

2024/2025

RAPPORT D'ACTIVITÉS



Table des matières

Un mot de la présidente P. 2
Un mot de la directrice P. 3
Notre Mission P. 4
Notre histoire P. 4
Les membres du conseil d'administration P. 5
Conseil d'administration P. 6
Les membres de l'équipe P. 6
Nos bénévoles P. 7
À bas les TA P. 8
Journée internationale sans diète P. 9
La semaine «Le poids? Sans commentaire!» P. 11
La semaine nationale de sensibilisation aux TA P. 13
Auto-financement \$\$\$ P. 17
Les activités ponctuelles P. 18
Les services aux partenaires P. 20
Nous étions présents P. 20
Quoi de neuf? P. 21
Agendas communautaires - Édition 2025-2026 P. 24
Activités et services en chiffres P. 25
Éki-Lib Santé Côte-Nord dans les médias P. 26
Visibilité de l'organisme dans la communauté P. 28
Les partenariats et implications P. 29
Témoignages P. 30
Nos sources de financements principales P. 32



Un mot de la présidente

MADAME AMÉLIE DE LA HAYE

Chers membres et partenaires,

Je tiens d'abord à remercier sincèrement les membres du conseil d'administration pour leur dévouement et leur esprit de collaboration tout au long de cette dernière année. Votre appui a été précieux, et ce fût un plaisir de travailler à vos côtés pour faire avancer notre mission.

Je souhaite également adresser mes remerciements à l'ensemble des membres de l'organisme et à l'équipe de travail dont l'engagement envers la santé et le mieux-être des Nord-Côtiens est une véritable source d'inspiration. Merci pour la confiance que vous m'avez témoignée en me confiant le rôle de présidente mais aussi en m'accompagnant dans ce beau et nouveau défi, pour moi.

Cette première année à la présidence a été pour moi une expérience à la fois exigeante, stimulante et profondément enrichissante. Elle m'a permis d'en apprendre davantage sur la réalité du milieu communautaire, de mieux comprendre les enjeux régionaux et surtout, de constater à quel point la force de notre organisme réside dans la bienveillance. J'espère avoir su relever ce défi à la hauteur de vos attentes.

Je suis fière du travail accompli ensemble cette année, et je suis confiante que, grâce à notre engagement commun, Éki-Lib continuera de rayonner et d'avoir un impact positif sur notre belle communauté, particulièrement nos jeunes, qui sont notre future génération.

Merci encore une fois pour votre précieuse confiance.

Amélie De La Haye
Présidente du conseil d'administration
Éki-Lib Santé Côte-Nord





Un mot de la directrice

MADAME JENNYFER BEZEAU

Comme j'aime bien décrire une année entière en un seul mot, je définirais l'année 2024-2025 de « stable », un qualificatif très positif selon moi!

Il y a eu de la stabilité à divers niveaux : j'ai eu la chance d'avoir un conseil d'administration complet et investi auprès de l'organisme, mes employées sont restées dévouées tout au long de l'année, un partenariat provincial avec des organismes communautaires à la mission similaire s'est consolidé et, le plus important, nous avons pu continuer d'offrir nos services à la population de la Côte-Nord.

Lorsqu'il y a de la stabilité dans un organisme, il est alors possible pour tout le monde de se concentrer sur l'essentiel : la mission. De ce fait, la vague de stabilité de la dernière année nous aura permis de développer nos services et de joindre un plus grand nombre de personnes, essentiellement des jeunes, et de nouveaux partenariats potentiels ont vu le jour et pourront être consolidés dans la prochaine année.

Je suis fière de dire qu'avec mes [bientôt] 3 années « derrière la cravate » et les 2 années d'ancienneté de mon équipe, nous avons enfin pu structurer nos actions dans la communauté. Ceci nous a permis d'offrir de meilleurs services de promotion et de sensibilisation en plus d'augmenter la visibilité d'Éki-Lib Santé Côte-Nord.

J'espère que, pour l'année 2025-2026, nous pourrions poursuivre ainsi afin de diminuer la prévalence des troubles alimentaires chez les Nord-Côtiers.ères.

J'en fais ma mission personnelle, parce que j'y crois!

Jennyfer Bezeau
Directrice générale
Éki-Lib Santé Côte-Nord



Notre mission

Éki-Lib Santé Côte-Nord est un organisme communautaire à but non lucratif (OBNL) qui aide au soutien et au traitement des personnes aux prises avec un **trouble alimentaire (TA)** ainsi que leurs proches. Des services d'intervention individuel, des groupes de soutien et divers ateliers sont offerts. Il est important de noter que notre organisme, bien qu'il soit situé à Sept-Îles, ne s'y limite pas. Nous tentons de notre mieux de desservir l'entièreté de la Côte-Nord avec les ressources disponibles.

En tant qu'OBNL, la sensibilisation de la communauté nous tient à coeur. C'est pourquoi nous faisons de notre mieux pour être présents, sans s'y limiter, dans les écoles, les évènements en lien avec la santé, les espaces publiques, les rencontres professionnelles du CISSS et les différentes tables de concertation.

Notre histoire

Éki-Lib Santé Côte-Nord est né du désir d'une personne, elle-même touchée par un **trouble alimentaire (TA)**, d'aider les personnes affectées par ce trouble de santé mentale. C'est donc en l'an 2000 que l'organisme a vu le jour, dans la ville de Sept-Îles. La fondatrice de l'organisme a tenu les rennes de la direction de 2000 à 2022, avec quelques directions intérimaires à certaines périodes.

Un vent de nouveauté a soufflé sur l'organisme à l'été 2022 lorsque la directrice fondatrice a passé le flambeau à Jennyfer Bezeau dans le but de ramener Éki-Lib Santé Côte-Nord «sur les rails» puisque quelques années difficiles venaient d'être traversées. Depuis, l'organisme a remis au goût du jour les actions à entreprendre pour mener à bien la mission, des services ont été ajoutés et des politiques sont graduellement revues ou ajoutées, dont une politique sur les conditions de travail des employés qui a été grandement appréciée en avril 2024.

Ayant comme but de rallier des OBNL de la province avec des missions similaires pour s'entraider, la Table des organismes communautaires en TA et image corporelle a officiellement vu le jour lors de la semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires de 2025.

Les membres du conseil d'administration



Amélie De La Haye
Présidente

Christel Cummings
Vice-présidente



Roxane Laforest
Secrétaire

Daniel Tremblay
Trésorier



Émanuel Francoeur
Administrateur

Amélie Dugas
Administratrice



Claude-Cindy Boies
Administratrice

**À noter que tous les membres
proviennent de la communauté.*

Conseil d'administration

Pour l'année 2024-2025, **7 rencontres régulières** des membres du conseil d'administration ont eu lieu.

L'assemblée générale annuelle (A.G.A.) de l'année 2023-2024 a eu lieu le 6 juin 2024 et a rassemblé **11 membres** plus **3 invités**.

Suite à l'A.G.A. du 6 juin 2024, **tous les postes du conseil d'administration sont comblés**. Il y a eu des élections pour 3 sièges, nous avons 3 candidats au total.

Les membres de l'équipe



Formations suivies

- **Jennyfer Bezeau:** 52.5 heures
- **Nancy Bezeau:** 45.5 heures
- **Karine Dubé:** 61.3 heures

Total : 159.3 heures



Notre employée super
efficace pour l'été 2024 :

Janick Carmel!



Nos bénévoles



Yvon Bezeau



Nathalie Tremblay



Louis-Philippe Plante



Océanne Plante



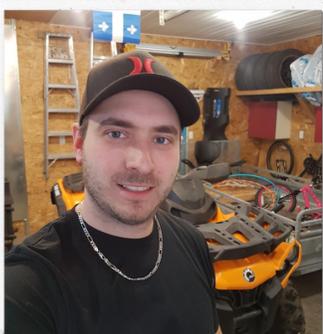
Simon Migneault



*Thérèse Maltais, Valérie Réus, Julie Methot, Caroline
Génereux, Roxane Laforest, Oliver Plante*



Caroline Shuglo



Bruno Parent

Sans oublier toutes les personnes qui nous ont aidé à tout ranger après l'activité de peinture le 31 janvier et Éric Carmel qui a installé notre air climatisé au bureau!

Au total, **46.1 heures** données
par 16 bénévoles!

Merci

À bas les TA!



Pssst : TA = Troubles alimentaires!



6e édition!

11 avril 2024

POUR SOUTENIR ANEB, L'UN DE NOS CHERS PARTENAIRES, DANS LA TENUE DE SES SERVICES DE QUALITÉ, OFFERTS GRATUITEMENT.

Pour faire une **RÉELLE DIFFÉRENCE** dans le processus d'information, d'intervention et de guérison de la maladie mentale la moins financée et la plus meurtrière au pays



Pourquoi porter une paire de bas funky?

Pour ouvrir la discussion et sensibiliser les jeunes à la **MALADIE MENTALE** et **BRISER** les préjugés ainsi que les fausses croyances en lien avec les troubles alimentaires



Au total, ce sont 107 jeunes et employés.es des écoles secondaires IESI et Queen Elizabeth qui ont participé! Sept-Îles



Journée internationale sans diète - Vente de hot dogs Chez VérOH

«Pour la Journée internationale sans diète, mais aussi tous les autres jours de l'année, réapprenons à faire confiance à notre corps, à connaître et respecter nos préférences, à manger avec plaisir, à nourrir notre corps pour la vraie santé et le vrai bien-être»

4 mai 2024



Participation de 21 Port-Cartois et Port-Cartoises!



Port-Cartier
60 km

NOS BÉNÉVOLES QUI ONT
AFFRONTÉ LE FROID!

Merci à nos
commanditaires sans qui
cet évènement n'aurait pu
avoir lieu!

Canadian Tire Sept-Îles
Maxi Port-Cartier
Plomberie du Portage
Chez VérOH

Les surplus
alimentaires ont été
offerts au CAB de
Port-Cartier!



Journée internationale sans diète - Dans la communauté

7 mai 2024



C'est l'heure du Kahoot pour tester et informer notre relève au Cégep de Sept-Îles!

Participation de 21 étudiants.es!

Merci à notre fidèle partenaire du milieu : Janique Arseneau!

Nancy et Karine qui animent au micro!

1er mai 2024

Ressource Parentants



Présentation de nos services sous forme de café rencontre, suivi d'une discussion sur les troubles alimentaires :

3 participantes

Bergeronnes
400 km

La semaine «Le poids? Sans commentaire!» - Cégep de Sept-Îles

«La Semaine Le poids? Sans commentaire! a pour but de sensibiliser l'ensemble de la population à l'omniprésence et aux conséquences négatives des commentaires sur le poids et l'apparence physique.»

27 novembre 2024



Voici notre fameuse partenaire
du milieu, Janique Arseneau 

Un kiosque a suivi le Kahoot.
5 étudiants.es sont venus.es
parler à Nancy!

Et c'est reparti pour un
Kahoot! Au total
17 participants.es!

Merci à Janique du Cégep de Sept-Îles
de toujours nous accueillir!
Avec du délicieux popcorn en plus de ça!
Que demander de plus?!



La semaine «Le poids? Sans commentaire!» - Brise ta balance!

Zone concours!!!

29 novembre 2024



Au total, 0 participant.e au concours... *Oups!*



Date de publication

29 nov 2024

29 nov 2024

Titre

- Votre vidéo
Reel · Eki-Lib Santé Côte-N
- Votre vidéo
Vidéo · Eki-Lib Santé Côt
- Facebook live dans 9 min
Photo · Eki-Lib San

Couverture

87

524

162

J'ai

2

16

1

Toutefois, nous avons eu une bonne visibilité sur les réseaux sociaux!

La directrice a tout de même brisé sa balance!

La semaine nationale de sensibilisation aux TA - Écoles et communauté

Lorsqu'on parle à nos plus jeunes, on ne parle évidemment pas de troubles alimentaires. Nous passons plutôt par la promotion de la saine relation avec

l'alimentation et avec l'image corporelle!

4 février 2025



École Saint-Alexandre
Classe de maternelle 5 ans
15 élèves

Leur personnages ont-ils faim? Quelle quantité d'aliments mettront-ils dans leur bedon?

Port-Cartier
60 km

5 février 2025

École Gamache
Classe maternelle 4 ans
13 élèves



30 janvier 2025



Kiosque à la Place de Ville en compagnie de Julie du CAB Le Virage :

25 participants.es



La semaine nationale de sensibilisation aux TA - Atelier de peinture

31 janvier 2025

Célébration de la diversité corporelle avec l'art:
Atelier de peinture à la «black light»!

Nouveauté cette année :

Toile collective



Nos beaux t-shirt qui brillent dans le noir deviennent populaires!



Au total, 24 participants.es!
Un vrai succès!



Artistes à l'oeuvre dans la zone "splash"!



Miam!

Merci à **Club Entrepôt** de nous avoir permis d'offrir un bar à bonbons aussi variés!
Merci à **Dollarama de la Place de Ville** de nous avoir fourni tout le matériel nécessaire et plus encore!

La semaine nationale de sensibilisation aux TA - Fermont

Fermont ... On s'en vient!

PRISE 2

ÉKI-LIB
Santé
Côte-Nord

17 au 20 mars 2025

Après quelques péripéties, notre directrice a finalement pu se rendre à Fermont pour animer la semaine nationale de sensibilisation aux TA avec « un peu » de retard!



Kiosque sur l'image corporelle et la projection de l'activité physique sur les réseaux sociaux à la polyvalente Horizon-blanc : 24 participants.es

Kahoot en lien avec la thématique : 7 participants.es

Les chocolats offerts semblaient en attirer plusieurs!

Dîner à la bibliothèque de la polyvalente Horizon-blanc : 9 participants.es

On a pas mal jasé de GROS sujets! Il y a des jeunes pas mal intéressés et cultivés à Fermont!



Pour les personnes qui ne seraient jamais allées à Fermont, il s'agit de la MÊME bibliothèque!



Café-rencontre « Démystifier les "saines" habitudes de vie et d'activité physique » à la bibliothèque municipale : 4 participants.es

Fermont
788 km



La semaine nationale de sensibilisation aux TA - Fermont



17 au 20 mars 2025



Souper pizza à la maison des jeunes : 7 participants.es

Les voilà en action pendant l'atelier de développement de l'esprit critique face aux réseaux sociaux et l'image corporelle

Kiosque au mur-écran : 10 participants.es

On ne le dira jamais assez, c'est la qualité et non la quantité qui compte! Beaucoup de discussions profondes lors de ce kiosque!



Présentation sur nos services et les troubles alimentaire à la Maison d'aide et d'Hébergement de Fermont : 4 participantes

Ce voyage a été possible en partie grâce...
À notre agenda communautaire : Merci à nos partenaires communautaires qui sont toujours présents et à nos commanditaires!

&

À la générosité de la Maison d'aide et d'Hébergement de Fermont pour avoir fourni un hébergement gratuitement, merci Marie-Pier Thériault!

La semaine nationale de sensibilisation aux TA - Visibilité et partenariat



Pour la première fois depuis l'histoire d'Éki-Lib Santé Côte-Nord, nous avons concrètement contribué à la semaine nationale de sensibilisation aux TA!

Wouhou!

Notre table de partenaires s'est officialisée sur le site internet de la semaine : <https://live.semainetroublesalimentaires.com/>

UNE INITIATIVE DE LA TABLE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES TROUBLES ALIMENTAIRES ET IMAGE CORPORELLE

La Table des organismes TCA et image corporelle du Québec regroupe des organismes communautaires œuvrant dans le domaine des troubles alimentaires et de l'image corporelle qui offrent des services de soutien et de prévention. Elle a pour mission de promouvoir la collaboration, d'encourager le partage d'expertise et d'optimiser l'accès aux ressources et services de soutien pour les personnes concernées.



Arrimage



Auto-financement \$\$\$



Massothon

Saviez-vous que Karine, la Responsable de notre Aire de Vie, est massothérapeute de formation? Nous en avons profité pour offrir une formule de bien-être qui nous rapporterait un peu de profit!

Notre cuisinette s'est transformée en salle de massothérapie le temps de 1 massothon en mars!

Nous avons amassé 440\$!

Les activités ponctuelles



24 avril 2024

Pièce de théâtre au Cégep de Sept-Îles
 Nous avons fait acte de présence lors de la pièce présentée par Fou-Tracs puisqu'il y avait un sujet sensible en lien avec l'image corporelle abordé dans la pièce.

**La salle était pleine,
 bravo aux comédiens et
 comédiennes!**

30 avril 2024

journée-conférence de Karène Larocque

Le Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale de la Côte-Nord (ROCASM) a offert gratuitement la conférence « Comment repérer, décoder et apaiser les alarmes psychologiques? » à la population. Nous étions présents pour donner un coup de main à notre regroupement!



**Baie-Comeau
 230 km**



25 mai 2024

Kiosque au Salon jeunesse et famille

1 016 personnes ont participé à l'évènement

240 personnes sont venues nous voir

**Et c'est parti pour une
 1ère édition réussie!**

Les activités ponctuelles - Suite



7 septembre 2024
Kiosque au Parc Des Pionniers à Baie-Comeau

37 personnes ont reçu de l'information et
 acheter des articles promotionnels

Baie-Comeau
230 km

1er octobre 2024
Kiosque au Cégep de Baie-Comeau

Nous avons touché **55 personnes** (des étudiants.es
 et des membres du personnel)



7 novembre 2024
Kiosque à Aluminerie Alouette avec
Diane Therriault de Centraide Duplessis

55 personnes touchées

Les services aux partenaires

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec 

26 juin 2024

Présentation de nos services à l'équipe de psychiatrie
au centre multiservices de Sept-Îles

17 employés.es présents.es en présentiel et à distance

13 juin 2024

Présentation de nos services à la rencontre régionale
des nutritionnistes de la Côte-Nord à Baie-Comeau

19 employées présentes en présentiel et à distance

Baie-Comeau
230 km

Centre
de services scolaire
de l'Estuaire

Québec 

31 mars 2025

Formation donnée conjointement au personnel
enseignant et aux techniciens.nes en éducation
spécialisée de l'école Marie-Immaculée aux Escoumins
« Interventions éducatives concernant l'alimentation »

22 employés.es présents.es à distance

Merci à Florence Lessard et à Nancy Lussier
pour votre confiance et pour l'opportunité!

Nous étions présents



Comme elle est belle
notre Côte-Nord!



Du 18 au 20 juin 2024

Rencontre régionale de la Troc Côte-Nord
à Natashquan

Natashquan
370 km

21 mars 2025

Gala Centraide Haute-Côte-Nord
Manicouagan

Baie-Comeau
230 km

Quoi de neuf? Nouveaux ateliers!

NOUVEAU

Ateliers offerts dans les écoles
De la maternelle à la 6e année



Parce que nous avons à cœur d'aider les jeunes dès leur plus jeune âge, nous nous concentrons sur le développement d'une saine relation avec l'alimentation et l'activité physique, ainsi que le développement d'une image corporelle positive.

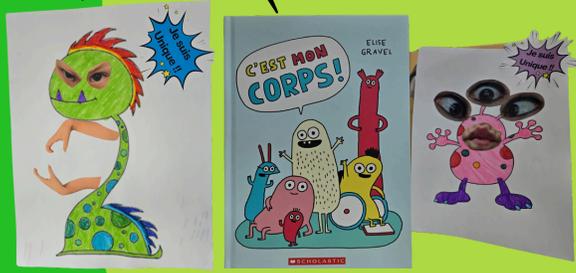


Apprendre à être à l'écoute de nos 5 sens

Saviez-vous que...
Dès l'âge de 3 à 5 ans, les enfants ont conscience de leur corps et de celui des autres?



Parce qu'on est tous Uniques !!



Menu d'ateliers

- 1 Lecture du livre 'Low aime le dessert' - Suzy
Jeu interactif sur nos 5 sens avec dégustation
Bricolage pour aider à prendre conscience de notre satiété
- 2 Lecture du livre 'C'est mon corps!' - Elise Gravel
Activité de coloriage et de bricolage d'un monstre
Possibilité d'utiliser une photo de l'enfant
- 3 Lecture de l'histoire 'PAT le mille-pattes et les pâtes alimentaires aux mille formes' - Suzy
Activité de coloriage et de bricolage avec des pâtes alimentaires
Brendes associées de notre satiété



Merci aux écoles pour votre confiance!

Quoi de neuf? Éki-Lib Santé Côte-Nord a fait peau neuve!

Refonte complète du site internet par notre directrice!

Ça c'est ce qu'on appelle être "multitâches"!



Par ici pour les curieux!



Nouveau "look" pour nos cartes d'affaire également!



Quoi de neuf? Nouveau matériel promotionnel

Cartes compliments

Plusieurs cartes distribuées gratuitement!

Paquets de 28 cartes en vente!



Vous vous demandez peut-être « Pourquoi des cartes compliments ? » Eh bien, c'est tout simplement pour habituer les gens à commenter autre chose que le physique! Parce qu'une communauté qui ne met pas l'emphase sur l'apparence physique, c'est une communauté qui ne donne pas autant de pouvoir aux troubles alimentaires en diminuant l'obsession d'avoir un corps parfait!

Signets aux messages inspirants

Avec la contribution de l'une de nos membres, Merci Catherine!



Quoi de neuf? Nouveau matériel promotionnel (suite)

Parce que certains messages passent mieux avec une touche d'humour, voici ce qu'on pouvait lire sur les **36 tasses** offertes à nos différents partenaires :

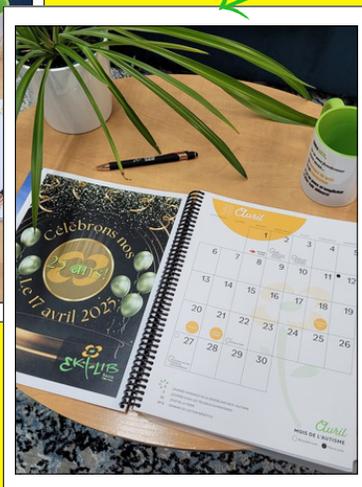
Chère diète, ça ne peut fonctionner entre nous... Tu manque de goût, tu es ennuyeuse et je ne peux m'empêcher d'aller voir ailleurs!



Agendas communautaires - Édition 2025-2026



Si vous n'avez pas encore le vôtre, il n'est peut-être pas trop tard!



Cette plante là est toujours en vie, il y a de l'amélioration!

Agenda 2025-2026

Grâce à la contribution financière de plusieurs partenaires et organismes communautaires, l'agenda communautaire a pu voir le jour une fois de plus! Cette année, **83 agendas** ont été distribués dans la région.

Un merci particulier à
RioTinto | IOC
notre plus généreux commanditaire!

Merci à la Tabagie Gamache de nous fournir pour une 2e année un point de vente gratuitement!

Les activités et services en chiffres



Services individuels pour les personnes touchées par les TA et leurs proches

Nutrition : 82 rencontres / 81.1 heures / 24 personnes différentes

Soutien pour les proches : 17 rencontres / 8.5 heures / 7 personnes différentes

Écoute/soutien : 14 rencontres / 12.2 heures / 10 personnes différentes



Autres appels : Soutien pour les professionnels, discussion avec l'équipe multi, etc.

25 appels / 9.75 heures



Liste d'attente / Nouvelles demandes de services

50 personnes en attente / 35 nouvelles demandes de services



Prêt de livre aux membres

14 livres prêtés



Aire de Vie

Un lieu où les personnes touchées par les TA peuvent venir pour décompresser, se changer les idées ou tout simplement briser l'isolement. En d'autres mots, un «safe space»



50 ouvertures
16 participants.es



Centraide
Duplessis

Merci à la généreuse contribution de Centraide Duplessis qui a rendu ce projet possible!

Éki-Lib Santé Côte-Nord dans les médias - Radio

Retrouvez toutes les entrevues sur notre site internet dans la section « Médias »



Voici Mathieu Pineault, l'animateur de Bonjour la Côte à Radio-Canada!



Chronique à l'émission Bonjour la Côte sur les ondes de Radio-Canada

8 Capsules radio

Chronique sur les ondes de CILE Havre-St-Pierre

3 Capsules radio



Voici Karl Gagné Côté, l'animateur à la radio de Fermont!

Autres entrevues

CHLC Baie-Comeau : **1 capsule** (2 août 2024)
CFMF Fermont : **3 capsules** (31 janvier 2025, 10 et 17 mars 2025)

Éki-Lib Santé Côte-Nord dans les médias - Journaux

Le Manic

12 mois de visibilité dans le bottin des organisme du journal

TROUBLES ALIMENTAIRES

Cultivons la bienveillance et le non jugement!

Juger le poids, l'apparence physique et ce que les autres mangent.

À ne pas faire

À faire

Valoriser la personnalité, les talents, les qualités et les efforts des autres

418 968-3960 OU 1-877 968-3960

TROUBLES ALIMENTAIRES

L'alimentation est synonyme de pression et de règles alimentaires?

Quand votre bonheur dépend de ce qu'il y a dans votre assiette, ce n'est pas sain...

Lorsque l'alimentation prend trop de place dans votre vie, questionnez vous.

La vie est trop courte pour ne pas en profiter, demandez de l'aide, appelez-nous :

418 968-3960 OU 1-877 968-3960



Le Nord-Côtier

Vitrine sur les organismes communautaires et à but non lucratif

EKI-LIB SANTÉ CÔTE-NORD

Éki-Lib Santé Côte Nord offre différents services de soutien pour les personnes ayant un trouble alimentaire ou pour leurs proches. Pour info : 418 968-3960, direction@eki-lib.com ou https://www.eki-lib.com/.

Pour le mois de la nutrition, pensez au-delà de l'alimentation!

Questionnez votre relation à l'alimentation:

Est-ce que mon bonheur dépend de ce qu'il y a dans mon assiette? Est-ce que je pense sans cesse à ce que j'ai mangé ou ce que je vais manger?

Est-ce que je m'empêche de manger certains aliments parce qu'ils ne sont pas assez "santés"? Est-ce que j'ai des journées de "triche" ou je mange ce que je veux?

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs questions, demandez de l'aide : 418 968-3960 OU 1-877 968-3960



Pour le mois de la nutrition

Opération Noël SANS FAIM

NOUS SOUHAITONS VOUS RAPPELER QUE ..

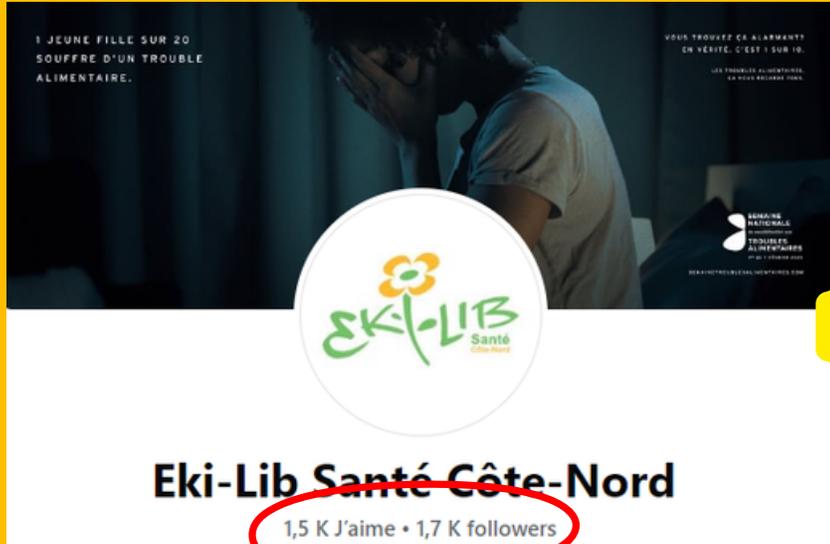
Vous valez plus que des chiffres sur une balance

418 968-3960
WWW.EKI-LIB.COM

Nous avez-vous vu dans votre journal local???



Éki-Lib Santé Côte-Nord dans les médias sociaux



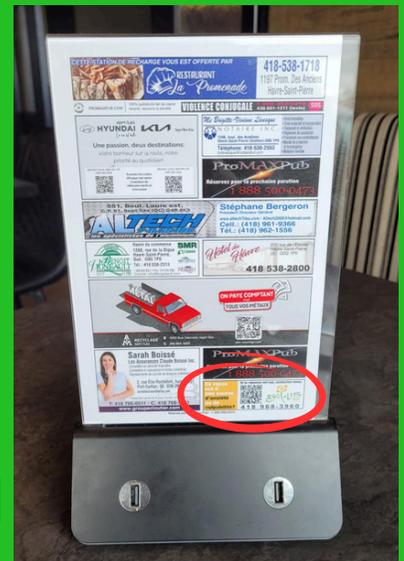
100 abonnés de plus encore cette année!

Visibilité de l'organisme dans la communauté



Sur les 50 000 napperons du Restaurant 560 à Sept-Îles

Stations de recharge USB aux restaurants l'Oriental du Nord et La Promenade



Les partenariats et implications

RESSOURCES D'AIDE
Maison l'Éclaircie

ANOREXIE & BOULIMIE


anorexie
boulimie
Saguenay


Anorexie et boulimie Québec



Table des organismes communautaires en troubles alimentaires et image corporelle

La Maison l'éclaircie, Anorexie boulimie Saguenay, Anorexie et boulimie Québec, Arrimage et Éki-Lib Santé Côte-Nord ont décidé d'unir leurs forces et de créer un partenariat pour avoir une meilleure représentation et pour s'entraider le 15 février 2023.

4 rencontres ont eu lieu dans la dernière année.

Participation à 4 tables de concertation locales

- Table de concertation jeunesse de Sept-Îles
- Table de concertation en santé mentale, dépendance et itinérance (SMDI) de Sept-Îles et Port-Cartier
- Table de partenaires en développement social de Sept-Rivières
- Table locale de concertation des aînés de la MRC de Sept-Rivières

Participation à 2 regroupements régionaux

- Table Régionale des Organismes Communautaires de la Côte-Nord (TROC)
- Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale de la Côte-Nord (ROCASM)





Témoignages

Transcription d'un témoignage audio

Mars 2025,

[...] C'est une infirmière qui a parlé à [mon conjoint] d'Éki-Lib Santé Côte-Nord. [...] j'avais écrit un courriel à Éki-Lib Santé Côte-Nord pis ça avait été très rapide [...] Dès le lendemain j'ai reçu un courriel d'Éki-Lib Santé Côte-Nord et la semaine même j'avais une entrevue téléphonique où Jennyfer m'avait donné certains enlignements sur comment agir, [avec notre] fille qui avait des problèmes alimentaires.

Suite à ça on a commencé à faire des rencontres en ligne par Teams avec [ma fille] et Jennyfer. [...] Éki-Lib Santé Côte-Nord nous a aussi référé à des lectures ou à des vidéos pour comprendre c'était quoi le trouble alimentaire, parce que quand on s'est ramassés là-dedans ben on avait aucune idée c'était quoi un trouble alimentaire. Des fois, on pense que « Oh on va y dire de manger pis [elle] va manger », c'est pas ça du tout là, on a vraiment apprécié, ça nous a aidé. En même temps, [ma fille] a été suivie en travail social, mais ça n'a jamais vraiment cliqué avec ses thérapeutes pis je pense que c'est vraiment avec Jennyfer que ça avait cliqué le plus, y'avait je sais pas... Une écoute, une prise en charge qui était personnalisée si on peut dire, parce que je le sais que d'un enfant ou d'une personne, d'une malade à l'autre que c'est pas les mêmes défis. [...]

C'était pas juste une prise en charge de [ma fille] c'était une prise en charge des parents aussi. Ça nous a vraiment beaucoup aidé. [...] On est conscients qu'éventuellement [il] va y avoir des hauts pis des bas, c'est sûr qu'on se met pas la tête dans le sable. Des fois on espère que tout est derrière nous, mais je le sais que si jamais y'a une autre p'tite rechute de la part de [ma fille] qu'Éki-Lib Santé Côte-Nord va être ouvert à nous aider, qu'on va juste avoir à les rappeler. Je pense que ça va bien aller.

[...] Les nouvelles technologies on l'a vu durant la Covid que le Teams ça l'a vraiment aidé. Si c'était arrivé y'a 10 ans, ça aurait été vraiment très compliqué... Probablement qu'à ce moment moment-là, y'aurait fallu aller peut-être jusqu'à l'admission à l'hôpital pis [ma fille] aurait été transférée à Québec [...] De ce côté-là, qu'Éki-Lib Santé Côte-Nord aille une ouverture de faire des rencontres en ligne avec Teams ou par téléphone, je pense que ça aide beaucoup.

Une maman d'une jeune fille
qui a un trouble alimentaire



Témoignages

Juin 2024,

Je suis suivie à l'organisme Éki-lib Santé Côte-Nord depuis presque deux ans. L'organisme m'a permis de poursuivre mon suivi avec Jennyfer lorsque que je suis devenue une adulte et que mes suivis ont cessé. Mes rencontres avec Jennyfer sont ceux qui me font le plus de bien, car c'est le seul endroit où je peux réellement parler de mes difficultés alimentaires. Ce que j'aime de mon suivi avec Jennyfer c'est qu'elle a toujours respecté mon rythme et même si c'était souvent des montagnes russes et des creux, elle m'a toujours tendu la main pour m'aider à remonter. Au fils des rencontres, j'ai réussi à déconstruire certaine peur que j'avais lié à la nourriture et j'arrive à accepter un peu plus mon corps. Jennyfer m'aide à retrouver l'équilibre dans mes pensées qui sont souvent sur des pôles opposés. De plus, l'organismes est un endroit chaleureux et confortable. J'ai été à plusieurs reprises à l'Aire de vie où j'ai pu parler quand j'en avais besoin et avoir du plaisir avec la responsable de l'Aire de vie. L'organisme est une belle ressource pour notre Côte-Nord qui en a bien besoin.

Une utilisatrice des services à Sept-Îles 

Novembre 2023,

Éki-Lib m'a permis de prendre conscience que j'avais une relation troublée avec la nourriture. Avant de les contacter, j'avais réalisé que mon image corporelle était négative, mais je n'avais pas fait le lien avec mon rapport à l'alimentation et à l'activité physique. Mon suivi avec Jennyfer m'a permise de mieux comprendre les différents aspects qui influencent mon image corporelle. Son sens de l'humour et son empathie ont aidé à créer une dynamique propice à un suivi sur le long terme. Elle m'a mise en confiance et m'a beaucoup fait progresser. Habitant aux Escoumins, les ressources spécialisées en troubles alimentaires sont inexistantes. De plus, les autres ressources au Québec couvrent seulement une certaine région. Si Éki-Lib ne couvrait pas la Haute-Côte-Nord, il y aurait certainement un trou de service. Considérant que les personnes aux prises avec un trouble alimentaire peuvent être envahie par leurs pensées reliées à leur image corporelle, cela peut affecter rapidement les différences sphères de leur vie et ainsi nuire à leur vie professionnelle et personnelle. Avoir un suivi aussi rapide avec Éki-Lib m'a aidée à prendre en charge rapidement la problématique et à limiter que ça prenne de l'ampleur. Je remercie l'organisme (et tout particulièrement Jennyfer) d'assurer le suivi avec moi et de me permettre d'avoir des rencontres à distance!

Une Nord-Côtière 

Nos sources de financement principales



Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord

La principale source de financement de l'organisme provient du Programme de soutien aux organismes communautaires du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord, en soutien à la mission globale. Cette année l'allocation accordée a été indexée de 2.7%.



Ministère de la Santé et des Services sociaux

Dans le cadre du Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) nous a versé un montant visant l'accès à des services et à un accompagnement en fonction des besoins en santé mentale des Québécois et Québécoises



Centraide
Haute-Côte-Nord
Manicouagan

Nous sommes également un organisme associé à Centraide Haute-Côte-Nord Manicouagan et Centraide Duplessis et avons des soutiens financiers annuels permettant d'assurer au mieux notre mission et de desservir la population de la Côte-Nord.



Centraide
Duplessis



Merçi

ON BALAIE 2024-2025 POUR FAIRE DE LA PLACE À 2025-2026!



Notez que cet enfant
était très heureux de
passer le balais et qu'il
n'y a eu aucun abus.



Êtes-vous
prêts.es?!

