

Ce premier mois de l'année fait place à plusieurs projets et activités qui se concrétiseront dans les prochaines semaines, en commençant par le dévoilement officiel du nouveau logo de L'Ancre.

C'est à la suite de la consultation réalisée auprès des membres de L'Ancre en décembre dernier que le choix final s'est arrêté sur l'un des deux modèles proposés. C'est avec plaisir que nous dévoilerons le logo sélectionné le 7 février prochain lors d'un 5 à 7 où tous nos membres et partenaires sont conviés. Ce sera également l'occasion pour nos invités de visiter nos nouvelles installations.

Bien entendu, cette nouvelle identité visuelle sera déployée sur tous nos outils de communication. Votre prochain bulletin L'Ancrier sera l'un de ses véhicules, de même que notre dépliant, nos réseaux sociaux et notre site Internet.

Dans les prochaines semaines, L'Ancre réalisera également un exercice d'identification de ses valeurs organisationnelles. Il s'agira de clarifier les valeurs déjà identifiées par le passé, de déterminer si celles-ci sont toujours à privilégier et si l'organisme souhaite les actualiser.

Cet exercice a pour objectif de préciser de quelle manière la mission, la vision et les objectifs de L'Ancre doivent être réalisés. Les membres seront invités à une rencontre dynamique et conviviale animée d'échanges qui permettront d'identifier ces valeurs.

Bienvenue à tous ceux et celles qui répondront favorablement aux invitations lancées aujourd'hui et prochainement. Votre participation contribue significativement à l'essor de la vie associative de L'Ancre et à sa pérennité. Merci beaucoup et au plaisir de vous rencontrer!

Renée Hébert, Directrice

Invitation

Dévoilement du nouveau logo de
L'ANCRE

7 Février
17 h à 19 h

L'Ancre procèdera au dévoilement de son nouveau logo mardi 7 février à ses locaux du 182, avenue de la Fabrique à Montmagny. Dès 17 heures, le conseil d'administration et le personnel de L'Ancre seront heureux d'accueillir les membres et les partenaires de l'organisme, ainsi que les citoyens intéressés. L'activité débutera par une visite des nouveaux espaces, suivie d'une allocution et du dévoilement officiel. En complément, petites bouchées et breuvages vous seront offerts.

Les personnes intéressées sont priées de confirmer leur présence en téléphonant au 418 248-0068 ou en écrivant à direction@lancre.org

CENTRE DE DOCUMENTATION

POSE TES LIMITES, TROUVE LA PAIX

Nedra G. Tawwab, 2022, 320 pages

Thérapeute particulièrement active sur Instagram, l'auteure fournit des conseils pour construire des relations harmonieuses avec soi-même et avec les autres. Elle donne des pistes pour gagner en assurance et souligne l'importance de poser des limites saines. Elle propose, pour chaque chapitre, des questions de réflexion et des exercices.

Pour emprunter cet excellent ouvrage, contactez votre intervenante ou faites une demande à info@lancre.org





Activité de ressourcement

pour les membres de L'ANCRE

Nous aimerions vous offrir un moment de ressourcement original et une belle détente :

Vous aimeriez profiter des bienfaits de la musique, vous laisser transporter par les sons, connaître l'origine des rythmes et découvrir l'univers des percussions du monde?

Inscrivez-vous à cet atelier avec Daniel Lacombe, batteur et percussionniste passionné!

Cet atelier de 3 h se déroulera sur deux séances, soit mercredi le 22 février et mardi le 21 mars 2023 de 19 h à 20 h 30 à Saint-Jean-Port-Joli, dans le foyer de la Vigie au 260, rue Caron.

🎵 🎵 🎓 **GRATUIT** pour les membres - 25\$ pour les non-membres 🎓 🎵 🎵

Inscription obligatoire avant le 15 février au 418-248-0068 ou en écrivant à nadine.guilbert@lancre.org (Places limitées : 20 places maximum). Possibilité de co-voiturage, informez-vous! Nous nous réservons le droit d'annuler l'activité si le nombre de participants n'est pas suffisant.

COMMENT IMPOSER DES LIMITES POUR DES RELATIONS PLUS HARMONIEUSES

Il faut bien en convenir, fixer des limites n'est pas facile surtout avec les personnes que nous aimons. Exprimer nos besoins à l'autre pose un défi parce que cela nous rend inconfortables. Très souvent, nous ressentons des sentiments de culpabilité sans oublier la peur du rejet, de paraître égoïste ou de provoquer la colère de l'autre. De plus, beaucoup ne savent pas à quoi ressemble une limite. Quelle est ma responsabilité et qu'est-ce qui ne l'est pas? Est-ce approprié si je dis à l'autre qu'il ou qu'elle a franchi ma frontière dans cette situation? Ai-je le droit de fixer des limites à toute chose? Enfin, une grande majorité ne sait pas comment fixer leurs limites dans la pratique. Que dire pour établir une limite et surtout, comment la maintenir? Voyons donc les étapes pour y parvenir.



Comment définir efficacement nos limites? Ce dont nous avons besoin et comment nous souhaitons être traités nous appartient. Il n'est pas de la responsabilité de l'autre de le découvrir.

1. Reconnaissez que vous avez le droit d'imposer vos limites

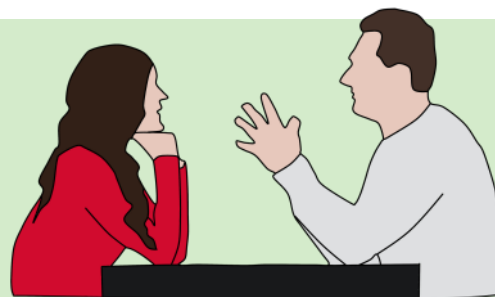
Non seulement c'est notre droit d'établir des limites, mais c'est aussi notre responsabilité. Nous ne pouvons contrôler le comportement de l'autre, mais seulement le nôtre.

2. Apprenez à identifier ce dont vous avez besoin

Le point de départ pour établir ses limites, c'est d'abord de les définir avec soi-même. Cela requiert donc une introspection pour identifier clairement nos besoins et nos valeurs. Réfléchir à ce dont nous avons besoin pour nous sentir en sécurité, compris, soutenu, respecté en partant de nos valeurs. Si nos limites respectent nos valeurs, nous ferons des choix cohérents fondés sur ce qui est important pour nous.

3. Apprenez à communiquer vos limites de façon respectueuse

Nous n'avons pas à demander ce dont nous avons besoin ni à nous excuser pour communiquer une limite. Il suffit de le faire avec douceur et gentillesse sans critiquer, blâmer ou mépriser l'autre, mais en demeurant ferme. Ainsi, en utilisant le « je », nous restons centrés sur nos besoins.



4. Préparez-vous à la résistance

Face à une nouvelle limite, l'autre peut parfois tenter de discuter, s'opposer, négocier, se mettre en colère, ou nous culpabiliser pour nous faire céder. D'une certaine façon, cette réaction est normale puisque nous confrontons l'autre à un changement. Nous lui révoquons un privilège que nous lui avons accordé. Ce genre de réaction chez l'autre démontre souvent qu'il ou elle a profité de notre manque de limites. Le fait que l'autre réagisse mal ne signifie pas que nous n'aurions pas dû imposer notre limite. Il faut plutôt se rappeler qu'imposer des limites est une démarche souvent inconfortable pour les deux parties. Il faut donc s'y préparer !

5. Mettez vos limites en action

Établir une limite inclut une action. L'énoncer est un grand pas, mais la respecter et la faire respecter sont ce qui la rend efficace. Après avoir nommé notre limite à l'autre, il nous faut lui demander de changer son comportement. Si nous avons le sentiment que notre limite n'a pas été entendue, nous devons renforcer nos propos par une action. Ainsi, nous devons l'informer des conséquences possibles si notre limite est franchie et nous donner le droit de les mettre à exécution. C'est uniquement lorsque nous mettons en place les conséquences que nous faisons preuve de cohérence envers l'autre et envers soi-même.

Dans la prochaine chronique, il sera question des 5C à respecter pour communiquer nos limites avec succès.

Annick Gosselin, intervenante psychosociale

**MIEUX VAUT
PRÉVENIR
QUE MOURIR.**

OseParlerDuSuicide.com



**Semaine
de prévention
du suicide**

Du 5 au 11 février
2023



Aborder la problématique du suicide avec nos proches et dans nos milieux est une façon de prévenir le suicide. C'est pourquoi, dans le cadre de cette campagne *Mieux vaut prévenir que mourir*, vous êtes invités à oser parler du suicide. En février, sur le site oseparlerdusucide.com, vous trouverez de l'information sur la détresse, comment la déceler et comment y répondre, des témoignages de personnes qui ont osé parler du suicide dans leur vie ainsi qu'une liste de façons de se mobiliser pour la cause.

Au Québec, le suicide nous fait perdre trois de nos concitoyens chaque jour. Il est temps que le suicide ne soit plus considéré comme une option pour mettre fin à sa souffrance. Vous pouvez suivre l'AQPS et partager les messages de prévention avec le mot-clic #OseParlerDuSuicide sur Facebook, Instagram, LinkedIn et Twitter.



AIDER VOTRE PROCHE À GÉRER SES ÉMOTIONS



À TRAVERS LES DIFFÉRENTS NIVEAUX D'INTENSITÉ ÉMOTIONNELLE. (2^E PARTIE)

Ce mois-ci, nous verrons le 2^e niveau d'intensité émotionnelle, soit, l'explosion émotionnelle. Comme mentionné, ces stratégies conviennent surtout aux personnes ayant des enjeux de personnalité et qui sont impulsives, car celles-ci ont plus d'occasions de vivre des émotions intenses et à avoir du mal à se maîtriser.

Comme membre de la famille ou conjoint, il est bon de se rappeler que vous n'êtes pas thérapeute et peut-être pas en mesure de mettre tout cela en pratique pour le moment. Mais si vous arrivez ou apprenez à bien gérer vos propres émotions, êtes calmes, confiants, constants et adoptez une attitude responsabilisante, il sera plus facile d'aider votre proche. L'application de ces stratégies pourrait certainement faire une différence lors de tensions et de situations de crise.

Cela n'est pas une recette infaillible et il se peut que quoi que vous fassiez, la crise ne puisse être évitée. Après vous être assuré de votre sécurité, il est préférable alors d'accepter le sentiment d'impuissance qui viendra et de laisser votre proche vivre les conséquences de ses agissements. Il se peut que vous ayez des doutes, que vous aimeriez venir valider ce que vous faites ou pensiez faire, sentez le besoin de ventiler, ne plus savoir comment vous y prendre et/ou ne plus y voir clair. Sachez que vous n'êtes pas seuls et que si vous souhaitez être accompagnés dans ce processus, nous sommes là. N'hésitez pas à communiquer avec nous si c'est votre besoin.

Ces précieux outils et les écrits sont tirés du livre, très apprécié par notre clientèle, *Vivre avec un proche impulsif, intense et instable, Guide d'espoir*. Prenez note que ce livre et bien d'autres sont disponibles dans notre bibliothèque bien garnie pour nos membres.

Dans le prochain numéro, nous verrons le 3^e et dernier niveau, les gestes extrêmes.

Nadine Guilbert,
intervenante psychosociale

DEUXIÈME NIVEAU

Explosion émotionnelle

Manifestations possibles

- ❖ Votre proche pleure sans pouvoir s'arrêter, crie, peut hurler, respire difficilement, peut s'en prendre aux objets.

Caractéristiques de ce niveau

- ❖ Les interventions du premier niveau ne fonctionnent pas.
- ❖ Toute la responsabilité de la situation est reportée sur les autres.
- ❖ Toutes les solutions proposées sont d'emblée rejetées par le proche.

Stratégies préconisées

- ❖ Encadrez votre proche : à ce niveau d'intensité émotionnelle, vos interventions sont très limitées et doivent avoir pour but le retour au premier niveau. Les mots sont peu utiles et il est aussi inutile d'argumenter. Votre proche n'a pas suffisamment le contrôle de lui-même pour comprendre les arguments que vous lui présentez. Ses pensées sont trop perturbées par l'intensité de ses émotions.

Essayez d'abord de garder votre propre calme. Validez chaleureusement les émotions en reconnaissant ce qu'il vit et en avouant votre impuissance à l'aider lorsqu'il est dans cet état. S'il sent que vous ne vous énervez pas à votre tour et que vous reconnaissez sa souffrance, il devrait normalement se calmer. Le temps est un bon allié pour faire redescendre les tensions émotives.

- ❖ S'il est fâché contre vous, ce n'est pas le bon moment ni pour vous, ni pour lui de régler la situation. Demandez-lui de se retirer ou retirez-vous en précisant que vous ne pouvez pas discuter lorsqu'il est dans cet état. Il est fort probable que votre proche voudra continuer à argumenter.

Exposez clairement votre limite. Si vous acceptez de discuter avec lui lorsqu'il est en perte de contrôle, vous ne l'encouragez pas et ne le motivez pas à reprendre son contrôle. Envoyez-lui le message clair que vous serez de nouveau disponible pour lui lorsqu'il sera plus calme.

*Source : *Vivre avec un proche impulsif, intense, instable, Guide d'espoir*, Sandra D'Auteuil et Caroline Lafond, Bayard Canada, 2006, p.93