

Ce numéro du mois d'août est particulièrement dédié aux activités à venir cet automne. Sortez vos agendas et réservez vos dates, nous espérons que vous participerez en grand nombre! Vous pourrez également constater que notre service jeunesse Aider sans filtre Montmagny-L'Islet a été à l'oeuvre durant la période estivale. L'automne s'annonce très actif mais pour l'instant, on se permet de continuer de profiter de l'été! Bonne lecture!

Renée Hébert, Directrice générale (direction@lancre.org)

ÉVÉNEMENT « RAVIVE TA FLAMME » – 10 septembre 2024, à l'Espace Citoyen de Montmagny

Cela fait déjà quelques fois que l'on vous en parle, mais on tient à vous rappeler que le 10 septembre prochain aura lieu, à l'Espace citoyen de Montmagny, la projection du film documentaire **Des vies à vivre**. En début d'après-midi, à 13h30, le parcours du rétablissement sera exploré avec les panélistes Stéphanie St-Jean (gagnante de La Voix 2016 et experte de vécu) et Dre Chantal Sabourin, psychiatre (ouvert à tous, sans inscription nécessaire).

À 17h30, il y aura un souper-projection pour les membres de l'entourage. À la suite de quoi il sera question du vécu des membres de l'entourage et des proches aidants, avec la participation de Pierre et Ginette Dubois, (Repas 20\$ pour les non-membres, sur inscription auprès de L'Ancre). **Les membres de L'Ancre ont accès à cette activité gratuitement.**

Écrivez-nous ou appelez-nous pour plus d'informations ou pour vous inscrire : info@lancre.org, ou 418 248-0068. (Image : Les films CL2)



ATELIER ET CONFÉRENCE AVEC KARÈNE LAROCQUE



Nous avons le plaisir de vous confirmer qu'un atelier ET une conférence seront offerts en octobre prochain par Karène Larocque, M.Ps. Spécialisée en Auto-développement et Fondatrice de Simplement Humain! Elle a produit plusieurs articles et un livre très apprécié qui fait partie de notre bibliothèque « Quand le corps sonne l'alarme ».

Le 1^{er} octobre aura lieu un atelier sur le respect des limites. Cet atelier est accessible uniquement aux membres de L'Ancre. À la fin de celui-ci, vous aurez une version papier de la présentation ainsi qu'un coffre à outils dans lequel il y a des fiches-exercices et des aide-mémoires. Les thèmes qui seront abordés lors de cet atelier sont ;

- Considérer mes limites
- Les 10 choses à savoir
- Tes droits en relation, qu'est-ce qui est sain?
- Ton corps est ton meilleur allié
- Les 7 étapes pour respecter tes limites
- La difficulté de dire non, ça n'existe pas.
- Le risque de perdre est réel
- Trucs pour apprendre à dire non.

Le 2 octobre aura lieu une conférence ouverte à toute la population et offerte gratuitement aux membres de L'Ancre. Elle portera sur le thème du dernier livre de Karène, soit « Quand le corps sonne l'alarme ». Voici la description qu'elle fait de cette conférence :

« Si tu prenais le temps de t'arrêter régulièrement pour l'écouter, ta sagesse intérieure n'aurait plus besoin de hurler. Elle pourrait te parler, calmement et doucement. Parce qu'avant de hurler, elle murmure, ta sagesse intérieure. Tensions physiques, insomnie, anxiété, angoisse, migraine, épuisement, déprime, etc. Avez-vous déjà considéré la possibilité que ces manifestations n'étaient pas des problèmes, mais plutôt des signaux? Des alarmes pour attirer votre attention sur une dimension psychologique que vous auriez négligée depuis trop longtemps? Si vous souhaitez apprendre à décoder et apaiser vos alarmes, cette conférence est définitivement pour vous! »

Les thèmes abordés seront : • Nos alarmes sont précieuses • Notre sagesse intérieure • Les 10 déclencheurs d'alarme • Mode d'emploi en 4 étapes • Le prochain pas • Activer le changement

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, communiquez avec L'Ancre à info@lancre.org ou au 418-248-0068 poste 101 ou 103.



INVITATION À L'ACTIVITÉ DE BIBLIOTHÈQUE VIVANTE : PARTAGE D'EXPÉRIENCES SUR LA SANTÉ MENTALE

Nous sommes ravis de vous inviter à assister à une activité unique de bibliothèque vivante dédiée aux enjeux de la santé mentale. Cet événement offre une plateforme précieuse pour découvrir et comprendre les réalités vécues par ceux qui vivent des problèmes de santé mentale ainsi que leur entourage!

Au cours de cette activité, des membres de L'Ancre et du Trait d'union partageront leurs expériences personnelles pour sensibiliser et contrer la stigmatisation associée aux troubles mentaux. Les témoignages ne concernent pas seulement les individus atteints de troubles de santé mentale, mais aussi leurs proches, qui doivent souvent naviguer à travers leurs propres processus de rétablissement. Leurs témoignages visent à réduire la stigmatisation et offrir une perspective authentique sur la manière dont ils ont surmonté leurs défis.

Venez entendre les récits de personnes ayant traversé des crises de santé mentale et leur proche qui l'ont vécu avec eux. Ils vous décriront les moments les plus difficiles, les obstacles rencontrés et les stratégies qui les ont aidés à avancer. En dévoilant leur parcours, ces individus partagent comment ils ont confronté la stigmatisation sociale et internalisée et comment cela a impacté leur qualité de vie. Vous pourrez également découvrir les outils et les approches qui ont été les plus efficaces pour eux, ainsi que leur état actuel et les réussites qu'ils ont accomplies.

Cette activité vous permettra non seulement de mieux comprendre les défis liés à la santé mentale, mais aussi d'apprécier la diversité des expériences vécues. Vous aurez l'occasion de poser des questions, d'échanger et de vous engager dans une discussion constructive.

Nous espérons que vous vous joindrez à nous pour cette activité enrichissante, qui promet d'ouvrir des dialogues significatifs et de promouvoir une plus grande empathie et compréhension. Aucune inscription n'est nécessaire et l'activité se déroulera le 28 septembre à la Bibliothèque de Montmagny de 13 h à 16 h.

Jessica Fortier-Lavallée, intervenante psychosociale

Erratum **

Prenez note qu'une erreur s'est glissée dans notre dernière édition de L'Ancrion. La bibliothèque vivante a lieu le **28 septembre** et non le 28 octobre.

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS D'AIDER SANS FILTRE!

Plusieurs activités ont eu lieu au niveau jeunesse dans les derniers temps! J'en profite donc pour vous faire un résumé de ce qui a été fait dans les dernières semaines et ce qui est à venir.

L'Ancre est un Partenaire Engagé Jeunesse de Montmagny-L'Islet (PEJML) depuis la mise en place de nos services jeunesse. Les PEJML regroupent divers partenaires unis par une cause qui leur tient à cœur : la lutte à la pauvreté par la réussite éducative des jeunes de 0 à 24 ans sur le territoire de Montmagny-L'Islet. Les différentes régions couvertes par les PEJML sont divisées en comités d'Écoréussite. Les Écoréussites travaillent sur l'écosystème du jeune, soit un regroupement de partenaires qui cherchent à mettre des actions en place pour le bien-être des jeunes et qui travaillent sur les besoins spécifiques de leur région.

J'ai eu des rencontres avec les agentes de développement des Écoréussites de Montmagny-Nord et des 16 à 24 ans, afin de prévoir les actions à venir et les collaborations entre les Écoréussite et les services jeunesse de L'Ancre. Le lancement officiel de Montmagny-Nord aura lieu le 20 septembre et j'y serai. Celle des 16 à 24 ans couvre les MRC de Montmagny et de L'Islet et même si elle est encore en élaboration, une grande collaboration avec L'Ancre est déjà prévue.

Je suis également allé à plusieurs reprises dans les Maisons de jeunes. En effet, j'ai effectué quelques présences à la Maison des jeunes L'Incontournable de Montmagny, à la Maison des jeunes de L'Islet-Nord au point de service de L'Islet et celui de Saint-Jean-Port-Joli.

Anaïs, agente de sensibilisation, et moi-même avons eu l'opportunité de présenter un atelier de sensibilisation aux six jeunes participants au Collectif été de la Maison des jeunes de L'Islet-Nord. Nous avons discuté, avec ces jeunes, de la santé mentale en général, des notions d'estime de soi, d'autocompassion et de mises en situation de jeunes proches.

Anaïs et moi avons été convoqué par l'agente de développement jeunesse de la MRC de Montmagny pour une rencontre dans laquelle elle nous a fait part des résultats du rapport de consultation ayant été effectué par la MRC auprès des jeunes de 15 à 35 ans. Nous avons également pu lui partager les actions que nous entreprenons avec Aider sans filtre. Nous avons convenu que, dans les actions communes, la MRC publicisera nos services et que nous organiserons une activité en collaboration pour cette tranche d'âge.

L'organisation de cette activité est en suspens, le temps que nos autres dossiers et actions aient lieu.

Pour terminer, j'ai eu une rencontre avec la codirectrice de la CDC, la responsable de l'Écoréussite 16 à 24 ans et travailleuse de proximité à la Maison de la famille et la travailleuse de rue de la Maison des jeunes de L'Islet-Nord pour l'organisation d'une activité dans la MRC de L'Islet. En effet, nos trois organismes collaborent afin d'organiser une activité, le 15 novembre prochain, s'adressant aux adolescents et à leurs parents! Plus de détails seront à venir prochainement!

Jessica Fortier-Lavallée, intervenante psychosociale



CONGRÈS
18 et 19 octobre 2024
Centre des congrès de Québec



Organisé par la Confédération des associations de proches en santé mentale du Québec. L'Ancre propose un tarif privilégié pour ses membres, Vous pouvez consulter [la programmation](#) à l'adresse : congres.capsantementale.ca

Contactez-nous si vous souhaitez y participer!

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'ANCRE RECRUTE

À la suite des élections qui se sont tenues lors de la dernière assemblée générale annuelle, deux postes d'administrateurs sont demeurés vacants. Le conseil d'administration a donc été mandaté par l'assemblée pour combler ces postes. Selon les règlements généraux de L'Ancre, une majorité de postes doivent être occupés par des membres de l'entourage d'une personne vivant avec une problématique de santé mentale, mais il est également possible en respectant cette majorité, de recruter des membres de la communauté. Comme il est souhaitable de constituer un CA qui représente bien la clientèle que nous desservons, un appel particulier est lancé aux jeunes adultes et aux résidents des communautés de la MRC de L'Islet. Ceci dit, toute personne qui souhaite contribuer à la mission de L'Ancre peut manifester son intérêt à rejoindre le CA.

MEMBRES ACTUELS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Angèle Chouinard, présidente*
Ginette Langlois, secr.-trésorière*
Denise Laprise, administratrice
Lucie Gallienne, administratrice
Louella Boulet, administratrice

* 2023-2024

CONTRIBUER À LA MISSION DE L'ANCRE

Mais quelle est donc cette mission exactement? C'est de déployer une gamme de services de soutien à l'entourage des personnes présentant un trouble majeur de santé mentale afin de les aider à mieux composer avec cette réalité, briser leur isolement et actualiser leur potentiel. Entre autres, les valeurs d'accueil, de bienveillance, d'accessibilité et de professionnalisme guident les interventions quotidiennes et l'ensemble des actions de L'Ancre.

PARTAGER SON SAVOIR-FAIRE

Être un bénévole engagé à L'Ancre ne signifie pas d'y consacrer ses journées entières! Bien entendu, cela requiert un minimum de disponibilité, mais surtout et avant tout, une participation active aux échanges et aux décisions du conseil d'administration.

Que vous soyez retraité ou toujours actif sur le marché du travail, vos expériences professionnelles et personnelles peuvent être utiles! L'Ancre invite les membres qui :

- Ont de l'intérêt pour les enjeux reliés aux troubles de santé mentale en général et pour le rôle de l'entourage dans l'accompagnement et le rétablissement de leur proche
- Ont de l'expérience au sein d'un CA ou d'un comité (un atout, mais du tout obligatoire)
- Sont disponibles au minimum un soir aux 4 à 6 semaines, à partir de 17 h (jusqu'à 20 h max.)

L'ANCRE OFFRE À SES ADMINISTRATEURS :

- Une structure de CA professionnelle et organisée
- Une équipe de travail compétente et dévouée
- Des possibilités de formations ou colloques sans frais pour soutenir la fonction d'administrateur
- Le remboursement des frais de déplacement
- Le repas fourni lors des rencontres du CA ou des comités de travail

ÇA VOUS INTÉRESSE?

N'hésitez pas à contacter Renée Hébert, directrice générale (poste 101 ou direction@ancre.org) qui pourra vous donner plus de précisions sur le fonctionnement des rencontres du CA.

