

L'Association québécoise d'aide aux personnes souffrant  
d'anorexie nerveuse et de boulimie (ANEB Québec)

Avril-Mai 2009

(The English version of the newsletter follows)

Mot de bienvenue

Bienvenue à la neuvième édition du bulletin électronique de l'ANEB Québec. Nous sommes heureux de vous faire parvenir ce bulletin afin de vous informer de ce qui se passe à l'ANEB. Vous trouverez à l'intérieur de chaque édition des renseignements sur les services 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 l'ANEB Québec

À l'intérieur de ce bulletin électronique :

- [Dans les bureaux de l'ANEB](#)
- [Congé de Pâques](#)
- [Pharmacienne invitée au groupe de soutien ouvert anglophone pour les personnes ayant un trouble alimentaire](#)
- [Nutritionniste invitée au groupe de soutien ouvert anglophone pour les proches](#)
- [Évènement Hymnes](#)
- [Évènement America the beautiful](#)
- [Coup de cœur : Magazine Authentik](#)
- [Bulletin images](#)
- [Groupes de soutien ouverts de l'ANEB Québec](#)
- [Ligne d'écoute et de référence](#)

Dans les bureaux de l'ANEB

C'est avec joie que nous accueillons le printemps à l'ANEB mais c'est aussi le moment où nous disons au revoir aux stagiaires qui ont fait partie de l'équipe de l'ANEB depuis Septembre 2008. Nous avons eu la chance d'avoir dans notre équipe au cours de l'automne et de l'hiver trois stagiaires au baccalauréat en psychologie, Alice Ghorayeb, Élodie Béroard et Amélie Lessard ainsi que trois stagiaires au baccalauréat en sexologie, Sara Morin, Nayla Abinader et Claudia Bernard. Ces six stagiaires ont animé des groupes de soutien fermés niveau 1 et 2 et ont effectué de l'intervention sur la ligne d'écoute et de référence. Les trois stagiaires en sexologie ont également chacune créé et animé un programme de groupe de soutien fermé portant sur la sexualité. Le programme de Claudia Bernard portait sur les troubles alimentaires et l'image corporelle, le programme de Nayla Abinader portait sur les troubles alimentaires et le couple et celui de Sara Morin sur l'hyperphagie et la sexualité. Lucie Sarrasin a également effectué un stage à l'ANEB dans le cadre de ses études en art thérapie. Elle a animé des groupes de soutien fermés qui ont permis aux personnes souffrant de troubles alimentaires de poursuivre leur cheminement par le biais de l'art. Les stagiaires sont une partie précieuse et essentielle de l'équipe de l'ANEB et nous les remercions sincèrement pour tout le travail qu'elles ont effectué au cours de leur stage. Nous leur souhaitons bonne continuité dans leurs divers projets professionnels et personnels. Nous voulons également souligner le bénévolat effectué par Marie-Eve Michaud. Au cours des huit derniers mois elle a animé un groupe de soutien fermé et a effectué de l'intervention sur la ligne d'écoute et de référence. Tout au long de ses mois de bénévolat, Marie-Eve a offert des services de grande qualité. Son implication démontre une grande

générosité et sensibilité à l'importance d'offrir des services de soutien aux personnes touchées par les troubles alimentaires et nous la remercions pour tout le temps qu'elle a accordé à l'ANEB.

### Congé de Pâques

Veillez noter que l'ANEB sera fermé vendredi le 10 avril de même que lundi le 13 avril pour le congé de Pâques. Le service de ligne d'écoute et de référence ne sera donc pas disponible lors de ces journées. Le groupe de soutien ouvert francophone pour les personnes ayant un trouble alimentaire qui a lieu au CHU Sainte-Justine n'aura pas lieu le lundi 13 avril. Nous vous remercions de votre compréhension.

### Pharmacienne invitée au groupe de soutien ouvert anglophone pour les personnes ayant un trouble alimentaire

ANEB Québec désire inviter les personnes de 17 ans et plus souffrant d'un trouble alimentaire à rencontrer Nada Nasredpine, Pharmacienne Propriétaire des pharmacies Pharmaprix de Beaconsfield et de Kirkland.

Ceci est une opportunité de recevoir de l'information et de poser des questions sur les divers types de médicaments prescrits aux personnes souffrant de trouble alimentaire et/ou d'autres difficultés de santé mentale.

Cette rencontre aura lieu le **mercredi 15 avril de 19-21h** durant le groupe anglophone de soutien ouvert pour les personnes de 17 ans et plus souffrant d'un trouble alimentaire ayant lieu au 114 Donegani à Pointe-Claire (Gare de train Valois).

Veillez noter que ce groupe sera animé en anglais seulement et qu'il n'est pas possible pour les proches d'une personne ayant un trouble alimentaire d'y participer. Le groupe de soutien est gratuit et il n'est pas nécessaire de vous inscrire à l'avance.

### Nutritionniste invitée au groupe de soutien ouvert anglophone pour les proches

ANEB Québec désire inviter les proches d'une personne ayant un trouble alimentaire à rencontrer Marie-Jean Cournoyer, nutritionniste spécialisée dans les 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 reliées à l'alimentation.

Cette rencontre aura lieu le **mercredi 22 avril de 19-21h** durant le groupe anglophone de soutien ouvert pour les proches d'une personne ayant un trouble alimentaire ayant lieu au 114 Donegani à Pointe-Claire (Gare de train Valois)

Veillez noter que ce groupe sera animé en anglais seulement et qu'il n'est pas possible pour les personnes ayant un trouble alimentaire d'y participer. Le groupe de soutien est gratuit et il n'est pas nécessaire de vous inscrire à l'avance.

### Évènement Hymne

Le samedi 10 mars ANEB Québec était présent à l'évènement Hymnes organisé par Camille Bergeron et présenté au Bain Mathieu à Montréal. Cette soirée comprenait un défilé de mode et une soirée de danse. Camille a travaillé avec dévouement et professionnalisme afin de créer une soirée dynamique qui permettait aux personnes présentes de se divertir et de voir de superbes créations de designers québécois tout en étant sensibilisées aux troubles alimentaires et en découvrant l'ANEB. Nous désirons remercier Camille

pour tout son travail et pour avoir invité l'ANEB à participer à cet événement afin que nous puissions tenir un kiosque d'information et de sensibilisation et dire quelques mots suite au défilé.

### Évènement America the beautiful

ANEB Québec est fière de s'associer à l'organisme albertain Eating Disorder Education Organization pour le visionnement montréalais de la tournée canadienne du film *America The Beautiful*. Ce film du réalisateur Darryl Roberts porte sur l'obsession de la beauté et sera présenté en anglais le samedi 25 avril à 14h et à 19h au Cinéma Impérial à Montréal. La représentation de 19h sera suivie par une période de questions auxquelles répondront les membres d'un panel dont Darryl Roberts, réalisateur du film, Dr. Howard Steiger, Directeur du programme des troubles alimentaires de l'Institut en santé mentale Douglas, Josée Champagne, Directrice de l'ANEB et autres personnes invitées. L'ANEB sera aussi présente afin de tenir un kiosque d'information et de sensibilisation avant et après les deux représentations. Les billets sont en vente au [www.admission.com](http://www.admission.com) ou 514-790-1245 au coût de 17,50\$ pour les adultes et de 12,50\$ pour les enfants et les aînés.

### Coup de cœur : Magazine Authentik

Nous vous invitons à découvrir le Magazine Authentik, une initiative unique au Québec qui s'est vu décerné le Prix Égalité 2008 dans la catégorie Modèles et comportements égalitaires par Christine St-Pierre, Ministre de la culture, des communications et de la condition féminine. Ce magazine par et pour des adolescentes a été créé suite à un projet local d'intervention auprès des jeunes filles de la Maison de jeunes Bordeaux-Cartierville. Les jeunes filles qui créent ce magazine sont entourées d'une équipe d'intervenantes et de professionnelles du visuel afin d'offrir un magazine à leur image qui encourage l'authenticité. Le magazine regorge d'articles sur des thèmes tels l'hypersexualisation, les agressions sexuelles, l'image corporelle, l'illusion de la beauté, la beauté selon les cultures et à travers le temps, les troubles alimentaires, la contraception et la sexualité, il présente des entrevues avec des personnes telles Michaëlle Jean et Laure Waridel, il contient des sections artistiques où l'on trouve entre autres de la poésie et des bandes dessinées et il présente de l'information sur des femmes ayant marqué le monde ainsi que des profils de jeunes filles et de femmes d'ici qui sont impliquées, passionnées et uniques. Le magazine est gratuit et peut être téléchargé sur le site internet : <http://www.magauthentik.com/index.html>

### Bulletin images

La prochaine édition du bulletin d'information *images* aura pour thèmes Les Masques. Lors du Gala Les Yeux du Cœur 2009, des masques créés par des personnes ayant souffert ou souffrant d'un trouble alimentaire accompagnés de témoignages étaient exposés au centre des tables. Ce projet créatif était touchant et démontrait ce qui peut être vécu par les personnes souffrant d'un trouble alimentaire. L'ANEB a décidé de créer un bulletin *images* sur ce même thème afin qu'encre plus de personnes puissent être touchées par ces créations. Le bulletin sera publié prochainement et sera envoyé par la poste à tous les membres de l'ANEB Québec.

S'il y a des thèmes que vous aimeriez voir abordés dans un prochain bulletin *images*, n'hésitez pas à nous en faire part. Nous sommes sans cesse à la recherche de suggestions, d'idées, d'articles, de contribution, de témoignages pour le bulletin *images* donc n'hésitez pas à communiquer avec nous au [info@anebquebec.com](mailto:info@anebquebec.com). Nous vous invitons à devenir membre de l'ANEB afin de bénéficier des avantages suivants : réception des quatre bulletins *images* publiés chaque année, accès à la section réservée aux membres de notre site Internet et droit de vote à l'Assemblée générale annuelle de l'ANEB. Les membres sont essentiels pour l'ANEB puisqu'ils sont une importante source de revenu et qu'ils contribuent à la vitalité de l'ANEB. Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter la section Membres de notre site Internet ou téléphoner à l'ANEB.

## Groupes de soutien ouverts de l'ANEB Québec

L'ANEB Québec désire vous rappeler que nous offrons des groupes de soutien ouverts qui sont gratuits et auxquels les personnes peuvent participer sans inscription, sans attente et selon leurs disponibilités et besoins. Nous offrons des groupes de soutien ouverts pour les personnes de 17 ans et plus souffrant d'un trouble alimentaire et des groupes de soutien pour les proches. Ces groupes sont offerts tout au long de l'année à l'exception des jours fériés. Les groupes de soutien pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire permettent de briser l'isolement, de se sentir moins seule avec la problématique, d'échanger et de partager sur ce qui est vécu, de faire des prises de conscience et des réflexions et d'exprimer la grande variété d'émotions qui peuvent être vécus. Les groupes de soutien pour les proches (parents, conjoints, amis, divers membres de la famille) permettent aux personnes présentes de trouver du soutien en exprimant les sentiments vécus face au trouble alimentaire d'un être cher, de pouvoir écouter les expériences d'autres personnes et d'être guidés. Les groupes de soutien ouverts en anglais ont lieu à Pointe-Claire et nous avons des groupes en français à Montréal, Laval et St-Lambert. N'hésitez pas à communiquer avec l'ANEB pour plus d'information sur ces groupes. Vous pouvez également trouver les détails dans la section Services Offerts du site internet.

## Ligne d'écoute et de référence

Nous vous invitons à avoir recours à notre ligne d'écoute et de référence lorsque vous en ressentez le besoin. Ce service est disponible du lundi au vendredi de 9h-21h, 514-630-0907 ou 1-800-630-0907.

---

*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](mailto: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](http://www.anebquebec.com)*

---

**The Quebec Association for assistance to persons suffering from anorexia nervosa and bulimia  
(ANEB Quebec)**

April - May 2009

## A word of welcome

Welcome to the ninth edition of the electronic newsletter of ANEB Quebec. We are pleased to offer this service so that you can stay up-to-date on what's going on at ANEB Québec. Each issue will contain information on the organization, projects or events and on eating disorders in general. We hope that you enjoy this issue: don't hesitate to provide us with your comments and suggestions!

ANEB Quebec Team

## Inside this issue :

- [At the ANEB offices](#)
- [Easter Holiday](#)

- [Guest pharmacist at the anglophone open support group for people suffering from an eating disorder](#)
- [Guest nutritionist at the anglophone open support group for friends and family](#)
- [Hymnes event](#)
- [America the beautiful event](#)
- [ANEB's special pick : Magazine Authentik](#)
- [Images newsletter](#)
- [ANEB Open support groups](#)
- [Help and referral line](#)

### [At the ANEB offices](#)

It is with joy that we welcome spring, but it is also the time at ANEB when we say goodbye to the interns that have been part of our team since September 2008. We had the opportunity to have during the fall and the winter three interns from a bachelor's degree in psychology, Alice Ghorayeb, Élodie Béroard and Amélie Lessard as well as three interns from a bachelor's degree in sexology, Sara Morin, Nayla Abinader and Claudia Bernard. These six interns hosted level 1 and 2 closed support groups and did intervention on our help and referral phoneline. The three interns of the bachelor in sexology also each created and hosted a closed support group program on a specific topic related to sexuality. The programme of Claudia Bernard was about eating disorders and body image, the programme of Nayla Abinader was about eating disorders and couple relationships and Sara Morin's programme was about binge eating disorder and sexuality. Lucie Sarrasin also did an internship at ANEB as part of her studies to be an art therapist. She hosted support groups where people suffering from eating disorders could continue on the road to recovery by various artistic activities. Interns are an important and essential part of the ANEB team and we sincerely thank them for all the valuable work they have done during their internship. We wish them well in all their personal and professional projects. We also wish to express our gratitude to Marie-Eve Michaud who over the past eight months hosted a closed support group and did intervention on the phoneline as a volunteer. During all her months of volunteering, Marie-Eve offered quality services and demonstrated generosity and awareness to the need of support services for people touched by eating disorders. We thank her for all the time she dedicated to ANEB.

### [Easter Holiday](#)

Please note that ANEB will be closed on Friday April 10th as well as on Monday April 13th because of Easter. The help and referral phoneline will therefore not be available during those two days. The francophone open support group for people suffering from an eating disorder will not be held on Monday April 13th. We thank you for understanding.

### [Guest pharmacist at the anglophone open support group for people suffering from an eating disorder](#)

ANEB Quebec is pleased to invite people suffering from an eating disorder to meet Nada Nasredpine, Pharmacist and owner of the Beaconsfield and Kirkland Pharmaprix pharmacies

This is an opportunity to obtain some important information and ask questions about the different types of medication prescribed to people suffering from eating disorders and/or other mental health issues.

This meeting will take place on **April 15th from 7-9pm** during the Anglophone open support group for people 17 and over suffering from an eating disorder that takes place at 114 Donegani in Pointe-Claire (Valois train station)

Please note that it is not possible for friends and family of someone suffering from an eating disorder to be present. The support group is free of charge and no registration is required.

### [Guest nutritionist at the anglophone open support group for friends and family](#)

ANEB Quebec is pleased to invite family and friends of someone with an eating disorder to meet Marie-Jean Cournoyer, nutritionist specialised in the area of eating disorders

This is an opportunity to obtain some important information about the nutritional aspect of eating disorders and to get practical advice about how to deal with various situations regarding food.

This meeting will take place on **April 22<sup>nd</sup> from 7-9pm** during the Anglophone open support group for family and friends that takes place at 114 Donegani in Pointe-Claire (Valois train station)

Please note that it is not possible for individuals suffering from an eating disorder to be present. The support group is free of charge and no registration is required.

### [Hymnes event](#)

On Saturday March 10th, ANEB Quebec was present at the Hymnes event organised by Camille Bergeron and presented at the Bain Mathieu in Montreal. This evening consisted of a fashion show and an evening of dancing. Camille worked with devotion and in a very professional manner in order to create a dynamic event during which the people present were able to be entertained and see beautiful creations of Quebec designers and also learn more about eating disorders and about ANEB. We thank Camille for all her hard work and for inviting ANEB to participate in this event so we could provide information and documents as well as say a few words following the fashion show.

### [America the beautiful event](#)

ANEB Quebec is pleased to be associated with the Eating Disorder Education Organization for the Montreal screening of the Canadian tour of America the Beautiful. This film directed by Darryl Roberts is about the obsession with beauty and will be presented in English on Saturday April 25th at 2pm and 7pm a Cinéma Impérial in Montreal. The 7pm screening will be followed by a panel of guests such as Darryl Roberts, director of the movie, Dr. Howard Steiger, Director of the eating disorder clinic of the Douglas Mental Health Institute, Josée Champagne, Executive Director of ANEB as well as other guests. ANEB will also be present in order to hold an information stand before and after both screenings. Tickets are on sale at [www.admission.com](http://www.admission.com) or 514-790-1245 at a cost of 17,50\$ for adults and of 12,50\$ for kids and the elderly.

### [ANEB's special pick : Magazine Authentik](#)

We invite you to discover Magazine Authentik, a unique initiative in Quebec that received the "Égalité 2008" prize of the "Modèles et comportements égalitaires" category that was awarded by Christine St-Pierre, Minister of Culture, Communications and the Status of Women. This French magazine by and for teenage girls was created following a local intervention that was done with young girls at the community center Maison de jeunes Bordeaux-Cartierville. The girls who create this magazine are supported by a team of various professionals in order to offer a magazine to their image that encourages authenticity. The magazine is full of articles about subjects such as hypersexuality, sexual abuse, body image, the illusion of beauty, beauty criteria in different cultures and at different times, eating disorders, sexuality and birth control, it presents interviews with people such as Michaëlle Jean and Laure Waridel, it contains artistic sections where we can find things such as poetry and it presents women that have made a

difference in the world as well as profiles of girls and women from here that are involved, passionate and unique. The magazine is free and can be downloaded on the website. <http://www.magauthentik.com/index.html>

### [images newsletter](#)

In the next edition of the *images* newsletter the subject of Masks will be explored. At the Gala Les Yeux du Cœur 2009, masks created by people that have suffered or are currently suffering from an eating disorder were accompanied by written testimonials and were placed in the center of the tables. This creative project was very touching and expressed the reality of people suffering from eating disorders. ANEB has decided to create an *images* edition on this same subject so that many more people can be touched by what these people have created. The next newsletter will be published soon and will be sent by mail to all members of ANEB Quebec.

If there are any subjects that you would like to see explored in a future *images* newsletter, do not hesitate to contact ANEB. We are always searching for suggestions, ideas, articles, contributions, testimonies for the *images* newsletter so don't hesitate to communicate with us at : [info@anebquebec.com](mailto:info@anebquebec.com). We would like to take this opportunity to invite you to become members of ANEB. The benefits of being a member of ANEB are the following: receiving the *images* newsletter four times a year, having access to a section on our website that is reserved for ANEB members and being able to vote at our Annual General Assembly. Members are essential to ANEB as they are an important source of income for the association and they participate in the vitality of ANEB. For those who wish to become members of ANEB, please consult the Members section of our website or contact us by phone.

### [ANEB Open support groups](#)

ANEB Quebec wishes to remind you that we offer open support groups free of charge that people can attend without any registration or waiting list and based on their own need for support. We offer open support groups for people 17 and over suffering from an eating disorder and open support groups for friends and family. The open support groups are available year-round except on holidays. The support groups for people suffering from an eating disorder can help them break their isolation and feel less alone, exchange and share about what they are experiencing, reflect and express a variety of emotions. The support group for friends and family allows people to find support by having a place where they can express their feelings and thoughts, where they can listen to other's experiences and be guided. The open support groups in English take place in Pointe-Claire and the open support groups in French take place in Montreal, Laval and St-Lambert. Do not hesitate to contact ANEB for more information about these groups. You can also find the details about these groups in the Our Services section of our website.

### [Help and referral line](#)

We invite you to use our help and referral line when you feel the need for information and support. This service is available from Monday to Friday from 9am-9pm, 514-630-0907 ou 1-800-630-0907.

---

*Thank you for reading the ANEB Quebec's electronic newsletter !*

*If you wish to be removed from this mailing list, please write to us at [anebnouvelles@hotmail.com](mailto:anebnouvelles@hotmail.com) by writing **Remove from mailing list** in the subject line.*

*For more information about our organization, please visit our website: **[www.anebquebec.com](http://www.anebquebec.com)***