

L'Ancre a procédé au dévoilement de son nouveau logo, mardi 7 février, à Montmagny. Le conseil d'administration et le personnel de L'Ancre ont été heureux de présenter la nouvelle signature de l'organisme aux membres de L'Ancre et aux partenaires présents. L'activité a débuté par une visite des nouveaux bureaux que nous occupons depuis peu.

Nous avons profité de l'attention de la trentaine de personnes présentes pour rappeler la mission de L'Ancre et donner quelques interprétations symboliques qui viennent appuyer les choix graphiques de cette nouvelle signature.



L'Ancre est un symbole universel. Particulièrement pour les familles et les proches que nous soutenons, elle symbolise l'enracinement, les liens profonds, la stabilité et la sécurité qui permettent de faire face aux remous de l'existence. Elle représente l'espoir, le courage, et rappelle que nous pouvons toujours compter sur notre ancre pour maintenir notre équilibre intérieur.

La flèche dirigée vers la droite symbolise l'espoir, le progrès et l'accomplissement.

Le bleu foncé inspire la confiance et le pouvoir d'agir. Le bleu céruléen inspire le calme, le dialogue et le partage. Légèrement inspiré par le turquoise, il incite au changement, à l'évolution et à la transformation.

Description complète : www.lancre.org/actualites/

Comme vous le constatez dans l'entête de ce numéro, nos communications vont graduellement se fondre à ce nouveau visuel, entre autres, nos réseaux sociaux et bientôt un nouveau dépliant.

Merci à tous ceux et celles qui ont participé, de près ou de loin, à cette réalisation!

Renée Hébert, Directrice



Le soir du dévoilement, les membres du conseil d'administration et du personnel montrant fièrement le nouveau logo de L'Ancre.

APPEL À CONTRIBUTION ★ ★ ★ ★ ★

L'Ancre souhaite faire une révision de ses valeurs organisationnelles. Pour réaliser cet exercice, l'organisme doit s'assurer d'une participation représentative des personnes qui l'animent et le font vivre. C'est pourquoi les membres réguliers de L'Ancre sont visés par cet appel à contribution.

L'implication demandée est simple, conviviale et d'une durée d'une seule rencontre. Les volontaires sont invités à un atelier le 28 février, de 16h30 à 20h au Café Bistro Au Coin du monde. Pour dynamiser les échanges et animer la soirée, L'Ancre a fait appel à une ressource externe spécialisée dans ce type d'activité.

PARTICIPEZ!

Les membres intéressés à contribuer sont

invités à **confirmer leur présence au 418 248-0068 ou à direction@lancre.org avant le 28 février, 13 h.**

Prenez note que le repas sera à la charge de L'Ancre ainsi que les frais de déplacement pour les participants qui habitent à l'extérieur de la ville de Montmagny.

Des
V A L E U R S
qui guident nos actions

COMMENT COMMUNIQUER NOS LIMITES AVEC SUCCÈS...

Les règles qui suivent peuvent être mises en pratique par quiconque cherche à apprivoiser la façon d'imposer ses limites. Mais, pour bien les communiquer, il faut savoir se respecter et dire à l'autre lorsqu'il ou elle dépasse nos limites !

LA RÈGLE DES

5C

LES 5C

Claire : Soyez clair et précis. Exprimez-vous le plus simplement et le plus directement possible. Soyez attentif au ton que vous utilisez. Soyez calme et respectueux. Utilisez le « je ».

Concrète : Énoncez directement votre besoin ou votre attente ou nommez votre refus. Ne mentionnez pas uniquement ce que vous n'aimez pas. Définissez vos attentes. Exprimez-vous simplement et le plus précisément possible de façon à ce que l'autre comprenne le comportement qui est attendu. Ne laissez pas place à l'interprétation.

Constante : C'est probablement la règle la plus difficile à suivre, mais la plus importante. Nos limites doivent être prévisibles. Ainsi, elles ne doivent pas varier en fonction de notre humeur et de notre énergie du moment. Elles doivent s'appliquer constamment et pas seulement de temps à autre.

Cohérente : Avant d'établir vos limites, assurez-vous que vous serez en mesure de les appliquer dans le quotidien. Agissez comme un modèle pour l'autre et faites en sorte que vos limites se reflètent à travers vos comportements, vos gestes et vos paroles. Vos limites ne doivent pas être contradictoires entre elles.

Conséquence : Il vous faut prévoir les conséquences possibles si vos limites ne sont pas respectées. Si l'autre ne les respecte pas, vous devez alors lui signifier et lui communiquer calmement votre ressenti. Réaffirmer à nouveau votre limite. Demandez-lui de la reformuler dans ses mots pour vous assurer qu'il ou elle a bien compris. Faites-lui connaître quelles seront les conséquences s'il ou elle ne respecte pas vos limites. Si l'autre les transgresse à nouveau, agissez les conséquences que vous aviez annoncées.

Quelques exemples

Si la personne ne respecte pas votre limite malgré le fait que vous l'avez reformulé une seconde fois, vous devrez annoncer la conséquence.

« Je n'aime pas quand tu arrives à l'improviste chez moi. J'aimerais que tu me préviennes avant, s'il te plaît ».

« Je t'ai demandé de m'aviser avant de passer chez moi. La prochaine fois que tu ne respecteras pas ma demande, je n'ouvrirai pas la porte ».

« Ça me fait plaisir de te prêter ma voiture, mais je veux que tu me la rendes avec le plein d'essence ».

« Je ne tolère plus que tu consommes de la drogue chez moi. Si je te surprends encore à le faire, je vais te demander de quitter ».

Si la personne monte le ton, vous pourriez lui dire *« Je te demande de baisser le ton et de te calmer, sinon, je devrai mettre un terme à cette discussion ».*

Si la personne s'enflamme à nouveau, vous pourriez répliquer **« Je t'ai demandé de te calmer, mais tu ne respectes pas ma demande. Nous reprendrons cette discussion lorsque tu seras en mesure de garder ton calme ».**

«Je te demande de m'appeler avant 20h parce que j'ai besoin de relaxer un peu avant d'aller dormir. Je ne répondrai plus à tes appels si tu dépasses 20h. Prévois appeler quelqu'un d'autre si tu ressens le besoin de parler».

«Je n'accepterai plus que tu me manques de respect ou que tu prennes un ton agressif lorsque tu m'appelles. Si cela se reproduit, je vais raccrocher. Nous reprendrons la discussion à un autre moment et dans la mesure où tu me respectes».

Il est possible que vous ressentiez de l'inconfort après avoir communiqué vos limites. Il s'agit d'une réaction naturelle à notre peur du conflit ou d'une confrontation. Mais, rappelez-vous que vous êtes responsables uniquement de la manière dont vous communiquez vos besoins et non pas de la façon dont l'autre va réagir.

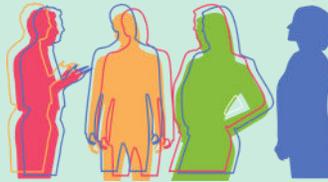
En mars prochain, nous concluons cette série de chroniques par un rappel de points importants à mémoriser pour vous aider à respecter et honorer vos limites sans trop vous culpabiliser.

Annick Gosselin, intervenante psychosociale

«Je te prêterai de l'argent lorsque tu m'auras remboursé ce que tu me dois. Pas avant».

COMMENT EXPLIQUER CE QUI SE PASSE AUX AUTRES MEMBRES DE LA FAMILLE, AUX AMIS? ?

Avec ouverture et franchise. Il est important que tous ceux qui maintiennent un lien avec la personne atteinte partagent leurs préoccupations avec leur entourage. Une explication de la maladie mentale et de ses manifestations dans le quotidien va permettre d'évacuer la tension que l'on ressent face à l'inconnu.



Il faut se rappeler que la personne atteinte va évoluer dans sa maladie, tout comme les personnes autour d'elle, alors il faut éviter l'étiquetage.

Les membres de l'entourage peuvent aussi partager leur détresse, leurs inquiétudes et leur sentiment d'impuissance, un fardeau partagé est toujours moins lourd! Votre proche fait toujours partie du réseau familial et peut partager les mêmes inquiétudes. Plus vous serez renseignés, moins vous vous sentirez envahis par la maladie.

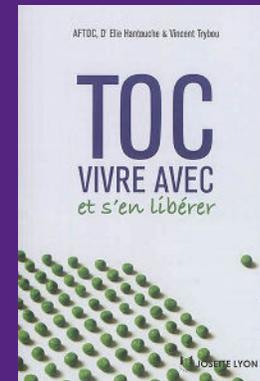
Pour en lire davantage sur le sujet, consultez la **Zone Aînés** du site avantdecaquer.com ou suivez ce lien :

<https://www.avantdecaquer.com/contenu/comment-expliquer>

Source : www.avantdecaquer.com

AU CENTRE DE DOCUMENTATION

TOC



VIVRE AVEC et s'en libérer

É. Hantouche
V. Trybou
2017, 200 pages

Ce guide pratique aide à comprendre facilement les causes des troubles

obsessionnels compulsifs. Des conseils précis sont destinés aux proches pour faciliter le quotidien.

La lecture de cet ouvrage vous intéresse? Pour en faire l'emprunt, contactez votre intervenante ou écrivez à info@lancre.org.

Le centre de documentation de L'Ancre contient plus de 150 volumes, guides, témoignages sur différents troubles de santé mentale. Il s'agit d'un service gratuit dont tous les membres de L'Ancre peuvent se prévaloir.

Lors de votre prochaine visite à nos bureaux, prenez le temps d'y jeter un coup d'œil!



AIDER VOTRE PROCHE À GÉRER SES ÉMOTIONS

à travers les différents niveaux d'intensité émotionnelle (3^e partie)



Après avoir vu le mois dernier le 2^e niveau, voici le 3^e et dernier niveau d'intensité émotionnelle : « Gestes extrêmes ». Ces stratégies conviennent surtout aux personnes ayant des enjeux de personnalité qui sont impulsives, car celles-ci ont plus d'occasions de vivre des émotions intenses et à avoir du mal à se maîtriser.

En rappel, comme membre de la famille ou conjoint, vous n'êtes peut-être pas en mesure de mettre cela en pratique pour le moment. Il se peut également que vous ayez des doutes, que vous aimeriez venir valider ce que vous faites ou pensiez faire, apprendre les attitudes aidantes et sentez le besoin de ventiler. Sachez que vous n'êtes pas seuls et que si vous souhaitez être accompagnés dans ce processus, nous sommes là.

L'application de ces stratégies pourrait certainement faire une différence lors de tensions et de situations de crise. Cela n'est pas une recette infaillible et il se peut que quoi que vous fassiez, la crise ne puisse être évitée. Après vous être assuré de votre sécurité, il est préférable alors d'accepter le sentiment d'impuissance qui viendra et de laisser votre proche vivre les conséquences de ses agissements.

Ces précieux outils et les écrits sont tirés du livre, très apprécié par notre clientèle, *Vivre avec un proche impulsif, intense et instable, Guide d'espoir*.

Prenez note que ce livre et bien d'autres sont disponibles dans notre bibliothèque bien garnie pour nos membres.



Nadine Guilbert, Intervenante psychosociale

Source :

Vivre avec un proche impulsif, intense, instable, Guide d'espoir, Sandra D'Auteuil et Caroline Lafond, Bayard Canada, 2006, p.94

TROISIÈME NIVEAU

Gestes extrêmes

Manifestations possibles

- * Votre proche fait des menaces de suicide, menace de frapper, à recours à l'intimidation et à l'agression verbale, s'automutile.

Caractéristiques de ce niveau

- * Votre proche a perdu le contrôle de ses émotions.
- * Il utilise des moyens extrêmes pour soulager l'intensité de sa souffrance.
- * Vous n'êtes plus la bonne personne pour l'aider.

Stratégies préconisées

- * Assurez votre propre sécurité et celle de votre proche. Adoptez une distance sécuritaire. Changez de pièce, quittez la maison, appelez les secours (911) si ce n'est pas suffisant. En prévision de ces moments difficiles, une fiche d'urgence peut être rédigée à l'avance pour que vous puissiez vous y référer en cas de crise. Elle regroupe les ressources disponibles pour assurer votre sécurité et celle de votre proche.
- * Essayez brièvement d'obtenir la collaboration de votre proche pour l'emmener au service des urgences d'un hôpital s'il menace de se suicider. Sinon, composez le 911.