

C'est un mois de mars qui a débute en force à L'Ancre! En effet, les activités ne manquent pas et toute l'équipe est affairée à mener le dernier droit vers la fin de notre année financière. Dimanche dernier, vingt-six membres et l'équipe ont participé à l'activité souper-spectacle (voir page 3). Je suis ravie du taux de participation et de l'enthousiasme de nos membres pour nos récentes propositions de sorties. Afin de nous aider à bien orienter nos activités, les participants recevront sous peu un court formulaire d'évaluation. Je le dis souvent, votre avis est important car il nous permet de solidifier notre vie associative, élément essentiel pour un organisme d'action communautaire autonome.

Un autre aspect que nous ferons valoir en mars est notre présence et implication dans la communauté. De concert avec la Ville de Montmagny, Trait d'Union et Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches, nous profiterons de la Journée nationale de la santé mentale positive le 13 mars pour réitérer notre engagement à contribuer au tissu social de notre communauté (voir page 3). C'est dans cette même visée que nous avons également participé au Salon Femmes en action du 6 mars à l'Espace Citoyen de Montmagny.

Au niveau de l'équipe, nous venons tout juste d'accueillir une nouvelle intervenante à temps partiel. Je vous invite à lire sa présentation qui suit. C'est une excellente nouvelle. Elle sera présente dans nos prochaines activités et nous avons très hâte de vous la présenter. Parlant de prochaines activités, j'en profite pour vous donner une petite information en primeur : nous travaillons à organiser une sortie à la cabane à sucre pour le début du mois d'avril. Les membres seront informés des détails le temps venu. D'ici là, je vous souhaite un beau mois de mars!

Renée Hébert, Directrice (direction@lancre.org)



NOUVELLE VENUE DANS L'ÉQUIPE DE L'ANCRE!

Mon nom est Sabrina Bolduc. Depuis 2014, j'ai travaillé en tant qu'intervenante psychosociale dans diverses organisations et en allaitement communautaire. Je possède un baccalauréat en psychologie ainsi qu'une formation en psychologie périnatale et légale. Mes expériences professionnelles m'ont permis de développer des compétences dans l'analyse de situations complexes, la gestion de conflits et la résolution de problèmes.

Passionnée par le bien-être des individus, j'ai toujours été profondément intéressée par les dynamiques humaines et les enjeux émotionnels. Mon parcours m'a forgé une grande résilience et une détermination à surmonter les défis.

En dehors de mon travail, je trouve mon équilibre dans la nature, auprès des animaux, et en pratiquant le ballet et la gymnastique, deux de mes grandes passions.

Au plaisir de vous rencontrer!

Sabrina Bolduc, intervenante psychosociale



RETOUR SUR LE SOUPER POUR LA ST-VALENTIN

Le 12 février dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir plus d'une vingtaine de membres au restaurant La Coureuse des Grèves. À travers ce repas et ce moment, nous en avons profité pour parler de divers sujets autour de l'amour de soi. Je vous fais part de quelques rappels que nous avons laissés aux membres lors de cette soirée.

- * Offrez-vous le même soutien que celui que vous offrez aux autres.
- * Rappelez-vous de vous traiter avec amour et avec respect.
- * Rappelez-vous! Avant d'accepter de donner votre aide, les énoncés suivants doivent être vrais :

- ♥ Cela vous fait plaisir.
- ♥ Vous avez le temps.
- ♥ Vous avez l'énergie.
- ♥ Vous avez les capacités d'aider.

N'oubliez pas que l'amour commence toujours par l'amour de soi!

Jessica Fortier-Lavallée, intervenante psychosociale



JOURNÉE DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

Le 13 mars à Montmagny, on recharge nos batteries!

Venez nous rejoindre le **jeudi 13 mars à midi** à Place Montel de Montmagny. La Ville de Montmagny, Le Trait d'union et L'Ancre vous invite à venir bouger en compagnie de Myriam Fortin, à apprendre divers trucs et astuces pour prendre soin de votre santé mentale et à déguster un bouillon de poulet ou un café.

C'est aussi à ce moment que vous assisterez au dévoilement de l'oeuvre collective réalisée par des citoyen(ne)s de divers groupes d'âge, sous la supervision de l'artiste Chantal-Jane Garant. L'oeuvre comprend une section que les membres de L'Ancre auront créée!

Cette activité est organisée dans le cadre de la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive. La santé mentale positive est un concept qui englobe le mieux-être affectif, psychologique et social. Il inclut toutes les personnes, peu importe l'âge, la présence de diagnostic ou non, etc.

Visitez le site de [Santé mentale Québec Chaudière-Appalaches](#) qui propose aussi des activités pour la journée du 13 mars ainsi que plusieurs outils.



Mélissa Boilard (Trait d'Union), Marc Laurin (Maire de Montmagny) et Renée Hébert (L'Ancre)

Viens RECHARGER ta BATTERIE

13 MARS 2025

Place Montel Montmagny

GRATUIT
midi à 13h

- Dévoilement de la batterie collective avec Chantal Jane Garant
- Se dégourdir avec Myriam
- Café & bouillon de poulet

7ASTUCES POUR LA SANTÉ MENTALE

INSTRUMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promoteur: Soutien: Outiller



RETOUR SUR LES ACTIVITÉS JEUNESSE

Le mois de février a été très mouvementé du côté jeunesse! Je vous partage donc les activités les plus marquantes du mois!

21 février 2025, auprès des cadets de Montmagny

J'ai organisé un atelier en collaboration avec Zachary Dubé, travailleur de rue, Patrick Duval, intervenant d'Action Jeunesse Côte-Sud et Mylène Lévesque, du Carrefour région Montmagny. Celui-ci fut présenté aux cadets de Montmagny!

Lors de cette soirée fort intéressante, nous avons eu beaucoup d'échanges et de partages de la part des jeunes. La santé mentale, l'intimidation, la cyberintimidation et les outils pouvant être utilisés par les jeunes ont fait partie des sujets discutés.

26 et 27 février 2025, auprès du groupe du cours de dessin

J'ai eu la chance d'aller à la rencontre de deux groupes de jeunes dans le cadre de leurs cours de dessin, afin de les sensibiliser à la santé mentale et aux différentes choses que l'on peut faire pour prendre soin de celle-ci. Myriam Bélanger, de Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches, fût également présente afin d'animer ce moment avec moi. Cette activité a eu lieu dans leurs cours de dessin afin d'entamer la fresque collective faite pour l'activité sur la promotion de la santé mentale positive.

Jessica Fortier-Lavallée, intervenante psychosociale

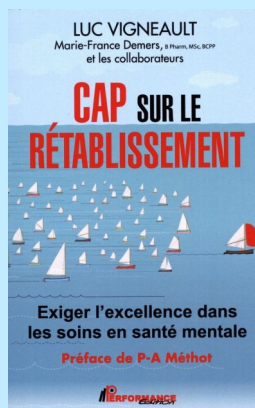


AU CENTRE DE DOCUMENTATION

Luc Vigneault, 2019

Après le succès que lui a valu le livre ***Je suis une personne pas une maladie***, Luc Vigneault nous revient avec ce nouveau collectif d'auteurs, entouré de spécialistes, de cliniciens experts, de chercheurs, de personnes atteintes et de proches.

Il relate sa vie de manière touchante et intime tout en exposant les ingrédients qui suscitent l'espoir et contribuent à mettre plein cap sur le rétablissement. Pour tous ceux et celles qui doivent composer avec un trouble de santé mentale, une chose est sûre, le rétablissement est possible pour tous!



RETOUR SUR LE SOUPER-SPECTACLE DE FRED PELLERIN

Le 2 mars, nous étions un beau groupe qui a répondu présent à cette activité qui fût très appréciée. Nous avons débuté en allant manger au Resto bar Lafontaine tout en discutant en petits groupes autour de la thématique du temps. Cela a donné lieu à de beaux échanges et d'enrichissantes réflexions.

Ensuite nous avons assisté au magnifique spectacle de l'unique Fred Pellerin. Il nous a fait rire du début à la fin, nous a touchés avec ses belles mélodies et nous a fait réfléchir avec ses histoires que nul autre ne saurait raconter comme il le fait.

