

Ce n'est pas la grisaille et le froid de novembre qui retient l'équipe de L'Ancre à proposer pour ses membres et sa clientèle, des activités de ressourcement de qualité. Voilà donc un mois de novembre qui permettra des occasions de se ressourcer et de s'outiller. À vous d'en profiter!

Je vous invite donc à prendre connaissance des activités à venir, de les noter à votre agenda et s'il y a lieu, de réserver votre place rapidement. En espérant vous rencontrer en grand nombre!

Renée Hébert, Directrice

ACTIVITÉ DE RESSOURCEMENT SPÉCIALE RÉSERVÉE AUX MEMBRES et clients de L'Ancre

UN SOUPER-CONFÉRENCE avec Diane Gagnon

APPRENDRE À S'AIMER, UNE CONDITION ESSENTIELLE POUR ÊTRE HEUREUX!

« Le manque d'estime de soi est l'un des pires fléaux de notre société. Pourtant, notre capacité à être heureux est directement proportionnelle à notre estime de soi.

S'aimer soi-même, pourquoi est-ce si difficile et par où commencer? L'estime de soi ne survient pas miraculeusement un bon matin. Apprendre à s'aimer est le travail de toute une vie et se construit chaque jour par de petits gestes pour soi. C'est l'une des clés les plus efficaces pour augmenter l'estime de soi.

Cette conférence interactive vous apportera des solutions pour apprendre à vous aimer un peu plus chaque jour. Vous découvrirez des outils simples et concrets que vous pourrez appliquer quotidiennement pour vous aider à vous rappeler que la personne la plus importante dans votre vie, c'est VOUS! »

Mme Diane Gagnon cumule différents rôles et réalisations, elle est notamment auteure, conférencière internationale, formatrice experte, animatrice, coach, entrepreneure et depuis toujours, elle s'intéresse à l'humain et à son cheminement dans la Vie. Venez profiter de l'occasion pour la découvrir !

Nous espérons que vous profiterez de cette belle soirée pour vous ressourcer et apprendre de beaux et importants enseignements qui vous suivront dans votre quotidien et tout au long de votre vie.

Au plaisir de vous y voir !

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale

Mercredi

15 novembre à 18 h

**Café la Coureuse des Grèves
(300, route de l'Église)
Saint-Jean-Port-Joli**



Diane Gagnon, conférencière et auteure

INFORMATIONS PRATIQUES

PRIX POUR LES MEMBRES : 10 \$

PRIX NON-MEMBRES : 25 \$
(virement Interac ou comptant)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Les places sont limitées. Vous avez jusqu'au 10 novembre pour vous inscrire, faites-vite! Vous pouvez le faire en écrivant à nadine.guilbert@lancre.org ou en appelant au 418 248-0068.

**Accueil à compter de 17 h 30,
le souper débute à 18 h, suivi de
la conférence à 19 h.**

Note : Si vous avez besoin d'un transport ou si vous souhaitez offrir de covoiturer, faites-nous en part.

AU POSTE DE DIRECTRICE GÉNÉRALE

Je me présente, Renée Hébert. Je suis à la direction de L'Ancre depuis octobre 2020. Auparavant, j'ai occupé des postes d'administration, de coordination et de gestion dans diverses organisations communautaires de la région. On me reconnaît comme une personne dynamique, communicative et facile d'approche. Je suis plutôt habile pour faire des alliances qui me permettent de faire cheminer les projets qui me tiennent à cœur. Mon parcours de vie personnel et professionnel m'a amené à m'impliquer davantage auprès des clientèles vulnérables dans les dix dernières années. Depuis 2018, je siège au Comité des usagers du CISSS de Chaudière-Appalaches comme représentante des clientèles en déficience intellectuelle et autisme. Au sein de ce comité, je suis particulièrement engagée dans les dossiers de soutien à la famille et de soutien à domicile pour toutes clientèles vulnérables. Toutes ces expériences me servent d'appui dans la gestion quotidienne d'un organisme aussi essentiel que L'Ancre.



Je suis également une bénévole engagée dans ma municipalité. À ce titre, je participe activement à l'organisation d'activités culturelles et de loisirs. Faire plaisir aux gens, les divertir, leur faire découvrir de nouvelles choses, c'est ce qui me motive dans le bénévolat. Dans mes temps libres, j'apprécie la musique et la gastronomie, mais rien n'égale les moments en famille auprès de mes enfants et mes petits-enfants.

En terminant, je suis heureuse d'être à la direction de L'Ancre et de contribuer à améliorer la qualité de vie des membres de l'entourage en santé mentale. Je souhaite poursuivre avec détermination cette mission essentielle et je suis privilégiée de pouvoir le faire auprès d'une équipe et des partenaires dévoués. Au plaisir de rencontrer chacun de vous!

Renée Hébert, directrice générale

INVITATION DU COMITÉ VIRAGE PROCHES AIDANTS



Conférence « **S'outiller comme proche aidant** »

6 novembre au Centre culturel de Cap-Saint-Ignace
de 13 h à 15 h 30

Sur place, de l'animation et des kiosques d'organismes de services de soutien pour les personnes proches aidantes.

Avec **Claudia Rouleau**, conférencière et auteure du livre « Grandir comme proche aidant ». Mme Rouleau témoignera de son vécu de proche aidante auprès de sa mère pendant les 30 années de sa maladie.

Tirage de 2 livres et léger goûter.

L'Ancre fait partie du comité organisateur (Virage Proches aidants) de cette activité et sera sur place pour échanger avec les participants.

ENTRÉE GRATUITE (aucune réservation nécessaire)

Organisé dans le cadre de la semaine nationale des personnes proches aidantes (5 au 11 novembre).

Ensemble

**cultivons
l'humain**

LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Nous sommes à l'aube de l'hiver. Les heures d'ensoleillement sont moins nombreuses, on part pour le travail, il fait sombre et on quitte l'ouvrage alors que le soleil se couche. Pour certaines personnes, la dépression saisonnière devient un trouble affectif qui se manifeste par une baisse de moral, une fatigue, une tristesse ou une irritabilité accrue. Elle est principalement causée par un manque de lumière naturelle, qui perturbe le rythme biologique et les hormones du cerveau (mélatonine).



La dépression saisonnière peut avoir un impact négatif sur la qualité de vie, les relations sociales, le travail ou les études. Heureusement, il existe des moyens de prévenir et de traiter la dépression saisonnière, comme l'exercice physique, la méditation, la luminothérapie ou la psychothérapie. Pour les proches qui vivent avec une personne présentant de tels symptômes, il y a quelques conseils que nous vous suggérons de suivre.

Le premier conseil est sans doute le plus important : **accompagner votre proche en gardant votre rôle, ne tenter pas de vous substituer en intervenant et surtout laisser une part d'autonomie à la personne atteinte. Elle est une personne à part entière qui, bien qu'affligée de certains symptômes, est apte à prendre ses décisions qu'elle identifie comme étant les meilleures pour elle-même.**

Accompagner, c'est être confiant dans le rétablissement de l'autre. Accompagner, c'est avoir une attitude compréhensive et rassurante. Par exemple, on peut dire à la personne : « Je respecte ton désir de ne rien vouloir faire pour l'instant, mais je suis disponible pour entreprendre des activités avec toi ».

C'est également avoir une attitude de collaboration. Par exemple, on peut lui dire : « Je suis prêt à l'écouter si tu as envie de parler ou rester près de toi sans rien dire si tu le préfères, mais sache que je suis là et que je t'accueille dans ce que tu vis ». Comme les paroles de la chanson de Daniel Bélanger, « [Dis tout sans rien dire](#) ».

Faites preuve de bienveillance, ayez une écoute active, entière et empathique. Évitez les phrases comme : « Allons secoue toi un peu, tu as tout pour être heureux, il y en a des pires que toi, etc. ». La personne pourrait se sentir incomprise, inadéquate ou sentir qu'on prend à la légère son trouble.

Enfin, rappelez-vous que malgré ses difficultés, la maladie de votre proche ne doit pas prendre toute la place. Pour l'accompagner efficacement, il est essentiel de reconnaître vos propres signes de fatigue et de fixer vos limites. N'oubliez pas que nous sommes disponibles pour vous écouter et vous guider.

Maxime Gagnon, intervenant psychosocial

ACTIVITÉ DE NOËL 2023 - RÉSERVEZ À VOTRE AGENDA LE SAMEDI 9 DÉCEMBRE 11 h 30 !

L'Ancre vous propose un brunch musical dans une belle salle réservée juste pour vous au Centre sportif Le Jasmin (Tourville). Pour nous mettre dans l'ambiance, le talentueux accordéoniste Alexandre Patry, viendra agrémenter notre repas. Animation et beaux prix de présence dans un lieu champêtre et chaleureux! Un transport par autobus sera offert avec des points d'embarquement.

PRIX : membres 10\$, non-membres 25\$. **SUR INSCRIPTION** et payable au plus tard le 6 décembre par virement à info@lancre.org (réponse : brunch) ou en argent comptant à nos bureaux. Réservez à nadine.guilbert@lancre.org ou au 418 248-0068.

