

L'Ancre aura un mois d'octobre bien rempli, croyez-moi! Et cela débute dès cette semaine puisque nous sommes en plein cœur de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales. Cette année, le Réseau Avant de Craquer nous propose comme thème les bienfaits de la demande d'aide avec le slogan : **Derrière chaque visage, une histoire... Devant chaque personne, une solution!**

Je vous invite donc à parcourir ce numéro du bulletin L'Ancrier aux couleurs de cette campagne de sensibilisation. Vous découvrirez les nouveautés développées pour rejoindre les membres de l'entourage, de tous les milieux et de tous les âges. J'aimerais particulièrement remercier les membres de L'Ancre qui ont accepté de participer à l'exposition virtuelle en autorisant la diffusion de leur création artistique.

Je vous invite à participer aux activités suggérées plus loin dans ce numéro (Projet point-virgule et projection du film Perdre Mario). Nos réseaux sociaux vous donneront tous les détails de ces événements. Enfin, notez que notre déménagement est prévu pour le 28 octobre. D'ici là, nos bureaux du 227, avenue Collin sont toujours ouverts et fonctionnels.

*Renée Hébert, Directrice*

Soutien à l'entourage



Que vous soyez un parent, un enfant, un frère, une sœur, un.e conjoint.e ou un.e ami.e d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale, nous pouvons vous aider à trouver des solutions adaptées à votre réalité.

**DERRIÈRE CHAQUE VISAGE, UNE HISTOIRE... DEVANT CHAQUE PERSONNE, UNE SOLUTION!**

L'ANCRE

Semaine de sensibilisation aux maladies mentales  
Du 2 au 8 octobre 2022

## EXPOSITION VIRTUELLE | LA DEMANDE D'AIDE ET SES BÉNÉFICES

Parmi les activités organisées dans le cadre de la campagne de sensibilisation annuelle du Réseau Avant de Craquer, une exposition virtuelle a été mise en place dans l'objectif de faire découvrir des créations artistiques qui mettent de l'avant les bénéfiques de demander de l'aide. L'Ancre a proposé des œuvres créées en 2016, dans le cadre d'activités de répit offertes sous forme d'ateliers et dont le thème était « Mon visage sur une toile ». Merci à nos membres qui ont généreusement accepté la diffusion de leurs œuvres! Celles-ci se retrouvent à l'adresse : <https://www.avantdecraquer.com/contenu/exposition-virtuelle-la-demande-daide-et-ses-benefices/>

Si vous aussi, avez envie d'exprimer par l'art ce que la demande d'aide auprès de L'Ancre vous a apporté, il est toujours temps de proposer des œuvres aux responsables de l'exposition puisqu'elle sera en ligne pour plusieurs mois encore.

Six créations des membres de L'Ancre font partie de cette exposition virtuelle. À droite, les œuvres de Guylaine Bourgault, Nathalie Gaumond et Marjolaine Arsenault. Voyez aussi les œuvres de Robert Leblanc, Sylvie Paris et Laurie Sirois (intervenante en 2016) en suivant le lien plus haut.



**Nouveau**

## CAP VERS DES SOLUTIONS : 4 HISTOIRES INSPIRANTES ET DES CAPSULES-CONSEILS DANS UN OUTIL INTERACTIF

L'annonce d'un diagnostic de maladie mentale peut avoir l'effet d'un tsunami dans une famille et il est normal que l'ensemble des membres en soit fortement perturbé. Chaque année, face à l'inconnu, de nombreuses familles ne savent pas comment réagir, ne demandent pas d'aide ou ne connaissent pas les ressources disponibles. Pour contrer cette tendance, le Réseau Avant de Craquer lance un outil novateur pour guider les proches qui ne savent pas où, quand, comment et pourquoi aller chercher de l'aide.

### Derrière chaque visage, une histoire... Devant chaque personne, une solution!

Que la personne soit un parent, un enfant, un frère, une sœur, un.e conjoint.e ou un.e ami.e d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale, le Réseau Avant de Craquer peut l'aider à trouver des solutions adaptées à sa propre réalité dans l'une de ses 49 associations au Québec.

Le proche touché a un parcours qui est unique. Il doit relever ses propres défis et prendre soin de sa propre santé mentale. L'outil l'aide à découvrir ses solutions, adaptées pour sa propre situation.

À travers un parcours interactif en ligne et les histoires inspirantes racontées par Olivia, Christiane, Jade et Martin, les familles touchées peuvent mieux comprendre la maladie mentale et les solutions offertes par les associations comme L'Ancre. L'outil *CAP vers des solutions* comprend :

- 4 témoignages dans lesquels les proches touchés peuvent se reconnaître
- 12 capsules-conseils avec deux intervenants-experts du Réseau Avant de Craquer pour apprendre comment mieux réagir
- 1 banque complète de ressources pratiques avec 36 outils pratiques
- 1 heure de vidéos et de ressources pour mieux comprendre

The screenshot shows the title 'CAP vers des solutions' in large yellow and white letters. Below it, the subtitle reads 'Un outil interactif et dynamique'. The main heading says 'Choisis parmi 4 histoires inspirantes' and is followed by four small portrait photos of individuals. Below these are four smaller photos of groups of people. At the bottom, there is text: 'Des capsules-conseils avec nos experts et une banque complète de ressources pratiques. Découvrez l'expérience à [www.capsolution.ca](http://www.capsolution.ca)'. There are also several small logos at the bottom of the interface.

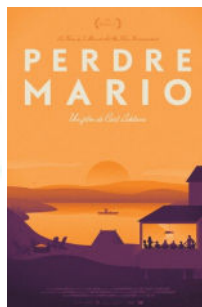
L'outil interactif est accessible via [capsolution.ca](http://capsolution.ca) ou dans la section [Ressources](#) de notre site internet

Suivez toutes les activités de L'Ancre et les actualités reliées aux problématiques de santé mentale sur Facebook et Instagram. [@lancre](https://www.instagram.com/lancre)

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

## INVITATION AU PROJET Point virgule

### ET VISIONNEMENT DU FILM PERDRE MARIO



L'Ancre participera à l'événement Point-virgule les 22 et 23 octobre à la salle Pierre-Côté de l'école Beaubien (Montmagny). L'activité vise à recueillir des fonds pour la prévention du suicide. À cette occasion, il sera possible de se faire tatouer le point-virgule, un symbole populaire qui représente la lutte contre la dépression. En soutien à l'activité, plusieurs exposants seront sur place pour promouvoir leurs produits et services.

En suivi à cet événement, vous êtes invités à visionner le film *Perdre Mario*, lundi 24 octobre à 19h au Pavillon communautaire Espace Citoyen de Montmagny). Ce documentaire exceptionnel (réalisé par Carl Leblanc) décortique ce qui a précédé le geste ultime de Mario et démonte la mécanique du désarroi vécu par sa famille et ses amis. Le visionnement sera suivi d'une période d'échange avec les intervenantes de L'Ancre et du Trait d'Union. Activité gratuite, inscription recommandée (places limitées). Plus d'infos au 418 248-0068.