



L'Ancre s'est récemment engagé dans un exercice de validation de ses valeurs organisationnelles. Une première et importante étape s'est réalisée le 27 mars dernier avec un groupe de 7 membres réguliers, 3 administratrices et 2 employées de L'Ancre. Les discussions du groupe étaient dirigées par une ressource externe et à la suite des exercices proposés, 4 valeurs prédominantes ont été retenues. J'aimerais remercier encore une fois tous les participants pour les propositions et les commentaires très pertinents qu'ils ont partagés. Une deuxième partie de l'exercice se fera dans les semaines à venir par le CA de L'Ancre et le résultat final sera communiqué au plus tard en juin.

Vous avez peut-être remarqué dans le journal local ou nos réseaux sociaux que nous sommes en recrutement pour combler des postes au sein de notre équipe. Merci de nous aider à diffuser nos offres dans votre entourage ou vos réseaux!

Renée Hébert, Directrice

L'ANCRE

Soutien à l'entourage
des personnes vivant un
trouble de santé mentale

*Retrouvez
un peu de paix
dans la tourmente*



Les dépliants de L'Ancre sont maintenant disponibles.

Nous prévoyons compléter la distribution auprès de tous nos partenaires d'ici quelques semaines.

Pour en recevoir, contactez-nous!

418 248-0068 ou
info@lancre.org

RENOUVELEMENT D'ADHÉSION

Le printemps annonce la période de renouvellement de votre adhésion à L'Ancre. **Les formulaires seront bientôt acheminés par la poste à nos membres actuels.** Le coût de l'adhésion annuelle est de seulement 10\$. Pour ceux et celles qui le souhaitent, il est aussi possible d'ajouter un don au montant de votre choix. Notez que nous pouvons délivrer des reçus pour tous les dons supérieurs à 10\$.

Rappelons que l'adhésion à notre organisme est une excellente façon de soutenir son développement. En plus de signifier votre appui à la mission de L'Ancre, l'adhésion vous permet de recevoir des invitations privilégiées pour nos conférences, ateliers psychoéducatifs ou de ressourcement, groupes de soutien et rencontres sociales.

Les personnes qui ne sont pas déjà membres et qui souhaiteraient adhérer à titre de membre sympathisant peuvent compléter le formulaire et le retourner par courriel à info@lancre.org



SUGGESTION DE LECTURE | Méditer, jour après jour

Auteur : Christophe André. 313 pages.

Un guide de méditation au quotidien en 25 leçons, pour apprendre à vivre l'instant présent, à respirer, à habiter son corps, à s'accepter, à donner un espace à ses émotions, à aimer, entre autres. À l'intérieur, un code QR et une adresse URL vous donnent accès aux méditations en version audio téléchargeables.

Ce guide fait maintenant partie de notre centre de documentation et il est disponible pour emprunt pour les membres de L'Ancre.

LA VALIDATION DES ÉMOTIONS C'EST QUOI?

C'est une stratégie de base qui consiste à reconnaître et à nommer les émotions vécues par votre proche dans vos propres mots et dit de manière sincère. Cela vise à ce qu'il se sente entendu, mieux compris et l'aider à diminuer le niveau d'intensité émotionnelle qu'il ressent. C'est une façon de désamorcer les situations et ne pas nier l'intensité vécue par celui-ci. Cette stratégie permet de freiner l'escalade émotive. Ce qui est régulièrement vécu chez les personnes ayant des traits de personnalité limite .

Cela requiert une écoute attentive et qu'on puisse être dans l'ouverture. Celle-ci doit être limitée dans le temps après un événement sinon cela risque de maintenir votre proche dans son état émotif difficile et devient inutile. De plus, ce n'est pas le moment à cette étape-ci de dire ce que vous pensez de la situation, de dire s'il a raison ou pas.

En appliquant cette stratégie, vous l'aidez à mieux identifier et mettre des mots sur les émotions intenses qu'il ressent. Comme de savoir démêler la colère, la tristesse, la déception par exemple.

Puisqu'il peut se sentir rapidement envahi par ses émotions, il a plus de difficulté à raisonner et à se maîtriser dans les situations qu'il vit. Cela ne relève aucunement du niveau d'intelligence, c'est qu'il va plutôt avoir de la difficulté à se retenir et tendance à déverser son trop-plein. Par exemple :



« Tu sembles vraiment triste, fâché de ce qui se passe... »

« C'est vrai que c'est choquant de... »

« Je te comprends, c'est décevant de se faire refuser un emploi... »

Des nuances importantes à faire : Valider les émotions de votre proche ce n'est PAS valider ses comportements qui sont problématiques. Ce n'est pas l'encourager non plus à reproduire son comportement, mais l'aider à exprimer ce qu'il ressent.

Celui-ci n'a pas tous les droits non plus, il y a des limites, ce n'est pas parce qu'il se sent envahi que cela est acceptable qu'il soit agressif envers vous par exemple. C'est important de ne pas valider ce genre de comportements. S'il s'emporte encore plus, qu'il frappe ou veut s'en prendre à vous, vous devez assurer votre sécurité et lui dire que son comportement est inacceptable, lui demander de quitter la pièce et/ou d'aller chercher de l'aide. En agissant ainsi vous posez une limite claire face à son comportement. Si votre proche est dans cet état, c'est que son niveau d'intensité est trop élevé, il a perdu la maîtrise de lui-même et la communication n'est pas possible.

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.87-92.



Pour se tenir au courant des activités de L'Ancre et des actualités reliées aux problématiques de santé mentale, suivez-nous sur Facebook et Instagram.

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

