

INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE ET À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'ANCRE

Les membres du conseil d'administration de L'Ancre vous invitent à l'Assemblée générale extraordinaire (AGE) et à l'Assemblée générale annuelle (AGA) qui se tiendront le mercredi 18 juin 2025 à compter de 16 h 30. Les deux assemblées auront lieu **au Restaurant À la Rive**, 153 rue Saint Louis, Montmagny.

Pour célébrer toutes les belles réalisations de l'exercice 2024-2025, **nous souhaitons offrir le souper à tous nos membres en règle participants**. Soyez au rendez-vous!

Pour nous aider à planifier la rencontre et le repas, vous êtes priés de confirmer votre présence au plus tard, le 16 juin à 16 h, par téléphone au 418 248-0068 ou par courriel à direction@lancre.org

En vous remerciant pour l'intérêt et le soutien que vous apportez à L'Ancre, veuillez recevoir, chers membres, nos meilleures salutations.

Angèle Chouinard, Présidente du conseil d'administration de L'Ancre

* Nous vous rappelons que pour participer à l'Assemblée générale annuelle avec droit de vote et pour bénéficier de certains privilèges réservés aux membres, il est obligatoire de renouveler votre d'adhésion à L'Ancre. Le paiement de votre cotisation (10 \$) peut nous être remis au moment de l'Assemblée générale. Vous pouvez également procéder par virement Interac en utilisant l'adresse info@lancre.org



Cette année, L'Ancre doit tenir une AGE dans le but de ratifier les nouveaux règlements généraux de l'organisme.

L'AGE débutera à 16 h 30. Tous les membres en règle ont reçu les documents par courriel ou par la poste. Par souci d'efficacité, il est demandé de bien lire le document avant la rencontre.



LES DROGUES DÉMYSTIFIÉES

Le 27 mai dernier a eu lieu l'atelier sur les drogues offert en collaboration avec la Sureté du Québec. Nous étions un petit groupe présent à cette première édition, mais cela a grandement été apprécié par toutes les personnes présentes. En plus d'en apprendre sur les différents types de drogues, nous avons pu recevoir des détails précis par rapport à notre région. Ce fut également le moment idéal pour poser toutes nos questions à l'agent évaluateur en reconnaissance de drogues.

Nous avons finalement profité de cet atelier pour transmettre des trousse de naloxone, médicament utilisé en cas de surdose d'opioïdes. À L'Ancre, nous en avons quelques-unes et pouvons les distribuer gratuitement aux personnes qui souhaite s'en procurer, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Si vous avez manqué cet atelier et que vous auriez aimé y assister, nous avons le projet de l'offrir à nouveau dans le courant de l'automne. À surveiller!

DES NOUVELLES DES SERVICES JEUNESSE

Je désirais prendre un petit espace dans ce bulletin pour vous mentionner que les services jeunesse continuent leur progression. De plus en plus de partenariats sont en train de se développer et même de se consolider. Je fais désormais partie des différents comités des Éco-Réussites de Montmagny et de L'Islet. Les Éco-Réussites sont des regroupements de partenaires qui travaillent en collaboration pour la réussite et le bien-être des jeunes. Différents organismes communautaires sont présents sur ces comités, mais également les écoles primaires et secondaires de la région. Un autre exemple de partenariat est celui établi avec la Maison des Jeunes (MDJ) de L'Islet-Nord. Cela fait plusieurs fois que je vais dans leurs deux points de services pour parler aux jeunes. Le 29 mai dernier, j'ai proposé un atelier sur la santé mentale aux jeunes présents à la MDJ de Saint-Jean-Port-Joli. Avant cet atelier, nous avons installé une boîte à question pour permettre aux jeunes de poser des questions qu'ils n'oseraient pas poser à voix haute devant les autres. Il y a eu un très beau taux de participation et cela a permis de très beaux échanges et même donné l'occasion à certains jeunes de partager sur ce qu'ils vivent. Même si la saison estivale commence, les services jeunesse de L'Ancre continuent avec bon train.

Jessica Fortier-Lavallée, intervenante psychosociale



CHRONIQUE ANCREZ-VOUS

La Chronique Ancrez-vous du mois dernier, diffusée à CMATV, avait comme thématique le rôle de mère. Même si vous n'êtes pas une mère, cette chronique peut vous intéresser comme nous en avons tous une. Plus spécifiquement, j'ai parlé de ce rôle lorsque la personne est également un membre de l'entourage. Les difficultés que cela peut apporter pour mettre ses limites et lâcher prise. Visionnez la chronique en suivant le lien plus bas.



<https://www.youtube.com/watch?v=-3I9Dmesr64&list=PLVYWHIlbKqHM1jRSaTWMJuCOAJpET0uFj>

POUR LA PÉRIODE ESTIVALE

Les services de L'Ancre seront disponibles durant tout l'été. Les membres de l'équipe prennent les mesures nécessaires pour assurer une ouverture en continu durant les vacances. Cependant, l'horaire d'ouverture du bureau pourrait être perturbé à certaines occasions, entre autres, lorsque des interventions ou des réunions sont requises à l'externe.



Nous vous recommandons fortement de téléphoner avant de vous déplacer afin d'éviter d'arriver devant une porte barrée.

Rappelez-vous également que vous pouvez laisser votre message sur la boîte vocale de la personne que vous désirez joindre en composant le 418 248-0068.

VIVRE L'IMPUISSANCE ET LA TRANSFORMER

La majorité des personnes qui viennent nous rencontrer espère que leur proche accepte de l'aide, d'être évalué, de recevoir un traitement, d'avoir des suivis, etc. Elles souhaitent leur éviter des obstacles, qu'il s'enfonce davantage avec des problèmes, qu'il en souffre, bref à ce qu'il change et se rétablisse. Et tout cela se comprend et est légitime. Cela peut ressembler à tenter de le convaincre de se prendre en main, d'insister pour qu'il fasse ceci ou cela. Vouloir les aider peut parfois ressembler à une forme de contrôle. Par contre, c'est rarement aidant pour la relation et ni pour atteindre ses objectifs.



Au contraire, cela peut rendre votre proche sur la défensive, se rebuter, se refermer. Cela va aussi à l'encontre de ce que vous souhaitez au plus profond, soit, qu'il se prenne en main et se responsabilise. Et c'est aussi très demandant en énergie et vous pouvez rapidement vous retrouver épuisés, frustrés et dépassés. C'est rarement dans le but de les contrôler que vous agissez ainsi.

Si on prend le temps de regarder ce qui vous fait agir de la sorte, c'est souvent pour calmer vos propres inquiétudes, diminuer votre propre anxiété, vos peurs et votre culpabilité. C'est aussi agir selon vos valeurs et vos propres choix et perceptions de la vie. Et cela peut se comprendre. C'est comme tenter d'avoir du pouvoir sur quelque chose qui ne vous appartient pas dans le fond, la vie de votre proche, avec ses choix et ses décisions. En fait, le seul pouvoir que vous avez vis-à-vis eux est en fait un pouvoir d'influence, donc, autrement dit, tenter de l'influencer, de le sensibiliser à la possibilité d'aller chercher de l'aide.

Ce n'est pas toujours simple, cependant, en acceptant de changer votre façon de voir, d'agir et en acceptant la situation telle qu'elle est, cela va vous aider beaucoup pour la suite. Cela demande une autre posture de votre part. En fait, si c'est votre objectif de tenter de bâtir une relation de confiance, entre adultes, de devenir des alliés et non des adversaires, vous devez être en mesure d'offrir un espace où



votre proche ne sera pas jugé et où vous ne lui direz pas quoi faire. Cela demande d'être capable de l'accueillir, de l'écouter sans tenter de trouver une solution à sa place où il peut partager ce qu'il veut, ce qu'il croit, comment il voit les choses. Cela ne signifie pas que vous allez être d'accord. Pour y arriver, ceci implique que vous sachiez réguler vos propres émotions et reconnaître la responsabilité des choix et des décisions de votre proche face à sa vie, sa santé et s'il accepte ou pas un traitement. Votre rôle en est un d'accompagnateur, d'observateur. Rappelez-vous, **vous êtes un phare et non une bouée!**

Nous sommes là à l'Ancre pour vous accompagner à cheminer à votre rythme à travers tout cela et à vous offrir du soutien. N'hésitez pas à faire appel à nous, car nous savons que ce n'est pas toujours simple de naviguer dans vos situations. De venir jeter «l'ancre» à l'occasion avec nous, ça aide à se déposer, à voir les choses avec une autre perspective ou à valider ce que vous aviez pensé, à prendre le temps de voir ce qui est important pour vous et à s'offrir du ressourcement afin d'être en mesure d'accompagner ou de faire les changements qui s'imposent pour vous.

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale

EN VACANCES!



Je prends mes vacances plus tôt cette année, soit à compter du 12 juin. Ma charmante collègue Jessica sera présente en cas de besoin, on peut la rejoindre au 418 248-0068 au poste 103 (du mardi au vendredi). Si vous préférez attendre, nous nous reverrons à mon retour, soit à compter du 14 juillet pour reprendre les suivis.

Pourquoi ne pas en profiter pour venir emprunter un bon livre et utiliser cette période pour prendre le temps de lire! Ou tout simplement se laisser porter... Bref, je vous souhaite à tous et à toutes un très bel été! Que celui-ci soit rempli de moments de ressourcement! Tout ce qui peut aider à recharger les batteries! Faire le vide pour mieux refaire le plein!

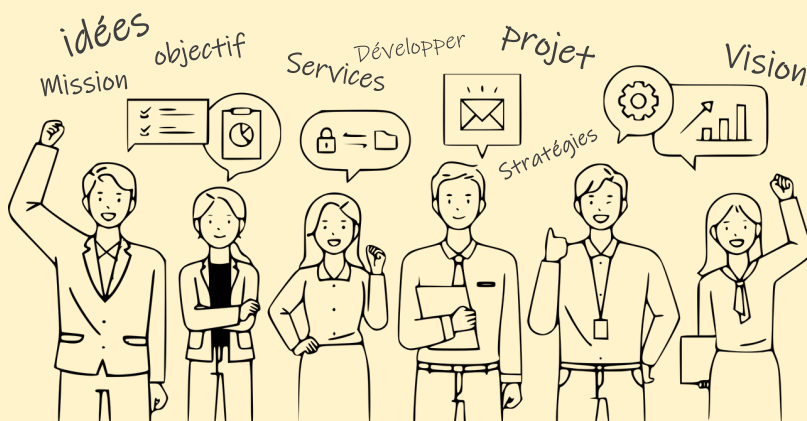
Au plaisir de vous retrouver!

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale

DEVENIR UN ADMINISTRATEUR, OU UNE ADMINISTRATRICE AU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'ANCRE

Nous souhaitons vous rappeler que l'Assemblée générale procèdera, le soir du 18 juin 2025, à l'élection des administrateurs de l'organisme. Le mandat des administrateurs est de deux (2) ans. Cette année, en plus des quatre postes impairs en élection, deux postes pairs doivent aussi être pourvus pour un terme d'un an. Pour pouvoir siéger sur le CA de L'Ancre, l'administrateur ou l'administratrice doit remplir toutes les conditions suivantes :

- Être membre de l'Organisme;
- Être âgé de 18 ans et plus;
- Être une personne physique;
- Ne pas avoir été destitué précédemment;
- Ne peut pas avoir le statut de failli;
- Posséder la capacité juridique, c'est-à-dire ne pas être sous tutelle et ne pas avoir été jugé inapte à exercer un rôle décisionnel.



De plus, l'administrateur ou l'administratrice doit être en mesure d'apporter une contribution significative au sein du conseil d'administration par ses aptitudes, son expérience ou ses connaissances, ainsi que par sa **disponibilité** et son **engagement**. En général, les rencontres du conseil d'administration sont d'une durée de 2 heures 30 et se tiennent aux 6 semaines (septembre à juin) dans les locaux de L'Ancre au 182, avenue de la Fabrique à Montmagny. Le versement d'une indemnité pour frais de déplacement est possible (sous certaines conditions).



Si vous avez envie de vous impliquer et de faire l'expérience du rôle d'administratrice ou d'administrateur, n'hésitez pas à signifier votre intérêt à l'Assemblée générale. Si vous souhaitez plus d'informations au préalable, contactez la directrice qui se fera un plaisir de vous expliquer ce mandat (418 248-0068 poste 101 ou direction@lancre.org).

Notez qu'un membre qui souhaite déposer sa candidature et qui ne peut se présenter à l'AGA peut signifier son intérêt en transmettant sa candidature par écrit à un membre en règle qui pourra la déposer lors de l'élection.