



Déjà les activités du temps des Fêtes qui débutent! Il ne vous reste que quelques jours pour répondre à l'invitation que nous vous avons lancé pour le brunch du 9 décembre. Une obligation familiale majeure m'empêchera d'être des vôtres et j'en suis désolée. Mais je peux vous assurer que vous aurez beaucoup de plaisir avec Nadine et Maxime, qui vous ont préparé une belle activité. Bon brunch et on se reprend!

Renée Hébert, Directrice

ACTIVITÉ DE NOËL

SAMEDI 9 DÉCEMBRE, 11 h 45

DERNIERS JOURS POUR S'INSCRIRE
(AVANT LE 4 DÉCEMBRE)

Un brunch musical dans une belle salle réservée juste pour vous au Centre sportif Le Jasmin. Pour nous mettre

dans l'ambiance, Alexandre Patry, talentueux accordéoniste viendra agrémenter notre repas. Animation et prix de présence dans un lieu champêtre et chaleureux! Un transport par autobus sera offert avec des points d'embarquement tout au long du trajet, aux heures suivantes :

- 10 h 15 Le départ se fait au bureau de L'Ancre à Montmagny (stationnement sur la rue Papineau, coin de la Fabrique en face de nos bureaux)
- 10 h 30 1^{er} arrêt à Cap-St-Ignace (stationnement derrière le Centre culturel au 100, Place de l'Église)
- 10 h 45 2^e arrêt à L'Islet-sur-Mer (stationnement en face de l'Église au 6, chemin des Pionniers E.)
- 11 h 00 3^e arrêt à Saint-Jean-Port-Joli (stationnement au 2, Place de l'Église)
- 11 h 30 Arrivée au Centre sportif le Jasmin à Tourville

* Important de spécifier lors de votre inscription si vous prendrez l'autobus et à quel arrêt (prévoyez arriver quelques minutes d'avance)

Pour les gens qui habitent au centre ou au sud des deux MRC : Si certains d'entre vous aimeraient offrir du covoiturage ou recherchent des occasions d'en bénéficier, faites-nous en part dès que possible afin que nous puissions vous mettre en lien.

PRIX : Membres 10\$ / Clients de L'Ancre Non-Membres 25\$. ACTIVITÉ SUR INSCRIPTION : Réservez par courriel à nadine.guilbert@lancre.org ou au 418 248-0068. Payable à l'avance par virement Interac par courriel à info@lancre.org (la réponse : brunch) ou sur place également en argent comptant.

S.V.P. Nous aviser si jamais vous avez un empêchement de dernière minute et que vous êtes inscrits. Et à moins d'une grosse tempête le jour de l'activité, le tout sera maintenu.

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale





MIEUX VIVRE LE TEMPS DES FÊTES LORSQU'ON ACCOMPAGNE UN PROCHE AYANT UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE

Noël est le temps de réunion, de fraternité et de joie! Mais pas pour tout le monde... Certaines personnes vivent cela dans la tristesse et dans l'attente de choses positives, mais ce n'est pas toujours le cas. Si vous êtes dans cette situation, offrez-vous un Noël bienveillant. Gratifiez-vous d'avoir passé une année sans trop d'encombres et félicitez-vous de pouvoir

encore respirer et savourer de petits bonheurs... Le Noël idéal n'existe pas! Dosez vos attentes afin de ne pas être déçu. Ce temps de réjouissances n'est pas synonyme d'argent et la gratification n'a pas de prix. Seul le temps de qualité avec vos proches vous permettra de réellement savourer en toute plénitude vos réunions familiales. Pour les membres de l'entourage d'une personne vivant un trouble de santé mentale, le temps des Fêtes peut être un moment fort en émotions. Les personnes peuvent vivre :

- * de la crainte face aux changements de routine qui pourraient occasionner une rechute des symptômes chez leur proche;
- * de la colère et/ou déception que leur proche refuse de participer aux fêtes familiales;
- * un malaise face aux comportements et/ou propos non appropriés de leur proche lors des rassemblements familiaux;
- * un sentiments d'isolement et d'incompréhension engendrés par les jugements et conseils non avisés des membres de la famille élargie concernant la façon d'aider leur proche;
- * de la tristesse de ne pas avoir la fête familiale désirée et bien souvent idéalisée.



Il faut trouver des solutions pour que le temps des fêtes ne soit pas lourd et source d'anxiété, de tristesse et d'un sentiment de solitude ou d'isolement. Nous vous proposons quelques petits conseils pour que cette période de l'année se passe bien.

- * Demandez-vous : qu'est-ce qui est vraiment important pour vous durant le temps des fêtes? ❄️
- * Quelles traditions vous tiennent le plus à cœur : faire des biscuits, aller patiner, décorer le sapin de Noël, marcher en forêt? ❄️
- * Combien de temps est-il raisonnable de consacrer aux célébrations? Vous n'êtes pas obligé, ainsi que votre proche, de répondre à l'ensemble des invitations que vous recevez. Il est parfois sain de dire « non » et vous garder du temps pour vous et votre proche!
- * Que pouvez-vous faire de raisonnable tout en respectant votre budget? Il n'est pas nécessaire de dépenser des milliers de dollars pour faire plaisir. Des choses simples et personnalisées sont parfois une source de plaisir intarissable pour votre entourage et votre proche. Par exemple prendre le temps d'écrire une lettre, confectionner quelque chose de vos propres mains. Ces cadeaux seront d'autant plus appréciés puisque vous y aurez consacré votre temps.

Quelques suggestions pour s'offrir un Noël bienveillant...

- * Diminuer votre temps sur les réseaux sociaux. Privilégier les rencontres en face à face si cela est possible au lieu de texter. Ce sera l'occasion d'avoir des échanges plus humains et enrichissants.
- * Éviter de penser au Noël parfait, ce Noël n'existe pas.
- * Ne pas céder à la pression une fois que votre décision est prise. Si vous refusez une invitation, pour une raison ou une autre, maintenez votre décision. Certaines personnes voudront vous faire changer d'avis... « Allez viens on va avoir du plaisir », « Ha! tu es donc ben plate! », « Allez! On va boire un coup ça va te faire du bien! ». NON! Vous êtes la seule personne à connaître vos besoins et vos désirs.
- * Conserver vos saines habitudes de vie. Il n'est pas nécessaire, parce que c'est Noël, de manger ou de boire outre mesure! Restez conforme à votre hygiène de vie habituelle. Combien de personnes cette année allez-vous entendre dire « Ha! J'ai ben trop mangé !!! ».

Alors sur ce, je vous souhaite, un beau temps des fêtes à la mesure de vos aspirations et de vos besoins. Prenez le temps d'être bien avec vous et les autres.

Maxime Gagnon, intervenant psychosocial

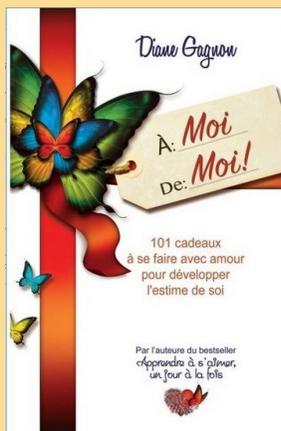


DES LECTURES POUR LE TEMPS DES FÊTES

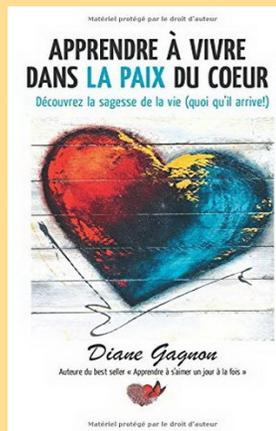
... ET TOUTE L'ANNÉE !

Ce mois-ci nous avons deux nouveaux livres qui s'ajoutent à notre belle collection : **Apprendre à vivre dans la paix du cœur** et **À moi de moi! : 101 cadeaux à se faire avec amour pour développer l'estime de soi**. Et en rappel, un ouvrage que nous avons déjà : *Apprendre à s'aimer, un jour à la fois* (366 réflexions quotidiennes pour apprivoiser le bonheur).

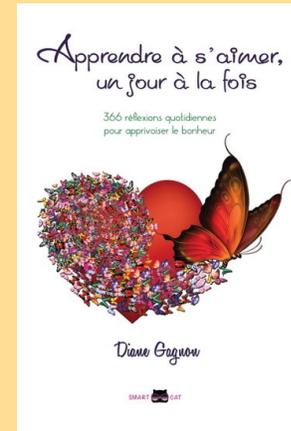
Nous avons donc maintenant 3 livres de Mme Diane Gagnon, notre conférencière qui est venue nous entretenir sur le thème de l'estime de soi lors de notre activité de novembre qui fût très appréciée. Pour ceux et celles qui n'auraient pas eu l'occasion de venir ou de se procurer ses livres, vous pourrez bien sûr les emprunter.



Vous trouverez dans « À MOI DE MOI! » des moyens concrets pour développer l'estime de soi, un jour à la fois, une action à la fois. L'estime de soi, ça se construit dans l'action et ça débute maintenant!



Dans cet ouvrage, l'auteure propose des pistes de réflexions pour apprendre à lâcher prise et être plus heureux. Découvrez la sagesse de la vie (quoi qu'il arrive!)



L'estime de soi ne survient pas miraculeusement un bon matin. Apprendre à s'aimer est le travail de toute une vie et se construit chaque jour par de petits gestes pour soi. L'auteure propose des réflexions comme autant de pistes de solutions pour apprendre à vous aimer un peu plus chaque jour.

Ces 3 livres sont disponibles à notre centre de documentation : 418 248-0068 ou info@lancre.org

POURQUOI ATTENDRE...?

Souvent les gens font appel à nos services lorsqu'ils sont dépassés, ne savent plus quoi faire, sont épuisés ou encore, lorsqu'il y a une crise qui éclate. C'est souvent le déclencheur pour appeler et venir nous consulter.

Le moment où vous allez être prêts à venir nous voir sera le bon, mais... pourquoi attendre aussi longtemps? 😊

Faire traîner une situation difficile que vous vivez, cela épuise à la longue, cela affecte votre qualité de vie, votre niveau d'énergie et votre relation avec votre proche. N'attendez plus et faites-le pour vous! ❤️

Nous sommes là pour vous accueillir en toute confidentialité et c'est gratuit!

Nous sommes là pour vous écouter et vous accompagner afin de mieux comprendre ce qui se passe, voir avec vous quels sont vos besoins et vos objectifs afin que vous puissiez retrouver un certain bien-être et un recul à travers ce que vous vivez au contact de votre proche qui vit une problématique de santé mentale. Dans certaines occasions nous pouvons aussi nous déplacer. 😊 ❄️

Vous pouvez nous rejoindre au **418 248-0068**, via notre page Facebook, notre site internet www.lancre.org ou par courriel à nadine.guilbert@lancre.org ou maxime.gagnon@lancre.org

LE RÉSEAU AVANT DE CRAQUER DEVIENT CAP SANTÉ MENTALE



Le Réseau Avant de Craquer vient d'officialiser le changement de sa dénomination pour **CAP Santé mentale**, acronyme de **Confédération des Associations de Proches en santé mentale du Québec**. L'Ancre est l'un des 51 organismes qui font partie de cette confédération active depuis 1985. À l'origine, on l'appelait la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM). Ayant ainsi développé une expertise unique et de nombreux partenariats au fil des ans, **CAP Santé mentale** demeure le seul regroupement québécois exclusivement destiné aux familles et à l'entourage.

Avec ce nouveau nom, **CAP santé mentale** souhaite véhiculer un message positif d'espoir pour les proches/membres de l'entourage qui peuvent vivre des émotions difficiles à travers le soutien apporté à une personne qui vit un trouble de santé mentale. Ensemble, les associations membres de CAP santé mentale soutiennent plus de 20 000 proches annuellement.

Au cours des prochaines semaines, plusieurs actions promotionnelles seront faites auprès des médias traditionnels et des réseaux sociaux afin de faire connaître ce changement de dénomination.

(Source : CAP santé mentale. Sur la photo : Jean-Philippe Dion, Porte-parole de CAP santé mentale et Livia Martin, Porte-parole de la campagne 2023)

Prenez note qu'il y aura une période de vacances pour tout le personnel de L'Ancre



pendant la période du temps des Fêtes.



Ainsi, les bureaux seront fermés à compter du 22 décembre à midi et réouvriront le 4 janvier 2024.