

Ce petit numéro estival de L'Ancre est bref, mais il permet quand même de vous donner quelques informations :

Dans les semaines qui ont suivi l'AGA du 8 juin dernier, nous avons pu finaliser la vérification de nos états financiers au 31 mars 2022. Le rapport préparé par la firme comptable sera acheminé à tous les membres au cours du mois de septembre prochain.

Le nouveau conseil d'administration de L'Ancre aura d'importants dossiers à mener dès la rentrée! Il est maintenant composé de 7 personnes : Christiane Bourgault, Angèle Chouinard, Ginette Langlois, Lina Duquet, Denise Laprise, Catherine Gagnon et Herman Bleney.

De beaux projets à suivre!

*Renée Hébert, Directrice*

## SUGGESTION DE LECTURE

### ANNA ET L'ENFANT VIEILLARD

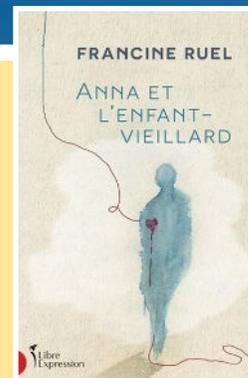
*Francine Ruel, 2019, 224 pages*

Avant la rentrée télévisuelle, nous avons pensé vous suggérer la lecture de ce roman qui a inspiré la série **ANNA et ARNAUD**, diffusée cet automne au petit écran.

*Résumé : Anna tente de faire le deuil d'un enfant vivant. Son fils s'est perdu dans la drogue, puis dans la rue, une véritable descente aux enfers contre laquelle elle a tout essayé, en vain. La douleur est désormais la seule présence de l'absent, accompagnée par la peur d'Anna de le croiser, la main tendue, et de ne pas le reconnaître.*

En ce qui concerne l'adaptation télévisuelle que l'on pourra voir dès le 13 septembre, 20 h, à TVA, elle portera davantage sur le point de vue du fils. D'ailleurs, le fils de Francine Ruel a accepté d'y contribuer.

Nos membres peuvent faire l'emprunt de ce roman à notre Centre de documentation : [info@lancre.org](mailto:info@lancre.org) ou 418 248-0068



**APPEL À TOUS!**



**APPEL À TOUS!**



**APPEL À TOUS!**



Nous sommes à la recherche de membres de l'entourage qui sont allés chercher du soutien et qui accepteraient de témoigner des bénéfices de la demande d'aide. **Les témoignages peuvent se réaliser de différentes façons :**



#### VIDÉOS

Témoigner de son expérience en personne devant la caméra



#### TEXTES/POÈMES

Témoigner/exprimer par l'écriture ou la poésie son vécu et ses émotions



#### ARTS VISUELS

Exprimer par le dessin, la peinture ou autre ses émotions et les bienfaits de la demande d'aide

Les témoignages seront utilisés dans une campagne de sensibilisation grand public. Les personnes qui accepteront de témoigner ou de diffuser leur(s) œuvre(s) devront compléter un formulaire de consentement à la captation, la fixation et la communication d'images personnelles, de la voix et de l'art par divers moyens de communication.

Ce projet vous intéresse? Vous avez peut-être déjà des réalisations que vous aimeriez partager? Contactez-nous pour avoir plus de détails : 418 248-0068 ou [direction@lancre.org](mailto:direction@lancre.org)

## QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION?



« Je suis tellement stressé », « J'éprouve de l'anxiété », « C'est déprimant ». Ces trois termes sont devenus familiers, mais dans quelle mesure comprenons-nous vraiment ce qu'ils signifient?

### LE STRESS

Lorsque nous sommes confrontés à une situation tendue ou menaçante, la réaction se traduit pas une réponse « combat ou fuite ». Les émotions qui en résultent et les changements physiologiques possibles (respiration rapide, palpitations cardiaques, transpiration, etc.) sont des manifestation du stress.

**Causes possibles :** prise de parole en public, rencontres sociales gênantes, situations où l'on craint pour sa vie.

### L'ANXIÉTÉ

Parfois nous continuons à ressentir ces sentiments même en l'absence de la source de stress. C'est ce qu'on appelle l'anxiété, qui peut aller d'un sentiment général de nervosité à des crises de panique soudaines.

**Causes possibles :** troubles relationnels, l'école et les examens, préoccupations financières.

### LA DÉPRESSION

Il s'agit d'une maladie mentale très courante qui touche des millions de personnes sur une base continue. Les symptômes sont variés et comprennent la tristesse, le manque de motivation et des sentiments de futilité et de pessimisme.

**Causes possibles :** stress, traumatisme, déséquilibres hormonaux, génétique, toxicomanie.

Source : LifeSpeak

## QUELQUES TRUCS POUR AIDER À DIMINUER L'ANXIÉTÉ ET MAINTENIR UNE VIE ÉQUILIBRÉE

- ✓ Avoir une bonne hygiène de vie
- ✓ Avoir une alimentation saine
- ✓ Respecter une routine au coucher
- ✓ Éviter les drogues et l'abus d'alcool
- ✓ Faire de l'activité physique régulièrement
- ✓ Prendre du repos et avoir un sommeil régulier
- ✓ Pratiquer le yoga et la méditation

LES CONFÉRENCES DE  
LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHRÉNIE  
ET DES PSYCHOSES APPARENTÉES

## SCHIZOPHRÉNIE ET CANNABIS

Une mise à jour 4 ans après la légalisation

ÉVÈNEMENT GRATUIT!

CONFÉRENCE VIRTUELLE  
Présentée par Stéphane Potvin professeur et chercheur

**MARDI 13 SEPTEMBRE 2022 - 19 H**

DATE LIMITE D'INSCRIPTION: 12 SEPTEMBRE 2022

Inscription auprès de la SQS Financée par : abbvie SUNOVION GenCAR

[www.schizophrenie.qc.ca](http://www.schizophrenie.qc.ca) | 1 866 888-2323 # 0 | [info@schizophrenie.qc.ca](mailto:info@schizophrenie.qc.ca)

J'AIME!

J'ADORE!

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

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

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