



# Soutien psychologique et social avant un traitement de l'obésité

Des ressources pour mieux  
vous préparer



1<sup>re</sup> édition



INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC  
UNIVERSITÉ LAVAL

## **1<sup>re</sup> édition**

### **Sous la direction de**

Annie Leblanc, coordonnatrice à l'optimisation de la fluidité des trajectoires de soins et de services

### **Collaboration**

Mélanie Patoine, travailleuse sociale

Lise Tanguay, travailleuse sociale

### **Édition**

Isabelle Sullivan, bibliothécaire

### **Conception graphique et mise en page**

Nathalie Racicot, designer-graphiste

### **Images**

Freepik.com

Adopté par le Comité d'enseignement aux usagers de l'IUCPQ-ULaval.

© IUCPQ-ULaval, 2025-12

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons 

Pour plus d'information, contactez-nous au [iucpq@ssss.gouv.qc.ca](mailto:iucpq@ssss.gouv.qc.ca).

ISBN 978-2-925212-75-1 (imprimé)

ISBN 978-2-925212-76-8 (PDF)

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026

Dépôt légal — Bibliothèque et Archive Canada, 2026

Le contenu de ce document ne remplace pas les recommandations, les diagnostics ou les traitements faits par votre professionnel de la santé.

# Table des matières



Introduction .....	4
Santé mentale et comportement .....	5
Bien-être psychologique et situation de vie .....	5
Troubles du comportement alimentaire .....	6
Dépendance .....	7
Déficience intellectuelle .....	7
Conditions sociales et matérielles .....	8
Difficulté d'organisation .....	8
Manque d'autonomie ou de mobilité .....	9
Famille et réseau de soutien (chirurgie bariatrique) .....	10
Difficultés financières .....	11
Aide et ressources .....	12
Qui dois-je contacter pour obtenir de l'aide ou poser mes questions?.....	12
Ressources utiles .....	12
Notes.....	15

# Introduction



**Ce guide présente différents types de difficultés psychologiques et sociales que vous pourriez rencontrer dans le cadre de votre démarche pour le traitement de l'obésité. Pour chacune de ces difficultés, vous trouverez des ressources pour vous accompagner.**

---

La réussite d'une démarche pour le traitement de l'obésité repose sur plusieurs facteurs. Avant d'aller de l'avant, il peut être utile de prendre un moment pour réfléchir à votre situation : comment vous sentez-vous ? Avez-vous besoin d'un accompagnement pour vous soutenir ?

Ce guide vous aide à faire le point sur différents aspects importants de votre bien-être mental et social. Prendre le temps d'y réfléchir et, au besoin, demander de l'aide, vous permettra d'être mieux préparé et de mieux vivre votre démarche.

Le succès de votre démarche dépend aussi de votre engagement. Passez à l'action dès maintenant ! Identifiez, grâce à ce guide, les aspects à améliorer et agissez pour les renforcer. Vous montrerez ainsi votre détermination et prendrez activement en main votre santé globale.

# Santé mentale et comportement

## Bien-être psychologique et situation de vie

Votre santé mentale et votre situation personnelle jouent un rôle important dans le succès de votre démarche pour le traitement de l'obésité. Pour bien vivre les changements que la chirurgie entraîne, il est essentiel d'être dans une période stable de votre vie, autant sur le plan émotionnel que social.

Vous devez éviter d'avoir la chirurgie bariatrique lorsque :

- Vous avez des troubles de santé mentale non stabilisés (ex. : dépression, anxiété).
- Vous vivez des moments particulièrement stressants ou bouleversants (ex. : deuil, séparation, perte d'emploi, maladie grave dans l'entourage, violence conjugale).

Le traitement de l'obésité, qu'il soit avec ou sans chirurgie, demande de nombreux ajustements physiques, émotionnels et sociaux. Il est donc préférable d'attendre à un moment où votre vie est stable pour maximiser vos chances de réussite.



## Services d'accompagnement

Si vous traversez une période plus difficile sur le plan émotionnel ou avez des préoccupations, parlez-en à votre médecin de famille.

D'autres ressources peuvent vous offrir de l'écoute, du soutien et des conseils adaptés à votre situation :

- Le CIUSSS ou le CISSS de votre région, ou Info-Social 811 peuvent vous orienter.
- Consultez aussi le site Web du Centre de crise de votre région ou le centre de prévention du suicide pour les services disponibles (voir la section « [Ressources utiles](#) »).

## Troubles du comportement alimentaire

Vous sentez que votre relation avec la nourriture est difficile? Que l'alimentation prend trop de place dans votre vie? C'est peut-être un signe de troubles du comportement alimentaire. Voici des signes fréquents :

- Une obsession de la nourriture, du poids ou de l'apparence
- Des comportements alimentaires cachés (ex. : manger en secret, se faire vomir, prendre des laxatifs, stocker des provisions, jeûner, consommer de grandes quantités de nourriture)
- Un sentiment de honte ou de culpabilité

Les troubles du comportement alimentaire peuvent nuire à votre santé physique et mentale, affecter vos relations et nuire à votre qualité de vie. De plus, avoir un trouble du comportement alimentaire actif est une contre-indication à la chirurgie bariatrique.



### Pourquoi en parler ?

Les troubles du comportement alimentaire se traitent. Avec l'aide de professionnels, il est possible d'améliorer votre relation avec la nourriture, de stabiliser votre poids et d'améliorer votre bien-être. Pour réussir votre traitement de l'obésité, il est important de reconnaître le problème et de chercher de l'aide, avant ou pendant le parcours.



### Options de traitement

Plusieurs options s'offrent à vous : thérapie individuelle ou de groupe, en clinique privée ou dans le réseau public. Certains psychologues sont spécialisés en troubles alimentaires. Vérifiez si vous bénéficiez d'assurance collective qui rembourse les services de professionnels en relation d'aide.



### Services d'accompagnement

- Votre médecin de famille, le CIUSSS ou le CISSS de votre région, ou Info-Social 811 peuvent vous orienter.
- Si votre employeur offre un programme d'aide aux employés, vérifiez si l'offre de service inclut des intervenants spécialisés en troubles alimentaires.
- La ligne téléphonique d'Anorexie et boulimie Québec (514 630-0907) peut vous offrir du soutien gratuitement.

### Dépendance

Si vous vivez avec une dépendance—au tabac, à l’alcool, à la drogue, au jeu ou autre—il est important de la prendre en charge avant d’amorcer un traitement de l’obésité. Une dépendance non traitée peut entraîner des conséquences importantes comme une dénutrition, une reprise de poids, ou des difficultés financières.



#### Services d’accompagnement

- Appelez le 811, option 2. Un professionnel évaluera votre situation, et pourra, au besoin, vous diriger vers un centre de réadaptation en dépendance dans votre région.
- Vous pouvez aussi consulter un professionnel du secteur privé (ex. : psychologue, intervenant en toxicomanie, thérapeute spécialisé).



#### Autres ressources

- Si votre employeur offre un programme d’aide aux employés, vérifiez s’il offre des ressources pour lutter contre les dépendances.
- Consultez aussi les sites des Centres de réadaptation en dépendance pour connaître les services disponibles (voir la section « [Ressources utiles](#) »).

### Déficience intellectuelle

Vivre avec une déficience intellectuelle, légère ou sévère, n’est pas une contre-indication à un traitement de l’obésité. Cependant, votre équipe de soins évaluera :

- Votre capacité à comprendre l’information liée à la chirurgie.
- Votre aptitude à faire et maintenir les changements nécessaires.
- Votre niveau d’autonomie au quotidien.

L’équipe portera aussi attention :

- À la présence et à l’implication de votre réseau social
- À votre milieu de vie (avec de la famille, en résidence adaptée ou en appartement), notamment pour la prise des repas, la gestion des médicaments, etc.

Si vous avez des difficultés d’organisation (voir [Difficulté d’organisation](#)), on recommande que vous obteniez un encadrement ou une supervision auprès du Centre de réadaptation en déficience intellectuelle (CRDI) ou du CIUSSS de votre région. Un traitement de l’obésité, surtout dans le cas de la chirurgie, nécessite des changements importants à long terme. Un bon encadrement est essentiel pour favoriser la réussite du traitement.

# Conditions sociales et matérielles

## Difficulté d'organisation

Améliorer votre organisation au quotidien peut jouer un rôle important dans votre santé et dans la réussite de votre démarche de traitement de l'obésité. Avez-vous de la difficulté à :

- Planifier vos repas ?
- Entretien votre domicile ?
- Avoir un horaire stable ?
- Vous souvenir de vos rendez-vous ?
- Gérer et respecter votre budget ?
- Prendre vos médicaments correctement ?
- Maintenir votre hygiène personnelle ?
- Rester actif ?

Développer vos capacités d'organisation peut vous aider à avoir des bases solides dans la gestion de votre santé. Par exemple, adopter un horaire stable peut vous aider à structurer vos journées et à manger 3 repas équilibrés chaque jour.



## Services d'accompagnement

- Appelez le 811, option 2. Un professionnel évaluera votre situation, et pourra, au besoin, vous proposer une intervention en éducation ou en psychoéducation.
- Vous pouvez aussi consulter un professionnel du secteur privé (éducateur spécialisé).

Si votre employeur offre un programme d'aide aux employés, vérifiez s'il offre des ressources pour développer les capacités d'organisation.



### Manque d'autonomie ou de mobilité

Perdre de l'autonomie peut être difficile à vivre et à accepter. Malgré cela, il est essentiel de rester actif autant que possible. Si vous vivez une perte d'autonomie, posez-vous les questions suivantes :

- Disposez-vous des bons équipements pour rester autonome ? Par exemple, une marchette bien utilisée peut rendre vos déplacements plus faciles et sécuritaires, et vous encourage à bouger davantage.
- Avez-vous besoin de l'aide d'un professionnel pour utiliser un accessoire de marche ou installer un banc de bain ?
- Existe-t-il des exercices adaptés à votre condition que vous pourriez faire à la maison ?
- Recevez-vous beaucoup d'aide de vos proches ? Pourriez-vous en faire un peu plus vous-même ? Par exemple, en participant à la préparation des repas, à votre rythme, même en restant assis.

Si votre autonomie vous préoccupe ou si vous souhaitez en savoir plus sur les services disponibles, composez le 811, option 2. Un professionnel pourrait vous orienter vers un suivi en physiothérapie et en ergothérapie, et évaluer si votre domicile est adapté à vos besoins.



## Conditions sociales et matérielles

### Famille et réseau de soutien (chirurgie bariatrique)

Si vous optez pour la chirurgie bariatrique, vous aurez besoin d'aide pour certaines tâches quotidiennes les premiers jours après la chirurgie. Une personne devra être disponible pour vous accompagner à la maison et rester avec vous 24 à 48 heures. Si vous vivez seul et n'avez personne pour rester avec vous: assurez-vous d'avoir un contact fiable qui peut vous appeler plusieurs fois par jour et se déplacer rapidement si nécessaire les 3 à 4 premiers jours.



#### Prendre soin des enfants

Si vous êtes un parent monoparental, pensez à organiser la garde de vos enfants pendant votre séjour à l'hôpital et quelques jours après votre retour à la maison. Assurez-vous de prendre des ententes claires avec votre entourage dès que vous connaissez la date de votre chirurgie.



#### Documents légaux

Même si le risque de décès est très faible, il est conseillé de mettre à jour votre testament.



#### Soutien à la maison

Si vous n'avez personne pour vous aider après la chirurgie, informez-en votre équipe de soins dès que possible. Au besoin, une travailleuse sociale peut vous aider à évaluer votre situation et trouver des solutions adaptées à vos besoins.



## Conditions sociales et matérielles

### Difficultés financières

Avant de planifier une démarche pour le traitement de l'obésité, il est essentiel d'évaluer votre situation financière. Par exemple, un revenu insuffisant peut rendre difficile la couverture de vos besoins de base comme l'épicerie, les médicaments, le logement ou les factures. Si vous optez pour la chirurgie bariatrique, vous devrez aussi prévoir un congé médical et prendre des suppléments de vitamines et de minéraux tous les jours, ce qui peut affecter vos finances.



#### Endettement

Si vous avez des dettes, plusieurs options existent pour vous aider :

- Consulter un syndic de faillite, qui peut proposer des solutions comme faire une offre à vos créanciers pour régler vos dettes (proposition de consommateur).
- Demander à votre banque de regrouper vos dettes en un seul paiement mensuel (consolidation de dettes).
- Négocier directement une entente de paiement avec vos créanciers.



#### Faible revenu

Il existe des ressources et des programmes pour venir en aide aux gens à faible revenu : banque alimentaire, programme d'aide au logement, organisme de bienfaisance, etc. Consultez la section « [Ressources utiles](#) ».

# Aide et ressources

## Qui dois-je contacter pour obtenir de l'aide ou poser mes questions ?

Contactez la clinique de chirurgie bariatrique :

418 656-4652

Du lundi au vendredi de 8 h à 15 h

Laissez un message sur la boîte vocale durant les heures d'ouverture de la clinique.  
La boîte vocale est fermée en dehors de ces heures.



### Ressources utiles

Visitez notre site Web pour consulter d'autres documents d'enseignement produits par l'Institut et ses partenaires [bibliotheque-patients.iucpq.qc.ca](http://bibliotheque-patients.iucpq.qc.ca).



Les documents suivants pourraient vous intéresser :

- [Bien se préparer pour la chirurgie bariatrique : exigence du parcours](#)
- [Faire de l'activité physique avant une chirurgie bariatrique](#)

Inscrivez dans le champ de recherche le titre du document que vous désirez consulter.

### Services d'aide et d'information

#### 211 Québec

[211quebecregions.ca/](http://211quebecregions.ca/)

Le 211 aide à trouver de l'information et des références vers une variété de services communautaires et publics, y compris l'aide alimentaire, le logement, le transport et les services de soutien social.

#### Info-Social 811, option 2

Info-Social 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Il permet de parler à un professionnel pour obtenir des conseils avec des difficultés liées à la santé mentale ou aux relations sociales.

#### CISSS et CIUSSS

Vous pouvez aussi communiquer avec le CISSS ou le CIUSSS de votre région pour connaître les organismes qui pourraient vous aider dans votre situation.



### Ressources utiles

#### Alimentation

##### **Société de St-Vincent-de-Paul de Québec**

[ssvp-quebec.org/](http://ssvp-quebec.org/)

Organisme de bienfaisance à but non lucratif, qui offre, entre autres, de l'aide alimentaire et vestimentaire.

#### Autonomie

##### **Association des éducateurs et éducatrices spécialisés du Québec — Trouver un professionnel**

[aesq.membogo.com/fr/trouver-un-educateur-specialise](http://aesq.membogo.com/fr/trouver-un-educateur-specialise)

Un éducateur spécialisé accompagne les personnes qui vivent des difficultés d'adaptation ou qui présentent une déficience (intellectuelle, physique, trouble du comportement, etc.) afin de favoriser leur autonomie, leur intégration sociale et leur bien-être.

#### Dépendance

##### **Centre de réadaptation en dépendance — Région de la Capitale-Nationale**

[ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/alcool-drogue-jeu/crdq](http://ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/alcool-drogue-jeu/crdq)

##### **Educalcool — Mes Choix Alcool**

[educalcool.qc.ca/terrain/mes-choix-alcool/](http://educalcool.qc.ca/terrain/mes-choix-alcool/)

Mes Choix Alcool est un programme de prévention qui s'adresse aux personnes préoccupées par leur consommation d'alcool et désirant modifier leurs habitudes.

##### **Gouvernement du Québec — Alcochoix+**

[quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/alcochoix](http://quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/alcochoix)

Alcochoix+ est un programme qui vise à redonner aux gens la capacité de prendre des décisions au sujet de leur consommation d'alcool.

#### Finances

##### **ACEF de Québec**

[acefdequebec.com](http://acefdequebec.com)

Organisme qui offre de l'aide avec la gestion de vos finances, comme la planification de budget.



### Ressources utiles

#### Habitation

##### **Revenu Québec — Programme allocation-logement**

[revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/faible-revenu/programme-allocation-logement](https://revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/faible-revenu/programme-allocation-logement)

##### **Société d'habitation du Québec — Programme d'habitation à loyer modique (HLM)**

[habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/programme-hlm](https://habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/programme-hlm)

#### Santé mentale

##### **Ordre des psychologues du Québec**

[ordrepsy.qc.ca](https://ordrepsy.qc.ca)

Le site Web contient de l'information sur la façon de trouver et consulter un psychologue ou un autre professionnel en santé mentale.

##### **Centre de crise**

[centredecrise.com](https://centredecrise.com)

La mission du Centre de crise de Québec est d'intervenir auprès des gens vivant une crise, qu'elle soit situationnelle ou reliée à un problème de santé mentale.

##### **Centre de prévention du suicide de Québec**

[cpsquebec.ca](https://cpsquebec.ca)

Organisme communautaire à but non lucratif qui offre des services auprès des personnes suicidaires, de leurs proches et des personnes endeuillées par suicide.





**Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie  
de Québec – Université Laval**

2725, chemin Sainte-Foy  
Québec (Québec)  
G1V 4G5

**418 656-8711**  
[iucpq.qc.ca](http://iucpq.qc.ca)