

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

Août-Septembre 2009

(The English version of the newsletter follows)

Mot de bienvenue

Bienvenue à la onzième 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](#)
- [Fête du travail](#)
- [Augmentation des heures de la ligne d'écoute et de référence](#)
- [Invités dans un groupe de soutien ouvert pour les proches : Dr.Pierre Lechner et Marina Lechner](#)
- [Auteure d'un livre-témoignage sur les troubles alimentaires invitée aux groupes de soutien ouverts francophones à St-Lambert](#)
- [Groupes de soutien ouverts : augmentation des services et changements](#)
- [Groupes de soutien fermés](#)
- [Projet photo pour le futur site internet d'ANEB Québec](#)
- [Projet de recherche-Éducation somatique](#)
- [Projet de recherche-Les troubles alimentaires et le diabète](#)
- [Projet Phénix des montagnes](#)
- [Bénévolat à l'ANEB](#)
- [Assemblée Générale Annuelle de l'ANEB](#)
- [Gala Les Yeux du Cœur 2010 et tirage annuel](#)
- [Bulletin *images*](#)

Dans les bureaux de l'ANEB

L'ANEB désire souhaiter la bienvenue aux stagiaires qui feront partie de l'équipe de l'ANEB au cours des prochains mois. Dans le cadre de leur stage, Valérie Collin, étudiante au Baccalauréat en travail social de l'Université McGill de même que Andréanne Côté-Gauthier et Valérie Habra, étudiantes au Baccalauréat en psychologie de l'Université de Montréal, animeront des groupes de soutien, effectueront de l'intervention au niveau de la ligne d'écoute et de référence et participeront à divers projets.

Nous désirons remercier chaleureusement Julie Bourgeois qui terminera prochainement son contrat en tant qu'employée d'été de l'ANEB. Au cours de la période estivale, Julie a accompli un travail exceptionnel. Elle a effectué de l'intervention sur la ligne d'écoute et de référence de façon professionnelle et empathique, elle a travaillé avec organisation et minutie au niveau de la recherche de commanditaires pour notre tirage annuel 2010, elle a rédigé un article pour l'édition estivale du bulletin *images* et a participé au développement de divers projets de l'ANEB. Nous lui souhaitons beaucoup de succès alors qu'elle débutera une maîtrise en sexologie en septembre de même que de belles expériences professionnelles et personnelles.

Fête du travail

Veuillez noter que l'ANEB sera fermé le lundi 7 septembre en raison de la Fête du travail. Le service de ligne d'écoute et de référence ne sera donc pas disponible lors de cette journée. Le groupe de soutien ouvert pour les personnes

souffrant d'un trouble alimentaire qui a lieu au CHU Sainte-Justine n'aura pas lieu. Nous vous remercions de votre compréhension.

Augmentation des heures de la ligne d'écoute et de référence

Il nous fait plaisir de vous informer que les heures du service de ligne d'écoute et de référence seront augmentées à partir du mardi 8 septembre 2009, suite au congé de la fête du travail. À partir de cette date, le service sera disponible du lundi au vendredi de 8am-24h, soit 16h par jour, cinq jours par semaine. De plus, ce service sera également disponible pour quelques heures la fin de semaine, soit de 12h-16h le samedi et le dimanche.

Invités dans un groupe de soutien ouvert pour les proches : Dr.Pierre Lechner et Marina Lechner

ANEB Québec désire inviter les proches d'une personne ayant un trouble alimentaire à rencontrer Dr.Pierre Lechner, fondateur de l'ANEB Québec, et Marina Lechner, infirmière, qui sont spécialistes dans le domaine des troubles alimentaires.

Une présentation sera effectuée sur le thème suivant : *Comment la famille et les amis peuvent apporter soutien lors des repas.*

Cette rencontre aura lieu le mercredi 9 septembre 2009 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).

Veuillez 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.

Auteure d'un livre-témoignage sur les troubles alimentaires invitée aux groupes de soutien ouverts francophones à St-Lambert

ANEB Québec désire vous inviter à rencontrer Marie-Claude de Sève, auteure du livre *Manger sa vie : Comment mettre un frein aux troubles alimentaires* dans lequel elle alterne entre des chapitres d'information théorique sur les troubles alimentaires et des chapitres dans lesquels elle partage son expérience personnelle avec un trouble alimentaire.

Madame de Sève sera présente à deux reprises dans les groupes de soutien ouverts ayant lieu à St-Lambert au Centre de bénévolat de la Rive-Sud situé au 45 Argyle à St-Lambert.

Le jeudi 17 septembre de 19-21h Madame de Sève sera présente durant le groupe de soutien ouvert pour les proches d'une personne ayant un trouble alimentaire. Veuillez noter qu'il n'est pas possible pour les personnes ayant un trouble alimentaire d'assister au groupe lors de cette soirée.

Le jeudi 24 septembre de 19-21h Madame de Sève sera présente durant le groupe de soutien ouvert pour les personnes de 17 ans et plus ayant un trouble alimentaire. Veuillez noter qu'il n'est pas possible pour les proches d'assister au groupe lors de cette soirée.

Veuillez noter que les groupes de soutien sont gratuits et il n'est pas nécessaire de vous inscrire à l'avance.

Les groupes de soutien ouverts sont animés de façon régulière par une intervenante de l'ANEB, mais nous avons parfois des personnes invitées qui effectuent une présentation sur un thème spécifique en lien avec leurs expériences et connaissances. Si vous avez des suggestions d'invités ou de thèmes pour les groupes de soutien ouverts, vous pouvez nous les faire parvenir à info@anebquebec.com

Groupes de soutien ouverts : augmentation du service et changements

Nous désirons vous informer d'augmentation et de changements au niveau du service de groupes de soutien ouverts.

Groupes de soutien ouverts anglophones à Pointe-Claire :

Les prochaines rencontres du groupe de soutien pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire auront lieu le mercredi 19 août et mercredi 2 septembre de 19h-21h au 114 Donegani. À partir du mercredi 16 septembre, le groupe sera offert sur une base hebdomadaire, soit chaque mercredi de 19h-21h au 114 Donegani.

Le groupe de soutien pour les proches est présentement offert un mercredi sur deux de 19h-21h au 114 Donegani, les prochaines rencontres seront les mercredi 12 août, 26 août et 9 septembre. Par la suite, le groupe sera offert un jeudi sur deux plutôt qu'un mercredi sur deux et sera animé dans un nouveau local, le 111 avenue Donegani à Pointe-Claire. En effet, à partir du jeudi 24 septembre le groupe sera offert un jeudi sur deux de 19h-21h au 111 Donegani.

Groupes de soutien ouverts francophones à Laval :

Les groupes de soutien à Laval sont présentement offerts selon le modèle suivant : une semaine il s'agit du groupe pour les personnes souffrant du trouble alimentaire et l'autre semaine il s'agit du groupe pour les proches. Ils sont offerts le mercredi soir de 19-21h au local 525 du CLSC St-Rose situé au 280 boul. Roi du Nord. Pour les prochaines dates veuillez consulter la section Service offerts du site internet ou contacter l'ANEB.

Au cours de l'automne nous désirons offrir le groupe pour ceux souffrant du trouble alimentaire sur une base hebdomadaire. Le groupe pour les proches serait toujours offert une semaine sur deux. Nous finalisons présentement les détails reliés à ce changement. L'information sera prochainement disponible dans la section Service offert du site internet et en appelant l'ANEB.

Groupes de soutien ouverts francophones à St-Lambert :

Il n'y aura pour l'instant aucun changement au niveau des groupes de soutien ouverts qui sont offerts le jeudi de 19h-21h au 45 Argyle à St-Lambert. Les groupes sont offerts en alternance soit une semaine il s'agit du groupe pour les personnes souffrant du trouble alimentaire et l'autre semaine il s'agit du groupe pour les proches. Pour les prochaines dates veuillez consulter la section Service offerts du site internet ou contacter l'ANEB.

Groupes de soutien ouverts francophones à Montréal :

Le groupe pour les personnes souffrant du trouble alimentaire sera toujours offert de façon hebdomadaire soit chaque lundi soir de 19h-21h à la salle Marcelle-Lacoste du CHU Sainte-Justine situé au 3175 chemin de la Côte-Sainte-Catherine. Veuillez noter que de façon exceptionnelle, ce groupe aura lieu au local 7149 (7^e étage) plutôt qu'à la salle Marcelle-Lacoste le lundi 14 septembre et que le lundi 7 septembre il n'y aura pas de groupe en raison de la fête du travail.

Le groupe de soutien ouvert pour les proches sera toujours offert un mercredi sur deux de 19h-21h au local 419 du YWCA situé au 1355 René-Lévesque Ouest. Pour les prochaines dates veuillez consulter la section Service offerts du site internet ou contacter l'ANEB.

Groupes de soutien fermés

C'est en septembre que débutera la prochaine session de groupes de soutien fermés pour les personnes souffrant du trouble alimentaire. Nous invitons les personnes intéressées à appeler l'ANEB afin d'être sur la liste d'attente. Suite aux groupes qui débuteront en septembre, les prochains seront en janvier 2010.

Projet photo pour le futur site internet d'ANEB Québec

ANEB Québec aura sous peu une toute nouvelle image et un nouveau site Internet! Ce faisant, nous souhaitons faciliter l'accès à nos services par le biais d'une meilleure visibilité et d'une meilleure compréhension de notre mission.

Pour ce faire, nous recherchons des personnes prêtes à servir de modèles pour une séance de photos qui seront utilisées sur le site, et peut-être dans certaines publicités.

Nos modèles refléteront l'ensemble des activités et services d'ANEB Québec :

personnes vivant avec un trouble alimentaire;
personnes qui ont réussi à s'en sortir;
parents et amis;
bénévoles, etc.

Les personnes intéressées seront éventuellement invitées à une séance de photos. Pour plus d'information, téléphonez au 514 630-0907 ou écrivez à jchampagne@anebquebec.com

Projet de recherche- Éducation somatique

« J'arrive à me détacher des extrêmes de moi qui constituaient auparavant mon seul lieu de connaissance. Par cette acquisition de la capacité à sentir les nuances en moi, j'arrive mieux à accepter que la vie, ce n'est pas tout ou rien. La vie, ce n'est pas ne rien manger, ce n'est pas non plus tout manger et tout vomir après. À travers mes sensations, j'ai appris que la vie, c'est doser, c'est se retrouver à travers ses nuances. » Chantal Vanasse

Suite à son expérience personnelle, Chantal Vanasse a complété un mémoire de maîtrise dans le but de comprendre en profondeur ce qui, dans son cheminement, a fait en sorte que l'éducation somatique l'aide à se détacher de ses troubles alimentaires. Son expérience a inspiré un projet de recherche entre l'ANEB et l'UQAM : offrir des ateliers d'Éducation Somatique dans le cadre d'un groupe fermé spécialisé. Pour de plus amples informations, veuillez consulter la publicité ci-jointe.

Projet de recherche-Les troubles alimentaires et le diabète

Un projet de recherche par Cynthia Gagnon, étudiante libre au doctorat en psychologie à l'Université du Québec en Outaouais, sera effectué en collaboration avec l'ANEB Québec au cours des prochains mois. Ce projet de recherche portera sur le diabète chez les personnes atteintes d'un trouble des conduites alimentaires. Il explorera entre autres la détresse psychologique et la qualité des relations interpersonnelles. Les participantes seront recrutées dans les groupes de soutien de l'ANEB et utilisatrices d'autres services.

Projet Phénix des montagnes

La jouissance des doigts sur mes os, l'extatique moment de la pesée lorsque le chiffre diminue et l'ivresse du "contrôle", je connais très bien. Durant plusieurs années, j'ai souffert d'anorexie restrictive. Suivie par une psychologue, un nutritionniste, supportée par ma famille et mes amis, mon poids ne cessait pourtant de chuter. Il y un an et demi, mon ami me retrouvait en pleine nuit sans connaissance sur le plancher de notre salon. J'étais au pied du mur, je devais réagir, rebondir car j'avais véritablement atteint le fond du baril. Depuis toujours passionnée par les voyages, je suis partie aux Indes. Confrontée dans mes valeurs, bousculée dans mes habitudes et mes routines, j'ai réappris à dormir, à goûter la vie, à lâcher prise. Avec le recul, je pense que ce déplacement spatial m'était nécessaire. J'ai passé un mois à respirer l'Himalaya, à goûter les épices du quotidien, à tranquillement me délivrer de LA voix. La voie que j'ai alors choisi était celle de la vie, de plutôt écouter la voix de Raphaëlle, de cette jeune femme aux yeux pétillants de rêves. De jours en jours, j'arrive un peu plus à reconnaître la voix du trouble alimentaire et à désamorcer son contrôle. Plus d'un an après mon retour de voyage, je maintiens le cap. Je suis revenue à un poids santé, je me sens forte, énergique et belle. Cet automne, j'irai monter la plus haute montagne du Royaume-Uni, le Ben Nevis. D'ici là, l'argent ramassé en diverses collectes sera remis en totalité à l'ANEB Québec qui apporte son soutien aux

personnes souffrant de troubles alimentaires et à leurs familles. Les 1344 mètres d'altitude, je les gravirai avec une énergie toute neuve, avec au coeur et en tête le combat de centaines d'enfants, d'adolescent.e.s, de femmes et d'hommes contre les troubles alimentaires. Tout en haut du mont, je laisserai flotter mon drapeau de la victoire, un phénix. Plus que jamais, je sais qu'il y a une renaissance après le trouble alimentaire et que d'un tas de cendres peut émerger le plus beau des oiseaux. Raphaëlle D'Amours

Vous pouvez appuyer Raphaëlle et l'ANEB en effectuant un don pour ce projet. Pour tout don de 20\$, le donateur verra son nom inscrit sur le drapeau qui sera hissé sur le Ben Nevis le 23 septembre 2009. Le drapeau, symbole de nombreuses victoires, sera remis à l'ANEB par Raphaëlle lors de son retour. Veuillez trouver ci-joint un document contenant plus d'information sur les dons pour ce projet.

Nous vous invitons à suivre l'aventure de Raphaëlle sur son blog au : <http://bnaneb.blogspot.com/>

[Bénévolat à l'ANEB](#)

Nous vous invitons à contacter l'ANEB Québec si vous êtes intéressé à vous impliquer de façon bénévole. Les bénévoles peuvent par exemple effectuer de l'intervention sur la ligne d'écoute et de référence, animer un groupe de soutien ou donner un coup de main lors d'évènements spéciaux.

[Assemblée Générale Annuelle de l'ANEB](#)

L'Assemblée générale annuelle de l'ANEB Québec se tiendra le jeudi 15 octobre 2009 à 19h à l'Amphithéâtre Albert Royer, étage A, bloc 9 du CHU Sainte-Justine. Le CHU Sainte-Justine est situé au 3175 Chemin de la Côte Sainte-Catherine à Montréal. L'assemblée sera suivie par une conférence à 20h dont le thème est à déterminer.

L'assemblée générale est réservée aux membres de l'ANEB Québec et la conférence est gratuite et ouverte à tous. Nous demandons aux membres de l'ANEB de confirmer leur présence à l'assemblée générale au plus tard le mercredi 7 octobre 2009 au 514-630-0907 / 1-800-630-0907 ou info@anebquebec.com Si vous désirez être membre de l'ANEB, veuillez consulter la section Membre du site internet ou nous contacter par téléphone pour plus d'information.

[Gala Les Yeux du Cœur 2010 et tirage annuel](#)

Le 3 février 2010 nous tiendrons le troisième Gala Les Yeux du Cœur dont la planification est déjà amorcée. L'organisation d'un tel gala demande la collaboration et l'implication d'un grand nombre de personnes et nous vous invitons à écrire à Josée Champagne, directrice de l'ANEB, au jchampagne@anebquebec.com si vous êtes intéressé à contribuer bénévolement à cet important évènement pour l'ANEB.

Nous sommes à la recherche de commanditaires pour le gala annuel *Les yeux du cœur 2010* de même que pour le tirage bénéfique annuel. Les personnes, associations et compagnies souhaitant commanditer le gala bénéfique ou offrir un prix pour le tirage peuvent contacter l'ANEB au 514-630-0907 / 1-800-630-0907 ou jchampagne@anebquebec.com

[Bulletin images](#)

La dernière parution du bulletin *images* portait sur l'image corporelle et la période estivale. La prochaine édition sera publiée au courant de l'automne. 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.

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 l'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

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

August - September 2009

[A word of welcome](#)

Welcome to the eleventh edition of the electronic newsletter of ANEB Québec. 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 Québec Team

Inside this issue :

- [At the ANEB offices](#)
- [Labour day](#)
- [Increase of the hours of the help and referral phoneline](#)
- [Guests at open support group for friends and family : Dr.Pierre Lechner and Marina Lechner](#)
- [Author of a book about eating disorders invited at the francophone open support groups in St-Lambert](#)
- [Changes and Increases : Open Support Groups](#)
- [Closed support groups](#)
- [Photo project for future ANEB Québec website](#)
- [Research project : Somatic Education](#)
- [Research project : Eating disorders and diabetes](#)
- [Phénix des montagnes Project](#)
- [Volunteer work at ANEB](#)
- [Annual General Assembly of ANEB](#)
- [2010 Les Yeux du Cœur Gala and annual fund raising raffle](#)
- [Images newsletter](#)

[At the ANEB offices](#)

ANEB wishes to welcome into the ANEB team students that will be doing an internship at ANEB during the next few months. During their internship, Valérie Collin, student of the Bachelor's of Social Work at McGill University as well as Andréanne Côté-Gauthier and Valérie Habra, students of the Bachelor's of psychology at Université de Montréal, will host support groups, do intervention on the help and referral phoneline and participate in various projects.

We wish to sincerely thank Julie Bourgeois who will soon be finishing her contract as a summer student employee with ANEB. During the summer, the work Julie completed was of very high quality. She responded to calls to the help and referral phoneline in a very professional and empathic way, she worked with great organization and dedication in order to find sponsors for our 2010 annual raffle, she wrote an article for the summer edition of our *images* newsletter and she collaborated to various ANEB projects. We wish her great success as she begins her Master's degree in sexology in the fall and we wish her many great personal and professional experiences.

Labor Day

Please note that ANEB will be closed on Monday September 7th because of Labor Day. The help and referral phoneline will therefore not be available during this. The open support group for those suffering from an eating disorder that is given at the CHU Sainte-Justine will be cancelled. We thank you for understanding.

Increase of the hours of the help and referral phoneline

We are pleased to inform you that the hours of the help and referral phone line will be increased as of Tuesday September 8th 2009, following Labour day. Starting September 8th the service will be available from 8am to 12am, which means 16 hours a day, five days a week. In addition, the service will be available a few hours on the weekend, from 12pm-4pm Saturday and Sunday.

Guests at open support group for friends and family : Dr.Pierre Lechner and Marina Lechner

ANEB Quebec is pleased to invite family and friends of someone with an eating disorder to meet two specialists in the area of eating disorders, Dr.Pierre Lechner, founder of ANEB and Marina Lechner, registered nurse.

They will give a conference on the following subject : *How family and friends can provide effective meal support.*

This meeting will take place on Wednesday September 9th from 7pm-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.

Author of a book about eating disorders invited at the francophone open support groups in St-Lambert

ANEB Quebec wishes to invite you to meet Marie-Claude de Sève, author of the book *Manger sa vie : Comment mettre un frein aux troubles alimentaires* in which she alternates between chapters that contain information about eating disorders and chapters that share her own struggle with anorexia and bulimia.

Marie-Claude de Sève will be present twice during the open support groups that are held in St-Lambert at the Centre de bénévolat de la Rive-Sud situated at 45 Argyle.

On Thursday September 17th from 7pm-9pm she will be present during the open support group for friends and family of someone suffering from an eating disorder. Please note that it is not possible for people suffering from an eating disorder to attend this group.

On Thursday September 24th from 7pm-9pm she will be present during the open support group for people 17 and older suffering from an eating disorder. Please note that it is not possible for loved ones to attend this group.

All open support groups are free and no registration is required. These groups will be in French only.

We sometimes have guests in the open support groups as a way of exploring specific subjects based on the guest's experience and knowledge. If you have any suggestions of guests or of subjects that you would like to see explored in an open group, you can write us at info@anebquebec.com

Changes and Increases : Open Support Groups

We wish to inform you of various increases and changes to the open support groups of ANEB.

Open anglophone support groups in Pointe-Claire :

The next meetings for those suffering from an eating disorder will be held on Wednesday August 19th and Wednesday September 2nd from 7-9pm at 114 Donegani. Starting on September 16th, this group will be offered on a weekly basis, meaning every Wednesday from 7-9pm at 114 Donegani.

The support group for friends and family is currently offered every second Wednesday from 7-9pm at 114 Donegani. The next meetings will be on Wednesday August 12th, 26th and September 9th. Following these dates, the group will be offered every second Thursday instead of every second Wednesday at a new location, 111 Donegani (WIAIH). Indeed, starting on Thursday September 24th, the group for loved ones will be offered from 7-9pm every second Thursday at 111 Donegani.

Open francophone support groups in Laval :

The support groups in Laval are currently offered on the following format : one week the group is for those suffering from an eating disorder and one week the group is for friends and family. They are offered on Wednesday evenings from 7-9pm in room 525 of the CLSC St-Rose located at 280 boul. Roi du Nord. For more information about the dates of these groups you can consult the Our Services section of our website or contact ANEB by phone.

In the fall we wish to offer the support group for those suffering from an eating disorder on a weekly basis while continuing to offer the one for friends and family every second week. We are in the process of confirming the details for this change. The information will be available shortly in the Services Offered section of our website or by calling ANEB.

Open francophone support groups in St-Lambert :

For the moment there are no changes to the open support groups offered in St-Lambert at 45 Argyle on Thursday evenings from 7-9pm. These groups are offered on the following format : one week the group is for those suffering from an eating disorder and one week the group is for friends and family. For more information about the dates of these groups you can consult the Our Services section of our website or contact ANEB by phone.

Open francophone support groups in Montreal :

The group for those suffering from an eating disorder will continue to be held every Monday evening from 7-9pm at Marcelle-Lacoste room of the CHU Sainte-Justine located at 3175 chemin de la Côte-Sainte-Catherine. Please note that on Monday September 14th the group will be held in room 7149 (7th floor) rather than in the Marcelle-Lacoste room. On Monday September 7th, the group will be cancelled because of Labour Day.

The support groups for friends and family will continue to be offered every second Wednesday from 7-9pm in room 419 of the YWCA located at 1355 René-Lévesque Ouest. For more information about the dates of these groups you can consult the Our Services section of our website or contact ANEB by phone.

Closed support groups

The next session of closed support groups for those suffering from an eating disorder will begin in September. We invite those interested to call ANEB in order to be on the waiting list. Following the groups in September, the next session will be in January 2010.

Photo project for future ANEB Quebec website

ANEB Québec will shortly have a new image and website ! With these changes we wish to offer easier access to our services by having better visibility and providing a clearer understanding of our mission.

In order to achieve this, we are seeking individuals interested in being models for pictures that will be on the website and possibly in certain advertisements.

The models would represent the various activities and services of ANEB Quebec :

Individuals suffering from an eating disorder;
individuals that have recovered from an eating disorder;
friends and family;
volunteers etc.

Those interested will be invited to a photo shooting. For more information, please call ANEB at 514 630-0907 / 1-800-630-0907 or write to jchampagne@anebquebec.com

Research project : Somatic Education

“I manage to detach myself from my own extremes, what used to constitute the only place I knew. By acquiring the ability of feeling these different shades of myself, I manage to better accept that life is not always all or nothing. Life isn't about not eating, or eating too much and throwing it all up afterward. Through my sensations, I have learned that life is about managing, about finding yourself amongst your different shades.” **Chantal Vanasse**

Using her personal experience, Chantal Vanasse completed a master's thesis in order to fully understand how Somatic Education helped her detach from her eating disorder. Her experience inspired a research project between ANEB and UQAM: to offer Somatic Education workshops in specialised closed group sessions. For more information, please see the attached document.

Research project : Eating disorders and diabetes

A research project by Cynthia Gagnon, PhD student in psychology at Université du Québec en Outaouais, will be conducted in collaboration with ANEB during the next few months. This research project will be about people who suffer from an eating disorder as well as diabetes. It will explore among many things psychological distress and the quality of interpersonal relationships. Participants will be recruited through the various services of ANEB such as support groups.

Phénix des montagnes Project

(The following text is available in french only)

La jouissance des doigts sur mes os, l'extatique moment de la pesée lorsque le chiffre diminue et l'ivresse du "contrôle", je connais très bien. Durant plusieurs années, j'ai souffert d'anorexie restrictive. Suivie par une psychologue, un nutritionniste, supportée par ma famille et mes amis, mon poids ne cessait pourtant de chuter. Il y en a un et demi, mon ami me retrouvait en pleine nuit sans connaissance sur le plancher de notre salon. J'étais au pied du mur, je devais réagir, rebondir car j'avais véritablement atteint le fond du baril. Depuis toujours passionnée par les voyages, je suis partie aux Indes. Confrontée dans mes valeurs, bousculée dans mes habitudes et mes routines, j'ai réappris à dormir, à goûter la vie, à lâcher prise. Avec le recul, je pense que ce déplacement spatial m'était nécessaire. J'ai passé un mois à respirer l'Himalaya, à goûter les épices du quotidien, à tranquillement me délivrer de LA voix. La voie que j'ai alors choisi était celle de la vie, de plutôt écouter la voix de Raphaëlle, de cette jeune femme aux yeux pétillants de rêves. De jours en jours, j'arrive un peu plus à reconnaître la voix du trouble alimentaire et à désamorcer son contrôle. Plus d'un an après mon retour de voyage, je maintiens le cap. Je suis revenue à un poids santé, je me sens forte, énergique et belle. Cet automne, j'irai monter la plus haute montagne du Royaume-Uni, le Ben Nevis. D'ici là, l'argent ramassé en diverses collectes sera remis en totalité à l'ANEB Québec qui apporte son soutien aux

personnes souffrant de troubles alimentaires et à leurs familles. Les 1344 mètres d'altitude, je les gravirai avec une énergie toute neuve, avec au coeur et en tête le combat de centaines d'enfants, d'adolescent.e.s, de femmes et d'hommes contre les troubles alimentaires. Tout en haut du mont, je laisserai flotter mon drapeau de la victoire, un phénix. Plus que jamais, je sais qu'il y a une renaissance après le trouble alimentaire et que d'un tas de cendres peut émerger le plus beau des oiseaux. Raphaëlle D'Amours

You can encourage Raphaëlle and ANEB by making a donation for this project. For every 20\$ donation, the donor will have his name written on a flag that will be on the top of the Ben Nevis on September 23rd 2009. Upon returning from her adventure, Raphaëlle will give this flag, symbol of many victories, to ANEB. You can find attached a document that contains further information about donations for this project.

We invite you to follow Raphaëlle's adventure on her blog (in French only) at : <http://bnaneb.blogspot.com/>

[Volunteer work at ANEB](#)

We invite you to contact ANEB if you are interested in getting involved as a volunteer. Volunteers can for example respond to calls to help and referral phoneline, host a support group or help out with certain special events.

[Annual General Assembly of ANEB](#)

The ANEB Quebec Annual General Assembly will take place on Thursday October 9th at 7pm at the Amphithéâtre Albert-Royer, floor A, bloc 9 of the CHU Sainte-Justine. The CHU Sainte-Justine is located at 3175 Chemin de la Côte Sainte-Catherine in Montréal. The Assembly will be followed by a conference, the subject will be confirmed shortly.

The Annual General Assembly can be attended by ANEB members only but the conference is free and open to all. We ask that members confirm their presence at the annual general assembly at the latest by Wednesday October 7th 2009 at 514-630-0907 / 1-800-630-0907 or info@anebquebec.com

If you wish to become a member of ANEB, please consult the Member section of our website.

[2010 Les Yeux du Cœur Gala and annual fund-raising gala](#)

On February 3rd 2010 we will hold the third Les Yeux du Cœur Gala and we are already starting to plan this event. The organisation of such an event requires the collaboration and involvement of a large number of people. We invite you to write to Josée Champagne, Director of ANEB, at jchampagne@anebquebec.com if you are interested in contributing to this important ANEB event.

We are seeking sponsors for the *Les yeux du cœur 2010* gala as well as for our annual raffle. Individuals, associations and companies that wish to sponsor the gala or offer a prize for our raffle can contact Josée Champagne at 514-630-0907 / 1-800-630-0907 or jchampagne@anebquebec.com

[images newsletter](#)

That last edition of the images newsletter was published during the summer and was about summer and body image. The next edition will be published this fall. 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.

If you are interested in becoming involved in the creation of the *images* newsletter, you can contact us at info@anebquebec.com We wish to create a committee and are therefore seeking people that wish to share ideas,

knowledge, skills or a bit of time. You can also contact us at this email if there are any subjects that you would like to see explored in a future images newsletter.

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 by writing **Remove from mailing list** in the subject line.*

For more information about our organization, please visit our website: www.anebquebec.com