



C'est avec un petit pincement au cœur que notre équipe a dit au revoir à Anaïs Gamache à la fin du mois dernier. Anaïs a été agente de sensibilisation jeunesse spécialement embauchée pour jeter les bases du projet Aider sans filtre dans notre région. Sa bonne humeur, son dynamisme et sa créativité ont été appréciés tant de l'équipe que de nos partenaires. Anaïs a d'ailleurs terminé son mandat en participant au congrès de Cap santé mentale où elle fut invitée sur un panel présentant le vécu des jeunes proches. Merci Anaïs pour ton bon travail et nous te souhaitons le meilleur des succès dans la poursuite de tes études et dans tes futurs projets!

Notre intervenante jeunesse Jessica a déjà pris le relais d'une partie du mandat d'Anaïs. Vous la voyez d'ailleurs régulièrement sur les réseaux sociaux et elle reprendra prochainement les chroniques mensuelles *Ancrez-vous* à CMATV. Pour compléter nos services, il faudra ajouter une ressource à notre équipe. Nous sommes donc en recrutement, passez le mot!

*Renée Hébert, Directrice*



*Lors du lancement d'Aider sans filtre Montmagny-L'Islet en mai dernier, Anaïs interviewant le directeur de Cap santé mentale, René Cloutier.*

## ACTIVITÉ DE NOËL

Le mois dernier, nous vous avons questionnés afin de connaître vos préférences pour l'activité de Noël. Sachez que l'organisation de celle-ci va bon train et nous ouvrons les inscriptions!

Cette activité réservée aux membres aura lieu le jeudi 12 décembre 2024, à l'Econolodge de Montmagny, situé au 205 chemin des Poirier, Montmagny. La soirée débutera à 17h30, avec une petite activité brise-glace, suivie d'un souper.

Tout au long de la soirée, des prix de présence et des cadeaux pour souligner le temps des Fêtes seront distribués. Vous avez jusqu'au 9 décembre pour vous inscrire soit en nous téléphonant, 418-248-0068, ou avec ce lien (<https://forms.gle/T9D4hfBDtWJbfPNr9>). On vous demande tout de même de vous inscrire le plus tôt possible afin de nous permettre de mieux prévoir la soirée.



## SE RESSOURCER, C'EST VITAL POUR RESTER EN ÉQUILIBRE!

Se ressourcer c'est important pour tout le monde, particulièrement quand on est une personne qui accompagne un proche qui vit avec une problématique ou une fragilité de santé mentale. En d'autres mots, se ressourcer c'est : recharger ses batteries, refaire le plein, se régénérer ou encore revenir à sa source et à ses racines profondes. Découvrir ou redécouvrir comment s'inspirer, s'ancrer et aussi parfois, c'est nous permettre de trouver la force d'affronter le quotidien parfois chaotique et énergivore. À force d'être déconnecté de soi ou très enclin à s'occuper des besoins des autres, à courir dans tous les sens, on oublie ce qui nous nourrit vraiment et qui nous apporte un réel plaisir.



Pour se ressourcer, il faut d'abord reconnaître l'importance de prendre soin de soi. Cela demande aussi une certaine connaissance de soi, un apprentissage de ce qu'on aime et qui nous fait du bien versus ce qui nous épuise et gruge notre précieuse énergie. Une fois que l'on se connaît mieux, cela devient plus facile par la suite de faire de meilleurs choix parmi nos activités et voir comment et où on souhaite consacrer notre temps et notre énergie.

Si ce concept est très loin de soi et qu'on a souvent l'impression de courir après le temps, si on souhaite y arriver, cela implique de commencer par ralentir notre rythme dans ce que l'on fait au quotidien. Aussi, à faire de la place dans son horaire pour s'assurer de pouvoir le réaliser concrètement. Commencer par des petites périodes de quelques minutes à quelques heures et éventuellement davantage, pour ensuite en arriver à apprécier et voir les impacts positifs qu'apporte le fait de se prioriser et se réserver du temps pour soi.



Si on débute dans cette nouvelle pratique et qu'on ne sait pas par où commencer, cela peut être aussi simple que prendre conscience de sa respiration, faire des respirations profondes et plus lentes, se donner de meilleures conditions de sommeil, bien se nourrir, être en contact avec la nature, bouger son corps, écouter de la musique, etc., et se trouver des activités de plaisir en écoutant nos envies profondes et son cœur. En s'habituant à faire le vide et à se donner de l'espace pour être en mesure de refaire le plein, on se sent plus énergisé et mieux disposé à poursuivre nos obligations et nos activités quotidiennes, dont une plus grande présence à nous-mêmes, aux autres et à nos proches que l'on accompagne à travers leurs difficultés.



À l'Ancre, c'est une valeur importante le ressourcement et nous offrons par ailleurs des occasions de le faire à nos membres, qui ont des suivis actifs, de manière individuelle et/ou de groupe. Cela peut prendre différentes formes en tenant compte de chaque personne, de sa situation, de ses besoins et de ses préférences. C'est par exemple se donner du temps pour la détente, soit par différents types de soins corporels, de la méditation, du yoga, des randonnées, des ateliers qui stimulent la créativité, des sorties culturelles et dépayssantes, des activités sociales, des séjours de retraite dans un lieu inspirant, des leçons d'équitation,

des ateliers pour apprendre de nouveaux outils de développement personnel, des soupers-conférence, etc. Si vous êtes en suivi actif avec nous et que vous avez des questions à ce sujet, n'hésitez pas à communiquer avec vos intervenantes afin d'en savoir plus.

C'est toujours un bon moment pour commencer à prendre soin de soi; cependant, la fin de l'automne et l'approche de l'hiver sont souvent une période encore plus propice à privilégier des moments d'intériorité. Donc, pourquoi ne pas commencer maintenant ou encore renforcer cette valeur dans votre vie si c'est déjà quelque chose que vous avez commencé à mettre en pratique ?

Bonne réflexion et bon ressourcement!

*Nadine Guilbert, intervenante psychosociale*

## RETOUR SUR LA SEMAINE NATIONALE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES

La première semaine de novembre a été marquée par la Semaine nationale des personnes proches aidantes. Nous avons profité de cette occasion pour participer à quelques entrevues radio, que vous retrouverez sur notre site Internet. La semaine a débuté avec Renée qui a donné un aperçu des actions de sensibilisation prises par le comité Virage proches aidants, dont L'Ancre fait partie. Mercredi, Nadine et moi-même avons parlé des particularités reliées à la proche aidance en santé mentale.



Cette semaine-là a également été l'occasion de vous partager l'entrevue qui avait été effectuée lors de notre activité de Bibliothèque vivante avec Catherine, une jeune femme ayant déjà utilisé les services jeunesse de L'Ancre. Catherine a

commencé à utiliser les services de L'Ancre lorsqu'elle avait 7 ans. Maintenant que nos services jeunesse sont de retour, ce fut extrêmement enrichissant de pouvoir échanger avec elle sur son vécu. Vous retrouverez dans cette entrevue la vision et l'expérience d'une jeune femme dont un de ses parents vit avec un trouble de santé mentale. Je ne vous en dis pas plus et vous laisse aller écouter l'entrevue complète disponible sur notre site web dans la section Ressources/Entrevues, chroniques et balados ([www.lancre.org](http://www.lancre.org)) et sur YouTube (<https://www.youtube.com/@lancredoutienentourage>)

*Jessica Fortier-Lavallée,  
Intervenante psychosociale jeunesse et adulte*

## RIRES ET DÉCOUVERTES

Ce vendredi 15 novembre dès 18 h, les parents et les adolescents sont attendus à La Vigie de Saint-Jean-Port-Joli pour assister gratuitement à un spectacle d'humour. Après le spectacle, vous y retrouverez différents organismes, dont L'Ancre, la Maison des jeunes, la Maison de la famille, la CDC ici Montmagny-L'Islet, le Carrefour jeunesse emploi, Partage au masculin et Santé Mentale Québec Chaudière-Appalaches. Vous pourrez donc poser toutes vos questions sur les services offerts par les différents acteurs présents!

### Qu'est-ce que le comité Virage proches aidants Montmagny-L'Islet?

Entre autres, ce comité a pour objectif de concerter tous les partenaires offrant des services aux personnes proches aidantes dans le secteur des MRC de Montmagny et L'Islet. Le comité s'assure que l'ensemble de l'offre (répit, soutien psychosocial, aide à domicile) réponde aux besoins exprimés par les diverses clientèles. Le comité a également le mandat de faire la promotion des services et de sensibiliser sur la réalité des personnes proches aidantes. L'Ancre défend au sein de ce comité, les enjeux spécifiques au rôle que les membres de l'entourage jouent auprès d'une personne vivant avec un trouble majeur de santé mentale et leurs besoins spécifiques en matière de soutien.

Depuis l'arrivée de la Loi visant à reconnaître et soutenir les personnes proches aidantes en 2020, une **définition plus large de la proche aidance** a été proposée. Elle va comme suit :

**Une personne proche aidante se définit comme une personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non.**

**Le soutien apporté est continu ou occasionnel, à court ou à long terme, et est offert à titre non professionnel, de manière libre, éclairée et révocable, dans le but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée et le maintien et l'amélioration de sa qualité de vie à domicile ou dans d'autres milieux de vie.**