

Voici un petit numéro de L'Ancrier pour ce mois de mai fort mouvementé! En effet, les activités entourant les nouveaux services jeunesse de L'Ancre ont mobilisé nos troupes. Je vous invite d'ailleurs à lire le résumé du lancement réalisé le 2 mai dernier aux pages suivantes.

Entre nos services de soutien psychosocial et les projections pour la prochaine année, il y a une assemblée générale à préparer. La date sera confirmée sous peu. Le prochain bulletin vous donnera tous les détails et les membres en règle seront convoqués directement.

À très très bientôt,

*Renée Hébert, Directrice*



## UN RAPPEL POUR VOTRE RENOUELEMENT D'ADHÉSION

Les membres qui n'ont pas encore renouvelé leur adhésion peuvent le faire en tout temps, mais idéalement avant la tenue de l'Assemblée générale annuelle de juin prochain. Vous devez nous retourner le formulaire que vous avez reçu par la poste le mois dernier, accompagné de votre paiement de 10\$ (chèque, comptant ou virement Interac). Le courriel à utiliser pour le virement Interac est [info@lancre.org](mailto:info@lancre.org)

Si vous avez égaré votre formulaire, pas de souci! Veuillez simplement nous aviser par courriel que vous souhaitez renouveler. Si vous n'êtes pas déjà membre de L'Ancre et que vous souhaitez l'être, vous pouvez le faire facilement en cliquant sur [ce lien](#) (ou [lancre.org](http://lancre.org), section À propos)

## DES ÉTAPES IMPORTANTES ET PRÉALABLES POUR RÉUSSIR LA MISE EN PLACE DE LIMITES ET LE MAINTIEN D'UNE BONNE ESTIME DE SOI

On le répète souvent, mettre ses limites face aux autres c'est important et les maintenir surtout, cela fait toute la différence afin de se respecter. C'est un sujet dont on parle très souvent ici avec les membres de l'entourage qui viennent nous rencontrer afin de savoir quoi faire pour que les choses changent dans leur vie en lien avec leur proche. Ce que l'on parle moins ce sont les étapes préalables à franchir avant de pouvoir y arriver, surtout afin de pouvoir les maintenir dans le temps et faire en sorte que les autres les respectent.

Comme mentionne l'ex-psychologue et formatrice Karène Larocque, mettre ses limites c'est un de nos droits comme humain et cela fait partie du chemin qui permet d'augmenter et de maintenir une bonne estime de soi. Parce que si notre estime de soi est faible ou si elle a été affectée, il y a de fortes chances que ce soit plus difficile de se respecter et d'être respecté par les autres.

Plusieurs personnes croient à tort que l'estime de soi est le travail d'une vie, c'est plutôt le travail d'une vie de la maintenir. C'est en quelque sorte comme un muscle à développer, à travailler et à garder en bonne forme. C'est beaucoup de respect de soi, d'agir envers soi avec considération et être fidèle à soi.

Il ne faut pas attendre d'avoir une bonne estime de soi pour se respecter non plus, c'est en se respectant qu'on développe son estime! Quand on travaille son estime durant quelques mois, cela va commencer rapidement à paraître et rendu à 6 mois ou un an, notre estime est pas mal bâtie, cela va dépendre de ce qu'on fait chaque jour pour se respecter et le maintenir qui va faire la différence.



Voici les étapes pour arriver à mettre en place des limites et bâtir l'estime de soi :

1. Bien se traiter, avec bienveillance
2. Bien s'entourer (avec des personnes qui font du bien et apprendre à se protéger des liens toxiques)
3. Respecter ses émotions (les accueillir et les exprimer)
4. Respecter ses besoins
5. Respecter ses limites
6. Respecter ses valeurs
7. Respecter ses rêves et ses aspirations

Cet itinéraire et ces étapes nous emmènent vers une bonne estime de soi. L'ordre des étapes est important parce que si par exemple on ne se traite pas avec bienveillance, qu'on se néglige, qu'on est entouré de liens toxiques, tenter de mettre des limites et les faire respecter devient une tâche difficile. Alors pour y arriver, cela doit donc être une priorité d'y voir et de pratiquer à développer ces muscles dans cet ordre afin de cheminer et de traverser ces étapes.

Si vous souhaitez en savoir davantage, venir en discuter, être accompagné dans votre cheminement en lien avec un proche qui a un trouble de santé mentale, n'hésitez pas. Contactez-nous.

*Nadine Guilbert, Intervenante psychosociale*

## LANCEMENT DES SERVICES **Aider sans filtre Montmagny-L'Islet**

Le 2 mai dernier s'est déroulé le lancement officiel des services jeunesse de L'Ancre : Aider sans filtre Montmagny-L'Islet. Ceux-ci s'insèrent dans un projet provincial qui se met en place depuis bientôt 3 ans, un peu partout au Québec. L'objectif derrière ce projet est d'offrir des services accessibles aux jeunes entre 12 et 29 ans qui côtoient de près ou de loin une personne vivant avec un trouble de santé mentale. Aider sans filtre jouera inévitablement un rôle prépondérant dans l'avancement d'une société qui souhaite s'engager vers une santé durable autant au niveau de la santé mentale que physique des jeunes d'aujourd'hui et de demain. Les mesures de soutien financier accordées à L'Ancre dans le cadre du Plan d'action interministériel en santé mentale et du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes ont permis la mise en place de ce nouveau service.



René Cloutier, directeur général de la Confédération des associations de proches en santé mentale du Québec et Renée Hébert, directrice générale de L'Ancre, entourent Jessica Fortier-Lavallée, intervenante psychosociale et Anaïs Gamache, agente de sensibilisation.



Aider sans filtre Montmagny-L'Islet est un service de soutien et de sensibilisation auprès des jeunes de l'entourage des personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Il s'adresse plus précisément aux adolescents et jeunes adultes entre 12 et 29 ans qui ressentent de l'isolement, de l'incompréhension, de l'épuisement, de la honte, de la colère, de l'impuissance, du stress ou encore de la culpabilité face à la situation de leur proche. Les services jeunesse sont là pour accompagner et outiller le jeune proche dans sa réalité et de faire de la sensibilisation auprès de tout jeune.

Animé par Jessica et Anaïs, le point de presse de L'Ancre a permis de présenter les initiatives gouvernementales ainsi que la mobilisation des milieux ayant permis de rendre ce projet vivant. Renée Hébert, directrice de L'Ancre, a pris la parole afin d'expliquer la naissance de ce projet dans notre région. M. René Cloutier, directeur général de Cap santé mentale, était également présent pour soutenir et féliciter l'équipe de L'Ancre. Il s'est

adressé aux invités et journalistes en soulignant que le projet novateur va «vers un avenir où nous allons pouvoir prévenir, outiller et sensibiliser les jeunes sur la proche aide». M. Cloutier a mentionné les financements gouvernementaux actuels et ceux sur lesquels Cap santé mentale travaille afin de permettre la pérennité de ce projet.



Anaïs a ensuite pris la parole pour parler de son rôle en tant qu'agente de sensibilisation et de son implication à la naissance d'Aider sans filtre dans l'organisme. Le mandat d'Anaïs continuera au sein de L'Ancre avec la mise en place d'un vox pop, qui a commencé lors du lancement et par la sensibilisation qui sera effectuée auprès des jeunes dans différents milieux afin de contrer la stigmatisation entourant la santé mentale. Jessica s'est aussi adressée aux invités afin de faire connaître son implication dans ce projet après une arrivée récente dans l'équipe de L'Ancre. En tant qu'intervenante psychosociale jeunesse, Jessica accompagnera les jeunes dans leur rôle de proche aidant, dans le but de diminuer leur détresse, les informer et améliorer



leur relation avec leur proche. Les deux jeunes femmes travailleront de concert à faire grandir Aider sans filtre dans les deux MRC. L'équipe de L'Ancre est particulièrement fière d'avoir enfin lancé officiellement les services d'Aider sans filtre Montmagny-L'Islet.



La soirée s'est poursuivie dans l'ambiance chaleureuse du Café Bonté Divine de Montmagny. L'Ancre tient d'ailleurs à remercier le propriétaire, Michael Deschamps, pour son accueil et les viennoiseries offertes gratuitement durant le 5 à 7 qui a suivi le point de presse. À nos invités présents, nous tenons particulièrement à vous remercier d'avoir été au rendez-vous et de nous suivre dans les avancées de ce projet. Pour celles et ceux qui n'ont pu être des nôtres, vous pouvez visionner [l'enregistrement du point de presse](#) via la [page Facebook de L'Ancre](#) (vidéos).

Dans les jours qui ont suivi, le Journal L'Oie blanche a publié un article complet ([6 mai 2024](#)). De plus, Anaïs et Jessica ont répondu à des demandes d'entrevues à [CMATV](#) (7 mai 2024), CIQI et CHOX (audios disponibles dans section [Ressources](#) de notre site Web).

### *Anaïs et Jessica*



Photo du centre : Angèle Chouinard présidente du CA de L'Ancre. À droite, Josiane Picard et Éric Lamirande pour le soutien technique.