

L'ANCRE

Bulletin d'information aux membres et partenaires de L'Ancre

DÉCEMBRE 2021



C'est à l'arrivée du temps des Fêtes que l'on réalise le chemin parcouru durant l'année! L'automne et la fin de 2021 nous révèlent l'efficacité de notre petite équipe qui est en mesure de répondre à l'augmentation des demandes tout en relançant quelques activités de sensibilisation et de promotion. Je me dois de souligner l'excellent travail et le professionnalisme de Nadine et Annick au service d'intervention psychosociale. Je les remercie sincèrement pour leur implication dans les gros et petits projets tels que la récente vidéo promotionnelle des services de L'Ancre dont nous venons tout juste de terminer le tournage. Nous avons déjà très hâte de vous la partager au retour du congé des Fêtes. Côté social, nous avons également eu le plaisir et privilège de retrouver quelques membres lors d'un repas le 10 décembre dernier. Un merci spécial à notre stagiaire Clarice, qui n'a pas hésité à se joindre à nous pour le bon déroulement de cette activité. Nous souhaitons vous proposer d'autres activités dès les premiers mois de 2022 (bien sûr, si la situation le permet).

Pour ma part, je viens de compléter une année à la direction de L'Ancre. Ce fut un premier tour de roue bien rempli où le travail n'a certainement pas manqué. Ainsi, j'accueille avec plaisir cette pause du temps des Fêtes auprès de ma famille. Bien entendu, je suis emballée à l'idée d'entamer une nouvelle année à L'Ancre et prête à travailler sur les beaux projets que 2022 apportera.

Je vous souhaite donc un beau temps des Fêtes et j'ai pour vous le souhait sincère que la paix et le bonheur soient dans chacun de vos foyers comme dans vos cœurs.

Renée Hébert, Directrice générale



Joyeuses Fêtes!

*De la part du personnel de L'Ancre :
Nadine, Annick et Renée.*

HORAIRE DES FÊTES

Prenez note que les bureaux de L'Ancre seront fermés pour le congé des Fêtes, du 23 décembre au 4 janvier inclusivement.

SONDAGE SUR LE CRÉDIT D'IMPÔT POUR PERSONNE AIDANTE

Proche Aidance Québec en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer et plusieurs autres partenaires communautaires nationaux tient un sondage qui s'adresse à toutes personnes proches aidantes d'adultes ou d'aînés qui obtiennent ou non le crédit d'impôt pour personne aidante du gouvernement du Québec. Ce sondage s'adresse, entre autres, aux personnes qui aident ou soutiennent au quotidien une personne ayant un trouble de santé mentale, que ce soit en donnant directement des soins de santé, des soins d'hygiène, de l'aide au transport, de l'accompagnement à l'obtention des soins et des services ou pour du soutien moral.

Proche Aidance Québec et ses partenaires souhaitent mieux comprendre l'utilisation et les barrières de ce crédit d'impôt pour bien cibler leurs représentations politiques et médiatiques sur les défis liés à la proche aidance et au risque d'appauvrissement. La date limite pour répondre au sondage (durée de 5 à 10 minutes) est le **20 décembre**. Lien : <https://ranq.limequery.org/984395?lang=fr>

LE RÔLE DE LA FAMILLE DANS LE RÉTABLISSEMENT D'UN PROCHE VIVANT AVEC UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE

La reconnaissance du rôle de soutien par les membres de l'entourage est maintenant une réalité incontournable dans les nouvelles pratiques en santé mentale. En effet, au même titre que les professionnels, la famille doit être considérée comme une alliée pour la personne en processus de rétablissement.

Toutefois, pour actualiser ce rôle de premier plan, l'entourage doit adopter des attitudes et des comportements essentiels au cheminement de l'être cher. En voici un bref résumé pour vous permettre d'explorer si votre contribution est optimale.

La reconnaissance de l'autonomie : Est-ce que je soutiens les choix et objectifs de mon proche en rétablissement? Est-ce que je respecte ses passions, ses intérêts, ses aspirations?

La reconnaissance du parcours unique et individuel : Est-ce que je respecte le parcours unique et le rythme de mon proche dans son rétablissement?

L'empowerment (pouvoir d'agir) : Est-ce que j'encourage mon proche à s'impliquer, à donner son point de vue, à prendre ses propres décisions? Est-ce que je l'encourage à reprendre le contrôle de sa vie?

L'aspect holistique (santé globale) : Est-ce que je suis conscient que par mes propres choix de vie, je peux être une inspiration pour mon proche en rétablissement? Est-ce que je prends soin de moi en nourrissant divers aspects essentiels de ma vie (santé physique, mentale, spirituelle, financière, etc.)?

L'aspect non linéaire : Est-ce que je peux considérer une rechute non comme un échec, mais comme une expérience qui amènera mon proche à faire des choix différents dans le futur, à grandir, à apprendre de ces expériences.

L'importance de mettre l'accent sur ses forces : Est-ce que je mets l'accent sur les forces et la résilience de mon proche en rétablissement plutôt que sur les problèmes rencontrés jusqu'à ce jour?

L'importance du réseau : Est-ce que j'encourage mon proche à rencontrer des gens, à créer des liens à être actif dans la communauté?

Le respect : Est-ce que je respecte mon proche? Est-ce que je pose des actions pour contrer la stigmatisation dans mon entourage, ma communauté?

La responsabilisation : Est-ce que je reconnais que mon proche a une responsabilité envers son propre rétablissement et que je ne peux prendre cette responsabilité pour lui? Est-ce que je fais la différence entre aider et sauver?

L'espoir : Est-ce que je sais être source d'espoir dans les moments de découragement? Est-ce que j'ai une attitude positive face au rétablissement de mon proche?

En soi, le principe de rétablissement est une façon de voir la situation qui génère de l'espoir. Même si ce cheminement est propre à chaque personne et à chaque famille, le fait de croire qu'il est possible



Image : <https://pixabay.com/images/id-6053044/>

d'entreprendre ce périple est essentiel pour amorcer le processus.

Toutefois, malgré la bonne volonté et l'engagement des membres de l'entourage à soutenir leur proche en rétablissement, il est souvent difficile d'arriver seul à adopter tous ces principes. Par le biais de rencontres individuelles, de groupes de soutien ou d'ateliers psychoéducatifs, L'Ancre peut vous soutenir dans votre cheminement.

Enfin, malgré les embûches, il ne faut pas perdre espoir, mais se rappeler que chaque parcours de rétablissement est unique et qu'en bout de ligne, il vise un mieux-être et une vie satisfaisante pour la personne et sa famille.

Annick Gosselin, intervenante

« Croire en la compétence des familles signifie aller chercher activement ce qu'elles sont capables de faire ».

(Ausloos)

À ÉCOUTER EN HARMONIE AVEC LE TEMPS DES FÊTES



Le Réseau Avant de Craquer présente un 14^e épisode de la baladodiffusion « **Cap vers l'entourage** ».

C'est une édition spéciale pour le temps des fêtes où on nous présente le témoignage de Valérie Vigneault, intervenante au Centre Nelligan. Valérie discute des facteurs généraux, des facteurs spécifiques à l'accompagnement d'une personne ayant un trouble de santé mentale et des facteurs spécifiques pour les personnes vivant avec un trouble de santé mentale qui peuvent rendre les fêtes plus difficiles. À travers son témoignage, vous trouverez également des trucs et astuces permettant de vivre un meilleur temps des fêtes en harmonie, malgré certains défis.

L'épisode est disponible en version audio sur le site web avantdecraquer.com ou sur toutes vos plateformes d'écoute favorites et en version vidéo sur Youtube youtu.be/NfFLykCUXi8.

Source : www.facebook.com/reseauavantdecraquer



SUGGESTION DE LECTURE

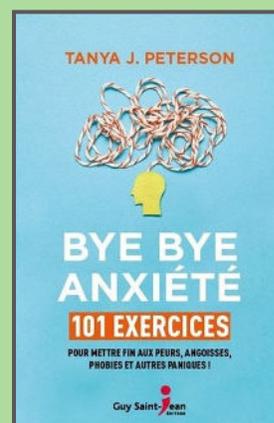
BYE BYE ANXIÉTÉ - 101 EXERCICES pour mettre fin aux peurs, angoisses, phobies et autres paniques!

Tanya J. Peterson, 2020, 255 pages

Boule dans la poitrine, insomnie, pensées négatives, coeur qui bat à toute allure et souffle court transforment parfois vos journées et vos nuits en un petit enfer? Ce livre offre un plan d'action pour vous aider à apprendre à contrôler les pensées et émotions qui perpétuent le cycle de l'anxiété.

- ★ 101 exercices concrets, faciles et pratiques, destinés à toute la famille.
- ★ Des conseils judicieux pour éviter de ressasser les idées sombres et pour combattre l'anxiété au travail, à l'école et dans tes relations avec les autres.
- ★ Des façons efficaces de dompter les inquiétudes et des entraînements infaillibles pour neutraliser l'anxiété de manière permanente.

Ce livre est disponible à notre Centre de documentation, un service gratuit pour tous les membres de L'Ancre. Pour en faire l'emprunt, contactez-nous à info@lancre.org



L'ANCRE

418 248-0068 | info@lancre.org