

En introduction à ce bulletin de juillet, je me permets de faire un retour sur notre assemblée générale annuelle qui a eu lieu le 18 juin dernier au Bistro Lafontaine à Montmagny. Accompagnés de l'équipe de L'Ancre, les dix-sept membres présents ont pu assister à la présentation du bilan annuel de l'organisme, en plus de profiter d'un bon repas. Pour consulter le [rapport complet](#), visitez la page À propos de notre site Web. Comme toute bonne AGA, des élections ont été tenues. Les postes en élection étaient occupés par Ginette Langlois, Lina Duquet et Catherine Gagnon. Ces deux dernières ne souhaitaient pas reprendre un nouveau mandat. Ginette Langlois a été réélue, mais deux postes sont restés vacants au terme du processus.



Je souhaite remercier les administratrices sortantes, Lina et Catherine, pour leur participation active au CA et leur implication dans certains comités de travail au cours de leur mandat. Évidemment, je félicite Ginette pour sa réélection et je salue son engagement toujours aussi présent envers L'Ancre.

Lors de l'assemblée, nous avons présenté les états financiers en cours d'examen par la firme de services comptable, mais nous n'avons pas pu remettre de copie complète. Celle-ci est maintenant disponible pour tout membre qui désire en recevoir un exemplaire. Écrivez-moi et il me fera plaisir de vous l'acheminer.

L'été est maintenant bien installé et malgré quelques périodes de vacances, il y a généralement toujours du personnel au bureau pour accueillir vos demandes et offrir du soutien. Nous travaillons aussi sur les projets de l'automne dont vous aurez l'occasion d'en découvrir quelques bribes plus loin dans ce bulletin. ☺

Renée Hébert, Directrice générale (direction@lancre.org)

ÉVÉNEMENT « RAVIVE TA FLAMME » – 10 septembre 2024, à l'Espace Citoyen de Montmagny

Dans le cadre de la Journée mondiale de la prévention du suicide, L'Ancre, le Trait d'Union et le CISSSCA organisent un événement sous le thème « **Ravive TA flamme** ». C'est autour du documentaire « Des vies à vivre » que cette journée prendra forme. Les participants seront invités à visionner le film et à rencontrer les experts de vécu qui en font partie. Ils nous partageront les événements et les émotions qu'ils ont vécus durant leur crise suicidaire. Par leurs témoignages et ceux de leurs proches, nous tenterons de mieux comprendre comment ils ont surmonté ces périodes de souffrance, retrouvé l'espoir et donné un nouveau sens à leur vie. L'événement débutera dès 10 h avec des projections du film en continu durant toute la journée. Des panels d'experts seront présentés pour différents types de participants : intervenants, membres de l'entourage/proches aidants, milieux de travail et personnes qui vivent une problématique de santé mentale. Une programmation détaillée sera disponible sous peu.

SOUPER-DISCUSSION : Invitation pour les membres de L'Ancre

À 17 h 30, les membres de l'entourage sont invités à visionner le film et à échanger avec Pierre et Ginette Dubois, qui témoignent de leur vécu lors des événements entourant la crise suicidaire de leur fille Jo-Annie, du rôle qu'ils ont joué dans son rétablissement et du soutien dont ils ont eux-mêmes eu besoin. Le repas sera offert gratuitement aux membres de L'Ancre (20 \$ pour les non-membres). Vous pouvez vous inscrire dès maintenant auprès de votre intervenante ou en écrivant à info@lancre.org, ou encore en téléphonant au 418 248-0068. (Image : Les films CL2)



À VENIR CET AUTOMNE

L'équipe de L'Ancre travaille afin de vous offrir une variété d'activités de ressourcement. Voici un petit aperçu des autres activités qui se tiendront un peu plus tard à l'automne.

D'abord, nous planifions une activité avec **Karène Larocque** qui a récemment publié le livre intitulé *Quand le corps sonne l'alarme*. Elle viendra partager son expertise et des stratégies qui peuvent être mises en place pour s'aider soi-même.

18-19 octobre : [Congrès « Ouvrons le dialogue »](#) à Québec. Il sera possible pour les membres de s'inscrire à peu de frais.

Le 28 octobre, une journée de livres vivants aura lieu à la bibliothèque de Montmagny. Le Trait d'union et L'Ancre participent à cette journée. Vous êtes ainsi invités à venir entendre des personnes ayant un trouble de santé mentale ou des membres de leur entourage, à venir vous raconter leur histoire de vie et les moments marquants de celle-ci.

SE PRÉPARER AUX VACANCES

Comme la routine et la stabilité à laquelle certaines personnes sont habituées se retrouvent chamboulées, les vacances peuvent être déstabilisantes et difficiles à vivre. S'y préparer aide à ce qu'elles se déroulent mieux.

Il est important de se rappeler que même si l'intervenant(e) de votre proche ou votre intervenant(e) est absent(e), des services restent tout de même en place.

Comme c'est le cas à L'Ancre, plusieurs organismes sont là pour vous. Pour une situation plus urgente, appelez au 811 option 2, ou si la situation concerne plus spécifiquement votre proche, proposez-lui d'appeler au 811 option 2 pour une réponse immédiate.

Jessica Fortier-Lavallée
intervenante psychosociale jeunesse et adulte (p.103)

UN RAPPEL SUR COMMENT COMMUNIQUER NOS LIMITES AVEC SUCCÈS

Les règles qui suivent peuvent être mises en pratique par quiconque cherche à apprivoiser la façon d'imposer ses limites. Mais, pour bien les communiquer, il faut savoir se respecter et dire à l'autre lorsqu'il ou elle dépasse nos limites!

LA RÈGLE DES 5C

Claire : Soyez clair et précis. Exprimez-vous le plus simplement et le plus directement possible. Soyez attentif au ton que vous utilisez. Soyez calme et respectueux. Utilisez le « je ».

Concrète : Énoncez directement votre besoin ou votre attente ou nommez votre refus. Ne mentionnez pas uniquement ce que vous n'aimez pas. Définissez vos attentes. Exprimez-vous simplement et le plus précisément possible de façon à ce que

l'autre comprenne le comportement qui est attendu. Ne laissez pas place à l'interprétation.

Constante : C'est probablement la règle la plus difficile à suivre, mais la plus importante. Nos limites doivent être prévisibles. Ainsi, elles ne doivent pas varier en fonction de notre humeur et de notre énergie du moment. Elles doivent s'appliquer constamment et pas seulement de temps à autre.

Cohérente : Avant d'établir vos limites, assurez-vous que vous serez en mesure de les appliquer dans le quotidien. Agissez comme un modèle pour l'autre et faites en sorte que vos limites se reflètent à travers vos comportements, vos gestes et vos paroles. Vos limites ne doivent pas être contradictoires entre elles.

Conséquence : Il vous faut prévoir les conséquences possibles si vos limites ne sont pas respectées. Si l'autre ne les respecte pas, vous devez alors lui signifier et lui communiquer calmement votre ressenti. Réaffirmer à nouveau votre limite. Demandez-lui de la reformuler dans ses mots pour vous assurer qu'il ou elle a bien compris. Faites-lui connaître quelles seront les conséquences s'il ou elle ne respecte pas vos limites. Si l'autre les transgresse à nouveau, agissez les conséquences que vous aviez annoncées.



Image : Pixabay

Quelques exemples

Si la personne ne respecte pas votre limite malgré le fait que vous l'avez reformulé une seconde fois, vous devrez annoncer la conséquence : *« Je t'ai demandé de m'aviser avant de passer chez moi. La prochaine fois que tu ne respecteras pas ma demande, je n'ouvrirai pas la porte ».*

«Je n'aime pas quand tu arrives à l'improviste chez moi. J'aimerais que tu me préviennes avant, s'il te plaît».

«Je te prêterai de l'argent lorsque tu m'auras remboursé ce que tu me dois. Pas avant».

Si la personne monte le ton, vous pourriez lui dire *« Je te demande de baisser le ton et de te calmer, sinon, je devrai mettre un terme à cette discussion ».*

Si la personne s'enflamme à nouveau, vous pourriez répliquer *« Je t'ai demandé de te calmer, mais tu ne respectes pas ma demande. Nous reprendrons cette discussion lorsque tu seras en mesure de garder ton calme ».*

«Je n'accepterai plus que tu me manques de respect ou que tu prennes un ton agressif lorsque tu m'appelles. Si cela se reproduit, je vais raccrocher. Nous reprendrons la discussion à un autre moment et dans la mesure où tu me respectes».

« Je te demande de m'appeler avant 20h parce que j'ai besoin de relaxer un peu avant d'aller dormir. Je ne répondrai plus à tes appels si tu dépasses 20 h. Prévois appeler quelqu'un d'autre si tu ressens le besoin de parler ».

«Je ne tolère plus que tu consommes de la drogue chez moi. Si je te surprends encore à le faire, je vais te demander de quitter».

« Ça me fait plaisir de te prêter ma voiture, mais je veux que tu me la rendes avec le plein d'essence ».

Il est possible que vous ressentiez de l'inconfort après avoir communiqué vos limites. Il s'agit d'une réaction naturelle à notre peur du conflit ou d'une confrontation. Mais, rappelez-vous que vous êtes responsables uniquement de la manière dont vous communiquez vos besoins et non pas de la façon dont l'autre va réagir.¹

Venez en discuter avec une intervenante de L'Ancre qui peut vous accompagner durant ce processus et vous aider à respecter et honorer vos limites sans trop vous culpabiliser. N'attendez plus et n'hésitez pas à nous contacter au 418 248-0068 afin de céduer une rencontre.

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale

1. Source : A. Gosselin, L'Ancrier Février 2023



EN VACANCES!

Je souhaite à tous nos membres et clients un très bel été! Que celui-ci soit rempli de moments de détente, de ressourcement, de légèreté, de joie, d'introspection, de partages, d'évasion, etc. Bref, tout ce qui peut vous aider à vous recharger les batteries! Faire le vide pour mieux refaire le plein!

Durant ma période de vacances qui débute le 18 juillet, sachez que le bureau demeure ouvert. Si l'envie d'emprunter un bon livre se fait sentir ce sera possible de le faire. Ma collègue Jessica Fortier-Lavallée sera présente pour vous accompagner également. Au besoin, n'hésitez pas à faire appel à elle au 418 248-0068, poste 103. Si vous préférez attendre, nous nous reverrons à mon retour, soit à compter du 19 août. Au plaisir de vous retrouver!

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'ANCRE RECRUTE

À la suite des élections qui se sont tenues lors de la dernière assemblée générale annuelle, deux postes d'administrateurs sont demeurés vacants. Le conseil d'administration a donc été mandaté par l'assemblée

MEMBRES ACTUELS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Angèle Chouinard, présidente*
Ginette Langlois, secr.-trésorière*
Denise Laprise, administratrice
Lucie Gallienne, administratrice
Louella Boulet, administratrice

* 2023-2024

pour combler ces postes. Selon les règlements généraux de L'Ancre, une majorité de postes doivent être occupés par des membres de l'entourage d'une personne vivant avec une problématique de santé mentale, mais il est également possible en respectant cette majorité, de recruter des membres de la communauté. Comme il est souhaitable de constituer un CA qui représente bien la clientèle que nous desservons, un appel particulier est lancé aux jeunes adultes et aux résidents des communautés de la MRC de L'Islet. Ceci dit, toute personne qui souhaite contribuer à la mission de L'Ancre peut manifester son intérêt à rejoindre le CA.

CONTRIBUER À LA MISSION DE L'ANCRE

Mais quelle est donc cette mission exactement? C'est de déployer une gamme de services de soutien à l'entourage des personnes présentant un trouble majeur de santé mentale afin de les aider à mieux composer avec cette réalité, briser leur isolement et actualiser leur potentiel. Entre autres, les valeurs d'accueil, de bienveillance, d'accessibilité et de professionnalisme guident les interventions quotidiennes et l'ensemble des actions de L'Ancre.

PARTAGER SON SAVOIR-FAIRE

Être un bénévole engagé à L'Ancre ne signifie pas d'y consacrer ses journées entières! Bien entendu, cela requiert un minimum de disponibilité, mais surtout et avant tout, une participation active aux échanges et aux décisions du conseil d'administration.

Que vous soyez retraité ou toujours actif sur le marché du travail, vos expériences professionnelles et personnelles peuvent être utiles! L'Ancre invite les membres qui :

- Ont de l'intérêt pour les enjeux reliés aux troubles de santé mentale en général et pour le rôle de l'entourage dans l'accompagnement et le rétablissement de leur proche
- Ont de l'expérience au sein d'un CA ou d'un comité (un atout, mais du tout obligatoire)
- Sont disponibles au minimum un soir aux 4 à 6 semaines, à partir de 17 h (jusqu'à 20 h max.)

L'ANCRE OFFRE À SES ADMINISTRATEURS :

- Une structure de CA professionnelle et organisée
- Une équipe de travail compétente et dévouée
- Des possibilités de formations ou colloques sans frais pour soutenir la fonction d'administrateur
- Le remboursement des frais de déplacement
- Le repas fourni lors des rencontres du CA ou des comités de travail

ÇA VOUS INTÉRESSE?

N'hésitez pas à contacter Renée Hébert, directrice générale (poste 101 ou direction@ancre.org) qui pourra vous donner plus de précisions sur le fonctionnement des rencontres du CA.

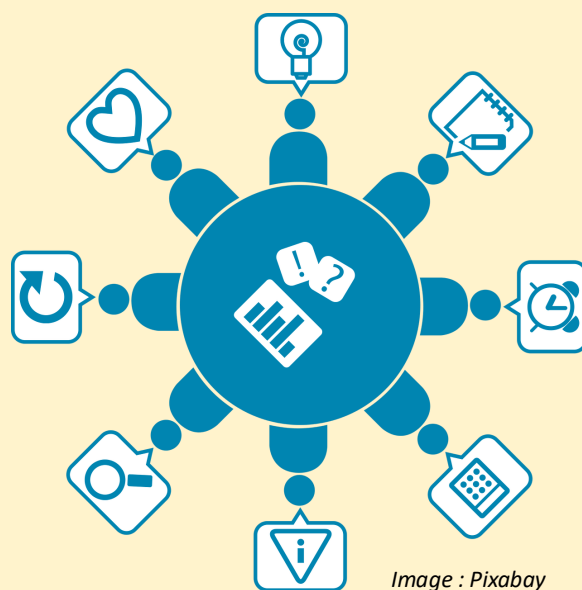


Image : Pixabay