

# Boîte à outils pour les personnes vivant des comportements associés à l'anorexie ou la boulimie

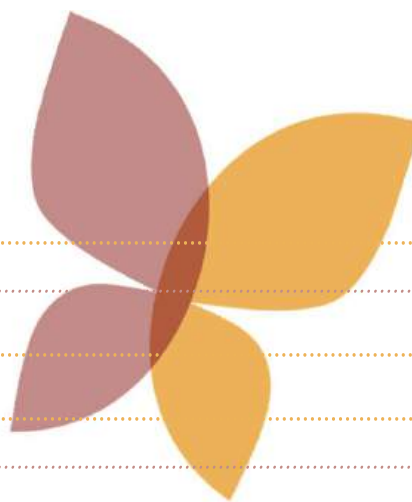
## Contenu de cette trousse

Présentation de la Maison l'Éclaircie  
Explication des troubles alimentaires  
Exercices de réflexion  
Ressources  
Coordonnées de la Maison l'Éclaircie

Pour nous suivre,  
c'est ici :



# Table des matières



<b>Qui sommes-nous? .....</b>	<b>3</b>
<i>Les valeurs de la Maison l'Éclaircie .....</i>	<i>3</i>
<b>Notre approche .....</b>	<b>4</b>
<b>Les services offerts à la Maison l'Éclaircie .....</b>	<b>5</b>
<i>L'écoute téléphonique .....</i>	<i>5</i>
<i>La rencontre initiale.....</i>	<i>5</i>
<i>La cohorte.....</i>	<i>5</i>
<i>Les rencontres d'accompagnement et de soutien .....</i>	<i>6</i>
<i>Le groupe estime de soi.....</i>	<i>7</i>
<i>Le milieu de vie et les groupes ouverts.....</i>	<i>7</i>
<i>Les rencontres de suivi pour les proches .....</i>	<i>7</i>
<i>Le groupe de soutien pour les proches .....</i>	<i>8</i>
<i>Le groupe éducatif pour les proches.....</i>	<i>8</i>
<i>Formations en ligne pour les proches .....</i>	<i>8</i>
<i>Autres services .....</i>	<i>8</i>
<b>Qu'est-ce qu'un trouble du comportement alimentaire? .....</b>	<b>9</b>
<i>L'anorexie mentale.....</i>	<i>10</i>
<i>La boulimie.....</i>	<i>10</i>
<i>Les conséquences .....</i>	<i>11</i>
<b>Le rétablissement .....</b>	<b>12</b>
<b>Lecture complémentaire .....</b>	<b>13</b>
<b>Activité.....</b>	<b>15</b>
<i>Réflexion sur le désir d'entamer le processus de rétablissement .....</i>	<i>15</i>
<b>Coordonnées de la Maison l'Éclaircie .....</b>	<b>17</b>
<b>Pour t'informer davantage.....</b>	<b>17</b>
<b>Autres ressources .....</b>	<b>18</b>

## 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 gratuits<sup>1</sup> 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

<sup>1</sup> Si vous désirez contribuer à la réalisation de notre mission, vous pouvez visiter le site internet : [www.maisoneclaircie.qc.ca](http://www.maisoneclaircie.qc.ca) pour faire des dons en ligne.

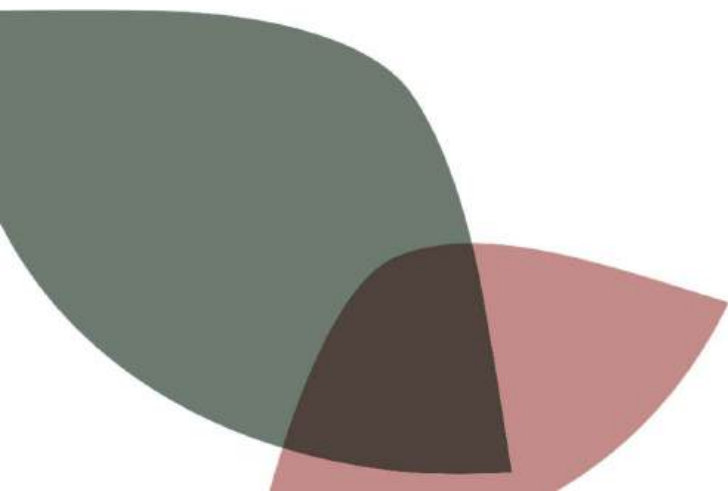
## Notre approche

L'approche que préconise la Maison l'Éclaircie s'appuie sur le modèle biopsychosocial qui tient compte de tous les aspects de vie de la personne. Notre intervention est orientée de façon à ce que tu puisses mieux comprendre ce que tu vis en lien avec le trouble alimentaire, à identifier certaines émotions ou situations plus à risque de déclencher des comportements tels que la restriction ou les excès. De plus, tu pourras trouver des solutions positives afin de remédier graduellement aux difficultés que tu rencontres.

Parce que nous croyons fermement que chaque individu possède ses propres ressources internes, nos interventions sont orientées de façon à ce que tu puisses t'approprier ton pouvoir, et ce, en participant à une démarche personnelle et collective. Ainsi, nous t'encourageons à prendre des décisions en fonction de toi-même et t'invitons à établir des rapports égalitaires avec les autres et à développer des solidarités. Nous t'aiderons à développer ton estime personnelle, ta capacité à t'affirmer et à prendre la parole, à reconnaître tes besoins, tes désirs, tes sentiments et tes émotions

L'intervention individualisée étant une valeur importante pour la Maison l'Éclaircie, nous t'accompagnons dans les différentes étapes qu'implique ton cheminement. C'est d'ailleurs pourquoi, lorsque tu viens chercher de l'aide à notre ressource, tu y reçois à coup sûr un accueil chaleureux et empathique.

Tout au long de ta démarche, nous t'offrons du soutien et de l'accompagnement grâce à la formule d'intervenante attitrée. Cette dernière s'assure que ta démarche répond à tes besoins et à tes attentes. L'intervenante représente une référence lorsque tu désires une rencontre parce que ta situation actuelle est plus difficile, parce que tu désires recevoir des informations ou émettre des questionnements, ou parce que tu aimerais connaître les autres services qui pourraient t'aider dans la poursuite de ta démarche, etc.





## 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 liées 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.

## Formations 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](#).

## Autres services

- 🍊 *Pour la clientèle : prévention, kiosque et atelier-discussion;*
- 🍊 *Pour les intervenant.e.s : [formations en ligne](#), présentation de services et conférence (pour les futur.e.s intervenant.e.s).*

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





# 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<sup>e</sup> 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 (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.



## Les conséquences

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

## 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 T.C.A. 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.



# Lecture complémentaire

## Témoignage d'une participante dans nos services

Salut Maude 1.0, je t'écris cette lettre, pour te dire au revoir. Je me sens maintenant prête à devenir la Maude 2.0.

Avant, tu vivais beaucoup en fonction de ce que les autres allaient penser de toi. Tu te souciais énormément de ton apparence et tu prenais toutes tes décisions en fonction des autres, car tu avais peur de les décevoir. Tu avais peur du jugement. Tu te privais de faire des choses par peur. À travers ses années, ça t'a amené à faire des choses qui allaient contre ce que tu voulais vraiment.

Un jour, tu es tombé dans les troubles alimentaires. Tu pensais qu'être mince allait arranger certaines choses. Tu avais enfin un sentiment de contrôle sur quelque chose. Tu espérais devenir comme les autres. Tu étais sans cesse dans la comparaison. Tu ne te trouvais jamais assez. Tu pensais que de cette façon, tu allais plus plaire aux autres. Tu te disais aussi: Si je suis mince, les gens vont peut-être plus m'apprécier. Tu n'aimais pas tes jambes, ton acné, ton sourire. Tu avais plusieurs complexes. Tu te disais alors que si tu étais au moins mince ça allait arranger tous tes problèmes, mais non. Ta confiance en toi est donc devenue médiocre. Tu disais ça à personne, tu gardais tout ça pour toi.

Un jour, tu as perdu le contrôle, tu as développé un trouble d'anxiété. Tu n'arrivais plus à contrôler tes émotions. C'est devenu très intense. Tu te faisais des scénarios avec tout. C'était très envahissant. Tu as commencé à faire des crises de panique. Tu pleurais pour rien. Tu avais l'impression de perdre le contrôle sur tout, même sur les seules choses que tu avais du contrôle : la nourriture et l'activité physique.

Un soir, tu as eu un rendez-vous avec ton médecin de famille. Tu as décidé par toi-même de demander de l'aide. Ton médecin t'a référé à la Maison L'Éclaircie. Tu les as approchés. Ça pas été facile, mais ç'a été la meilleure décision de ta vie. Tu as été suivi individuellement et tu as fait des rencontres de groupe. Ça t'a énormément sortie de ta zone de confort, car tu n'aimais pas avoir l'attention des autres. Tu as travaillé non seulement sur ton trouble alimentaire, mais aussi sur ta confiance en toi. Tu as rencontré des personnes qui avaient toutes des histoires différentes de la tienne, mais tu savais qu'elle te comprenait. Tu



as été confronté à parler de ce qui se passait dans ta tête depuis plusieurs années. Ça n'a pas été facile, mais tu te sentais enfin écouté et non jugé. Tu pouvais être enfin toi-même. La Maude authentique, sensible, créative et généreuse.

Aujourd'hui, je peux dire que je suis fière de moi. Fière d'avoir fait toute cette démarche, car ça m'a permis de mettre mon énergie au bon endroit pour devenir la Maude 2.0. C'est encore un travail tous les jours, mais je suis mieux outillée. Je suis à l'écoute de mes besoins et de mes émotions. Puis, je communique plus au lieu de tout garder pour moi. Ça fait maintenant, plus d'un an que j'ai fini mon parcours à la Maison l'Éclaircie. Encore merci à toute l'équipe !

Ces derniers temps, je mets mon énergie sur les personnes et les choses que j'aime vraiment, sur les choses qui me font réellement du bien. Je consacre aussi du temps pour moi. J'ai beaucoup plus de temps pour me concentrer sur les choses qui me tiennent à cœur. Récemment, je suis revenu vivre à la campagne proche de ma famille. Mon père est agriculteur, il a donc un grand terrain où je me sens 100% moi-même. Il m'a aménagé un atelier dans un ancien bâtiment de la ferme. J'ai décidé de me lancer une petite compagnie d'objets de décoration et de valorisation de meuble. Je me suis inscrite à des marchés de Noël. J'ai approché des gens. J'ai fait des rencontres inoubliables. La Maude 1.0 n'aurait jamais osé faire tout ça. Elle aurait eu beaucoup trop peur de ne pas réussir. Je suis fière de moi, de foncer et de croire à mes rêves.

Je sais que je ne suis encore fragile, que la Maude 1.0 n'est pas totalement disparue,

Bon courage et j'espère que mon histoire vous inspirera.

- Maude, La frisée qui bricole

\*Si tu souhaites lire d'autres témoignages, tu peux te rendre sur notre blogue Hors Ligne : <https://bloguehorsligne.com/>

## Activité

Réflexion sur le désir d'entamer le processus de rétablissement

Qu'est-ce qui te fait hésiter à cheminer vers le rétablissement?

---

---

---

---

Qu'elles sont tes craintes face au rétablissement?

---

---

---

---

Vis-tu présentement des conséquences négatives du trouble alimentaire? Si oui, lesquelles?

---

---

---

---

Quelles sphères de ta vie sont présentement affectées par le trouble alimentaire?

---

---

---

---



Crois-tu qu'il y existe des risques de santé à long terme dans le vécu d'un trouble alimentaire? Si oui, lesquels?

---

---

---

---

Que recommanderais-tu à un.e ami.e vivant la même situation que toi?

---

---

---

---

Quels souvenirs aimerais-tu avoir de ta vie plus tard? Crois-tu que le trouble alimentaire t'en approche ou t'en éloigne?

---

---

---

---





## 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](mailto:info@maisonclaircie.qc.ca)



### Pour t'informer davantage

Si tu désires obtenir des suggestions de lectures, nous t'invitons à consulter le « Coin lecture », sur notre site Internet [en cliquant ici](#).

Nous avons créé un projet vidéo avec des participantes de la Maison l'Éclaircie qui peuvent avoir un parcours similaire au tien, tu peux le visionner [en cliquant ici](#).



## Autres ressources

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

