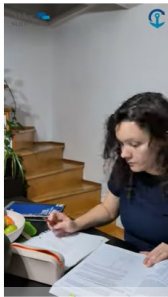


L'équipe de L'Ancre a été très active dans les dernières semaines. Vous pourrez lire plus loin dans ce numéro les bilans de l'événement Ravive TA flamme et des activités avec Karène Larocque. En plus de ceux-ci, il y a eu notre implication dans l'activité de bibliothèque humaine organisée dans le cadre du 10<sup>e</sup> anniversaire de la Bibliothèque de Montmagny. Ce fut une occasion de rencontres enrichissantes avec des personnes qui nous ont partagé des histoires vie inspirantes. Dans les semaines à venir, nous vous partagerons une entrevue vidéo réalisée avec une membre de l'entourage et « livre humain » lors de cette activité. À surveiller!



[Vidéo Anaïs](#)



[Vidéo Jessica](#)

Notre équipe jeunesse fait rayonner L'Ancre dans les actions annuelles de la campagne de sensibilisation de Cap Santé mentale! Je vous invite à visionner les nouvelles vidéos produites par Anaïs et Jessica, respectivement agente de sensibilisation et intervenante psychosociale jeunesse à L'Ancre. D'ailleurs, vous pouvez visionner l'ensemble de nos contenus sur [notre chaîne YouTube](#).

*Renée Hébert, Directrice*

## RETOUR SUR NOS RÉCENTES ACTIVITÉS AVEC KARÈNE LAROCQUE

Récemment, nous avons eu le plaisir de recevoir notre invitée spéciale, Karène Larocque, ex-psychologue devenue formatrice et conférencière. Elle fut très appréciée par les personnes présentes autant avec les membres en atelier que lors de la conférence grand public. Pour la grande majorité ce fut une révélation et nous avons reçu que de bons commentaires. Elle était très contente de son passage parmi nous et d'avoir pu partager ses précieux outils. Elle nous a fait un don de 4 exemplaires de son dernier livre « Quand le corps sonne l'alarme » pour notre centre de documentation. Pour ceux et celles qui souhaiteraient l'emprunter, n'hésitez pas à nous le faire savoir. Elle nous a laissé aussi de précieux outils que l'on va pouvoir utiliser en intervention et partager avec vous au besoin.

Pour les membres qui n'ont pas pu assister à l'atelier sur les limites et qui sont intéressés à pouvoir visionner cet atelier, contactez-nous soit par courriel ou par téléphone, nous pourrions bientôt vous partager un accès privé afin que vous puissiez le visionner de chez vous en ligne.

Merci à tous ceux et toutes celles qui ont participé! Restez à l'affût des prochaines activités à venir...

*Nadine Guilbert, intervenante psychosociale*



# Découvrez



# cap

# Mieux-Être

- Basé sur le vécu expérimentiel des proches
- Élaboré en collaboration avec des experts en santé mentale
- Respectueux de la vie privée
- Accessible aux proches de tout âge
- Complémentaire aux services pour les proches au Québec

Un outil d'autogestion en ligne est maintenant disponible pour aider les proches de tous âges dans leurs recherches pour de l'information, du soutien et de l'aide en santé mentale. L'application CAP Mieux-Être a été développée en partenariat avec CAP santé mentale dont L'Ancre est membre. Ce coffre à outils virtuel est un allié pour les personnes qui souhaitent contribuer à l'amélioration de leur mieux-être.

L'application regroupe des informations pratiques sur la communication et les services en santé mentale au Québec, des conseils pratico-pratiques pour comprendre comment mieux accompagner la personne vivant avec un trouble de santé mentale (sans oublier de prendre soin de soi!), un accompagnement personnalisé et des stratégies d'autogestion, tout en respectant la confidentialité et la vie privée des utilisateurs, ainsi que des ressources adaptées à la réalité des proches et des familles.

Pour visiter l'application numérique **CAP Mieux-Être** : [capmieuxetre.ca](http://capmieuxetre.ca)

## UNE JOURNÉE RÉUSSIE POUR « RAVIVE TA FLAMME »

Dans le cadre de la **Journée mondiale de la prévention du suicide**, le 10 septembre dernier, L'Ancre, Trait d'Union et le CISSS de Chaudière-Appalaches ont invité la population à participer à l'événement **Ravive TA flamme** au Pavillon communautaire Espace Citoyen de Montmagny. Environ **300 personnes** ont participé à cette journée dont les thématiques ont tourné autour du contenu et des témoignages du film documentaire « Des vies à vivre ». Des panels d'experts de notre région se sont succédé tout au long de la journée pour discuter des thèmes et enjeux spécifiques à la crise suicidaire, à la santé mentale et au rétablissement.



Jessica et Nadine ont animé le panel « Le parcours du rétablissement » ayant comme invités Dre Chantal Sabourin, psychiatre Mélanie Gagné, intervenante au programme santé mentale et dépendance ainsi que Benoit Marcotte, expert de vécu.



Ravive  
TA flamme



Un immense merci aux membres de la distribution du film qui étaient présents et qui ont témoigné avec générosité sur les différents panels : Jo-Annie Dubois et ses parents, Pierre et Ginette, Benoit Marcotte, Céline L'Écuyer et Christian Lafleur.

En plus des investissements partagés entre L'Ancre et Trait D'union, cet événement a également reçu un support financier du Réseau des éclaireurs et du Club Rotary de Montmagny.

## ACTIVITÉ PARENTS-ADOLESCENTS

Depuis plusieurs mois, je travaille en collaboration avec la Maison des jeunes de L'Islet-Nord, la CDC ICI Montmagny-L'Islet, et l'Écoréussite des 16-24 ans afin de préparer un événement pour parents et ados : « **Rires et découvertes** »! Cette soirée vise à favoriser les échanges et la réflexion, le tout dans une ambiance ludique et conviviale.

L'entrée est gratuite et cela se déroulera le 15 novembre à 18 h à La Vigie, 260 rue Caron, Saint-Jean-Port-Joli. La soirée débutera par un spectacle d'humour suivi d'une caravane Défi-Évasion pour les jeunes pendant que les parents auront l'occasion de visiter des kiosques tenus par diverses organisations du territoire.

*Jessica Fortier-Lavallée, intervenante psychosociale jeunesse*



## COURT SONDAGE SUR LA PROCHAINE ACTIVITÉ DE NOËL

Nous commençons tranquillement nos préparatifs en vue d'offrir à nos membres une activité de Noël et nous souhaitons recueillir votre avis! L'activité prendra place autour d'un repas, mais pour que celle-ci convienne au plus grand nombre de membres possible, nous voulons connaître votre préférence face au moment choisi.

On vous demande de répondre à un court sondage en ligne d'ici le 28 octobre. Les membres n'ayant pas d'accès Internet peuvent nous appeler au 418 248-0068. Plus de détails sur l'activité à venir bientôt.



## LES TECHNIQUES D'ANCRAGE

Dans ce bulletin d'octobre, avec le temps qui devient de plus en plus gris, j'ai décidé de vous parler des techniques d'ancrage. Ces techniques sont des petits trucs / astuces servant à faire redescendre l'anxiété et nous faire se sentir en sécurité. Elles permettent de s'ancrer dans l'instant présent.






L'ancrage trouve ses origines dans la programmation neurolinguistique (PNL). Pour faire court, cette approche psychologique explore la relation entre les processus neurologiques, le langage et les comportements. Ainsi, la technique d'ancrage vise à associer un état émotionnel particulier à un comportement spécifique, de manière à ce que ce comportement puisse ultérieurement déclencher cet état émotionnel. Cela peut impliquer un mouvement, un geste, un son ou une image. En la pratiquant encore et encore, elle devient presque un réflexe qui vous ramène à un état émotionnel agréable et sécurisant lorsque vous rencontrez un moment difficile.

Il existe une grande variété de techniques d'ancrage et elles ne fonctionnent pas toutes pour tout le monde. Certaines techniques d'ancrage impliquent une approche plus mentale, tandis que d'autres se concentrent sur nos sens physiques. Il est même possible de « créer » sa propre technique d'ancrage.

L'ancrage **est un outil, pas une fin en soi**. Si on veut que cet outil soit vraiment efficace, il faut s'interroger sur la source des symptômes qu'il permet de réduire. Je vous propose quelques exemples à la page suivante!

*Jessica Fortier-Lavallée, intervenante psychosociale*

## LES TECHNIQUES D'ANCRAGE

<p><b>S'ANCRER AVEC LE 5-4-3-2-1</b></p>  <p>On utilise chacun des cinq sens pour s'enraciner dans le moment présent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nommez 5 choses que vous pouvez voir.</li> <li>• Nommez 4 choses que vous pouvez ressentir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nommez 3 choses que vous pouvez entendre.</li> <li>• Nommez 2 choses que vous pouvez sentir.</li> <li>• Nommez une chose que vous pouvez goûter.</li> </ul>
<p><b>ANCRAGE SENSORIEL</b></p>  <p>Ce type d'ancrage consiste à diriger votre attention vers un ou plusieurs de vos cinq sens.</p>	<p>Voici d'autres exemples d'ancrage sensoriel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir un glaçon.</li> <li>• Se concentrer sur la sensation de l'air qui entre et sort de notre corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre un objet et noter sa forme, son toucher, sa texture...</li> <li>• Inhaler une odeur forte.</li> <li>• Caresser votre animal de compagnie.</li> <li>• Pratiquer la respiration de 4 secondes (4 inspirées-4 retenues-4 expirées-4 retenues)</li> </ul>
<p><b>AFFIRMATIONS POSITIVES</b></p>  <p>Il s'agit de phrases que vous vous dites à vous-même pour vous rappeler votre valeur.</p>	<p>Voici quelques exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce que je suis est suffisant.</li> <li>• J'apprends à m'aimer.</li> <li>• Je choisis le bonheur.</li> <li>• Je peux faire des choses difficiles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis reconnaissant pour ce jour et les nombreuses possibilités qu'il offre.</li> <li>• J'ai la force et le pouvoir de surmonter tout ce qui se présente à moi.</li> </ul>
<p><b>CHOISISSEZ UN OBJET TANGIBLE COMME « ANCRE »</b></p>  <p>Il peut s'agir d'un objet que vous pouvez tenir et transporter dans votre poche ou d'un bijou que vous portez.</p>	<p>Une fois que vous avez identifié l'objet de votre choix, décidez de l'endroit où vous souhaitez le garder, que ce soit dans votre poche, sur votre bureau au travail, sur votre table de nuit, etc.</p>	<p>Tout au long de la journée ou dans les moments difficiles, touchez ou tenez l'objet pour diriger votre attention vers votre ancre et les pensées et sentiments de pouvoir que vous lui associez.</p>
<p><b>TÂCHES COGNITIVES</b></p>  <p>La réalisation d'une tâche cognitive ou qui suscite la réflexion peut vous aider à vous ancrer.</p>	<p>Voici quelques exemples de tâches cognitives :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réciter un numéro de téléphone, une adresse ou une combinaison de cadenas familiers.</li> <li>• Écrire votre nom ou votre citation préférée avec votre main non dominante.</li> </ul>	<p>Choisir une catégorie (animaux, aliments du petit-déjeuner, desserts, films, destinations de voyage, etc.) et noter autant d'éléments de cette catégorie que possible.</p>

**AVIS** En cas d'absence, n'hésitez pas à nous laisser un message en joignant le poste désiré :

Poste 104 : Nadine Guilbert / [nadine.guilbert@lancre.org](mailto:nadine.guilbert@lancre.org)

Poste 103 : Jessica Fortier-Lavallée / [intervenante.jeunesse@lancre.org](mailto:intervenante.jeunesse@lancre.org)

Poste 102 : Anaïs Gamache / [agente.jeunesse@lancre.org](mailto:agente.jeunesse@lancre.org)

Poste 101 : Renée Hébert / [direction@lancre.org](mailto:direction@lancre.org)

