

Un automne sous le signe de la reconnaissance

Le mois dernier, nous vous annonçons avec fierté notre nomination aux Prix d'excellence 2025 du CISSS de Chaudière-Appalaches pour le projet réalisé en partenariat avec Le Trait d'Union et des partenaires du CISSS : la **Journée de prévention du suicide et de promotion de la santé mentale positive**, dont la récente édition se déroulait sous le thème « *Semer l'espoir* ». Ce projet a une fois de plus démontré la force du travail collectif et l'importance de sensibiliser notre communauté aux enjeux de santé mentale. Le dévoilement des lauréats aura lieu le 30 octobre prochain, au Centre Castel à Sainte-Marie.



Comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, L'Ancre est également finaliste au Gala Prestige Desjardins de la Chambre de commerce et d'industrie de la MRC de Montmagny, dans la catégorie « organisme communautaire ». Ce gala, qui se tiendra le 13 novembre prochain, est une occasion précieuse de mettre en lumière la force et l'engagement du communautaire. Nous sommes honorés de partager cette reconnaissance avec nos partenaires également finalistes, Le Trait d'Union et le Centre d'entraide familiale de la MRC de Montmagny, qui contribuent chaque jour à tisser un filet de soutien solide et bienveillant autour des personnes vulnérables. Peu importe les résultats, nous sommes fiers de faire partie de cette belle sélection. Ces nominations sont avant tout le reflet du travail acharné et de la solidarité qui animent notre organisme et ceux qui nous accompagnent. Elles nous rappellent que, ensemble, nous faisons une réelle différence.

Enfin, nous avons le plaisir de vous annoncer l'arrivée de Lydia Gaudreau au poste d'intervenante psychosociale. Son dynamisme, son écoute et son engagement sont déjà palpables. Lydia vient enrichir notre équipe avec son expertise et sa sensibilité, et nous sommes très heureux de l'accueillir parmi nous. Bienvenue Lydia!

Renée Hébert, directrice générale

NOUVELLE DANS L'ÉQUIPE !

Bonjour à tous, je me présente, Lydia Gaudreau nouvellement arrivée à titre d'intervenante psychosociale dans l'équipe de L'Ancre. Mon rôle consiste à offrir un soutien, un accompagnement et de l'information aux personnes qui vivent avec un proche atteint d'un trouble de santé mentale.

Grâce à ma formation en techniques de travail social et à mes sept années d'expérience dans le domaine de l'intervention, je m'engage à vous accueillir avec authenticité et bienveillance. Mon objectif est de vous offrir une écoute attentive et un accompagnement personnalisé, dans l'espoir de contribuer positivement à votre parcours.

Au plaisir de vous rencontrer et de cheminer à vos côtés.

Lydia Gaudreau, intervenante psychosociale



lydia.gaudreau@lancre.org
418 248-0068, poste 102

ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS ET DE DISCUSSION

Suite au petit sondage du mois dernier, quelques personnes ont manifesté leur intérêt de venir discuter de différentes thématiques entourant leur vécu d'avoir un proche vivant avec une problématique de santé mentale. Nous pourrions donc tenir un premier groupe de discussion très prochainement. **Les derniers détails (lieu, date et heure) seront communiqués directement aux personnes qui ce sont inscrites.** Si jamais cela vous intéresse et que vous ne vous êtes pas encore manifestés, contactez-moi sans tarder en donnant vos noms, les sujets qui vous intéressent et préciser votre disponibilité (PM ou soir).

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 : 2h théorie et discussion. Les lundis, mardis ou mercredis, 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.

Petit groupe maximum de 10 personnes.

Il doit y avoir un minimum de 3 personnes pour que le groupe puisse avoir lieu.

Et c'est **GRATUIT !**

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



SUGGESTIONS DE LECTURE

ARRÊTEZ DE VOUS FAIRE DU SOUCI POUR TOUT ET POUR RIEN

R. Ladouceur, 2018

«Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien», cela est bien plus facile à dire qu'à faire! C'est pourquoi l'auteur a écrit ce livre de développement personnel qui vous donne accès à plusieurs outils concrets pour vous aider à diminuer votre niveau d'inquiétude et pour vivre votre quotidien de façon plus sereine.

Ne pas s'inquiéter pour tout et pour rien... Rester calme... Arrêter d'imaginer le pire... Simplifier les problèmes... Tout le monde en rêve. Et si c'était possible ? Voici, en moins de deux cents pages, un programme complet spécialement conçu pour tous ceux qui, comme vous, se font sans arrêt du souci. Quiz, questionnaires, exemples, exercices : tout est là pour vous permettre d'apprendre à vivre autrement et mieux c'est-à-dire plus doucement, plus tranquillement, sans inquiétude excessive, sans souci inutile...

Ce livre est disponible à notre centre de documentation pour nos membres ainsi que dans les librairies.

Lydia Gaudreau, intervenante psychosociale



Campagne annuelle de sensibilisation à la réalité des proches en santé mentale

– Édition 2025

Un rôle
invisible,
un impact
bien réel !

Du 5 au 11 octobre, **CAP santé mentale** a diffusé des webinaires, capsules vidéo et publications pour promouvoir des milieux de travail bienveillants envers les proches de personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Tous les outils sont accessibles sur ImpactReel.ca

JESSICA ET NADINE À L'ANTENNE!

Saviez-vous que Jessica propose une chronique mensuelle sur les ondes de CMATV, habituellement diffusée chaque troisième lundi matin du mois? Vous pouvez visionner en direct sa prochaine chronique prévue le 20 octobre ou retrouver toutes ses interventions sur [la chaîne YouTube de CMATV](#).



De son côté, Nadine prend aussi le micro sur les ondes de [CIFI FM 90.3](#), où elle aborde les enjeux et préoccupations vécus par les proches de personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Ne manquez pas sa prochaine chronique

en direct, le 27 octobre à 9h05 dans l'émission matinale Bonjour Montmagny.

Soyez à l'écoute !

ON PENSE DÉJÀ À NOËL

Cette année, nous vous proposons une formule **5 à 8**, incluant un **souper convivial**. Nous sommes actuellement en démarches pour réserver une salle, et nous aimerions tenir l'événement dans la **MRC de L'Islet**, afin d'alterner les lieux d'année en année — l'an dernier, nous étions à Montmagny!



Avant de confirmer la date, nous souhaitons connaître votre préférence. Nous avons présélectionné quelques options et aimerions avoir votre avis pour choisir celle qui conviendra au plus grand nombre.

Merci de prendre un moment pour répondre au sondage en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://forms.cloud.microsoft/r/2wEEJ4ykDM>



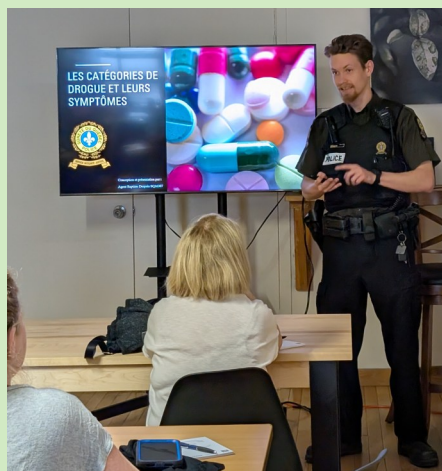
LA NUIT DES SANS-ABRI

De la solidarité pour plus de dignité

17 octobre 2025

La Nuit des sans-abri est un événement de sensibilisation à la situation d'itinérance, de pauvreté et de désaffiliation sociale. Depuis 1989, chaque 3^e vendredi du mois d'octobre, des personnes passent la nuit dans la rue en

signe de solidarité avec ceux et celles qui y vivent dans des conditions précaires et souvent intenable. L'événement vise aussi à donner une voix à ces personnes, à démystifier les réalités autour de l'itinérance, mais aussi à déconstruire les préjugés. Dans notre région, vous êtes invités à vous joindre aux organismes participants, le vendredi 17 octobre, de 17h à 21h : À la Maison La Frontière de Montmagny ou Au Parc des Générations de La Pocatière. Les finissants du programme d'éducation spécialisée du Cégep de La Pocatière présenteront les fruits d'un projet spécial réalisé en lien avec le sujet.



ATELIER SUR LES DROGUES - Réservez votre place!

Comme annoncé dans notre dernier bulletin L'Ancrier, nous avons le plaisir de vous inviter à un atelier animé par un expert en reconnaissance des drogues, qui se tiendra le **jeudi 6 novembre à 18 h**. Lors de l'atelier, il vous présentera les effets des différentes catégories de drogues, comment vous pouvez reconnaître les différentes drogues, quels sont les signes d'une overdose, etc.

L'activité est offerte gratuitement à toutes les personnes ayant bénéficié d'un suivi avec L'Ancre. Le lieu exact reste à confirmer, mais l'atelier se tiendra dans la **MRC de L'Islet**. Une communication sera envoyée aux personnes inscrites dès que l'endroit sera déterminé.

Attention, les places sont limitées! Plusieurs inscriptions ont déjà été reçues, alors ne tardez pas à réserver la vôtre. Pour vous inscrire, contactez Jessica par courriel à intervenante.jeunesse@lancre.org ou par téléphone au 418 248-0068, poste 103.

UN AUTOMNE BIEN REMPLI

Si vous nous suivez sur les réseaux sociaux, vous avez sûrement vu passer nos nombreuses activités de septembre — un mois particulièrement riche en événements!

Nous avons commencé la saison avec l'événement **Semer l'Espoir**, une initiative dédiée à la prévention du suicide, dont nous vous avons parlé dans notre dernier bulletin.

Ensuite, nous avons eu le privilège d'accueillir **Elsa Barret** pour deux conférences inspirantes sur **l'impuissance relationnelle**. Lors de la deuxième rencontre, nous avons partagé un dîner avec les membres présents, ce qui a permis de prolonger les échanges et de créer un bel espace de discussion. Ces conférences ont permis de mettre des mots sur des vécus souvent difficiles et d'explorer ensemble des pistes de solutions concrètes. Les commentaires reçus ont été extrêmement positifs!



Elsa Barret et Jessica



Vanessa, intervenante au Trait d'Union et Jessica ont terminé la course bien colorées!



Bref, un début d'automne dynamique, riche en rencontres et en projets porteurs de sens. Et ce n'est que le début!

Jessica Fortier-Lavallée,
intervenante psychosociale jeunesse

Septembre a aussi été marqué par de nombreuses collaborations. Parmi les événements à souligner, nous avons participé à la **Course aux couleurs du Sud**, organisée par le Centre d'Entraide Familial. Cette année, la course avait pour thème la santé mentale positive. Aux côtés de Zachary, travailleur de rue, Vanessa du Trait d'Union, Myriam et Nancy de Santé mentale Québec Chaudière-Appalaches (SMQCA), nous avons discuté de santé mentale avec les participants en leur posant des questions sur leurs propres façons de prendre soin de leur bien-être. Un vox pop est en cours de production pour mettre en lumière ces belles réflexions — restez à l'affût sur nos réseaux! Cette collaboration a été rendue possible grâce au soutien des Partenaires Engagés pour la Jeunesse de Montmagny-L'Islet.

Nous avons aussi eu le plaisir de participer aux Olympiades organisées pour célébrer le 35^e anniversaire de Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches. Enfin, j'ai eu l'opportunité de prendre part aux Ateliers Prevens, des ateliers d'écriture visant à faire émerger le vécu des adolescents en région, notamment en lien avec la prévention du suicide. Ce projet de recherche, mené par l'UQAR, a été rendu possible grâce à la collaboration de l'ABC des Hauts-Plateaux et du Carrefour région Montmagny.



L'équipe des « Senti-mentales » aux olympiades du 35^e de SMQCA. Crédit : SMQCA