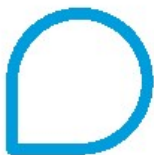




Anorexie et boulimie Québec

Afin que le clavardage soit un lieu qui correspond à la philosophie de l'organisme, qui favorise le cheminement et qui apporte soutien et bien-être, nous tenons à vous rappeler que ANEB a établi certains principes pour assurer une séance aidante et adéquate. L'administrateur de la séance se donne le droit de donner des avertissements et/ou d'expulser toute personne si ces règlements ne sont pas respectés.

1. Pas de trucs ou conseils par rapport aux divers régimes ou aux méthodes utilisées pour perdre du poids ou le contrôler. Pas de trucs spécifiques pour accroître la restriction alimentaire ou concernant les méthodes compensatoires (exercices, jeûne, vomissements, laxatifs).
2. Aucun chiffre en lien avec le trouble alimentaire. Plus spécifiquement, il est interdit de mentionner les éléments suivants :
  1. poids ; nombre de livres gagnées ou perdues ; le poids visé
  2. la taille de vêtement ; l'IMC
  3. le nombre de calories ingérées
  4. le nombre d'heures ou de période d'exercice effectués
  5. le nombre d'heures de jeûne
  6. le nombre de vomissements
  7. La quantité de laxatifs ou diurétiques ingérés
  8. Tout autre chiffre en lien avec le poids, les crises alimentaires et les méthodes compensatoires
3. Aucune spécification concernant les aliments :
  1. le mot à utiliser pour parler de nourriture est : « aliment » ou « aliment x »
  2. le mot utilisé pour parler d'un liquide (tous incluant l'eau) est : « liquide x », « breuvage X » ou « boisson X »
  3. Pas de groupe alimentaire. (ex. légumes, viandes, protéines, glucides etc.)
  4. Pas de marque de commerce (ex. Tim Hortons)
4. Pas de note de suicide. En cas de détresse, vous pouvez contacter Suicide-Action Montréal au 514-723-4000 / 1-866-277-3553 ou Tel-Aide au 514-935-4555. Le clavardage se veut un lieu de soutien et de partage et nous vous invitons à exprimer ce que vous vivez, mais nous croyons qu'écrire une note de suicide pourrait générer de l'inquiétude chez certains utilisateurs et ces personnes pourraient ressentir une responsabilité à venir en aide à la personne suicidaire. Les personnes utilisant le clavardage ne peuvent pas remplacer une aide professionnelle en cas de détresse suicidaire. Veuillez prendre note qu'en cas de propos suicidaires répétitifs et dont l'urgence semble importante, ANEB prendra toutes les mesures nécessaires afin de contacter les services d'urgence. Ceci pouvant inclure de retracer les adresses IP.



5500 Transcanadienne  
Pointe-Claire (Qc)  
H9R 1B6

T 514.630.0907  
T 1.800.630.0907  
F 514.630.0599

info@anebquebec.com  
anebquebec.com



# aneb

Anorexie et boulimie Québec

5. Il n'est pas permis de parler de la consommation de drogues, d'alcool, de l'automutilation ou de toutes autres dépendance en termes de "bénéfices" ou de faire la promotion de celle-ci. Il est cependant permis de témoigner des difficultés engendrées par la dépendance et des motifs émotionnels en lien avec celle-ci.
6. Pas de jugement, d'insultes, de blâmes, d'attaques personnelles ou de propos haineux. Le clavardage se veut un lieu d'échange, de partage et de soutien sans jugement et le respect est un élément essentiel au bon fonctionnement de ce service. ANEB se réserve le droit d'expulser toute personne n'observant pas un comportement jugé adéquat.



5500 Transcanadienne  
Pointe-Claire (Qc)  
H9R 1B6

T 514.630.0907  
T 1.800.630.0907  
F 514.630.0599

[info@anebquebec.com](mailto:info@anebquebec.com)  
[anebquebec.com](http://anebquebec.com)