



Bonne Année!

Ce premier bulletin L'Ancrier de 2024 est l'occasion de vous offrir nos vœux de santé et de réussite pour 2024. L'équipe de L'Ancre est de retour en force après ce congé des Fêtes qui, nous l'espérons, vous a permis à vous aussi de refaire le plein d'énergie.

Cette période de l'année est pour notre organisation un temps d'ajustement et de réajustement par rapport à ce qui s'est réalisé en 2023 et les objectifs qu'il nous reste à atteindre avant la fin du prochain trimestre. En effet, puisque notre année financière se termine au 31 mars prochain, il est toujours sage de se demander si les objectifs que nous nous étions fixés sont toujours réalistes, s'il faut poursuivre sur cette voie ou modifier légèrement le parcours. De façon générale, je peux vous affirmer que notre voilier suit sa trajectoire, parfois à vitesse grand V, parfois plus tranquillement... L'important c'est d'y arriver!



Vous avez peut-être remarqué que nous étions davantage présents dans différents médias. L'automne dernier, nous avons exploré la production et la diffusion de balados, fait des chroniques à CMATV, placé des publicités dans le journal local. Nous souhaitons améliorer notre présence en ligne, que ce soit par [notre site Internet](#) ou nos réseaux sociaux. J'en profite d'ailleurs pour féliciter l'équipe pour les efforts déployés à développer notre agilité dans ce domaine. J'aimerais aussi revenir sur une vidéo que notre agente de sensibilisation a réalisée dans le cadre du projet Aider sans filtre et relayée dans la campagne promotionnelle de CAP santé mentale en octobre dernier. Cette [vidéo](#) qui s'adresse aux adolescents et aux jeunes adultes a connu un succès inespéré sur les réseaux sociaux et a voyagé à travers toute la province. Bravo Anaïs!

Dans les prochaines semaines, nous poursuivrons nos actions de promotion dans les médias et nous ferons quelques visites terrain pour présenter nos services. Nous travaillons également sur une offre d'activités de ressourcement pour les membres et la clientèle. Ce bulletin et les suivants vous tiendront au courant de tout ce que vous devrez savoir. N'oubliez pas que [notre page Facebook](#) et [notre site Internet](#) sont également des sources de renseignements fiables et faciles à consulter.

Renée Hébert, Directrice

BELL CAUSE POUR LA CAUSE

Le mercredi 24 janvier, c'est la Journée Bell Cause pour la cause! Sur le [site internet](#), une variété d'outils ont été mis à la disposition des gens qui souhaitent poser des gestes concrets et joindre la vague de sensibilisation et contrer la stigmatisation en santé mentale. Bien entendu, le geste le plus répandu est le partage du mot clic **#BellCause** sur les réseaux sociaux. Pour en savoir plus, visitez l'adresse cause.bell.ca ou visionnez ce vidéo : www.youtube.com/watch?v=oAbgtAGRLag



PROCHAINES ACTIVITÉS POUR LES MEMBRES

Ouvert aux membres de L'Ancre ou à notre clientèle ayant un proche qui vit avec une problématique majeure de santé mentale et qui réside sur le territoire des MRC de Montmagny et de L'Islet. **Pour venir échanger, renouer ou créer des liens en toute simplicité, respect et confidentialité.** Si vous souhaitez participer à l'une de ces activités, il est important de s'inscrire auprès de Maxime Gagnon à maxime.gagnon@lancre.org ou téléphonez au 418-248-0068. Au plaisir de vous voir nombreux!

Maxime Gagnon, Intervenant psychosocial

CAFÉ CAUSERIE



Le 25 janvier de 9 h à 11 h au Resto-Bar Lafontaine.

Notre thème : **Mon bilan d'année!**
Une rencontre d'échanges pour poser un regard bienveillant sur ce que 2023 vous a apporté. L'activité sera animée par Maxime Gagnon, intervenant à L'Ancre. Café et collation vous seront offerts gratuitement.

NOTRE VOYAGE INTÉRIEUR



Le 12 février, à compter de 17h30, nous vous invitons à un repas animé qui aura pour thème **Notre voyage Intérieur**. L'échange sera suivi d'un récit sur les Iles grecques (Aventuriers voyageurs) présenté à la salle Promutuel Assurance des Arts de la scène à 19 h 30. Coût : 20\$. L'activité sera animée par Maxime Gagnon, intervenant psychosocial.

À VENIR ÉGALEMENT

5 mars : Ciné-discussion

Visionnement d'un court métrage et échanges avec les participants. Il est prévu de tenir cette activité à Saint-Jean-Port-Joli (lieu à déterminer) à 18h30. Coût : 5\$ (café et pâtisseries seront offerts).

26 mars : Marche de printemps et chocolat chaud.

Thème : prendre le temps pour soi-même et redécouvrir la beauté de la vie qui reprend son cours malgré les adversités. Coût : gratuit.

Plus de détails dans le prochain bulletin L'Ancrion.

UN APERÇU DES PROGRAMMES DISPONIBLES EN SANTÉ MENTALE

pour vos proches ou vous-mêmes (adultes) * *Liste non exhaustive, d'autres services sont aussi disponibles*

TRAIT D'UNION (à Montmagny)

Ateliers d'autogestion / RELIEF

Programme de 10 ou 12 ateliers pour chacun des thèmes suivants : ANXIÉTÉ, DÉPRESSION, ESTIME DE SOI, ÉQUILIBRE AU TRAVAIL et BIPOLARITÉ.

Groupe d'entraide pour les personnes avec troubles anxieux - **Groupe d'entraide** des Entendeurs de voix

Programme PAAS (Aide et Accompagnement Social) Pré-employabilité, démarche personnelle, stage, pour personnes sur l'aide de dernier recours. (possibilité de recevoir 120\$ de plus par mois)

Programme de soutien, développement et maintien en emploi

Activités sociales pour les membres

Pour plus d'infos et/ou vous inscrire : 418 248-4948 ou traitdunionmontmagny.com

NOUVEAUX SENTIERS (à Sainte-Perpétue)

Ateliers d'autogestion / RELIEF - Programme de 10 ateliers Vivre avec l'anxiété (en mode virtuel)

Activités sociales pour les membres

Pour plus d'infos et/ou vous inscrire : 418 359-3348 ou nouveauxsentiers.org

CISSS Chaudière-Appalaches (Montmagny et L'Islet)

L'ENVOL : Démarche d'accompagnement dans l'autosoins de la dépression www.envol.guide

LE ROSEAU : Interventions thérapeutiques pour apprivoiser l'anxiété. www.leroseau.guide

ÉQUILIBRE : Démarche de groupe Personnalité et ses composantes. cisssca.com/soins-et-services/sante-mentale

Pour plus d'infos/s'inscrire : 811 option 2 (Info-Social)

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale