

Les vacances sont choses du passé et la rentrée bat son plein à L'Ancre! Nos agendas sont bien remplis, sans compter que notre équipe jeunesse combine travail et études pour la prochaine session.

Jessica sera généralement disponible pour l'intervention (jeunes et adultes) les mardis, mercredis et jeudis. Puis Anaïs poursuivra son mandat de sensibilisation la plupart du temps en télétravail. Est-ce que je vous l'avais dit? Elle sera également panéliste invitée à l'une des sous-plénière du [congrès de Cap santé mentale](#) le 18 octobre. On vous en dira plus dans notre prochain bulletin!

Nadine, Jessica, Anaïs et moi-même, espérons avoir le plaisir de vous rencontrer lors de nos prochaines activités!

*Renée Hébert, Directrice ([direction@lancre.org](mailto:direction@lancre.org))*

## AVIS D'ABSENCE

Vous avez peut-être remarqué que nous avons plusieurs activités prévues pour l'automne! Cela implique que l'équipe devra s'absenter du bureau à quelques reprises dans les prochaines semaines. Veuillez donc noter que nos bureaux seront fermés aux dates suivantes :

**FERMÉ**

10 septembre	10 octobre
24 septembre	14 octobre
1 <sup>er</sup> octobre PM	17 octobre PM
9 octobre	18 octobre



## ÉVÉNEMENT « RAVIVE TA FLAMME »

**10 septembre 2024, à l'Espace Citoyen de Montmagny**

Vous le savez déjà, L'Ancre, Trait d'Union et le CISSS de Chaudière-Appalaches se sont réunis pour organiser la journée « [Ravive TA flamme](#) » qui aura lieu le 10 septembre prochain à l'Espace citoyen de Montmagny. Au cours de cette journée, plusieurs membres de la distribution du film documentaire *Des vies à vivre* seront présents pour témoigner des événements et des émotions qu'ils ont vécu. Avec eux, se joindront des intervenants et professionnels en santé mentale pour ouvrir un dialogue sur les enjeux liés à la crise suicidaire, à la prévention du suicide et au rétablissement.

Le programme de la journée s'adresse à tous mais les membres de l'entourage sont particulièrement conviés au souper-projection de 17 h 30. **Un repas sous forme de buffet sera offert gratuitement aux membres de L'Ancre (sur inscription).** À la suite du visionnement, un atelier d'échanges se tiendra avec la participation de Pierre et Ginette Dubois, parents de Jo-Annie. Il raconteront leur vécu en tant que proches aidants de leur fille.

Notez que les proches qui ne sont pas membres de L'Ancre ont aussi accès à l'activité en défrayant le coût du repas (20\$). Écrivez-nous ou appelez-nous pour plus d'informations ou pour vous inscrire : [info@lancre.org](mailto:info@lancre.org), ou 418 248-0068. (Image : Les films CL2)

# ATELIER ET CONFÉRENCE AVEC KARÈNE LAROCQUE

Les 1<sup>er</sup> et 2 octobre, nous aurons le plaisir de recevoir Karène Larocque, M.Ps. Spécialisée en auto-développement et Fondatrice de Simplement Humain. Elle dirige en effet une académie en ligne qui lui permet d'aider les personnes à prendre en main leur santé psychologique en leur fournissant des outils concrets pour rétablir leur équilibre, leur confiance et leur estime. Elle a également produit plusieurs articles et écrit un livre très apprécié qui fait partie de notre bibliothèque « *Quand le corps sonne l'alarme* ».



## Atelier : Trucs et astuces pour respecter ses limites

**1<sup>er</sup> octobre, 13 h 30 à 16 h 30 - Musée maritime du Québec**

(63, chemin des Pionniers Est, L'Islet-sur-Mer)

**Inscrivez-vous dès maintenant!** Cet atelier est accessible et gratuit uniquement pour les membres de L'Ancre. Les thèmes qui seront abordés lors de cet atelier sont :

- ✓ Considérer mes limites
- ✓ Les 10 choses à savoir
- ✓ Tes droits en relation, qu'est-ce qui est sain?
- ✓ Ton corps est ton meilleur allié
- ✓ Les 7 étapes pour respecter tes limites
- ✓ La difficulté de dire non, ça n'existe pas.
- ✓ Le risque de perdre est réel
- ✓ Trucs pour apprendre à dire non

À la fin de celui-ci, vous aurez une version papier de la présentation ainsi qu'un coffre à outils dans lequel il y a des fiches-exercices et des aide-mémoires.



## Conférence publique : Quand le corps sonne l'alarme

**2 octobre, 18 h 30 - Salle Bernache-Bécassine de l'Oiselière**

(105, chemin des Poirier, Montmagny)

Ouvert à tous! Entrée gratuite pour les membres de L'Ancre ou 10\$ pour les non membres. La conférence portera sur le thème du livre de Karène Larocque « *Quand le corps sonne l'alarme* ». Voici la description qu'elle fait de cette conférence :

*« Si tu prenais le temps de t'arrêter régulièrement pour l'écouter, ta sagesse intérieure n'aurait plus besoin de hurler. Elle pourrait te parler, calmement et doucement. Parce qu'avant de hurler, elle murmure, ta sagesse intérieure. Tensions physiques, insomnie, anxiété, angoisse, migraine, épuisement, déprime,*

*etc. Avez-vous déjà considéré la possibilité que ces manifestations n'étaient pas des problèmes, mais plutôt des signaux? Des alarmes pour attirer votre attention sur une dimension psychologique que vous auriez négligée depuis trop longtemps? Si vous souhaitez apprendre à décoder et apaiser vos alarmes, cette conférence est définitivement pour vous! »*

La conférence est présentée sous les thèmes suivants :

- ✓ Nos alarmes sont précieuses
- ✓ Notre sagesse intérieure
- ✓ Les 10 déclencheurs d'alarme
- ✓ Mode d'emploi en 4 étapes
- ✓ Le prochain pas
- ✓ Activer le changement

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, communiquez avec L'Ancre à [info@lancre.org](mailto:info@lancre.org) ou au 418-248-0068.



Images : [www.simplementhumain.com](http://www.simplementhumain.com)

## QU'EST-CE QU'UN MANDAT DE PAIX OU UN « 810 »?

Il arrive que parmi les membres de l'entourage qui viennent nous consulter qu'ils aient tenté différentes choses pour se protéger de leurs proches. Parfois leur bonne volonté et les limites qu'ils ont instauré ne suffisent pas ou sont difficiles à faire respecter pour diverses raisons. Afin de donner davantage de poids à leurs limites afin de tenir leur proche à distance, d'augmenter leur sentiment de sécurité, il arrive qu'un mandat de paix soit pertinent. Mais qu'en est-il exactement ?

Un « 810 » ou un mandat de paix, est un engagement de ne pas troubler l'ordre public. C'est une promesse écrite qui est signée devant un juge. On l'appelle « 810 » en raison de l'article du Code criminel auquel il fait référence.

Un « 810 » peut être ordonné quand une personne craint que son proche s'approche de sa propriété sans son consentement, lui fasse mal tout dépendant dans quel état il se trouve (consommation, état de santé mentale), brise des choses qui lui appartiennent, diffuse ou partage une image intime, etc. et ce, même si aucun crime n'a été commis. Le juge doit alors être convaincu qu'une personne a peur. Un « 810 » est imposé pour un maximum de 12 mois. Toutefois, une personne qui a encore des raisons d'avoir peur peut demander un nouveau « 810 ».



**Attention! Lorsqu'un juge ordonne un « 810 », il reconnaît que le plaignant avait raison d'avoir peur. Toutefois, la personne qui signe un « 810 » n'est pas reconnue coupable d'un crime et n'aura pas de casier judiciaire.**

### **Des conditions à respecter**

La personne qui signe un « 810 » s'engage à ne pas troubler l'ordre public et à avoir une bonne conduite. Un juge peut aussi imposer des conditions qui varient selon les besoins de la situation. Par exemple, la personne pourrait avoir l'interdiction de communiquer avec certaines personnes, aller dans certains lieux, boire de l'alcool. Les policiers peuvent intervenir quand la personne brise ses conditions. Ne pas respecter les conditions du « 810 » est un crime.

### **Le « 810 » peut remplacer une poursuite**

À la suite d'une plainte à la police, il est possible qu'un « 810 » soit proposé à la personne accusée d'avoir commis un crime. Le procureur aux poursuites criminelles et pénales peut alors remplacer les accusations par la signature du « 810 ». L'accusé sera alors acquitté, mais il doit tout de même admettre devant un juge que la personne qui a porté plainte à la police avait raison de le craindre.

### **Comment demander un « 810 »?**

Il est parfois possible de demander un « 810 » sans avoir formellement porté plainte à la police ou lorsque la police n'a pas retenu une plainte. Pour faire cette demande, la personne devra se rendre au palais de justice de sa région. Elle doit remplir certains documents et expliquer la situation par écrit. C'est possible qu'on lui demande d'avoir d'abord fait une déclaration sous serment devant un policier.

Par la suite, une date d'audition devant un juge pourra être fixée. Généralement, la personne devra témoigner devant un juge pour expliquer la situation. Elle devra prouver qu'elle a réellement peur de l'autre personne pour que le juge accorde le « 810 ».

Si vous souhaitez en discuter avec une intervenante de l'Ancre, n'hésitez pas à communiquer avec nous, nous pourrions vous accompagner dans cette démarche. Afin de vous aider et d'aider le travail des policiers, il est important d'agir de manière constante et cohérente en voulant tenir votre proche à distance. Ce n'est pas toujours facile dans le quotidien, c'est pour cela que nous sommes là, pour vous aider à maintenir en place des saines limites afin de vous respecter et de montrer clairement à votre proche une ligne à ne pas franchir lorsque c'est nécessaire.

*Nadine Guilbert, intervenante psychosociale*

(Source : Éducaloi)

## LES PROCHES : L'ACCOMPAGNEMENT EN SANTÉ MENTALE



Un documentaire radio en 4 épisodes à écouter sur ICI Première!

L'animatrice et recherchiste Karina Marceau aborde les enjeux liés à l'accompagnement et au soutien des personnes vivant avec des problèmes de santé mentale, du diagnostic au rétablissement. Un voyage plein d'émotions qui permet d'outiller ceux et celles qui ignorent parfois quoi faire pour épauler leur proche qui vit avec un trouble de santé mentale.

Réalisé en collaboration avec l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, l'animatrice tend le micro aux principaux intéressés. Les personnes

dont elle fait entendre la voix vivent avec des troubles tels la schizophrénie et la bipolarité.

Dans le premier épisode, Karina Marceau parle aussi avec des proches aidants, des parents notamment, démunis devant les crises d'un adolescent.

Les 4 émissions diffusées du 19 au 22 août derniers sont disponibles en rattrapage sur le site de Radio-Canada (ICI Première) ou en suivant ce lien : [Les proches : l'accompagnement en santé mentale](#)

## INVITATION À L'ACTIVITÉ DE BIBLIOTHÈQUE VIVANTE : PARTAGE D'EXPÉRIENCES SUR LA SANTÉ MENTALE

Nous sommes ravis de vous inviter à assister à une activité unique de bibliothèque vivante dédiée aux enjeux de santé mentale. **C'est dans le cadre du 10<sup>e</sup> anniversaire de la Bibliothèque de Montmagny que cette activité aura lieu, plus spécifiquement de 13 h à 16 h, le samedi 28 septembre prochain.**

Des membres de L'Ancre et du Trait d'union partageront leurs expériences personnelles pour sensibiliser et contrer la stigmatisation associée aux problématiques de santé mentale. Les témoignages ne concernent pas seulement les individus atteints, mais aussi leurs proches, qui doivent souvent naviguer à travers leurs propres processus de rétablissement. Ils vous décriront les moments les plus difficiles, les obstacles rencontrés et les stratégies qui les ont aidés à avancer. En dévoilant leur parcours, ces individus partagent comment ils ont confronté la stigmatisation sociale et internalisée et comment cela a impacté leur qualité de vie. Vous pourrez également découvrir les outils et les approches qui ont été les plus efficaces pour eux, ainsi que leur état actuel et les réussites qu'ils ont accomplies.

Cette activité vous permettra non seulement de mieux comprendre les défis liés à la santé mentale, mais aussi d'apprécier la diversité des expériences vécues. Vous aurez l'occasion de poser des questions, d'échanger et de vous engager dans une discussion constructive.

Nous espérons que vous vous joindrez à nous pour cette activité enrichissante qui promet d'ouvrir des dialogues significatifs et de promouvoir une plus grande empathie et compréhension. Aucune inscription n'est nécessaire. Bienvenue à toutes et tous!

*Jessica Fortier-Lavallée, intervenante psychosociale*

