

La rentrée débute en force à L'Ancre! Le 10 septembre dernier, nous avons tenu avec fierté la troisième édition de notre événement annuel soulignant la **Journée prévention du suicide et santé mentale positive**. Organisé en partenariat avec Le Trait d'Union et des ressources de la santé publique et du programme santé mentale, cet événement a une fois de plus permis de sensibiliser et d'outiller notre communauté autour d'un enjeu crucial. Vous trouverez un résumé des moments forts de cette journée en page 4 de ce bulletin.

Dans la continuité de ce partenariat solide et de notre engagement commun, j'ai l'immense plaisir de vous annoncer que ce projet a été déposé au **Prix d'excellence du CISSS de Chaudière-Appalaches** et a été retenu comme finaliste dans la catégorie *Amélioration continue de nos communautés*. Cette reconnaissance est le fruit d'un travail collectif, et je tiens à souligner l'initiative de Mélissa Boilard, directrice au Trait d'Union, qui a pris en charge le dépôt de notre candidature. Un grand merci à elle!

Les projets lauréats seront dévoilés lors du [Gala des Prix d'excellence](#), qui se tiendra le 30 octobre prochain à Sainte-Marie. Nous sommes fiers de faire briller ce projet auprès de notre principal bailleur de fonds et de tout Chaudière-Appalaches.

Renée Hébert, directrice générale

MESSAGE À NOS MEMBRES

Notez que les états financiers vérifiés (mission d'examen) de L'Ancre pour la période se terminant le **31 mars 2025** sont maintenant disponibles.

Tous les membres en règle qui souhaitent les consulter peuvent en faire la demande en écrivant à info@lancre.org ou se présenter au bureau pour obtenir une copie imprimée.

ATELIER SUR LES DROGUES

UNE DEUXIÈME ÉDITION ATTENDUE!

C'est confirmé : l'atelier animé par l'agent évaluateur en reconnaissance des drogues, très apprécié lors de sa première édition au printemps, sera de retour cet automne!

Lors de cette rencontre, vous en apprendrez davantage sur :

- les effets des différentes catégories de drogues;
- les signes permettant de les reconnaître;
- les symptômes d'une overdose;
- les durées d'action des substances;
- les risques liés aux mélanges de drogues.

Bonne nouvelle : cette deuxième édition sera bonifiée grâce aux commentaires des premiers participants! Le lieu et la date ne sont pas encore déterminés, mais l'atelier se tiendra dans la MRC de L'Islet au courant du mois de **novembre**. Vous pouvez déjà vous inscrire en contactant Jessica à intervenante.jeunesse@lancre.org ou au **418 248-0068, poste 103**. Les places sont limitées, alors manifestez votre intérêt rapidement!





DERNIER RAPPEL POUR L'INSCRIPTION!

Ce sentiment de ne pas avoir de contrôle dans nos relations, de se sentir impuissant face aux comportements ou aux souffrances d'un proche, est une réalité vécue par plusieurs membres et clients de L'Ancre. C'est pourquoi nous avons invité **Elsa Barret**, thérapeute en relation d'aide, conférencière et pair-aidante famille, à venir partager son expertise dans notre région.

Lors de cette conférence, Elsa vous proposera :

- des **outils concrets** pour mieux comprendre vos réactions et celles de vos proches;
- des **réponses claires** à vos questionnements;
- un **espace bienveillant** pour explorer les émotions souvent taboues comme la culpabilité, la colère ou le découragement.

Cette rencontre se veut libératrice et enrichissante, pour les proches curieux d'en apprendre davantage sur les dynamiques relationnelles.

Deux options de dates pour mieux vous accommoder :

- **Mardi 23 septembre à 19 h** au 318, rue Verreault, local 7, St-Jean-Port-Joli.
- **Mercredi 24 septembre à 11 h** à l'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).

Pour vous inscrire : **418 248-0068**. Les places sont limitées, ne tardez pas! Pour en savoir plus sur le contenu de la conférence, nous vous invitons à écouter l'entrevue réalisée avec Elsa, disponible sur notre chaîne YouTube : **Apprivoiser l'impuissance dans nos relations avec Elsa Barret**

SUGGESTIONS DE LECTURE

Ce mois-ci, nous avons une belle surprise qui risque de plaire à plusieurs. Nous recevrons sous peu le nouveau livre de Karène Larocque que nous affectionnons particulièrement. Ce livre est une suite à *Quand le corps sonne l'alarme* et regorge de ses précieux outils et des étapes claires afin de cheminer.

QUAND LA PEUR T'EMPÊCHE D'AVANCER

«Vos peurs et vos doutes vous paralysent ? Peur de l'inconnu, peur de décevoir, peur du jugement, peur des conflits... Vous aspirez à vous respecter davantage, à vous prioriser enfin, mais chaque fois que vous essayez, des murs invisibles se dressent. Et vous restez là, sans trouver comment avancer.. Ce livre est un véritable GPS : un outil concret pour retrouver votre chemin lorsqu'un obstacle vous bloque ou vous détourne de votre essence..



SE RESSOURCER

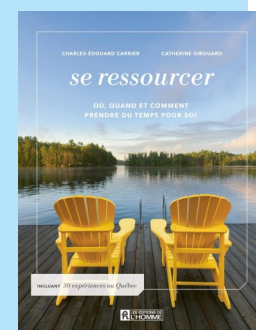
Où, quand et comment prendre du temps pour soi. Besoin d'une pause? Entre le week-end au spa, la retraite au monastère, un séjour en nature ou un road trip le long du Saint-Laurent, que choisir ?

Ce livre de Catherine Girouard et Charles-Édouard Carrier peut vous accompagner sur le chemin du bien-être et l'importance de s'arrêter (Incluant 30 expériences au Québec).

Pour emprunter ces livres, [contactez-nous!](#)

Nadine Guilbert,
intervenante psychosociale (poste 104)

NOUVEAUTÉ!



CHRONIQUE MENSUELLE *ANCREZ-VOUS!*

Chaque mois, nous vous invitons à découvrir notre chronique *Ancrez-vous!*, diffusée sur CMATV, qui aborde des sujets en lien avec la santé mentale, les relations humaines et les réalités vécues par les membres de notre communauté.

Pour le mois de septembre, Jessica a choisi de souligner la Journée mondiale de la prévention du suicide en partageant des données récentes sur cette problématique encore trop présente.

Elle y aborde également des stratégies de communication bienveillante, essentielles pour soutenir un proche en détresse ou simplement pour améliorer la qualité de nos échanges au quotidien.

Cette chronique vise à outiller les personnes qui l'écoutent afin qu'ils se sentent plus confiants et mieux préparés à accompagner une personne ayant une fragilité en santé mentale. Un contenu à la fois touchant et utile, à ne pas manquer!



ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS ET DE DISCUSSION

Certains d'entre vous ont déjà partagé le besoin de se rassembler et discuter de différentes thématiques entourant votre vécu d'avoir un proche vivant avec une problématique de santé mentale. J'aimerais connaître votre intérêt afin d'offrir des ateliers aux quatre coins des MRC de Montmagny et de L'Islet, particulièrement au milieu et au sud des MRC.

Les personnes intéressées sont invitées à donner leur nom, les sujets qui les intéressent et préciser leur disponibilité (PM ou soir). Je vous relancerai ensuite selon l'intérêt manifesté afin de former des petits groupes (5 à 10 personnes) dans différentes municipalités sur le territoire au courant de l'automne. Afin

d'aider à la planification, s.v.p. faites connaître votre intérêt **d'ici la fin septembre**.

Exemples de thématiques: Savoir décevoir et apprendre à dire non, mettre ses limites, l'estime de soi, lâcher prise, aider son proche à gérer ses émotions, les caractéristiques et manifestations d'une personne ayant un TPL, les différents troubles de la personnalité, la responsabilisation, être un phare et non une bouée, l'importance de se ressourcer, les peurs de changer, etc.

Le but: briser l'isolement, partager vos expériences, venir écouter et apprendre des autres, approfondir un sujet et faciliter l'intégration de nouvelles connaissances, susciter des réflexions, trouver des solutions, développer votre résilience, etc.

Format des ateliers : 1h30 à 2h dont une partie de théorie et l'autre en discussion, soit un lundi, un mardi ou un mercredi, en PM de 13h30 à 15h30 et/ou de soir de 18h à 20h incluant une petite collation.

À qui cela s'adresse : aux membres réguliers et clients de L'Ancre en suivi actif. Et c'est **GRATUIT !**

À bientôt !

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale | 418 248-0068 poste 104 ou nadine.guilbert@lancre.org

10 septembre - Journée mondiale de prévention du suicide

SEMER L'ESPOIR : BRISONS LES TABOUS, CULTIVONS LA SOLIDARITÉ!

L'Ancre tient à souligner la mobilisation exemplaire de ses partenaires (Le Trait d'Union, Le Club Rotary, Au cœur des familles agricoles, ainsi que les équipes de la santé publique et de la santé mentale du CISSS de Chaudière-Appalaches) à l'occasion de la Journée mondiale de prévention du suicide. Grâce à cette collaboration, nous avons pu offrir une journée riche en échanges, en apprentissages et en solidarité, visant à briser les tabous entourant la santé mentale et à renforcer la résilience communautaire, particulièrement dans le milieu agricole.

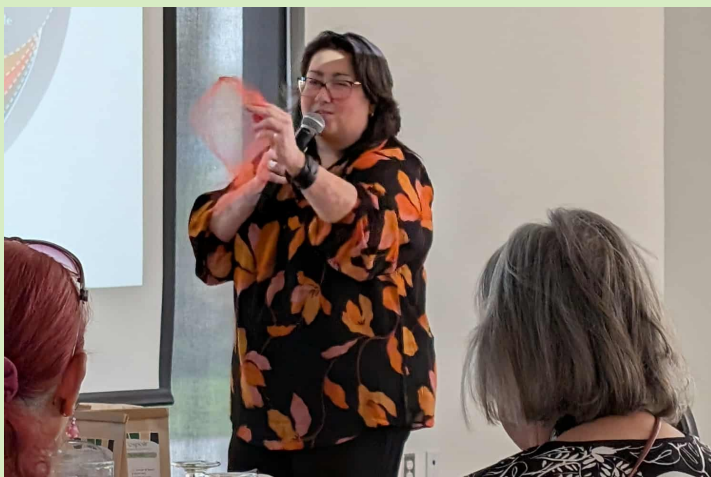


Environ quatre-vingts personnes ont participé aux différentes activités proposées à l'Espace citoyen de Montmagny : conférences inspirantes, tablee des agriculteurs, et un 5 à 7 country convivial et rassembleur. Ces moments de partage témoignent de l'importance de se soutenir mutuellement et de parler ouvertement de santé mentale.

Merci aux membres de L'Ancre qui ont participé!



La conférence « La spirale de la fatigue » présentée par Alexandra Lapointe et Mélangy Chartier, travailleuses de rang, nous a sensibilisé sur les difficultés rencontrées par les agriculteurs.



Isabelle Duguay, psychoéducatrice et agente de promotion en santé mentale et prévention du suicide au CISSS de Chaudière-Appalaches nous a invités à réfléchir aux grands enjeux entourant notre santé psychologique, ainsi qu'à l'importance de nous mobiliser pour préserver notre filet social.



Des organismes étaient présents pour présenter leurs services. Des verrous de pontet ont également été distribués gratuitement.



Le Club Rotary a remis un montant de 4000 \$ destiné à des initiatives en prévention du suicide dans notre région.