

Votre premier bulletin L'Ancrrier de l'année vous parvient un peu tardivement, mais je me permets quand même de mobiliser ces premières phrases pour vous souhaiter une heureuse année 2025, remplie de petits bonheurs et d'accomplissements.

De notre côté, l'équipe a repris son rythme habituel et est toujours aussi prête à vous accueillir et à vous accompagner dans votre cheminement. D'ailleurs, Nadine et Jessica vous proposent deux belles activités de ressourcement qui auront lieu dans les prochaines semaines. Celles-ci sont offertes gratuitement ou avec légère contribution pour nos membres. Si vous n'êtes pas membre et que vous aimeriez avoir accès à nos activités, l'adhésion ne coûte que 10\$. Contactez-nous pour connaître les [modalités d'adhésion](#)!

Renée Hébert, Directrice



ACTIVITÉ DE RESSOURCEMENT POUR LA SAINT-VALENTIN

Le mois de février est à notre porte et avec lui, arrive la fête de l'amour, la Saint-Valentin. Nous désirons vous offrir un moment autour d'un bon repas à la Coureuse de grèves, de Saint-Jean-Port-Joli.

Ainsi, le 12 février à 17h30, nous vous invitons à venir nous y rejoindre pour un moment tout en douceur. Nous voulons vous offrir ce souper pour que vous profitiez d'une soirée où l'amour au sens large, donc en passant par l'amour de soi, sera à l'honneur. Seuls les membres de L'Ancrerie sont invités pour ce souper **offert gratuitement** et nous vous demandons de vous inscrire d'ici le 7 février. Les places sont limitées, il faut démontrer rapidement votre intérêt!

Jessica Fortier-Lavallée, Intervenante
intervenante.jeunesse@lancrerie.org

LA CHRONIQUE «ANCREEZ-VOUS!»

Dans cette première chronique [Ancreez-vous](#) de l'année 2025, j'ai décidé de vous parler du trouble de la personnalité limite (TPL). On en parle beaucoup à L'Ancrerie, étant donné qu'il est fréquent chez les proches. C'est un trouble complexe et pouvant être très différent d'une personne à l'autre à cause de la multitude de symptômes qui le compose. Si le sujet vous intéresse, allez écouter cette chronique :



<https://youtu.be/aZORVs5wpaM?si=sTo20BA7q45Gsty2>

Jessica Fortier-Lavallée, Intervenante

MIEUX VAUT PRÉVENIR

OseParlerDuSuicide.com



DU 2 AU 8 FÉVRIER - POURQUOI CONSACRER UNE SEMAINE POUR SENSIBILISER AU SUICIDE?

Parce que chaque jour au Québec, trois personnes mettent fin à leur vie, laissant un vide pour leurs proches; Parce que plus de 3 500 hospitalisations sont liées à des tentatives de suicide chaque année, soit environ 10 hospitalisations par jour; Parce que le taux de suicide est trois fois plus élevé chez les hommes que chez les femmes. Il est donc important de prendre le temps de sensibiliser la population. Y consacrer une semaine, c'est se donner les moyens pour mobiliser le plus de personnes possible autour des actions qui peuvent être faites pour prévenir le suicide.

¹ Source : [Institut national de santé publique du Québec \(Les comportements suicidaires au Québec : portrait 2024\)](#)

ACTIVITÉ SPÉCIALE RESSOURCEMENT DU MOIS DE MARS AVEC FRED PELLERIN!

Un SOUPER-SPECTACLE offert aux membres

Dimanche 2 mars

Souper au Lafontaine Resto-Bar (arrivée à 17 h 30). Le repas sera suivi du [spectacle de Fred Pellerin](#) (à 20 h) qui sera de passage à la salle Edwin-Bélanger de Montmagny. Nous avons réservé un nombre de billets limités pour l'occasion afin de vous en faire bénéficier et vous faire vivre un moment de ressourcement ainsi qu'une belle soirée en bonne compagnie!



Image : www.adls.ca/

Spectacle « La descente aux affaires »

Les histoires de Fred nous amènent une fois de plus à la rencontre des personnages du Caxton légendaire et nous relancent dans les rires, la poésie et les grandes réflexions. Nous sommes tous égaux devant le temps. C'est notre manière de l'utiliser qui nous distingue...

Contribution demandée : 20 \$ (clients en suivi non-membres : 30 \$) - Inscription au 418 248-0068 ou auprès de votre intervenante : nadine.guilbert@lancre.org ou intervenante.jeunesse@lancre.org



SAVOIR DÉCEVOIR, C'EST UNE NÉCESSITÉ!

Pour débiter l'année, j'avais envie de vous partager d'autres trucs et astuces qui peuvent certainement faire une différence dans votre cheminement en lien avec vos proches notamment. Inspirée par les superbes outils de [Karène Larocque](#), qui est une ancienne psychologue spécialisée maintenant en auto-développement et que nous avons invité pour offrir un atelier et une conférence à nos membres l'automne dernier.

Tout ceci est en lien avec le fait de se respecter, de savoir mettre des limites, savoir dire non et savoir se protéger. Parce que c'est notre devoir et notre responsabilité comme adulte de prendre soin de soi. Et il ne faut pas se taper sur la tête si on ne le sait pas. Cependant, cela s'apprend et une fois que l'on sait, on ne peut pas «dé-savoir» !

Tout le monde peut dire non, en fait ce n'est pas difficile de le dire, c'est plutôt de décevoir qui l'est! Et l'idée n'est pas d'aimer cela non plus, mais d'arriver à le tolérer et le gérer. Quand votre proche est déçu de vous, cela peut être un bon signe, le signe que vous vous êtes respecté et que vous n'avez pas fait ce qu'il attendait ou souhaitait. Une autre bonne chose aussi d'oser décevoir vous permet de savoir qui vous utilise! Quand on n'est pas capable de décevoir, cela nous rend vulnérables à être manipulé et utilisé. Donc oui on peut parfois perdre des gens, mais perdre des gens qui nous utilisaient c'est bien, c'est une façon d'éloigner et de se protéger de relations toxiques. C'est aussi enseigner à nos proches ce qu'on accepte, ce qu'on ne tolère plus, les conditions dans lesquelles on souhaite que les choses se passent ou comment qu'on nous traite. Et tout cela se développe avec de la pratique!

Si vous avez le goût d'explorer le tout plus en profondeur et d'être accompagné à ce sujet, si vous souhaitez apprendre à prendre soin de vous face à ce que cela vous fait vivre avec votre proche qui a une problématique de santé mentale, venez vous voir. C'est possible de le faire en individuel et prochainement, il y aura des ateliers en petits groupes également offerts à nos membres et clients. C'est à surveiller!

Nadine Guilbert, Intervenante psychosociale

DEUX NOUVEAUTÉS AU CENTRE DE DOCUMENTATION



L'hypermotilité, un super pouvoir!

Imi Lo, psychologue clinicienne, art-thérapeute, 2021, Larousse

Apprenez à embrasser votre hypersensibilité pour vous épanouir dans vos relations au quotidien ! L'hypermotilité ne nous donne-t-elle pas d'incroyables capacités d'empathie, d'observation et d'imagination ?

Pourtant, elle nous fait nous sentir différent(e)s et complique nos relations amoureuses et familiales, nos amitiés et les échanges au travail. Et si on apprenait à maîtriser cette intensité émotionnelle tout en bénéficiant de ses précieuses ressources ?

Ce que j'ai appris de toi m'aide à avancer sans toi

Louise Hallé, 2024

Projet d'écriture thérapeutique au fil des années qui ont suivi le décès de sa mère pour apprivoiser son absence. À travers plusieurs souvenirs, ce livre rend hommage à sa mère et témoigne de leur relation spéciale.

Notre centre de documentation rend disponible une diversité de livres qui peuvent vous inspirer ou vous guider dans votre cheminement. Offert à tous les membres de L'Ancre. [Informez-vous!](#)



ON RECHERCHE | L'Ancre recherche des candidat(e)s pour occuper un poste d'administrateur(-trice) au sein de son conseil. Si vous avez de l'intérêt pour la mission de l'organisme et que vous avez une expertise dans l'un des champs de compétences mentionnés plus bas, faites-nous parvenir votre candidature par courriel ou téléphonez-nous si vous désirez en savoir un peu plus sur l'implication demandée. En moyenne, le CA de L'Ancre se réunit 8 fois par année pour des rencontres d'environ 2 heures (en présence ou parfois en virtuel). Les rencontres demandent une légère préparation (lecture de documents) ou selon les projets, une implication dans un sous-comité peut s'ajouter (2 ou 3 rencontres de plus dans l'année). S'il y a lieu, les frais de participation aux rencontres sont remboursés par L'Ancre (déplacement, repas, représentation, gardiennage).

ADMINISTRATEUR(-TRICE) / VOLET JEUNESSE

Durée du mandat : Février 2025, jusqu'à juin 2026 (mandat renouvelable aux 2 ans)

Exemples de compétences recherchées :

Expérience en animation ou intervention auprès des jeunes (camps, maisons des jeunes, centre jeunesse), communication, outils informatisés, planification de projets, vision stratégique.

Conditions particulières du poste : Ce poste est réservé à une personne jeune adulte âgée entre 18 et 35 ans, pour assurer la représentativité des besoins de notre clientèle jeunesse. Elle peut ne jamais avoir utilisé les services de L'Ancre ou être une personne utilisatrice de nos services.

Toutes les conditions énumérées plus haut sont à titre indicatif et dans le but de nous aider à former un conseil d'administration le plus équilibré et diversifié possible. Cependant, les candidatures n'ayant pas ou peu d'expérience seront aussi considérées. Je vous invite à ne pas hésiter à me contacter pour en savoir plus. Je répondrai avec plaisir à toutes vos questions! direction@lancre.org ou 418 248-0068 poste 101.

Renée Hébert, directrice

ADMINISTRATEUR(-TRICE)

Durée du mandat : Février 2025, jusqu'à juin 2026 (mandat renouvelable aux 2 ans)

Exemples de compétences recherchées :

Coordination, gestion des opérations ou d'entreprise, développement et planification de projets, affaires légales, ressources humaines, vision stratégique.

Conditions particulières du poste : Ce poste peut être occupé par une personne qui n'a jamais utilisé les services de L'Ancre ou une personne utilisatrice de nos services.

