



LES RENOUVELLEMENTS D'ADHÉSION SONT EN COURS



Le printemps invite à renouveler votre adhésion à L'Ancre. **Les formulaires seront bientôt acheminés par la poste à nos membres actuels.** Le coût de l'adhésion annuelle est de seulement 10\$. Pour ceux et celles qui le souhaitent, il est aussi possible d'ajouter un don au montant de votre choix. Notez que nous délivrons en fin d'année des reçus pour les dons supérieurs à 10 \$ (excluant l'adhésion).

Je vous rappelle qu'adhérer à notre organisme est une excellente façon de soutenir son développement. En plus de signifier votre appui à la mission de L'Ancre, l'adhésion à titre de **membre régulier** (personne qui utilise ou a déjà utilisé les services psychosociaux de L'Ancre) vous permet un accès privilégié à la majorité de nos activités, selon les thématiques et la clientèle visée. L'adhésion en tant que **membre sympathisant** (personnes qui n'utilisent pas nos services de suivi psychosocial) est tout aussi importante puisqu'elle représente un appui significatif à la vie associative de l'organisme et à sa pérennité. Les personnes qui ne sont pas déjà membres et qui souhaiteraient adhérer en tant que membre sympathisant peuvent compléter le formulaire disponible sur le site internet de L'Ancre et le retourner par courriel à info@lancre.org

Si je ne vous ai pas encore convaincu d'adhérer, je vous invite à lire la suite de ce bulletin! D'autres activités seront offertes dans les prochaines semaines avec accès privilégié pour nos membres (priorité et/ou gratuité). Ce sera un plaisir de vous y rencontrer!

Renée Hébert, Directrice (direction@lancre.org)

ACTIVITÉ DE RESSOURCEMENT : ATELIER INITIATION À LA MÉDITATION

Vous aimeriez vous déposer et découvrir une autre façon de vous connecter à vous-même? La méditation c'est un concept flou ou abstrait pour vous? Vous n'avez jamais osé essayer, ou cela fait longtemps que vous connaissez, mais ne connaissez pas les différents types? Il n'y a rien de mieux qu'en faire l'essai! Je vous offre en toute simplicité ce moment de détente pour venir le pratiquer avec moi. Venez partager cette expérience puissante et transformatrice dans un lieu apaisant situé près du fleuve à L'Islet.



Cette activité est réservée en priorité aux membres réguliers et aux clients actifs de L'Ancre. Afin de rejoindre le plus grand nombre de personnes, il y a deux plages horaires dans la même journée pour deux groupes. C'est sur inscription, en me contactant au 418 248-0068 poste 104 ou par courriel à nadine.guilbert@lancre.org



Le mercredi 30 avril, de 14 h à 16 h ou de 18 h 30 à 20 h 30 à L'Islet

Membre : **GRATUIT**

Clients de l'Ancre : **5 \$**

Merci de signifier votre intérêt d'ici le 22 avril pour faciliter l'organisation. Les personnes inscrites recevront une confirmation et tous les détails, y compris l'adresse où vous rendre.

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale

SUCCÈS POUR L'ACTIVITÉ CABANE À SUCRE !

Le début du mois d'avril a été marqué par une activité sociale à la cabane à sucre Le Bistreau d'érable, de Ste-Lucie-de-Beaugard. Plus d'une trentaine de personnes étaient présentes. Ce fut un moment très agréable, où tous les participants ont pu profiter de l'authenticité de l'expérience, entre la dégustation des délicieux mets traditionnels et la convivialité de l'événement.

Merci à tous ceux qui ont participé et contribué à faire de cette journée un succès!



INVITATION DE SANTÉ MENTALE QUÉBEC CHAUDIÈRE-APPALACHES

Balado « C'est dans ta tête » - 6 mai

Le 6 mai prochain aura lieu l'enregistrement en direct du balado de l'organisme Santé Mentale Québec Chaudière-Appalaches, «C'est dans ta tête». Celui-ci sera enregistré en direct avec leur porte-parole Debbie Lynch-White au Cabaret Cogeco de Montmagny (29, Saint-Jean-Baptiste Est, Montmagny).



Debbie est comédienne, autrice et créatrice engagée, sur l'importance de se ressourcer, un facteur de protection pour la santé mentale et la thématique centre de la campagne 2025-2026 de Santé mentale Québec Chaudière-Appalaches. Les portes ouvrent à **18h**. Les places sont limitées, vous pouvez **réserver** rapidement la vôtre en ligne cliquant sur ce lien : [Enregistrement C'est dans ta tête - Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches](#) ou en consultant santementaleca.com

AU CENTRE DE DOCUMENTATION

Créez la vie qui vous ressemble

Anne-Marie Jobin, 2018

Comme membre de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale, il arrive fréquemment, si on n'y prend pas garde, que la vie tourne beaucoup autour de votre proche; pire encore, que vous vous êtes oublié et votre vie est le pâle reflet de vous-même et du peu de temps que vous y consacrez.



L'épuisement et le manque d'énergie proviennent souvent d'un manque de ressourcement et que notre vie fasse du sens pour soi. Voici une très belle occasion d'être accompagné concrètement et d'une manière ludique et créative à changer le tout.

Ce livre est **disponible pour nos membres** à notre centre de documentation. [Contactez-nous](#) pour en faire l'emprunt!

ACCOMPAGNER UN PROCHE EN DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PEUT ÊTRE UN DÉFI IMMENSE. MAIS COMMENT SOUTENIR CEUX QUI SOUTIENNENT?

Cet atelier participatif vous invite à réfléchir, partager et imaginer collectivement des services qui pourraient mieux répondre aux besoins de l'entourage d'une personne vivant avec des idées suicidaires. Aucune expertise requise, juste votre vécu et vos idées. Dans un cadre bienveillant et dynamique, explorons ensemble des pistes concrètes pour alléger cette charge invisible.

Votre vécu et vos idées contribueront à offrir des services qui répondent mieux aux besoins des proches de personnes vivant avec des idées suicidaires.

Votre participation restera confidentielle : l'animation et la gestion des inscriptions sont réalisées par un tiers afin de préserver votre anonymat. Pour participer à cet atelier, vous devez :

- Avoir déjà joué un rôle de soutien auprès d'un proche ayant des idées et/ou comportements suicidaires
- Être en mesure d'aborder ce sujet délicat avec calme et recul.
- Être à l'aise pour communiquer en français avec un groupe de 4 à 8 personnes dans le cadre d'un atelier animé.
- Avoir un accès facile à une adresse courriel.
- Habiter sur le territoire de Chaudière-Appalaches.

Mardi 29 avril

12 h à 13 h 30

À Cap-Saint-Ignace
(Le lieu précis sera confirmé à la suite de votre inscription)

L'Ancre est partenaire de cette initiative de la Direction de la Santé Publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches.

L'animation sera réalisée par Thulé Évaluation, une entreprise de recherche-action participative.

Bonus : Le remboursement des frais de déplacement est possible et un léger goûter sera offert.

🔗 **Inscrivez-vous dès maintenant ! [Lien vers le sondage d'inscription à l'atelier](#)**

Pour toute question concernant le projet : Genevieve.Dallaire.csssbeauce@ssss.gouv.qc.ca

À VENIR : ATELIER SUR LES DROGUES

Lors de nos interventions, il nous arrive de plus en plus fréquemment d'avoir des questions en lien avec les drogues. À quoi cela ressemble, quels sont les effets, quels sont les signes d'une overdose, etc.

Comme vous le savez probablement tous déjà, nous ne sommes pas un organisme qui se spécialise dans les problèmes de consommation de drogues. Ainsi, il nous arrive de ne pas avoir toutes les réponses face à ces questions.



CANNABIS				MDMA	KÉTAMINE
MARIJUANA FEUILLES ET FLEURS SÈCHES COUPÉTES, TONS DE VERT ET BRUN	MARSHMALLOW PÂTE OPAQUE, DE CONSISTANCE MOUVE À BRÛLER AUX TONS DE BRUN PÂLE À NOIR	HUILE DE MARIJUANA LIQUIDE ÉPaisse ET PROFONDEMENT TONS DE JAUNE, ORANGE, VERT, BRUN OU NOIR	WAX CREME, PÂTE COLLANTE, DE COULEUR AMBRE À JAUNE	CHATTER CRISTAUX GLUCÉS, DURS ET FRIABLES; DE COULEUR AMBRE À JAUNE	COMESTIBLES ALIMENTEL, BOISSONS
					COMPRIMÉS AUX FORMES, COULEURS ET LOGOS VARIES
					CAPSOULES, POUDRE, CRISTAUX
					POUDRE BLANCHE
					LIQUIDE
GHB	HÉROÏNE	FENTANYL		CODÉINE	BENZO-DIAZÉPINES
LIQUIDE INCOLORE, PARFUMÉ INDOORE, LÉGER SÛRIT SALE OU SAVONNEUX POSSIBLE	POUDRE VARIANTE DU BLANC AU BRUN	POUDRE BLANCHE OU DE COULEURS VARIEES	TIMBRES	COMPRIMÉS AUX FORMES, COULEURS ET LOGOS VARIES	BOUVARDS
					SIROP
					COMPRIMÉS, CAPSOULES AUX FORMES, COULEURS ET LOGOS VARIES

Dans le but de répondre à vos questions, nous sommes actuellement en démarche avec un expert en reconnaissance des drogues qui viendra donner un atelier dans les prochaines semaines. Les détails complets seront présentés dans le bulletin L'Ancrier de mai, mais on vous invite à nous écrire d'avance si vous avez des questions plus spécifiques que vous aimeriez que l'on transmette à cette personne afin que cela soit couvert lors de son atelier.

Jessica s'occupe de coordonner le tout, c'est à elle que vous pouvez transmettre vos questions à intervenante.jeunesse@lancre.org



COMMUNICATION DE L'A-DROIT DE CHAUDIÈRE-APPALACHES À L'ATTENTION DES PROCHES DES PERSONNES VIVANT AVEC UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE

INFORMATION IMPORTANTE CONCERNANT L'ACTION COLLECTIVE SUR LA GARDE PRÉVENTIVE (P-38)

Selon la *Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui (P-38.001)*, il est possible de garder une personne contre son gré à l'hôpital, si elle est considérée comme étant un danger pour elle-même ou pour autrui. **De ce fait, la garde préventive permet d'hospitaliser une personne pour une durée de 72h ouvrables, sans ordonnance de la cour.**

Le Collectif pour la Défense des Droits en Santé Mentale de Montréal, Action-Autonomie ainsi que Me Patrick Martin-Ménard, ont conclu un règlement de 8 500 000 \$ dans le cadre d'une action collective au Québec pour les personnes qui ont fait l'objet d'une garde préventive **de plus de 72h** contre leur gré, sans ordonnance judiciaire et sous réserve d'une prolongation légale de la garde **entre le 1^{er} janvier 2015 et le 4 novembre 2024**. De ce montant, 3 600 000 \$ seront accordés pour les réclamations individuelles des victimes de ces mesures. Les formulaires de réclamations doivent être présentés **avant le 11 août 2025**.

Votre proche pourrait avoir vécu une garde **illégal**e si vous avez été forcé de rester à l'hôpital plus de 3 jours ouvrables sans avoir vu un juge dans le cadre d'une garde préventive. Chaque personne peut être éligible à un montant égal pour chaque journée additionnelle de garde préventive, jusqu'à **1000 \$ par jour**. Chaque personne peut **aussi** réclamer des dépenses en lien avec une garde préventive qui aurait excédé 72h, en fournissant le détail et les pièces justificatives de ces dépenses. **Par exemple**: frais de repas, frais de stationnement et pertes salariales.

Si la situation de votre proche correspond à ce qui est écrit ci-haut, celui-ci pourrait présenter une réclamation. L'A-DROIT est mandaté pour l'aider gratuitement à s'inscrire au recours et à remplir les formulaires. Vous pouvez contacter Jean-Robens Theagene, conseiller en défense collective des droits au 418-837-1113 #0, sans frais : 1-866-837-1113 #0 ou par courriel : jean.robens.theagene@ladroit.org. L'A-DROIT a aussi mis un lien d'information sur le recours collectif sur son site Internet, à l'adresse suivante : <https://ladroit.org/ladroit/action-collective-sur-la-garde-preventive-p-38/>. Si votre proche souhaite compléter par lui-même les formulaires, il peut également le faire via le site du gestionnaire du recours collectif : <https://proactio.ca/action-collective/garde-preventive-plus-72-heures/>

N'hésitez pas à L'A-DROIT pour de plus amples informations sur ce recours.

Dans la cadre de la semaine de la santé mentale

CONFÉRENCE-TÉMOIGNAGE de Suzanne Péloquin

Le 8 mai en soirée, L'Ancre vous invite à assister à une conférence porteuse d'espoir. Suzanne Péloquin a occupé différentes fonctions de gestion au sein du réseau communautaire et public. Elle est mère de trois enfants, dont deux qui vivent avec un trouble de santé mentale. Elle a soutenu bénévolement au moins 200 proches qui ont croisé son parcours de vie. Engagée, dynamique et mobilisatrice, elle s'investit dans plusieurs projets en recherche, comités et activités de valorisation du rôle essentiel des proches en santé mentale.

Dans cette conférence-témoignage, Madame Péloquin présentera son parcours à travers les troubles de santé mentale de ses deux fils. À travers son récit, elle parlera de la stigmatisation, des défis quotidiens et des solutions qu'elle a trouvées pour traverser les épreuves. Cette conférence est une invitation à l'espoir, à la résilience et à la solidarité pour tous ceux qui côtoient un proche vivant avec des troubles de santé mentale.

Nous sommes actuellement à confirmer le lieu (MRC L'Islet) et l'heure, ces détails suivront dans une prochaine communication. Pour vous inscrire, écrivez-nous ou appelez-nous au 418 248-0068.



Source : congres.capsantementale.ca/conferenciers/suzanne-peloquin/