



Pour nous à L'Ancre, avril rime avec la période de renouvellement des adhésions. De plus, notre exercice financier s'est terminé au 31 mars, c'est donc aussi un moment de bilan. C'est pourquoi les personnes qui ont eu recours aux services de L'Ancre durant les 12 derniers mois seront invitées à donner leur appréciation dans les prochains jours. Celles-ci seront contactées directement par la poste ou par courriel. Merci à tous ceux et celles qui participeront.

Je dois également vous informer que notre collègue Maxime Gagnon a quitté ses fonctions d'intervenant psychosocial à L'Ancre le mois dernier. Malgré son bref passage dans notre équipe, certains d'entre vous ont pu apprécier son écoute et son soutien. Nous le remercions pour sa contribution et lui souhaitons la meilleure des chances dans ses nouveaux défis. À la clientèle de Maxime, je tiens à préciser que les services de L'Ancre sont toujours disponibles pour vous et que nos intervenantes sont en mesure de reprendre le suivi là où vous en étiez.

Les prochaines semaines seront donc faites d'évaluations, de bilans et de planification, mais d'autres activités viendront ponctuer notre calendrier, entre autres, le lancement officiel des services pour la clientèle jeunesse. Nous avons très hâte d'ouvrir ce nouveau chapitre de L'Ancre avec vous!

Bon printemps!

*Renée Hébert, Directrice*

## ADHÉRER À L'ANCRE

### QU'EST-CE QUE ÇA M'APPORTE DE PLUS?

Que vous soyez une personne qui sollicite nos services fréquemment ou de façon ponctuelle, et même si vous n'êtes pas membre de notre regroupement, les services de base de L'Ancre vous seront toujours offerts gratuitement (écoute, information, suivi psychosocial). Alors vous vous dites « À quoi me sert d'être membre puisque de toute façon, mes services sont disponibles et gratuits? »

Bien entendu, le fait d'être membre vous apporte quelques petits privilèges à tarifs privilégiés comme l'accès à des activités de ressourcement, des soupers-conférences ou des activités sociales. Toutefois, la motivation de devenir membre réside dans la reconnaissance que vous avez pour le travail et l'implication **de gens comme vous** qui, depuis la fondation de L'Ancre et au fil des 36 années suivantes, ont cru qu'il était essentiel de soutenir et de développer des services pour les proches de personnes qui vivent avec un trouble de santé mentale.

La motivation de devenir membre réside également dans votre conviction que la mission de L'Ancre contribue significativement à renforcer le filet social de toute la communauté des MRC de Montmagny et de L'Islet.

## NOUVELLE ADHÉSION OU RENOUELEMENT ?

Si vous n'êtes pas déjà membre de L'Ancre et que vous souhaitez l'être, vous pouvez le faire facilement en cliquant sur [ce lien](#) (ou allez à [lancre.org](#), section À propos)

Vous devez acheminer par courriel ou par la poste le formulaire accompagné de votre paiement de 10\$ (chèque, comptant ou virement Interac) aux coordonnées indiquées.

Si vous êtes déjà membre, **nous vous ferons parvenir votre formulaire dans les prochains jours**. Vous n'aurez qu'à apporter les corrections nécessaires et à retourner le formulaire accompagné de votre paiement. Le courriel à utiliser pour le virement Interac est [info@lancre.org](mailto:info@lancre.org)

## UNE NOUVELLE ACQUISITION À NOTRE CENTRE DE DOCUMENTATION **QUAND LE CORPS SONNE L'ALARME**

Karène Larocque, 2023, 184 pages

**Résumé :** Anxiété, angoisse, migraine, côlon irritable, insomnie, fibromyalgie, épuisement, etc. Avez-vous déjà considéré la possibilité que ces manifestations physiques n'étaient pas des problèmes, mais plutôt des signaux? Un cri strident pour attirer votre attention sur une dimension psychologique que vous auriez négligée depuis trop longtemps ?



Dans ce livre, l'autrice propose des exercices concrets, développés grâce à sa riche expérience en tant que psychologue. Identifiez les dix causes qui peuvent être à l'origine de vos maux. Puis, une fois « l'infection » trouvée, découvrez comment la soigner.

### **Votre corps sonne l'alarme, ÉCOUTEZ-LE !**



**À propos de Karène Larocque :** Elle a quitté la profession de psychologue en avril 2017. Plutôt que de travailler à faire disparaître les problèmes psychologiques, elle a décidé de mettre ses énergies à faire apparaître la santé psychologique. Sa nouvelle mission : Partager au plus grand nombre d'humains possible des informations justes et des outils concrets et efficaces pour prendre soin de leur santé psychologique.

## **AIDER SANS FILTRE**

Montmagny-L'Islet

L'Ancre est sur le point de lancer ses services Aider sans filtre ! Pour marquer ce nouveau chapitre, une activité de lancement est prévue le 2 mai prochain entre 16h et 19h au café Bonté divine à Montmagny. Notre équipe jeunesse sera là pour vous donner des explications sur les services, vous présenter le matériel promotionnel et le site internet. Nous avons hâte de vous présenter les éléments sur lesquels nous travaillons depuis un bon moment!



## **LA SOUFFRANCE COMME MOTEUR DE CHANGEMENT**

*« Ce qui fait bouger les humains c'est la souffrance. Faut que t'en souffre pour vouloir changer quelque chose... » - Karène Larocque*

Je suis d'accord avec les propos de Karène Larocque, c'est aussi ce que je perçois bien souvent dans ma pratique en intervention et de ma propre expérience. Pour qu'une personne change réellement, elle doit d'abord être en mesure de ressentir sa souffrance, la reconnaître et décider de se prendre en main de son propre chef; c'est-à-dire, faire ce dont elle a besoin afin de retrouver son équilibre et un mieux-être avec du soutien si nécessaire. Cela peut être pour de grandes ou de plus petites souffrances, pour de grands et plus petits changements.

Ce qui complique les choses, c'est que la très grande majorité du temps, les gens trouvent différents moyens pour s'étourdir, réduire ou geler leur souffrance au lieu de s'y attarder. Ils vont consommer, développer différentes dépendances et stratégies, des compulsions, faire de l'évitement ou être dans le déni, prendre une médication sans chercher à comprendre ou à travailler sur eux, bref à fuir de différentes manières pour ne plus ressentir de malaise et ce mal être.

Si on est un parent, un conjoint, un ami d'une personne qui vit des difficultés, que ce soit de santé mentale ou de dépendances par exemple, l'amour ne suffit pas. Comme on ne peut forcer les autres à changer, le seul réel pouvoir que l'on a est sur soi. On peut cependant exercer une influence positive sur les autres, décider de ce qu'on tolère ou pas, mettre nos limites et les maintenir, car après tout, on n'a pas à tout

*« Lâcher prise  
ce n'est pas un signe  
d'abandon,  
c'est une prise de recul  
pour laisser la  
situation respirer »  
- Nicole Bordeleau*

accepter! Le plus demandant est de demeurer constant et faire respecter les limites établies avec des actions ou conséquences appropriées si la personne les transgresse. Sinon cela va demeurer seulement des paroles sans action ni impact concret. Avec de la pratique, des outils, de l'accompagnement qui permet de réaliser que ce qu'on fait est pour le mieux, on peut certainement y arriver.

J'entends souvent dire par les parents, qu'ils vont toujours être là pour leurs enfants (peu importe leur âge), qu'ils ne veulent pas les abandonner. Cela se comprend et est normal, en plus d'être rassurant pour eux de savoir qu'ils peuvent compter sur leur entourage. Cependant, c'est important de porter attention à ce que cela signifie dans les faits et que l'aide apportée n'ait pas comme impact de déresponsabiliser son proche. On peut appuyer, apporter un support moral et accompagner son proche dans son cheminement tout en le laissant trouver ses réponses et faire son propre cheminement à son rythme. Pour y arriver, cela demande du temps, de la pratique, du recul, du lâcher-prise, d'exprimer ses émotions, de prendre soin de soi afin de retrouver un équilibre vis-à-vis de soi et son proche. Sinon bien des parents se retrouvent dans la prise en charge et cela devient lourd pour eux et n'est plus aidant pour un enfant majeur, même s'il rencontre des difficultés.

Ce qui est primordial et qui est souvent un angle d'approche déterminant dans les suivis auprès de l'entourage, c'est la responsabilisation de son proche. C'est aussi ce qui est le plus difficile pour bien des parents d'enfants majeurs qui vivent avec une problématique de santé mentale. C'est pour cela qu'on est là et qu'on peut vous accompagner tout au long de votre propre cheminement, et ce, à votre rythme aussi. Cela fait économiser beaucoup d'énergie une fois que l'entourage arrive à adopter ce changement d'attitude; en plus de pouvoir influencer directement la situation avec leur proche qui va généralement être plus enclin à se mobiliser par la force des choses.



Comme adulte, on a tous la responsabilité de prendre soin de soi et personne d'autre ne peut le faire à notre place. Prendre les responsabilités des autres ou en partie, vouloir leur éviter des problèmes, « tenter de les sauver » en sachant que c'est impossible, malgré toutes ces bonnes intentions, ce n'est pas aidant ni leur rendre service même si ce sont nos enfants, nos conjoints, nos amis. Cela a pour effet de retarder le processus vers leur propre rétablissement possible, nuire à leur autonomie et même renforcer certaines de leurs difficultés (comme la consommation par exemple).

N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter, si vous ressentez vous aussi que votre souffrance est présente, si vous aimeriez être écouté et considéré, si vous vous posez des questions et que vous souhaiteriez être accompagné. Bonne réflexion!

*Nadine Guilbert, Intervenante psychosociale*

## AVIS

Prenez note que les bureaux de L'Ancre seront exceptionnellement fermés les 9 et 10 mai afin que le personnel puisse participer aux journées d'orientation offertes par notre confédération (Cap santé mentale) à Québec. Nous vous rappelons qu'en cas d'absence, il est toujours possible de nous laisser un message en appelant au 418 248-0068 et en joignant le poste désiré :

Poste 104 : Nadine Guilbert / [nadine.guilbert@lancre.org](mailto:nadine.guilbert@lancre.org)

Poste 103 : Jessica Fortier-Lavallée / [intervenante.jeunesse@lancre.org](mailto:intervenante.jeunesse@lancre.org)

Poste 102 : Anaïs Gamache / [agente.jeunesse@lancre.org](mailto:agente.jeunesse@lancre.org)

Poste 101 : Renée Hébert / [direction@lancre.org](mailto:direction@lancre.org)

