

## COUP D'ŒIL SUR LA SANTÉ MENTALE DES GROUPES À RISQUE



On aura beau dire qu'on est tous dans le même bateau pour se remonter le moral, certaines personnes ou groupes de personnes sont plus affectés par la situation actuelle.

En effet, on remarque une désorganisation marquée des personnes ayant déjà un trouble de santé mentale, de dépendance et d'historiques de violence, de même que chez la population itinérante.

Mais depuis le début de la pandémie, d'autres groupes à risque se sont ajoutés sur la liste des grandes préoccupations en santé mentale :

Chez les jeunes, on observe un accroissement de la cyberdépendance et de l'isolement social, dans une période de la vie où l'identité se crée à travers les réseaux d'amis. Saviez-vous que les appels effectués à la ligne Tel-Jeunes ont augmentés de 25 à 30 %?

Chez les familles et les femmes, on remarque une augmentation des situations de violence conjugale en raison de tensions familiales croissantes. La présence accrue des enfants à la maison a un effet marqué sur les femmes, elles qui assument davantage les tâches domestiques et l'encadrement scolaire. Saviez-vous que 56 % des travailleuses en télétravail ont vécu de la détresse psychologique lors du premier confinement, comparativement à 41 % des hommes en télétravail?

Chez les personnes handicapées, le délestage dans le milieu de la santé a provoqué une diminution des services de soutien à domicile et des services d'adaptation. Leurs proches-aidants ont subi une pression accrue en raison des mesures de confinement.

### L'ANCRE, UN SERVICE ESSENTIEL

C'est normal que la situation actuelle atteigne notre bien-être à tous. Mais si vous constatez que la situation de votre proche se détériore, sachez que L'Ancre est toujours là pour vous.

En tant que service essentiel, **nous demeurons disponibles selon les heures d'ouverture régulières.** Nous privilégions les contacts téléphoniques ou par visioconférence mais toute situation qui le requiert pourra se faire en personne, **sur rendez-vous.** N'hésitez pas à nous contacter si vous en ressentez le besoin!

*Renée Hébert*, Directrice générale

### WEBCONFÉRENCE AVEC DRE NADIA!



C'est avec enthousiasme que L'Ancre organise pour le grand public une webconférence gratuite avec **Dre Nadia Gagnier**. Elle s'est fait connaître sur les ondes de Canal Vie dans l'émission **Dr Nadia, psychologue à domicile**. Son expérience clinique est impressionnante et très diversifiée, tant auprès des jeunes que des adultes. Dre Nadia est également auteure à succès, chroniqueuse, conférencière et formatrice.

La webconférence se tiendra le **24 mars** prochain à 19 h. Dre Nadia traitera de l'anxiété à la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte, de même que les impacts possibles dans leur vie future.

Les détails d'inscription vous seront communiqués dans les prochaines semaines sur notre page Facebook et dans le prochain bulletin L'Ancrier.

## Groupe de discussion et de partage du Réseau Avant de craquer

### TOUJOURS LÀ MALGRÉ TOUT!

Le groupe Facebook de discussion et de partage public *Toujours là malgré tout!* a été créée dans le but de rassembler les personnes qui doivent composer avec la maladie mentale d'un proche et leur donner un espace de partage et d'entraide.

Ce groupe est un espace dédié à l'usage exclusif des membres de l'entourage qui accompagnent un proche atteint de maladie mentale. C'est pourquoi vous devrez adresser une demande d'adhésion avant de pouvoir participer aux discussions. Notez que ce n'est pas un service d'aide d'urgence. Il pourrait toutefois vous aider à vous sentir moins seul ou à l'inverse, vous pourriez apporter un réconfort en partageant votre expérience.

Le Réseau Avant de Craquer est un vaste réseau de soutien, d'information et de référence dont L'Ancre fait partie. Pour demander à rejoindre le groupe :

[www.facebook.com/groups/918919965207835](http://www.facebook.com/groups/918919965207835)



**Groupe de discussion et de partage**  
**Toujours là malgré tout!**

■ Groupe Privé - 575 membres

Capture d'écran : [www.facebook.com/groups/918919965207835/discussion/preview](http://www.facebook.com/groups/918919965207835/discussion/preview)



## OUTIL D'AUTOGESTION POUR AIDER À RETROUVER L'ÉQUILIBRE

Offert gratuitement, *Aller mieux... à ma façon* est un outil de soutien à l'autogestion qui peut vous être utile pour retrouver l'équilibre et vous sentir bien à nouveau. Il a été initialement développé pour venir en aide aux personnes qui vivent des difficultés en lien avec l'anxiété, la dépression ou le trouble bipolaire.

Pour utiliser l'outil, **vous devez d'abord vous inscrire**. Une fois connecté au site, vous pourrez :

- **choisir des moyens pour aller mieux** depuis une banque d'idées
- **consulter votre plan d'autogestion**
- **ajuster votre plan** et travailler sur les moyens que vous choisissez.

L'outil en ligne est simplifié et souple. Toutefois, il vous est aussi possible d'utiliser l'outil papier que vous retrouverez au bas de la page d'accueil du site pour téléchargement :

<https://allermieux.criusmm.net>

**Important!** *L'outil n'est pas conçu pour remplacer les traitements habituels comme la psychothérapie ou les médicaments. De plus, certains moyens suggérés pourraient ne pas s'appliquer dans le contexte de la pandémie.*

## Visioconférence en rediffusion

### DÉTRESSE : LA RECONNAITRE POUR ALLER MIEUX

Présentée le 4 février dernier par le Centre hospitalier de l'université de Montréal (CHUM), cette conférence de la Dre Lysanne Goyer, psychologue et chef du Service de psychologie et du Service des soins spirituels au CHUM, présente avec humanisme des moyens de reconnaître les signaux d'alarme et de trouver une forme de quiétude pour rebondir en ces temps difficiles.

Cette conférence, de même que plusieurs autres, sont disponible sur la chaîne YouTube du CHUM à :

[https://www.youtube.com/channel/UCQWnzjwZu802x5lgtQ\\_Q2iQ](https://www.youtube.com/channel/UCQWnzjwZu802x5lgtQ_Q2iQ)

Semaine de la  
prévention du  
**SUICIDE**



Dre Lysanne Goyer

## VIDÉOCONFÉRENCE

### TRoubles de l'humeur : Comment s'aider ou aider un proche qui en souffre

Quels sont les différents troubles de l'humeur? Comment les reconnaître et les distinguer? Quelles attitudes adopter face à un proche atteint d'un trouble de l'humeur? Comment favoriser son rétablissement?

Cette conférence pour tous est offerte gratuitement par l'APPAMM-ESTRIE. On peut s'inscrire gratuitement via la page d'accueil du site : <https://appamme.org/>

Mercredi

24 février 2021

19h30



**Claude ARBOUR**  
Psychiatre - Département de psychiatrie, CHUS

## L'ANCRE RECRUTE AU SEIN DE SON CONSEIL D'ADMINISTRATION

### CONTRIBUER À LA MISSION DE L'ANCRE

Mais quelle est donc cette mission exactement? C'est de déployer une gamme de services de soutien à l'entourage des personnes présentant un trouble majeur de santé mentale afin de les aider à mieux composer avec cette réalité, briser leur isolement et actualiser leur potentiel. Entre autres, les valeurs de respect et de confidentialité guident les interventions quotidiennes et l'ensemble des actions de L'Ancre.

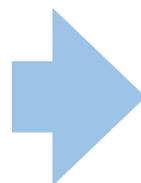
### PARTAGER SON SAVOIR-FAIRE

Être un bénévole engagé à L'Ancre ne signifie pas d'y consacrer ses journées entières! Bien entendu, cela requiert un minimum de disponibilité mais surtout et avant tout, une participation active aux échanges et aux décisions du conseil d'administration. Que vous soyez retraité ou toujours actif sur le marché du travail, vos expériences professionnelles et personnelles peuvent être utiles! L'Ancre invite les membres qui :

- Ont de l'intérêt pour les enjeux reliés aux troubles de santé mentale en général et au rôle de l'entourage dans l'accompagnement et le rétablissement de leur proche
- Ont de l'expérience au sein d'un CA ou d'un comité (un atout)
- Sont disponibles au minimum un soir aux 4 à 6 semaines, de 17 h à 20 h.

### L'ANCRE OFFRE À SES ADMINISTRATEURS :

- Une structure de CA professionnelle et organisée
- Une équipe de travail compétente et dévouée
- Des possibilités de formations ou colloques pour les administrateurs
- Le remboursement des frais de déplacement
- Le repas fourni lors des rencontres



### ÇA VOUS INTÉRESSE?

N'hésitez pas à contacter  
Renée Hébert, directrice générale  
418 248-0068 ou  
[ancre@globetrotter.net](mailto:ancre@globetrotter.net)

Renée pourra vous donner plus de précisions sur le fonctionnement des rencontres du CA. Par la suite et selon votre intention, elle pourra faire suivre votre candidature au conseil d'administration de L'Ancre.



J'AIME!  J'ADORE! 

Suivez toutes les actualités reliées aux troubles de santé mentale sur notre page Facebook. Nous y publions également les dernières nouvelles et les activités de L'Ancre. Recherchez : **@lancredoutienentourage**

# L'ANCRE

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

Lundi au vendredi : 8h30 à 12h / 13h à 16h30  
418 248-0068 / [ancre@globetrotter.net](mailto:ancre@globetrotter.net)  
[lancre.org](http://lancre.org)