



Anorexie et boulimie Québec

LES SERVICES D'ANEB QUÉBEC

ANEB Québec est un organisme à but non-lucratif dont la mission est d'assister les personnes touchées directement ou indirectement par un trouble alimentaire. Depuis 1984, l'ANEB offre de l'espoir, du soutien et de l'encouragement dans un environnement exempt de tout jugement.

Afin d'accomplir ce mandat, nous offrons, tant en français qu'en anglais, différents services :

Ligne d'écoute et de référence

Te poses-tu des questions à savoir si tu souffres d'un trouble alimentaire? Aimerais-tu partager tes préoccupations avec une personne de confiance qui ne te jugera pas? Es-tu à la recherche de services pour t'aider dans tes difficultés? T'inquiètes-tu pour une amie, ta copine ou ta soeur et voudrais-tu des conseils pour pouvoir lui en parler sans la brusquer?

La ligne d'écoute et de référence d'ANEB permet d'aider toutes les personnes directement touchées par les troubles de l'alimentation ainsi que les proches. Les intervenants et bénévoles qui répondent aux appels sont empathiques, compréhensifs et connaissent bien la problématique des troubles alimentaires. Ils peuvent donc t'aider à briser l'isolement en te permettant d'exprimer ta souffrance ou tes préoccupations ainsi qu'en échangeant sur les difficultés que tu éprouves. Le service est disponible tous les jours de 8 h à minuit.

Ligne d'écoute et de référence : 514 630-0907
1 800 630-0907 (sans frais).

Site internet

Le site internet ANEB - ADOS est un outil d'information, de soutien professionnel et d'expression pour tous les jeunes qui s'interrogent au sujet des troubles alimentaires ou qui cherchent de l'aide par rapport aux situations difficiles qu'ils traversent. Voici un survol des sections du site :

J'ai besoin d'aide : te permet de t'interroger sur tes comportements alimentaires ainsi que de trouver des informations et des conseils pour venir en aide à une personne aimée.

Nous sommes là! : te renseigne sur les services offerts par l'ANEB et te permet de cibler les autres ressources qui peuvent te venir en aide.

Je m'informe : t'informe sur divers sujets (troubles alimentaires, adolescence, habitudes de vie, image corporelle, médias, etc.) et t'offre des activités interactives.

Je m'exprime : te permet de t'exprimer par le biais du forum de discussion, de poser des questions adressées à des intervenants ou de consulter les interrogations des autres et de lire des témoignages de personnes ayant souffert d'un trouble alimentaire.

Je m'implique : te donne l'opportunité de t'impliquer dans ton milieu de vie ou sur le site internet d'ANEB - ADOS met à ta disposition divers documents utiles.



Anorexie et boulimie Québec

Le clavardage :

Des séances de clavardage organisées sur une base régulière permettent de participer à des discussions avec une variété de professionnels. Ces séances ont lieu à des moments fixes et pour une durée déterminée, ces séances sont accessibles dans la section **Services offerts - Clavardage** du site régulier de ANEB www.anebquebec.com

Groupe de soutien pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire (17 ans et plus)

ANEB offre des groupes de soutien ouverts et fermés exclusivement pour les personnes de 17 ans et plus. Pour diverses raisons, les adolescentes et adolescents ne sont pas admis dans ces groupes.

Groupes de soutien ouverts (GO)

Ce service offre une aide ponctuelle à ceux et celles qui souffrent d'un trouble de l'alimentation. Le GO est un endroit pour partager et écouter d'autres personnes qui vivent des situations semblables dans le respect et la confidentialité. Les échanges permettent de briser l'isolement entourant les troubles de l'alimentation en favorisant l'expression des sentiments. Ce service est offert gratuitement, sans liste d'attente et tu n'as pas besoin de confirmer ta présence.

Groupes de soutien fermés

Les groupes fermés sont des lieux d'entraide et de partage entre personnes qui comprennent comment le trouble alimentaire peut affecter certains aspects de ta vie. Ils sont d'une durée prédéterminée, tout dépendant du groupe (Niveau 1, Niveau 2, Nutrition, Sexualité et Art). Ils ont lieu une fois par semaine, à la même heure ainsi qu'au même endroit. Ils regroupent environ dix personnes qui demeurent les mêmes pendant toute la durée du programme. La participation aux groupes de soutien fermés nécessite un engagement de ta part, c'est-à-dire que tu dois participer à chacune des rencontres et planifier tes autres activités de façon à ce qu'elles n'entrent pas en conflit avec l'horaire du groupe.

Groupe de soutien pour les parents et les proches

Le GO pour les parents et les proches donne l'occasion à l'entourage de rencontrer d'autres personnes qui traversent la même épreuve et de mieux comprendre la problématique des troubles alimentaires, les divers symptômes et les comportements associés à cette maladie. Ce service offre une aide ponctuelle, est gratuit, sans liste d'attente et les personnes n'ont pas besoin de confirmer leur présence.

Kiosques d'information

ANEB Québec offre un programme de prévention et de sensibilisation sous la forme de kiosques d'information dans les écoles primaires et secondaires, les maisons des jeunes, les cégeps, les organismes communautaires, etc. Ces kiosques permettent d'échanger avec une intervenante d'ANEB, de lui poser des questions et de s'outiller par le biais des nombreux documents disponibles. L'invitation doit se faire par un adulte de l'établissement en question et des frais sont exigés pour ce service.



Anorexie et boulimie Québec

Conférences:.....

L'obsession du corps

ANEB offre une conférence dans les écoles secondaires et autres milieux portant sur l'obsession du corps. Cette conférence vise à développer l'esprit critique des jeunes face à ce qu'ils voient dans les médias en matière d'image corporelle et s'adresse tant aux filles qu'aux garçons. En effet, personne n'échappe aux modèles irréalistes de beauté proposés actuellement dans la société! Cette conférence très dynamique est agrémentée de statistiques percutantes, de nombreuses photos et de courtes vidéos. Elle amène sans aucun doute des prises de conscience, des questionnements et alimente des échanges.

Estime de soi et image corporelle

Cette conférence a pour objectif de comprendre le lien entre l'estime de soi et l'image corporelle. Elle permet de mieux saisir les différents facteurs d'influence de l'estime de soi et de l'image corporelle. Elle offre aux jeunes l'occasion d'entamer une réflexion sur l'importance qu'ils accordent à l'apparence et la relation qu'ils entretiennent avec la nourriture. Elle aborde également les préjugés véhiculés par la société et les médias en lien avec la beauté et le poids.