-à-vis l'alimentation. Il est important de comprendre que la personne souffrant d'un TCA peut être hautement influençable par les discussions ou les commentaires émis par son entourage. Il est donc préférable de tenter de rester neutre quant à la façon d'aborder l'alimentation.



Les services offerts à la Maison l'Éclaircie

L'écoute téléphonique

Le service d'écoute téléphonique est offert aux personnes vivant une difficulté alimentaire ainsi qu'aux proches et aux intervenants et est disponible du lundi au vendredi de 9h à 17h. Lorsque l'intervenant.e à l'écoute n'est pas disponible au moment de votre appel, un retour d'appel est effectué aussitôt que possible. Ce service permet de recevoir de l'information sur l'organisme ou les troubles alimentaires. Le numéro pour nous rejoindre est le **418-650-1076** ou le **1-866-900-1076** pour les personnes à l'extérieur de Québec. Notez qu'en dehors des heures d'écoute téléphonique, vous pouvez laisser un message sur la boîte vocale et la Maison l'Éclaircie s'engage à effectuer un retour d'appel dans les 24 à 48 heures suivant l'appel.

La rencontre initiale

L'objectif premier de cette rencontre est de recueillir de l'information sur la réalité vécue par la personne afin de comprendre ce qu'elle vit. Nous pouvons par la suite lui communiquer l'information sur les services offerts et vérifier quels sont ses besoins et ses attentes quant à sa situation.

La cohorte

La Maison l'Éclaircie croit fermement en la complémentarité de la démarche de groupe et les rencontres de soutien et d'accompagnement individualisées. Pour cette raison, la cohorte est un groupe obligatoire. La cohorte est un groupe fermé qui est constitué d'environ 12 personnes qui évoluent ensemble tout au long de la démarche de groupe. Cette démarche se veut un lieu d'échange favorisant le partage du vécu de chacun, ce qui enrichit grandement l'expérience de groupe. La cohorte est d'une durée de **15 semaines** et est divisée en trois blocs.



BLOC 1 : Les ateliers motivationnels

Durée de 4 semaines

Ce bloc a pour objectif d'accompagner la personne en début de démarche en faisant augmenter sa motivation au changement. Il permet d'explorer les causes et les conséquences reliées au trouble alimentaire et de voir les côtés positifs du rétablissement. Le groupe motivationnel favorise un sentiment d'appartenance, brisant ainsi l'isolement.

BLOC 2 : Les ateliers nutritionnels

Durée de 4 semaines

Ces ateliers participatifs sont animés par une nutritionniste et présentent une vision nuancée de l'alimentation équilibrée. La nutritionniste aborde différentes notions telles que les principes de base de l'alimentation équilibrée, le poids naturel, le cercle vicieux privation-excès, etc.

BLOC 3 : Les ateliers action

Durée de 7 semaines

Ce bloc vise la mise en action par le biais d'objectifs personnalisés selon le rythme de chacun. Des outils concrets et pratiques sont proposés aux participant.es afin de les aider à cheminer davantage vers le rétablissement.

Les rencontres d'accompagnement et de soutien

Étant donné que la démarche de rétablissement est un processus demandant du temps et de la motivation, nous trouvons essentiel de pouvoir soutenir pleinement les personnes faisant appel à nous. Ainsi, nous leur offrons, parallèlement à la cohorte, la possibilité de bénéficier de **25 rencontres individuelles** avec une intervenante et, selon le besoin, avec une nutritionniste. Ces rencontres ont pour but d'amener la personne à cheminer selon des objectifs personnalisés qui sont adaptés à sa situation et ses besoins. Divers thèmes y sont abordés tels que la gestion des émotions, la dynamique du trouble alimentaire, la connaissance de soi, etc. Plusieurs outils d'intervention sont utilisés afin de faciliter la réflexion, susciter des prises de conscience et encourager les passages à l'action.



En ce qui concerne les rencontres avec une nutritionniste, les craintes et les croyances en lien avec certains aliments ou les préoccupations par rapport au poids ou la santé sont des sujets qui sont notamment abordés. Les personnes sont invitées à se fixer, avec la nutritionniste, des objectifs alimentaires qui évolueront progressivement, et ce dans le respect du rythme et de la réalité de chacun.

Le groupe estime de soi

D'une durée de **10 semaines**, le groupe estime de soi est offert à ceux et celles qui désirent poursuivre une démarche de groupe à la fin de la cohorte, mais il n'est pas obligatoire. Il vise l'amélioration et la consolidation de l'estime de soi. Les rencontres permettent aux participant.es d'apprendre à reconnaître leurs forces et leurs aptitudes personnelles. Les participant.es ont également la possibilité d'améliorer leur dialogue intérieur en le rendant plus positif, d'explorer et d'identifier certaines émotions et de diminuer le sentiment de culpabilité.

Le milieu de vie et les groupes ouverts

Le groupe ouvert est accessible à toute personne participant ou ayant participé par le passé aux activités de la Maison l'Éclaircie. Tout en gardant un lien avec la problématique du trouble alimentaire, différents thèmes y sont abordés. Le milieu de vie a pour objectif d'offrir aux participant.es un endroit chaleureux pour se reposer, briser l'isolement et discuter.

Les rencontres de suivi pour les proches

Une première rencontre d'information avec une intervenante est offerte afin de présenter les différents services spécialisés en trouble alimentaire, de mieux comprendre la problématique et d'être informé sur les attitudes aidantes à favoriser auprès de la personne. Selon les besoins identifiés, les proches peuvent poursuivre le suivi afin d'aborder plus en profondeur différents enjeux vécus en lien avec leur rôle de proche comme la gestion du stress et de l'impuissance, la gestion des repas, la communication, la dynamique familiale, etc. Des rencontres avec une nutritionniste sont également possible.



Le groupe de soutien pour les proches

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

Le groupe éducatif pour les proches

Groupe fermé offert à différents moments dans l'année. Ce groupe comprend trois rencontres sous la forme de conférences s'adressant aux proches de personnes vivant un trouble alimentaire. Les objectifs du groupe sont de permettre aux proches de bien comprendre les troubles alimentaires, de s'outiller et d'accompagner de façon adéquate.

Formation en ligne pour les proches

Une formation s'adressant aux proches est disponible via notre site Internet. Elle comprend 3 modules pour une durée d'environ 2h15 de contenu. Les objectifs de la formation sont de permettre aux proches de bien comprendre les troubles alimentaires, de s'outiller et d'accompagner de façon adéquate. Accessible [en cliquant ici](#).

Prendre note que pour participer aux rencontres du groupe pour les proches, vous devez obligatoirement rencontrer une intervenante en individuel au préalable. Dans le cas où vous n'auriez pas eu de rencontre, votre participation au groupe sera refusée. Vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone au 418 650-1076.

Autres services

- 🍊 Pour la clientèle : prévention, kiosque et atelier-discussion;
- 🍊 Pour les intervenant.e.s : formation, présentation de services et conférence (pour les futur.es intervenant.e.s)

**Pour plus d'informations concernant ces activités, consultez notre site Internet et contactez-nous par téléphone ou par courriel.*



Coordonnées de la Maison l'Éclaircie

2860, rue Montreuil
Québec, QC, G1V 2E3
Téléphone : 418 650-1076
Sans frais : 1 866 900-1076
Télécopieur : 418 650-1297
Courriel : info@maisonclaircie.qc.ca



Suggestions de lectures

Ricard M.-M. et Aimé, A. (2024). Le corps pris en otage : Agir quand un trouble des conduites alimentaires s'empare de votre enfant. Les Éditions du Trécarré.

Si vous désirez obtenir davantage de suggestions, nous vous invitons à consulter le « Coin lecture » sur notre site Internet [en cliquant ici](#).

Pour des vidéos témoignages, vous pouvez consulter la page YouTube de la Maison l'Éclaircie [en cliquant ici](#).



Autres ressources

	Ressources	Numéro de téléphone	Site Internet
TCA	Centre d'expertise poids, image et alimentation (CEPIA)	Courriel: cepia@inaf.ulaval.ca	http://www.inaf.ulaval.ca/grand-public/cepia/
	Programme d'intervention des troubles de conduites alimentaires (PITCA)	418 654-2121	https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/nos-services/services-psycho sociaux-et-sante-mentale/troubles-de-sante-mentale/programme
	Anorexie et boulimie Québec (ANEB)	1 800 630-0907	www.anebquebec.com
	Clinique St-Amour	1 800 678-9011	www.cliniquestamour.ca
	Centre de pédopsychiatrie du CISSS de Chaudière-Appalaches	418 835-7155	https://www.sante.gouv.qc.ca/repertoire/ressources/ressource/?nofiche=435669
	Centre de pédopsychiatrie du CIUSS de la Capitale-Nationale	418 529-6851 poste : 20290	https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/node/2147
TCA (en ligne)	Clinique MuUla	1 866 888-3208	www.muula.ca
	Équilibre	1 877 270-3779	www.equilibre.ca
Ordre professionnel	Ordre professionnel des diététistes du Québec	1 888 393-8528	www.odpq.org
	Ordre professionnel des psychologues du Québec	1 800 363-2644	www.ordrepsy.qc.ca
Écoute téléphonique	Centre de prévention du suicide de Québec	1 866 277-3553	www.cpsquebec.ca
	Centre de crise de Québec	418 688-4240	www.centredecrise.com
	Tel-jeunes	1 800 263-2266	www.teljeunes.com
	Écoute entraide	1 855 365-4463	https://www.ecoute-entraide.org/

