



La brise printanière nous apporte de belles surprises! Après plusieurs semaines d'affichage pour le recrutement d'un(e) intervenant(e) psychosocial(e) jeunesse, nous avons finalement accordé le poste à Jessica Fortier-Lavallée. Elle s'est jointe à notre équipe le 23 février dernier et est déjà en action pour développer des services spécifiques aux jeunes, de concert avec l'agente de sensibilisation et le reste de notre belle équipe. Je vous invite à lire sa présentation à la page suivante. Bienvenue Jessica, c'est un plaisir de t'intégrer dans l'équipe de L'Ancre!

L'arrivée du printemps nous invite également à renouer avec les activités extérieures, à être en harmonie avec la nature tout comme avec nos émotions et nos aspirations. Le temps des sucres et les congés de Pâques sont de merveilleuses occasions pour assister à l'éveil de la nature, tout en profitant de la présence de nos proches. Bon printemps, savourez-le pleinement!

Renée Hébert, Directrice

Mercredi le 13 mars 2024

Célébrons la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive!



La **Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive**

qui se tient le **13 mars** a été votée à l'Assemblée nationale en 2022. Cette journée vise à ce que toutes et tous se sentent interpellés à agir, autant par de petits gestes au quotidien que par de grands projets au sein des différentes communautés en vue de créer, développer et renforcer la santé mentale. Le Trait d'Union et la Ville de Montmagny participent au mouvement en organisant conjointement une [marche au Parc Saint-Nicolas](#) (Montmagny) sur l'heure du dîner (12 h). Toute la population est invitée.

MOIS DE LA PAROLE COLLECTIVE

CONCOURS D'ARTS VISUELS

Dans le cadre du mois de la parole collective en santé mentale qui aura lieu en septembre 2024, le regroupement Représent'ACTION Santé mentale Québec vous propose un concours d'arts visuels. Les œuvres sélectionnées serviront à illustrer un journal distribué à travers tout le Québec. Les œuvres (photo, dessin, peinture, bande dessinée, etc.) doivent être soumises avant le 1er mai 2024.

Pour tous les détails du concours, rendez-vous à l'adresse :

<https://www.parolecollective.org/2024>

À PROPOS

Représent'ACTION santé mentale Québec est une structure provinciale qui soutient, régionalement, la participation active des personnes utilisatrices de services en santé mentale, en préconisant une prise de parole collective issue d'un processus démocratique. Cette initiative permet aux personnes de se rencontrer et de s'exprimer sur ce qu'elles vivent dans les services en santé mentale, sur les améliorations qu'elles souhaitent et les moyens à mettre en oeuvre pour y parvenir, tout en favorisant la création de liens et le partage de vécu.

MOIS DE LA PAROLE COLLECTIVE EN SANTÉ MENTALE



SEPTEMBRE 2024

Notre pouvoir d'agir

NOUVELLE RECRUE AU POSTE D'INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE JEUNESSE

Bonjour à tous! Je me présente, Jessica Fortier-Lavallée nouvellement intervenante psychosociale jeunesse au sein de L'Ancre. C'est avec plaisir que je vais contribuer à l'avancement du projet **Aider sans filtre**. Mon rôle sera majoritairement d'accompagner et d'intervenir auprès des jeunes de 12 à 29 ans, vivant dans l'entourage d'une personne ayant un trouble de santé mentale. Je suis détentrice d'un baccalauréat en psychologie et prochainement d'une maîtrise en psychologie. Ainsi, je suis présentement aux études, mais dès l'automne je poursuivrai à temps plein mon travail auprès des jeunes de L'Ancre. Cela fait un peu plus de 5 ans que je travaille en milieu communautaire auprès de personnes ayant des problématiques de santé mentale et auprès de leurs proches. Ayant moi-même été une jeune proche aidante, il s'agit d'un sujet me tenant grandement à cœur et pour lequel mon vécu me permet d'avoir une perspective rafraîchissante. C'est avec beaucoup de motivation, de créativité et d'initiative que je tenterai de vous aider au meilleur de mes connaissances. J'espère que vous n'hésitez pas à passer le mot que L'Ancre offre maintenant des services jeunesse! Au plaisir d'échanger avec vous,



*Jessica Fortier-Lavallée,
Intervenante psychosociale jeunesse*

VENEZ RALENTIR EN MARCHANT

Cette activité est une invitation à ralentir. La vie est un coup de vent. Comment freiner cette course? Profitons de cette marche pour vivre un moment au ralenti. On réalise tout ce qui se passe autour de nous pendant qu'on atteint une forme d'inertie. Et on se rend compte que les choses ne sont pas permanentes, qu'il y a du changement autour de nous et que nous avons un rôle à jouer sur ces changements. C'est dans cet esprit que nous vous invitons à cette marche du printemps au Parc St-Nicolas le 26 mars 2024 à 10 h 30 (stationnement sur place). Nous effectuerons une boucle de 1,3 km et il y aura des breuvages chauds et collations au retour. Inscriptions à www.lancre.org/evenements ou auprès de Maxime Gagnon au 418 248-0068 p. 103.



À NOTRE CENTRE DE DOCUMENTATION

QUAND UNE PERSONNE PRÈS DE TOI VIT AVEC UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE

*Audrey-Anne Frenette et
Victoria parmentier*

Ce guide éducatif s'adresse aux jeunes de l'entourage d'une personne ayant un trouble de santé mentale.

Il permet d'accompagner la personne à travers les différentes étapes du trouble grâce à des exemples et l'explication du

cheminement de celui-ci. En passant par les émotions vécues par l'entourage, la stigmatisation du trouble, les stratégies d'adaptation pouvant être mise en place et plusieurs autres éléments centraux, ce guide tente d'outiller le jeune faisant partie de l'entourage afin de répondre à ses questionnements. Pour l'emprunter : 418 248-0068 p. 102 ou intervenante.jeunesse@lancre.org



REPÈRES POUR LE PARTAGE D'INFORMATIONS EN SANTÉ MENTALE

Source : Morin, M-H., Proulx, M., Levasseur, MA., Moreau, A. et Ouellet, A. (2023)



PERSONNE VIVANT AVEC UN
TROUBLE DE SANTÉ MENTALE

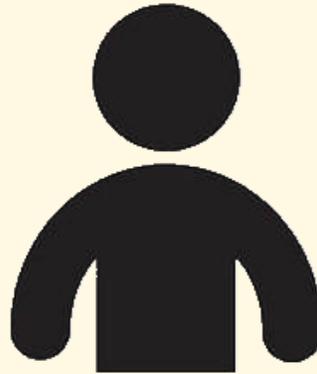


Si la personne vivant avec
un trouble de santé mentale

**ACCEPTÉ DE PARTAGER
DE L'INFORMATION**

Si la personne vivant avec
un trouble de santé mentale

**REFUSE DE PARTAGER
DE L'INFORMATION**



LE MEMBRE DE L'ENTOURAGE DOIT

- Respecter les informations que la personne accepte de communiquer
- Planifier ses contacts avec les professionnels avant de communiquer avec eux
- Nommer ses attentes et besoins aux professionnels et à la personne vivant avec le trouble de santé mentale en lien avec le partage d'informations

Droit au respect de sa vie privée et au secret professionnel

(Charte des droits et libertés
de la personne, art.5 et art.9)

Droit de consentir ou non au partage d'informations la concernant

LE CONSENTEMENT PEUT VARIER DANS LE TEMPS

LE MEMBRE DE L'ENTOURAGE PEUT TOUT DE MÊME

- Demander des informations générales sur le fonctionnement des services offerts
- Donner de l'information à l'équipe sans en recevoir en retour
- Faire part à la personne vivant avec un trouble de santé mentale des raisons pour lesquelles elle désire des informations

LE PROFESSIONNEL DOIT

- Convenir avec la personne vivant avec un trouble de santé mentale de la fréquence et de la nature des informations à transmettre à ses proches
- Permettre à la personne de modifier son consentement au partage des informations
- Soutenir les personnes proches aidantes en clarifiant les mécanismes de communication et en les informant sur les ressources de soutien en santé mentale
- Référer les personnes proches aidantes aux organismes de soutien

LE PROFESSIONNEL PEUT TOUT DE MÊME

- Accueillir les informations du membre de l'entourage
- Utiliser le refus comme levier d'intervention avec la personne vivant avec un trouble de santé mentale
- Valider à nouveau le consentement en cours de suivi
- Explorer, avec la personne vivant un trouble de santé mentale, la possibilité de transmettre partiellement des informations
- Référer les personnes proches aidantes aux organismes de soutien pour les membres de l'entourage