

Décembre s'est bien installé et avec lui, la magie des fêtes! C'est une période propice pour ralentir, se rassembler et apprécier les moments précieux en famille. Cette période de célébration et de partage est également l'occasion de remercier tous les membres de l'entourage, intervenant(e)s et partenaires qui font partie de notre belle communauté.

Toute l'équipe de L'Ancre vous souhaite un merveilleux temps des fêtes!
Que cette période soit remplie d'amour, de bienveillance et de petits plaisirs!

Renée Hébert, Directrice



RETOUR SUR LA SOIRÉE DE NOËL POUR LES MEMBRES

On profite de ce bulletin L'Ancrerie pour vous faire un petit retour sur la soirée de jeudi dernier 12 décembre, lors de l'activité de Noël que nous avons organisé pour nos membres. Premièrement, nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont été présentes. La météo n'a pas été des plus coopératives lors de cette journée, mais vous vous êtes déplacés en grand nombre et nous avons apprécié vous voir dans un contexte un peu plus festif.

Chaque membre qui était présent est reparti avec un cadeau de présence, un petit quelque chose pour vous aider à prendre soin de vous-même. Deux membres ont également eu la chance de gagner les grands prix de la soirée! En effet, un membre s'est vu offrir un certificat cadeau pour un Brunch pour deux au Château Frontenac, toutes dépenses payées. Un autre membre a reçu un certificat cadeau pour un hébergement d'une nuit au Massif du sud, incluant une activité plein air de son choix. Notre organisme est heureux d'avoir pu offrir ces beaux moments de ressourcement à certains membres. (JFL)



Fermeture pour les temps des Fêtes

Nos bureaux seront fermés à compter du vendredi 20 décembre, 16 h 30.

Nous serons de retour le 6 janvier 2025 à 8 h 30. Les messages laissés à nos boîtes vocales seront répondus au retour du congé.

Si vous avez besoin de soutien pendant cette période, n'hésitez pas à contacter



CHRONIQUE ANCREZ-VOUS!

Depuis peu, j'ai repris les chroniques «Ancrez-vous» à CMATV. Pour le mois de décembre, je vous ai fait un petit rappel sur les limites. Le temps des Fêtes est une période qui peut être déstabilisante, surtout pour conserver nos limites. Plusieurs vont se faire demander de les modifier pour accommoder leur proche ou, soi-même, on peut vouloir les changer. Il est important de se rappeler que nos limites ont été mises en place pour se respecter soi-même, pour respecter nos besoins, nos valeurs et notre bien-être. Il ne faut pas oublier que ce n'est pas quelque chose que l'on fait contre son proche, mais plutôt pour soi-même! Je vous invite donc à écouter cette chronique et je vous souhaite de vous respecter vous-même pendant la période des fêtes. N'oubliez-pas que «non» est une phrase complète et que vous avez le droit de mettre les limites que vous désirez!

Jessica Fortier-Lavallée, Intervenante psychosociale



<https://youtu.be/Jyq13SklKc?si=cQ7S3qC2LAs-fbJR>

LE RÔLE DE PARENTS D'ADULTES AYANT UN TROUBLE EN SANTÉ MENTALE : L'IMPORTANCE DE VENIR S'OUTILLER

En effectuant des recherches pour trouver des outils et des textes à remettre à des parents qui viennent me voir, je suis tombée sur cet article, toujours très pertinent, écrit par Mme Eilyn Miranda, intervenante à L'APAMM-RS, dont j'avais envie de vous partager quelques extraits :

Laisser ses enfants grandir et grandir en tant que parents, c'est comme faire voler un cerf-volant qui, au fur et à mesure qu'il gagne en expérience, on laisse voler librement. Un jour, il devra voler de lui-même et faire face [...] à des petits problèmes et des grandes frustrations, à des temps de santé et de maladie, à des temps de crise et de calme.



[...] (Pour) que votre enfant se souvienne de vous comme un mentor qui lui a appris à faire face aux adversités : il faut le laisser expérimenter, courir des risques, faire ses propres choix, avoir tort et avoir raison, afin qu'il puisse apprendre. Il doit apprendre à se débrouiller, à demander de l'aide, à chercher des ressources dans la communauté.

C'est important également de réaliser que votre enfant n'en n'est plus un, passé l'âge de 12 ans. Il deviendra un adulte même s'il va demeurer pour toujours votre fils ou votre fille. Pour certains parents c'est plus difficile à se rappeler spécialement lorsque ceux-ci vont moins bien ou vivent des difficultés qui peuvent les fragiliser parfois.

[...] En tant que parent d'adulte [...] vous pouvez parfois les conseiller, mais ne vous attendez pas à ce que ce soit une obligation qu'ils suivent vos conseils. Cependant, ils devront assumer les conséquences de leurs choix. Laissez-les (assumer complètement) et payer pour leurs erreurs et travailler pour ce qu'ils veulent réellement. Laissez-les trouver leurs propres solutions. C'est ainsi qu'ils deviennent adulte après tout.

[...] Si votre fils ou votre fille habite avec vous, ils ne sont pas à l'hôtel mais dans votre foyer où, en plus de partager son confort, il faut aussi partager des responsabilités. Cela ne leur fera aucun mal d'être responsables de quelques tâches quotidiennes. (Même que ce sera bénéfique pour leur autonomie!) Votre fils ou votre fille ne veut pas? Mettez des conditions! Assurez-vous d'appliquer les actions ou les conséquences si les conditions ne sont pas remplies.



[...] Très souvent, les parents préfèrent acheter la paix... Il faut reconnaître que parfois, on se sent plus sûrs lorsqu'on tient fermement la corde, lorsqu'on prend des décisions à leur place. Souvent ce sont nos propres insécurités qui nous retiennent à accepter les changements et à oser chercher de l'aide. [...] On veut que nos fils ou nos filles cherchent de l'aide, qu'ils acceptent un traitement ou un suivi, mais en tant que parent, (c'est parfois moins évident) d'accepter qu'on doive aussi faire des changements et grandir... en relâchant la corde qui les attache.

[...] Lorsqu'on a un fils ou une fille qui a une maladie ou un trouble de santé mentale, ceux-ci ont encore plus besoin d'exercer tout leur potentiel et gagner le plus d'autonomie possible. Ils vont vous en remercier plus tard lorsque vous ne serez plus là et qu'ils vont devoir affronter la vie d'eux-mêmes. Prenez, vous aussi, votre envol en tant que parent, mais faites-le bien équipé! Rappelez-vous que ce n'est pas les abandonner mais plutôt les guider et leur offrir des occasions de se prendre en main et de devenir des adultes responsables et autonomes. Ce qui est l'objectif principal et légitime pour bien des parents. Il faut juste revoir si dans vos actions vous agissez de manière cohérente avec cet objectif malgré vos bonnes intentions qui sont présentes.

Ceci est un rappel que nous sommes là pour vous accompagner à travers cette transition et les défis que ce rôle apporte; qui n'est pas toujours de tout repos face à ce que vous vivez comme parent ou proche. En vous offrant de l'écoute, du support, des outils et des conseils, si vous en désirez. Nous nous adaptons à vos besoins, à votre rythme et nous vous offrons des disponibilités de jour et en soirée sur rendez-vous. Nos services sont gratuits et confidentiels. N'hésitez pas à faire appel à nous et n'attendez pas trop longtemps avant de venir consulter. Plusieurs nous ont dit qu'ils auraient souhaité connaître bien avant notre ressource.

Nadine Guilbert, Intervenante psychosociale

SERVICE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE LIGNE PAIR(E) AIDANT(E) FAMILLE



1-800-349-9915

Si vous ressentez le besoin d'être écouté dans ce que vous vivez, il existe un service téléphonique accessible pour tous les membres de l'entourage d'une personne composant avec un trouble de santé mentale. Il s'agit de la ligne pair(e) aidant(e) famille. Ce service offert à l'échelle provinciale vous donne accès à des personnes qui, comme vous, sont proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale et qui ont été spécifiquement formées pour vous écouter et vous accompagner. La ligne d'écoute offre un espace chaleureux, confidentiel et sans jugement. Le service est disponible selon l'horaire suivant : Lundi, de 13 h à 16 h et mardi, mercredi, jeudi et samedi, de 13 h à 18 h.

Par ailleurs, nous vous rappelons que les intervenantes de L'Ancre sont disponibles plutôt rapidement lorsque vous désirez solliciter une rencontre. Il faut téléphoner au 418 248-0068 avant de vous présenter à nos bureaux afin de vous assurer qu'une plage horaire vous soit réservée.

Voici d'autres lignes disponibles pour vous, 24 heures sur 24.

1-866-APPELLE (277-3553)

Prévention du suicide : intervenants formés pour les personnes en crise suicidaire, leur proche, ceux vivant un deuil par suicide, etc.

811, option 2 (Info-Social) : professionnel en intervention psychosociale (anxiété, deuil, dépendance, violence, inquiétudes pour un proche, relation difficile, etc.)

Tel-Jeunes : 1-800-263-2266

Texto : 514-600-1002

Service personnalisé pour les jeunes: téléphone, texto ou clavardage en ligne. Pour n'importe quel sujet (amour, sexualité, amis, famille, drogues, école, etc.)

911 : Pour toute situation d'urgence qui demande une aide immédiate, composez 911.