

L'ANCRÉRIER



Bulletin d'information aux membres et partenaires de L'ANCRE

FÉVRIER 2024



En ce début de février se déroule la semaine de prévention du suicide qui nous rappelle que la détresse n'a pas d'âge et que le suicide touche tout le monde. Lorsqu'un proche semble éprouver des difficultés, on peut se sentir impuissant et s'interroger sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire. Ne restez pas seul avec vos doutes, osez en parler! En ouvrant le dialogue, nous construisons un grand réseau de personnes sensibilisées, prêtes à agir pour leurs proches et pour elles-mêmes.

Renée Hébert, Directrice

ENTREVUE RADIO dans le cadre de la semaine de prévention du suicide dans l'émission du matin à CIQI 90,3. Nadine Guilbert, intervenante à l'Ancre discute des crises suicidaires vécues par certaines personnes vivant avec un trouble de personnalité limite. Pour l'écouter :



6 février 2024 - Nadine Guilbert en...



00:00 / 15:15

ACTIVITÉ EXCLUSIVE AUX MEMBRES ET À LA CLIENTÈLE DE L'ANCRE

NOTRE VOYAGE INTÉRIEUR

Parfois, il faut se poser et pratiquer en pleine conscience une réflexion sur nos actions et sur les événements auxquels nous avons été confrontés. C'est un moyen de ralentir un peu, de se remémorer les moments que nous considérons positifs ou négatifs, de prendre le temps d'apprécier toutes les petites et grandes choses qui ont fait partie de notre vie au cours de la dernière année. C'est un temps que nous pouvons nous offrir pour tirer des conclusions sur ce qui nous rend heureux et sur ce qui ne nous offre pas assez de satisfaction. Si nous souhaitons nous fixer des objectifs et que nous avons déjà des idées pour transformer notre réalité, c'est toujours le temps!

C'est pourquoi vous êtes invité à un souper sous forme de buffet, le 12 février prochain au Cabaret Cogeco de Montmagny (Arts de la scène, 29 rue Saint-Jean-Baptiste Est) à partir de 17h30. Une discussion sous le thème **Notre voyage intérieur** sera animée par Maxime Gagnon, intervenant psychosocial à l'Ancre. Le souper-discussion sera suivi par une projection des Aventuriers voyageurs qui nous emmènera aux Iles grecques. L'activité se terminera à 21h.

Le coût est de 20\$ (repas et projection) et l'inscription (obligatoire) se fait en contactant Maxime Gagnon au 418-248-0068 poste 103 ou sur notre site web à l'adresse :

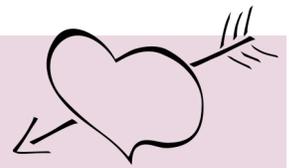
<https://www.lancre.org/event-details/notre-voyage-interieur>

Inscrivez-vous sans tarder, les places sont limitées. Bienvenue à tous!

Maxime Gagnon
Intervenant psychosocial



EN CETTE PÉRIODE DE LA FÊTE DE L'AMOUR, UN RAPPEL SUR L'IMPORTANCE DE S'AIMER SOI...



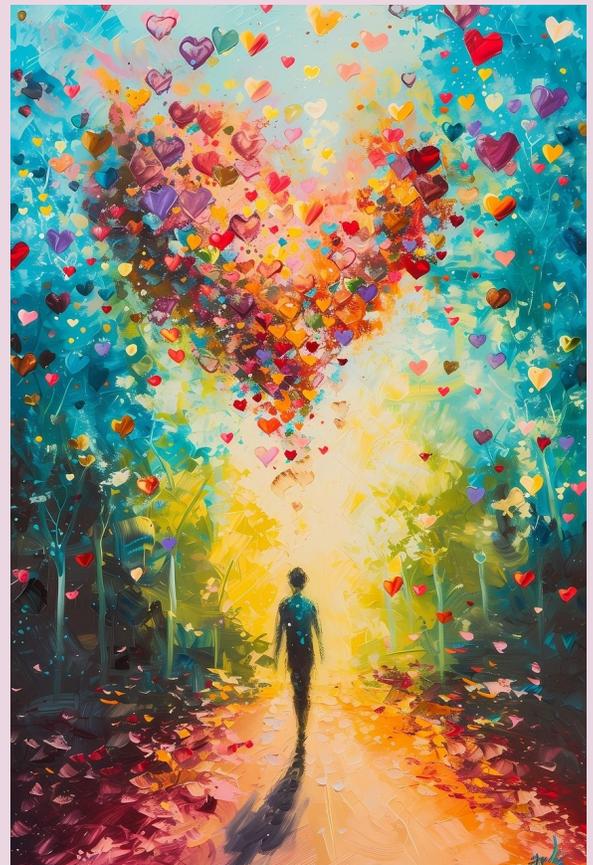
La Saint-Valentin est bientôt là et, au-delà des chocolats, des fleurs, des cœurs, des restaurants et soirées à deux, je trouve que c'est une belle occasion de réaliser l'importance de s'aimer soi. Dépasser le concept de la fête commerciale pour faire différent, que l'on soit seul(e) ou à deux. Et si on prenait tout l'amour, l'énergie que l'on déploie, l'investissement de temps qu'on met sur l'autre en couple ou les autres personnes autour que nous aimons, si on se l'accordait avec la même mesure?

Quand on pense à l'amour entre amoureux, dans des relations sérieuses et saines, on peut arriver à aimer la personne et l'apprécier malgré ses travers, ses petits défauts, pour ses qualités, pour tout ce qui fait d'elle ce qu'elle est, avec son bagage, ses blessures, son état de santé, sa vulnérabilité, ses aptitudes, son histoire, etc. Nous savons faire preuve d'ouverture, de douceur, d'acceptation à son égard. Cela semble si facile de lui démontrer et lui offrir de l'amour, de la bienveillance, des gestes tendres, alors que pour nous... Qu'en est-il? En général, pourquoi semble-t-il plus difficile d'agir ainsi et de s'offrir tout cela à soi avec la même aisance?

On entend souvent que c'est important de s'aimer soi-même avant d'être capable d'aimer une autre personne. À bien y penser, je nuancerais le tout. Je crois que les relations servent d'expériences pour aimer et être aimé(e), si nous prenons le temps de bien nous connaître et de retenir les leçons. Sinon, on risque de les répéter jusqu'à ce qu'on ait compris! Je dirais donc que s'aimer soi sert surtout à réaliser sa valeur avec le temps, à faire de meilleurs choix et à décider avec plus de discernement qui on laisse ou non entrer dans notre vie, à déterminer ses besoins et ses limites. Afin d'être en mesure de se prioriser, de trouver un équilibre au sein d'une relation pour ne pas s'y perdre et éviter de trop souvent faire passer l'autre en premier et à nos dépens.

On parle des amoureux étant donné la Saint-Valentin, mais cela peut être l'amour que l'on porte à nos proches également. Se donner de l'amour c'est vital parce qu'en bout de ligne on est la personne la plus importante dans notre vie, puisque tout part de soi et que c'est uniquement à notre niveau que l'on a un réel pouvoir. Pas par égoïsme ou penchant narcissique, mais plutôt pour avoir une vie équilibrée, qu'elle fasse du sens, pour vivre en fonction de nos valeurs et nos aspirations, que l'on soit seul (e) ou en couple, afin que notre existence soit nourrissante et épanouissante.

Cette Saint-Valentin, je vous invite donc à vous aimer ou à continuer de le faire si vous étiez déjà sur cette voie. Soyez créatifs, imaginez comment vous voudriez qu'on agisse envers vous et faites-le pour vous-même. L'affection, l'amour, les gestes bienveillants, la douceur, les petites attentions spéciales, cette année, offrez-les-vous!



Nadine Guilbert, Intervenante psychosociale

À VENIR : SOIRÉE DISCUSSION AU CAFÉ CULTUREL TEMPÊTE

Lors de cette soirée, nous vous proposons le visionnement de deux courts vidéos. L'un portera sur la réalité des parents ayant un enfant adulte atteint d'un trouble de santé mentale. Différents enjeux entourant cette réalité seront abordés :

- * Comment accepter l'impuissance?
- * Comment faire respecter ses limites auprès de son enfant et comment respecter soi-même ses propres limites?
- * Comment responsabiliser son enfant par rapport à ses actions?

Une deuxième vidéo nous permettra de discuter de la gestion des émotions, des bienfaits de la nature, de l'art et de bien plus encore.

Cette activité se tiendra au nouveau **Café culturel Tempête** 318 rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli, à 18h30 au local 7. Coût : gratuit. L'activité sera animée par Maxime Gagnon, intervenant psychosocial à l'Ancre. Vous pouvez vous inscrire jusqu'au vendredi 1^{er} mars via notre site Web à l'adresse : www.lancre.org/evenements ou auprès de Maxime Gagnon au 418-248-0068 poste 103. Bienvenue à tous.

Maxime Gagnon, Intervenant psychosocial



À VENIR ÉGALEMENT

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 à venir.



OseParlerDu**Suicide**.com

Besoin d'aide ?

Pour vous ou pour un proche. Partout au Québec, 24/7.

📞 Téléphone : **1 866 APPELLE (277-3553)**

📧 Texto : **535353**

💬 Clavardage, information et outils : **suicide.ca**

NOUVELLE ACQUISITION AU
CENTRE DE DOCUMENTATION :

100% NATURE CONFIDENCES

De Marthe Laverdière
Les éditions de l'homme
2023, 215 pages

« J'ai longtemps pensé que ma vie était à l'image d'un casse-tête : difficile en chien à assembler. À l'aube de mes 60

ans, au milieu des collines que j'aime tant, je me suis pourtant lancé un défi : remonter à mes propres sources, te raconter mon histoire. J'ai toujours été proche de la nature, tu le sais. J'en ai tiré des enseignements qui m'ont aidée à surmonter certaines épreuves (que tu connais) et d'autres coups durs (que tu ne soupçonnes même pas). Aujourd'hui, je réalise que les pièces de ma vie se sont imbriquées pour constituer un paysage unique : le mien, plein d'amour et d'humour. C'est l'heure des confidences; j'ai mille choses à te dire, sans filtre aucun! On commence? »

