

D'abord, laissez-moi vous donner quelques nouvelles concernant les travaux menant à la certification de L'Ancre auprès de CAP Santé Mentale. Si vous découvrez cette certification pour la première fois, il s'agit d'une évaluation qui atteste que L'Ancre respecte le cadre normatif de notre regroupement national. Cette évaluation porte notamment sur la qualité des services offerts par L'Ancre et la gestion adéquate des ressources mises à sa disposition.

Pour satisfaire aux normes requises, plusieurs politiques internes ont dû être rédigées ou révisées, ainsi que les règlements généraux. Je vous informe donc que notre assemblée générale annuelle de juin prochain sera précédée d'une assemblée générale extraordinaire le même jour, afin d'adopter ces modifications. Une date sera confirmée sous peu.

Soutenus par Curiosité Productive, une ressource en organisation administrative, le conseil d'administration et l'équipe de L'Ancre se sont investis significativement dans cette démarche colossale. Au moment d'écrire ces lignes, le processus menant à la certification est dans sa phase finale. Bientôt, nous pourrions vous partager les résultats, mais nous sommes déjà très fiers du travail accompli.

Nous débutons ce mois de mai avec une semaine de la santé mentale bien remplie. Vous verrez ou avez peut-être déjà vu passer dans les médias locaux et sociaux, les offres d'activités organisées par les partenaires de la Table santé mentale et dépendance de Montmagny-L'Islet. En organisant la conférence-témoignage du 8 mai et en participant au calendrier d'activités promotionnelles, L'Ancre joue un rôle actif dans cette mobilisation sous le thème de **La santé mentale, sans masque**. Je vous invite à consulter la dernière page de ce bulletin pour en savoir plus.

Renée Hébert, Directrice (direction@lancre.org)

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ DE MÉDITATION



Le dernier jour d'avril, une dizaine de membres sont venus se ressourcer et prendre un moment pour eux, dans un super bel endroit inspirant. Tout le monde est tombé sous le charme des lieux que l'on avait loué à l'Islet spécialement pour cette occasion! Ils ont pu se déposer, s'arrêter, découvrir pour la première fois ce qu'est la méditation et ses nombreux bienfaits et pour d'autres, cela leur a permis de renouer avec cette pratique qu'ils avaient délaissée. Ce fut un moment très agréable! En souhaitant que cela vous inspire à introduire davantage de moments de profonde détente ou même à en faire une activité quotidienne dans votre vie.

Merci à tous ceux qui ont participé! **Namasté!**

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale





✿ CONFÉRENCE-TÉMOIGNAGE À DÉCOUVRIR

Jeudi 8 MAI à 19 h
À La VIGIE - Saint-Jean-Port-Joli
(260, rue Caron)

Gratuit pour les membres et clients de L'Ancre
(Admission générale : 5\$)



avec Suzanne Péloquin

Porteuse d'espoir

UNE TRAVERSÉE INTIME DE PROCHE AIDANTE EN SANTÉ MENTALE, DE LA VIE ET DE L'AMOUR

Quand la santé mentale vient bouleverser le quotidien d'un proche, c'est souvent toute la famille qui traverse l'épreuve. Dans cette conférence profondément humaine, Suzanne Péloquin nous offre un regard sensible et lucide sur cette réalité trop souvent entourée de silence et de préjugés.

À travers son propre parcours de vie, elle partage avec justesse ce que signifie accompagner, soutenir, et surtout, continuer d'aimer malgré la maladie. Elle nous invite dans son intimité familiale : celle d'une mère de deux fils vivant avec une problématique de santé mentale. Elle raconte leur histoire avec authenticité, sans détour, et surtout avec une grande bienveillance. Elle rappelle cette vérité simple, mais trop peu reconnue : les membres de l'entourage étaient là avant la maladie, ils y sont pendant, et ils y restent après.

🗨 **Une parole engagée et touchante**

Suzanne aborde les défis de l'accompagnement, le deuil d'une vie imaginée, mais aussi la force du lien, la résilience et l'amour. Elle met en lumière la place essentielle – mais souvent ignorée – que peuvent occuper les proches dans le processus de rétablissement.

Elle propose également une réflexion sur nos propres perceptions, les jugements que l'on entretient sans en avoir conscience et la posture que chacun peut adopter pour devenir, à sa façon, porteur ou porteuse d'espoir dans la vie de ceux qui vivent avec un trouble de santé mentale.

👤 **À propos de la conférencière**

Suzanne Péloquin est diplômée en service social et détient une maîtrise en administration – gestion et développement des organisations. Elle a œuvré pendant plusieurs années dans le réseau communautaire ainsi qu'en santé et services sociaux. Son parcours professionnel et personnel fait d'elle une femme engagée, ancrée et inspirante.

👉 Cette conférence est offerte au grand public et particulièrement aux membres de l'entourage qui souhaitent réfléchir autrement à leur rôle, tout en prenant soin de leur propre équilibre. Pour toute question ou inscription, parlez-en à votre intervenante à L'Ancre.

**Offert dans
le cadre de la
semaine nationale
de la santé mentale**

LA SANTÉ MENTALE SANS MASQUE

Du 5 au 11 mai, aura lieu la 74^e Semaine de la santé mentale. La thématique cette année; **la santé mentale sans masque**.

« Le port d'un masque » est un concept bien connu en santé mentale étant donné la grande stigmatisation entourant les troubles de santé mentale. Porter un masque sert à dissimuler des parties de soi-même. Plus la stigmatisation est forte, plus le masque devient lourd et le sentiment d'isolement grand. Mais qu'en est-il des membres de l'entourage? Le fait de se cacher derrière un masque permet habituellement de se protéger du jugement et de la discrimination. Cette peur du jugement est présente chez beaucoup de gens et particulièrement les membres de l'entourage. Plusieurs craignent que les autres personnes changent d'attitudes envers eux s'ils connaissaient leur situation personnelle.

Le fait de porter un masque permet de composer avec certaines situations sociales, de préserver notre intimité en décidant ce que l'on montre aux autres et même de maintenir certaines limites personnelles. Le problème apparaît lorsque l'on reste longtemps à se cacher derrière notre masque ou lorsque la majorité de nos contacts sociaux se font à l'aide d'un masque. À force, on peut ressentir des maux de tête, de la fatigue lors de nos interactions sociales, être constamment en autosurveillance à savoir si l'on fait ou dit ce qu'il faut, éprouver le sentiment de « ne pas être assez », etc. Il n'est pas rare que la personne porte tellement souvent un masque, qu'elle n'en soit plus consciente. Il faut donc **porter attention** à ses propres actions, paroles, humeurs et réactions. Est-ce que je fais semblant de rire, est-ce que je regarde les autres avant de répondre, réagir ou prendre une décision, est-ce que j'évite les interactions sociales, est-ce que j'ai des pensées répétitives par rapport à une situation, est-ce que je souris malgré ma tristesse, etc. En réalisant les situations ou les personnes qui vous poussent à vous cacher derrière un masque, cela vous aidera à *identifier comment laisser tomber le masque*. C'est une démarche qui demande du courage, de la patience et de la confiance, car la dissimulation que le masque procure sert également à se sentir plus en sécurité.

Réussir à se départir de son masque permet de créer des liens profonds avec les autres ce qui améliore notre sentiment d'appartenance et notre estime de soi et ça favorise une bonne santé mentale. Vous pourriez expérimenter d'enlever votre masque avec des **situations à faible risque**. Il s'agit de situations où vous vous sentez en sécurité et que vous êtes avec des personnes en qui vous avez confiance. Tentez de partager des choses de plus qu'à l'habitude, mais surtout écoutez-vous. Réfléchissez ensuite à comment cela vous a fait vous sentir. Bien souvent, dans ces situations à faible risque on conserve le masque simplement par habitude, ainsi le laisser tomber peut aider à favoriser notre bien-être. Comme dans les autres sphères de notre vie, il est important de **fixer des limites** par rapport à notre dévoilement. C'est important de choisir à qui l'on décide de parler ouvertement et surtout ce dont on est à l'aise de partager. **Prendre soin de soi** est également une étape très importante pour laisser tomber son propre masque. Il faut *prendre des pauses* lorsque vous sentez que vous recommencez à être derrière un masque et trouver un équilibre entre les moments sociaux et les temps pour vous. Finalement, n'hésitez pas à chercher du **soutien par les pairs**. Des membres de l'entourage comme vous il y en a plusieurs à L'Ancre, vous n'êtes pas seul à vous cacher derrière un masque. N'hésitez donc pas à en parler à des personnes de confiance et à vous entourer de personnes vivant des situations similaires à la vôtre.

Jessica Fortier-Lavallée, intervenante psychosociale

Cacher ses problèmes de santé mentale ne les fait pas disparaître



RAPPEL Renouvellement d'adhésion en cours

Oups! Vous avez reçu votre formulaire mais vous n'avez pas encore envoyé votre renouvellement? Aucun souci, vous avez jusqu'à l'assemblée générale annuelle pour adhérer et confirmer votre droit de vote. Vous cherchez l'enveloppe contenant le formulaire à nous retourner mais vous ne la retrouvez plus? Passez nous voir ou téléphonez au bureau, nous vous aiderons.

Le coût de l'adhésion annuelle est de seulement 10 \$. Pour ceux et celles qui le souhaitent, il est possible d'ajouter un don du montant de votre choix. Notez que nous délivrons des reçus pour les dons supérieurs à 10 \$ (hors adhésion) en fin d'année.

Précision : L'adhésion en tant que membre régulier (personne utilisant ou ayant utilisé les services psychosociaux de L'Ancre) vous donne un accès privilégié à la majorité de nos activités, selon les thématiques et la clientèle visée. L'adhésion en tant que membre sympathisant (personnes n'utilisant pas nos services de suivi psychosocial) est tout aussi importante, car elle représente un soutien significatif à la vie associative de l'organisme et à sa pérennité.

Les personnes qui ne sont pas encore membres et qui souhaitent adhérer en tant que membres sympathisants peuvent compléter le formulaire disponible sur le site internet de L'Ancre et le retourner par courriel à info@lancre.org.

CHRONIQUE ANCREZ-VOUS

Comme tous les mois, on vous invite à visionner la Chronique **Ancrez-vous!** Cette fois, Jessica vous parle de santé mentale et des différentes activités auxquelles vous pourriez participer dans la semaine du 5 mai. Pour ne pas manquer ces chroniques, abonnez-vous à la chaîne Youtube de L'Ancre (@lancreoutientourage). Nous avons plusieurs autres vidéos de contenu divers et une liste de lecture nommée Chroniques Ancrez-vous avec toutes nos vidéos.

https://youtu.be/0U7W_j4oiFA?si=hWzNobv8iT2ydenE



Ancrez-vous! Avec Jessica Fortier Lavallée - 28 avril 2025

CMATV.CA 2,93 k abonnés S'abonner 0 Partager Télécharger

 Bon à savoir : Le Trait d'Union propose également des chroniques une fois par mois sur les ondes de CMATV. Elles sont partagées sur leur page Facebook.

27 MAI : ATELIER SUR LES DROGUES

Comme nous vous l'avons annoncé le mois dernier, nous organisons un atelier avec un agent évaluateur en reconnaissance de drogues.

Lors de l'atelier, l'agent vous présentera les effets des différentes catégories de drogues, comment vous pouvez reconnaître les différentes drogues, quels sont les signes d'une overdose, quels sont les durées des différents types de drogues, ce que les mélanges de différentes drogues peuvent causer, etc.

Cet atelier aura lieu le 27 mai à 18 h. L'activité est offerte gratuitement à toute personne ayant eu un suivi avec L'Ancre.

Pour vous inscrire veuillez écrire ou appeler Jessica à l'adresse intervenante.jeunesse@lancre.org ou au 418 248-0068 poste 103.



SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DU 5 AU 11 MAI

La santé mentale, sans masque

Événements dans la région de Montmagny et l'Islet



SUGGESTION LECTURE



MES TEMPÊTES INTÉRIEURES

25 témoignages porteurs d'espoir sur la santé mentale (V. Beaulieu, 2018, 208 p.)

Cet ouvrage présente des personnalités connues qui ont choisi de laisser tomber leur masque et de témoigner des épisodes difficiles de leur vie. Des récits inspirants qui montre qu'en dépit des orages et des tremblements de terre, malgré les détours sombres que la vie nous fait parfois emprunter, on peut aspirer au bonheur. Une lecture en parfait accord avec le thème de la semaine de la santé mentale 2025 « La santé mentale, sans masque ». Disponible à notre centre de documentation. Réservez le à info@lancre.org

AVIS

Prenez note que les bureaux de L'Ancre seront fermés **le jeudi 15 mai et le vendredi 16 mai**. L'équipe participe aux journées d'orientation de Cap santé mentale. Nous serons joignables par téléphone au besoin.

Poste 104 : Nadine Guilbert / nadine.guilbert@lancre.org

Poste 103 : Jessica Fortier-Lavallée / intervenante.jeunesse@lancre.org

Poste 102 : Sabrina Bolduc / sabrina.bolduc@lancre.org

Poste 101 : Renée Hébert / direction@lancre.org

