

Vous avez peut-être entendu dire que L'Ancre souhaitait relocaliser ses bureaux. Eh bien, c'est vrai! Cela se concrétisera à la fin du mois d'octobre prochain!

Ce n'est pas sans un petit pincement au cœur que nous quittons l'avenue Collin de Montmagny, où nous accueillons membres et clientèle de L'Ancre depuis 18 ans. Toutefois, notre relocalisation est motivée par l'objectif de nous doter d'installations plus adaptées au type de services que nous offrons. L'accessibilité fut également une priorité dans le choix du nouvel emplacement, non seulement au niveau de la situation géographique, mais surtout pour faciliter l'accès aux personnes à mobilité réduite.

Notre nouvelle adresse sera le 182, avenue de la Fabrique à Montmagny. Nous occuperons la suite 103 de cet édifice qui abritait autrefois un point de services Desjardins Entreprises. Actuellement, nous préparons le déménagement avec toute la coordination que cela implique. La date officielle du changement vous sera communiquée dans le prochain bulletin L'Ancrier et dans les médias locaux.

*Renée Hébert, Directrice*



L'Ancre occupe le 227, avenue Collin à Montmagny depuis décembre 2004.



Les nouveaux bureaux de L'Ancre au 182, avenue de la Fabrique occuperont la suite 103, à droite de l'entrée donnant sur la rue Papineau.



## SAVOIR IMPOSER SES LIMITES... UN GESTE ESSENTIEL POUR PRENDRE SOIN DE SOI.

Savoir imposer ses limites n'est pas toujours facile, particulièrement auprès des personnes qui nous sont chères et auxquelles nous tenons. Cela est d'autant plus vrai si nous sommes en relation avec des individus à la personnalité difficile ou si nous accompagnons une personne vivant un trouble de santé mentale ou ayant une dépendance. Mais, qu'est-ce qu'une limite? Pourquoi est-ce si important de les définir? Comment les mettre clairement et correctement? Comment les faire respecter? Bien des questions auxquelles L'Ancre tentera de répondre dans les prochaines éditions de L'Ancrier.

« Mets tes limites! Combien de fois avez-vous entendu cette phrase de la bouche de personnes autour de vous qui n'en peuvent plus de vous voir souffrir? » (Plourde et Laventure, 2019, p. 93). Beaucoup de personnes qui consultent notre organisme en situation de détresse, d'épuisement ou dépassé par les événements peuvent en témoigner. Mais qu'est-ce qu'une limite et pourquoi est-ce si important d'en établir dans nos relations interpersonnelles.

En fait, nos limites nous aident à nous définir en tant qu'individus. Elles constituent une partie de notre individualité et de notre intégrité humaine parce qu'elles sont une définition de soi. La capacité à identifier

et délimiter clairement nos limites est directement proportionnelle à notre capacité à nous définir et à nous affirmer. Ce sont les règles de conduite qui régissent nos relations. En les communiquant clairement, nous enseignons aux autres ce que sont nos frontières qu'elles soient physiques, émotionnelles, sociales, financières ou spirituelles.

Nos limites se développent et se définissent à travers nos expériences de vie. Elles deviennent souvent plus claires à notre esprit lorsque nous sommes confrontés à des situations négatives qui nous rendent inconfortables ou lorsque quelqu'un prend avantage sur nous. Les malaises alors ressentis nous aident à comprendre où nous avons besoin de tracer la frontière pour nous sentir respectés et valorisés dans nos relations. Nos limites servent donc à nous protéger.

Définir nos limites est essentiel pour prendre soin de notre bien-être et de notre santé mentale. C'est un geste de respect et de bienveillance envers soi-même, mais également d'authenticité envers l'autre. Ainsi, comme membres de l'entourage de personnes vivant un trouble de santé mentale, lorsque vous nommez vos limites, vous vous autorisez à dire non afin de ne pas trop en prendre sur vos épaules pour éviter de vous épuiser ou de vous sentir utilisés. En communiquant clairement vos limites à votre proche, vous l'informer de ce que vous être prêts à accepter ou tolérer pour le soutenir. Par conséquent, les rôles et responsabilités de chacun deviennent plus clairs et vous donnez la possibilité à votre proche de se responsabiliser plutôt que de se laisser prendre en charge.

Enfin, retenons que les limites sont essentielles afin de ne pas se laisser envahir ou utilisé, prévenir l'épuisement et éviter bien d'autres malaises que nous aborderons ultérieurement. Qu'il s'agisse d'un proche à la personnalité difficile, une personne ayant un trouble de santé mentale, une dépendance aux drogues, à l'alcool ou aux jeux, mais également dans toutes nos relations, le respect des limites de chacun demeure la base de relations plus saines, plus harmonieuses et durables.

Notre prochaine chronique traitera des raisons qui peuvent expliquer pourquoi il est parfois si difficile d'imposer des limites et ce qui nous guette si elles sont absentes de nos relations.

*Annick Gosselin, intervenante psychosociale*

Références :

Plourde, C. et Laventure, M. (2019). *Vivre avec un proche ayant une dépendance*. Canada : Bayard.

D'Auteuil, S. et Lafond, C. (2006). *Vivre avec un proche impulsif, intense, instable*. Canada : Bayard.

« Pour être tolérant,  
il faut fixer les limites  
de l'intolérable »

- Umberto Eco



Suivez toutes les activités de L'Ancre et les actualités reliées aux problématiques de santé mentale sur Facebook et Instagram.

[@lancredoutientourage](https://www.instagram.com/lancredoutientourage)

418 248-0068  
info@lancre.org  
[www.lancre.org](http://www.lancre.org)

## À VENIR : NOUVELLE CAMPAGNE PROVINCIALE DE SENSIBILISATION - DÈS LE DÉBUT D'OCTOBRE 2022

Chaque année le Réseau Avant de Craquer profite de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales pour lancer sa campagne annuelle et ses nouveaux outils de sensibilisation. En tant qu'association membre, L'Ancre collaborera à la diffusion de ces nouveaux outils dont les grands objectifs sont de favoriser la demande d'aide et de faire connaître les bienfaits que cela peut apporter. Quelques membres de L'Ancre ont d'ailleurs été sollicités pour une contribution à un projet virtuel dont les détails vous seront dévoilés en début de campagne. De façon locale, L'Ancre vous proposera également quelques activités spéciales. Le tout vous sera confirmé dans le prochain numéro de L'Ancrier et sur nos réseaux sociaux.