

Anorexie et boulimie Québec (ANEB Québec)

Décembre 2010-Janvier 2011

Mot de bienvenue

Bienvenue à cette édition du bulletin électronique de ANEB Québec. Nous sommes heureux de vous faire parvenir ce bulletin afin de vous fournir des renseignements sur les nouvelles de l'organisme, sur divers projets et événements ainsi que sur les troubles alimentaires en général. Nous espérons que vous apprécierez ce bulletin et que vous n'hésitez pas à nous communiquer vos commentaires et suggestions !

L'équipe de ANEB Québec

À l'intérieur de ce bulletin électronique :

- [Congé du temps des fêtes](#)
- [Nutritionniste invitée au groupe de soutien pour les proches ayant lieu à Montréal](#)
- [Groupes Ouverts du temps des fêtes](#)
- [Séance de photos pour les documents de ANEB](#)
- [Début des groupes de soutien ouverts à La Malbaie dans la région de Charlevoix](#)
- [Groupes de soutien fermés à l'hiver 2011](#)
- [Groupe Éducation somatique](#)
- [Groupe Art](#)
- [Gala Bénéfice En plein soleil : 15 février 2011](#)
- [Concours Facebook En plein soleil 2011 Gagnez une paire de billets pour le Gala Bénéfice : 15 février 2011](#)
- [Projet de traitement diabète et trouble alimentaire](#)
- [Livre Unbearable lightness de Portia de Rossi](#)
- [Coup de cœur : Livre Porteuses d'humanité par Geneviève Young](#)
- [Bulletin images](#)

Congé du temps des fêtes

Nous vous informons que ANEB Québec sera fermé pour le temps des fêtes à partir de midi (12pm) le vendredi 24 décembre 2010. Nous ouvrirons de nouveau le lundi 3 janvier 2011 à 8am. Lors de cette période, le service de ligne d'écoute et de référence ne sera pas disponible et aucun groupe de soutien ne seront offerts. Nous vous remercions de votre compréhension.

Nutritionniste invitée au groupe de soutien pour les proches ayant lieu à Montréal

Nous invitons les proches d'une personne souffrant d'un trouble alimentaire à rencontrer Marie-Jean Cournoyer, nutritionniste spécialisée au niveau des troubles alimentaires. Ceci est une opportunité de recevoir de l'information sur l'aspect alimentaire des troubles alimentaires et d'avoir des outils sur comment faire face à diverses situations. Elle sera présente dans le groupe de soutien pour les proches suivant :

Groupe de soutien francophone pour les proches à Montréal : Mercredi 8 décembre de 19h-21h, CHU Sainte-Justine, 3175 Chemin de la Côte-St-Catherine, salle 7149 (7^e étage)

Veuillez noter que les personnes souffrant d'un trouble alimentaire ne peuvent pas participer à ces groupes. Les groupes sont gratuits et il n'est pas nécessaire de s'inscrire. Vous trouverez ci-joint une publicité pour cette soirée, n'hésitez pas à la faire circuler et à l'afficher.

Groupes de soutien ouverts du temps des fêtes

Nous vous informons que lors des semaines du 13 et 20 décembre, le thème du temps des fêtes sera abordé dans les divers groupes de soutien ouverts afin de permettre aux personnes présentes de pouvoir trouver du soutien et des outils pour cette période. En espérant que vous serez nombreux à y participer.

Séance de photos pour les documents de ANEB

Dans le passé nous avons effectué une séance photo pour le nouveau site internet et les divers documents d'information et de publicité. Le dimanche 12 décembre une deuxième séance sera effectuée à Montréal avoir d'augmenter la banque d'images. Nous souhaitons représenter le vrai visage des personnes touchées par les troubles alimentaires.

Pour ce faire, nous recherchons des personnes prêtes à servir de modèles qui refléteront l'ensemble des activités et services de l'organisme :

personnes vivant avec un trouble alimentaire;
personnes rétablies d'un trouble alimentaire;
parents et amis;
bénévoles, intervenantes etc.

Les personnes intéressées doivent écrire au jchampagne@anebquebec.com pour plus de détails.

Début des groupes de soutien ouverts à La Malbaie dans la région de Charlevoix

Il nous fait grandement plaisir d'annoncer le début des groupes de soutien ouverts à La Malbaie dans la région de Charlevoix.

Ces groupes de soutien seront animés en français et auront lieu le jeudi de 19h-21h au Centre Femmes aux Plurielles à La Malbaie : 62 rue de la Grève, Local Vision Travail (porte du bas à l'arrière du bâtiment).

Nous vous aviserons sous peu de la date de la première rencontre, celle-ci sera vers la fin janvier 2011.

Les groupes de soutien pour les personnes de 17 ans et plus souffrant d'un trouble alimentaire et les groupes de soutien pour les proches seront offerts en alternance.

Groupes de soutien fermés hiver 2011

Inscrivez vous sur la liste d'attente pour les groupes de soutien fermés niveau 1 et 2 de l'hiver 2011 en appelant ANEB.

Groupe Éducation somatique

Participez cet hiver à un groupe Feldenkrais (éducation somatique). Ce groupe aura lieu le mardi soir de 19 :45 à 21 :15 à Montréal. Veuillez noter qu'il n'est pas nécessaire d'avoir fait le groupe fermé niveau 1 pour y participer. Vous trouverez ci-joint un document d'information sur ce groupe.

Groupe Art

Participez cet hiver à un groupe de soutien Art. Ce groupe aura lieu le mercredi soir de 18h à 21h à Lachine. Veuillez noter qu'il n'est pas nécessaire d'avoir fait le groupe fermé niveau 1 pour participer à ce groupe. Vous trouverez ci-joint un document d'information sur ce groupe.

Soirée Bénéfice En plein soleil : 15 février 2011

Le comité organisateur de la prochaine Soirée Bénéfice ANEB travaille avec enthousiasme et détermination afin que En plein soleil 2011 soit un succès. Cet évènement sera le mardi 15 février 2011 au Métropolis à Montréal. Les artistes qui offriront des performances sont Johanne Blouin, Martin Deschamps, Mario Pelchat et Manon D'Inverness. La maitre de cérémonie sera Isabelle Brassard.

Veuillez trouver ci-joint le document de commandite de la soirée qui contient l'information sur les diverses façons de commanditer la soirée et de se procurer des billets Parterre en vente à 200\$ ou VIP en vente à 300\$ (page 10 du document). Les billets grand public en vente à 20\$ peuvent être achetés par le biais des sites internet spécifiés dans le document (page 9) ou en appelant Josée Champagne à ANEB.

Lors de la soirée, il y aura de nombreux merveilleux items en vente à l'encan silencieux.

Si vous désirez vous impliquer au niveau de la Soirée Bénéfice, vous pouvez écrire à Josée Champagne : jchampagne@anebquebec.com

Concours Facebook en plein soleil 2011 : Gagnez une paire de billets pour le Gala Bénéfice

ANEB souhaite vous offrir la possibilité de participer au concours En plein soleil 2011. Inscrivez-vous au groupe ANEB sur Facebook et courez la chance de gagner une paire de billets pour notre soirée bénéfice En plein soleil 2011 (15 février 2011, Métropolis).

Pour vous inscrire au groupe ANEB, cliquez sur "J'aime" via le lien suivant : <http://www.facebook.com/event.php?eid=172114056134281&index=1#!/group.php?gid=45507968790>

Tous les membres du groupe Facebook ANEB Québec ont automatiquement la possibilité de gagner une paire de billets grand public pour notre soirée bénéfice (valeur : 40\$) et ce chaque semaine de la semaine du 30 novembre 2010 à celle du 24 janvier 2011. La dernière semaine

(semaine du 24 janvier 2011) nous ferons également le tirage d'une paire de billets au parterre (valeur : 400\$).

Afin que cette campagne Facebook soit un succès, nous avons vraiment besoin de votre aide.

Dans le but de faire connaître le concours mais également ANEB par le biais de Facebook, SVP afficher l'information sur votre page Facebook et invitez vos ami(e)s à se joindre au groupe ANEB. Et, n'oubliez pas de les encourager à inviter leurs ami(e)s. Nous comptons sur votre appui pour faire une différence.

Vous trouverez en pièce jointe la publicité de ce concours, n'hésitez pas à le faire parvenir à vos contacts.

[Projet de traitement diabète et trouble alimentaire](#)

Veuillez trouver en pièce jointe une publicité concernant un groupe de traitement pour les personnes souffrant d'un diabète et d'un trouble alimentaire.

[Unbearable lightness de Portia de Rossi](#)

L'actrice Portia de Rossi a récemment publié un livre intitulé Unbearable lightness. Dans cet ouvrage, elle livre un témoignage très honnête du trouble alimentaire dont elle a souffert durant de nombreuses années, entre autres lors de sa participation à l'émission à succès *Ally McBeal*. Elle présente la relation difficile qu'elle avait avec son corps et la nourriture dès sa jeunesse de même que les diverses causes qui ont mené au développement de l'anorexie et de la boulimie : l'insécurité qu'elle ressentait de se joindre à une émission connaissant un immense succès et la crainte de ne pas être à la hauteur, les pressions au niveau physique qui venaient avec son métier, la solitude, l'anxiété créée par le sentiment qu'elle devait cacher son homosexualité par peur du jugement et de l'impact sur sa carrière, voilà certains des facteurs ayant joué un rôle important dans le développement de son trouble alimentaire. Elle partage aussi certains des éléments l'ayant amené à aller chercher de l'aide pour cette terrible maladie qui avait envahi sa vie et qui avait des conséquences dangereuses. Elle conclut son livre en parlant du bien-être qu'elle ressent présentement suite à quelques années de rétablissement et de ce que son mariage à Ellen Degeneres lui procure.

[Coup de cœur : Porteuses d'humanité de Geneviève Young](#)

Cet inspirant ouvrage est un recueil de quarante deux témoignages de femmes qui partagent comment une autre femme a profondément marquée leur vie. Ces témoignages sont touchants, inspirants et démontrent la profondeur des liens qui unissent les femmes. Ce livre est délicieux à découvrir à son rythme et sa lecture ne peut faire autrement que nous amener à porter réflexion sur ce que les femmes dans nos propres vies nous apportent et en être reconnaissante. Il nous permet aussi d'explorer ce nous souhaitons nous-mêmes être pour les femmes qui nous sont chères. Nous croyons que ce livre peut faire un beau cadeau pour le temps des fêtes qui permettra de débiter la nouvelle année inspirée par un désir de continuer à créer des liens positifs, sincères et sains avec les femmes autour de nous.

[Bulletin images](#)

La prochaine édition du bulletin *images* portera sur le temps des fêtes. Pour devenir membre et recevoir le bulletin images, veuillez consulter la section ANEB : MEMBRE de notre site internet.

Si vous désirez nous soumettre suggestions ou commentaires ou que vous êtes intéressé à vous impliquer au niveau de la création du bulletin *images*, vous pouvez nous en faire part en écrivant à info@anebquebec.com Nous désirons créer un comité pour la réalisation de ces bulletins alors nous recherchons des personnes ayant le désir de partager idées, connaissances, habiletés ou encore de donner un peu de temps dans le but de contribuer à la création des quatre bulletins *images* qui sont publiés annuellement et envoyés aux membres de ANEB.

Merci de lire le bulletin électronique de l'ANEB Québec !

Si vous souhaitez être retiré de cette liste d'envoi, veuillez, s'il vous plaît, nous écrire à anebnouvelles@hotmail.com en inscrivant comme objet : « Retrait de la liste d'envoi ».

Pour davantage d'information sur l'organisme, rendez-vous sur notre site internet à l'adresse :

www.anebquebec.com
