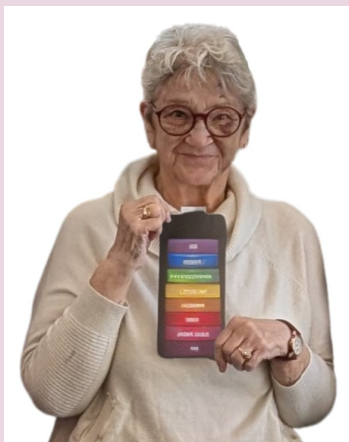


À la mi-août, on commence à penser à la rentrée. On a tous un petit pincement au cœur en voyant défiler les derniers jours d'été...

Le retour à la vie normale, c'est un peu comme passer de la plage au tapis roulant : brutal, bruyant, et légèrement déprimant. Mais étonnamment, on s'y fait rapidement. On retrouve ses collègues (qui ont tous l'air plus bronzés que nous), son ordinateur (qui a mystérieusement décidé de ralentir), et son agenda bien garni. Heureusement, il reste les souvenirs de vacances et quelques anecdotes improbables pour tenir jusqu'aux prochaines.

Que ce soit au travail ou aux études, bonne rentrée à toutes et tous!

Renée Hébert, directrice générale



AU REVOIR LOUELLA

C'est avec beaucoup d'émotions que nous vous annonçons le décès de Louella Boulet, qui a siégé au sein de notre conseil d'administration de juin 2023 à juin 2025. Son engagement, sa générosité et son sourire resteront gravés dans nos mémoires.

Nous nous souviendrons d'elle comme une personne inspirante, bienveillante et profondément humaine.

Nos pensées accompagnent sa famille, ses proches et tous ceux et celles qui ont eu le privilège de la côtoyer.

L'équipe de L'Ancre

UNE ACTIVITÉ GRANDE EN COULEUR!

Les ateliers de vitrail ont connu un véritable succès! Effectivement, près d'une dizaine de personnes ont participé à cette activité artistique, qui a suscité un tel enthousiasme que nous avons organisé une deuxième séance dans la même semaine pour répondre à la demande.

Ces après-midis de création ont offert à chacun-e l'occasion de ralentir le rythme, de se reconnecter à soi et de s'exprimer à travers l'art, dans une ambiance chaleureuse et apaisante. Grâce à l'accompagnement bienveillant de **Clément Montminy**, artisan passionné de *Vitrail Pleine Lumière*, les participant-es ont pu découvrir les bases de cet art lumineux et repartir fièrement avec leur propre œuvre.



Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes présentes pour leur belle énergie et leur créativité, ainsi que Clément pour son expertise et sa générosité.

Ces moments partagés témoignent de l'importance de créer des espaces où l'expression artistique devient un vecteur de bien-être et de lien social.

Jessica Fortier-Lavallée, intervenante psychosociale





SUGGESTION DE LECTURE : COMMENT PARDONNER?

Comment pardonner? Pardonner pour guérir, guérir pour pardonner, écrit par le psychologue Jean Monbourquette, est un guide pratique qui propose un cheminement en plusieurs étapes pour apprendre à pardonner. Chaque étape correspond à une forme de résistance intérieure, ce qui rend le parcours unique pour chacun.

Il est important de souligner que le pardon n'est pas une étape obligatoire dans tout processus de guérison. Contrairement à une idée largement répandue, il n'est pas toujours nécessaire de pardonner pour aller mieux ou tourner la page. Certaines blessures sont profondes, et il peut être difficile, voire impossible, de ressentir un élan sincère de pardon. Dans ces cas-là, il est essentiel de reconnaître ses propres limites émotionnelles et de ne pas se forcer à franchir une étape pour laquelle on n'est pas prêt.

Refuser de pardonner ne signifie pas rester prisonnier de la douleur : cela peut aussi être une manière de poser des limites saines, de se protéger et de se respecter. Chaque personne a un vécu unique, façonné par son histoire, ses valeurs et ses émotions. Il est donc fondamental de s'écouter, de se donner le droit de ressentir ce que l'on ressent, sans culpabilité ni pression extérieure. Le pardon, s'il vient un jour, doit être un choix libre et personnel, jamais une injonction.

Pour ceux qui souhaitent pardonner, mais rencontrent des difficultés, ce livre constitue un excellent outil d'accompagnement. Il rappelle également que pardonner ne signifie ni nier les faits, ni oublier, ni excuser l'autre. C'est avant tout un acte de libération personnelle.

Ce livre est disponible pour nos membres à notre centre de documentation.

Jessica Fortier-Lavallée, intervenante psychosociale

« SEMER L'ESPOIR » UNE JOURNÉE POUR RÉFLÉCHIR, ÉCHANGER ET CÉLÉBRER

Le 10 septembre prochain, de 13 h à 19 h, nous vous invitons chaleureusement à participer à l'événement « **Semer l'Espoir** », qui se tiendra à l'Espace citoyen de Montmagny. Organisée par L'Ancre, le Trait d'Union et nos partenaires du CISSS de Chaudière-Appalaches dans le cadre de la **Journée nationale de la prévention du suicide**, cette initiative vise à sensibiliser, soutenir et rassembler la communauté autour d'un enjeu qui nous touche tous.

L'après-midi débutera avec une conférence offerte par l'organisme **Au Cœur des Familles Agricoles (ACFA)**, qui abordera les réalités vécues dans le milieu agricole et les défis liés à la santé mentale. Cette présentation sera suivie d'un moment de réflexion collective, où les participant-es seront invités à échanger sur les enjeux soulevés.

**ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE
AUCUNE INSCRIPTION REQUISE
ESPACE CITOYEN DE MONTMAGNY
MARDI 10 SEPTEMBRE 2025
DE 13 H À 19 H**



Pour clore cette journée en beauté, un **4 à 7 festif à saveur country** mettra à l'honneur l'agriculture locale et les produits du terroir. Une soupe aux légumes (pain et beurre en accompagnement) et un dessert aux pommes seront offerts gratuitement. Une belle occasion de se retrouver dans une ambiance conviviale et chaleureuse, tout en célébrant la résilience et l'espoir.

Restez à l'affût! Une promotion détaillée de l'événement sera diffusée sous peu.

CHRONIQUE MENSUELLE ANCREZ-VOUS

Ce mois-ci, dans la chronique Ancrez-vous diffusée sur CMATV, Jessica vous présente les activités à venir de L'Ancre ainsi que les perspectives pour l'année 2025-2026. C'est une excellente occasion de rester informé et de découvrir ce qui s'en vient pour notre organisme au cours des prochains mois ! Nous travaillons activement à l'amélioration continue de nos services, tout en maintenant la qualité qui fait notre réputation.

D'ailleurs, comme mentionné lors de l'assemblée générale annuelle, L'Ancre est actuellement à la recherche d'une personne pour combler un poste en intervention psychosociale. N'hésitez pas à faire circuler l'information autour de vous! L'offre d'emploi est disponible sur [notre site web](#).



CONFÉRENCE À VENIR : COMPRENDRE L'IMPUISSANCE RELATIONNELLE POUR SORTIR DE LA CULPABILITÉ

Accompagner un proche en difficulté peut être une expérience profondément bouleversante. Entre inquiétude, frustration et sentiment d'impuissance, il n'est pas rare que la culpabilité s'installe. Pour mieux comprendre ces dynamiques relationnelles complexes, nous vous invitons à assister à une conférence essentielle cet automne.

Nous aurons le privilège d'accueillir **Elsa Barret**, thérapeute en relation d'aide et conférencière reconnue, qui animera une présentation intitulée « **Comprendre l'impuissance relationnelle pour sortir de la culpabilité** ». Cette conférence s'adresse à toute personne qui se sent démunie face aux choix ou au rythme de vie d'un proche en difficulté. À travers des exemples concrets et des outils pratiques, Elsa Barret vous aidera à :

- mieux comprendre les mécanismes de l'impuissance relationnelle,
- reconnaître les limites de votre rôle d'aidant,
- alléger le poids de la culpabilité, et retrouver un espace de bienveillance envers vous-même.

Deux occasions d'y assister :

- **Mardi 23 septembre à 19 h**
Café culturel Tempête – 318, rue Verreault, St-Jean-Port-Joli.
- **Mercredi 24 septembre à 11 h**
Ancien presbytère de Cap-Saint-Ignace – 15, rue Jacob. Un dîner sera offert sur place. Une belle occasion de poursuivre les échanges dans une ambiance conviviale (prévoir un léger coût pour le repas).

Inscription obligatoire

Ces conférences sont offertes uniquement aux membres et aux clients de L'Ancre. Pour réserver votre place, veuillez communiquer avec nous au **418 248-0068**.



DEUX DATES FIN
SEPTEMBRE



PRÉSENTIEL



Elsa Barret

TRA, Thérapeute en relation d'aide*
en proche aidance

Spécialiste de la satisfaction
relationnelle

ÉVÈNEMENT
EN COLLABORATION
AVEC L'ANCRE

Pour plus d'informations



+(438) 373 6440



www.elsabarret.com/

LA DÉPENDANCE

La dépendance (à l'alcool, drogues, jeu, écrans, etc.) est souvent présente à travers les situations partagées par les membres de l'entourage qui viennent nous rencontrer pour leurs proches. C'est ce qu'on appelle un trouble concomitant où la santé mentale est reliée et les deux réalités s'influencent. C'est souffrir pour la personne qui le vit et cela a également des conséquences pour son entourage pour qui cela représente souvent un parcours difficile car ils sont bien souvent rongés par l'inquiétude et traversent des montagnes russes d'émotions.

À l'Ancre nous ne sommes pas spécialisés en dépendances, cependant, c'est un sujet que nous connaissons bien. Nous offrons un soutien de base en outillant les familles lorsque cela est relié à une problématique de santé mentale qui est la raison de leur consultation. De plus, nous travaillons régulièrement en collaboration avec les professionnels en dépendances et nous n'hésitons pas à référer au besoin les gens vers les ressources spécialisées si après évaluation, la problématique majeure s'avère être la dépendance et que cela exige une approche plus pointue.

En plus de le faire pour les enjeux de santé mentale, nous faisons un survol sur la dépendance comme telle pour mieux comprendre comment elle se manifeste chez votre proche en faisant des liens sur les impacts sur leur santé mentale. Nous abordons les raisons et les conséquences de la consommation, expliquons les étapes de la motivation au changement. Nous nous attardons davantage de façon bienveillante à voir les impacts que peuvent avoir vos comportements et attitudes tout en comprenant qu'à la base, votre intention soit d'aider votre proche. Nous explorons avec vous comment ce que vous faites peut contribuer à maintenir la dépendance ainsi que ce qui peut contribuer à favoriser la responsabilisation. Car pour se mobiliser, votre proche a besoin de subir des conséquences négatives de sa consommation. C'est important alors de ne pas compenser, cacher, minimiser, tenter de sauver ou de surprotéger celui-ci. Finalement nous regardons les différentes stratégies et les attitudes à favoriser et comment communiquer, car cela aura une grande influence sur votre relation.



Nous sommes très conscientes que cela est exigeant et peut être éprouvant à vivre au quotidien et au fil des ans. C'est pourquoi nous souhaitons vous accompagner à prendre soin de vous et vous aider à vous protéger. C'est en fait la meilleure façon d'aider votre proche. Nous valorisons le ressourcement et offrons des occasions d'en vivre.

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale

Ressources spécialisées en dépendances

Aide et références : <https://www.aidedrogue.ca/> - Services aux proches en dépendances du CISSS (faire demande au 811)

Al-Anon : rencontres en personne à Lévis, en ligne ou par téléphone (site : <https://al-anon-alateen-quebec-est.ca/>)

Source : Vivre avec un proche ayant une dépendance, Chantal Plourde, Ph.D. et Myriam Laventure, Ph.D., (Éditions Bayard Canada) 2019 * [Disponible dans notre bibliothèque](#)

DISPONIBILITÉ DES SERVICES EN PÉRIODE ESTIVALE



Les services de L'Ancre sont disponibles durant tout l'été. Les membres de l'équipe ont pris les mesures nécessaires pour assurer une ouverture en continu durant les vacances.

Cependant, l'horaire 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.

