

L'ANCRIER

FÉVRIER 2022

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



La semaine de prévention du suicide prenait fin au moment d'écrire ces lignes. C'est sous l'appel « **Parler du suicide sauve des vies** » que divers outils de sensibilisation et de ressources d'aide ont été diffusés dans les médias. En tout temps, ces outils sont disponibles pour aider l'entourage à développer un lien d'écoute et de communication avec leur proche démontrant des idées suicidaires. Pour consulter les outils disponibles, visitez commentparlerdusuicide.com.

Un outil a spécialement retenu mon attention. En ces temps de communications virtuelles, le guide [Agir sur les médias sociaux pour prévenir le suicide](#) s'avère très pertinent et démontre que toutes les formes de demande d'aide sont valables. Elles doivent être prises avec le même sérieux, peu importe par quel moyen la personne en détresse l'a exprimé. Enfin, je vous rappelle qu'aider un proche qui songe au suicide peut devenir une importante source d'inquiétude et de stress. Les intervenantes de L'Ancre sont là pour vous aider à cheminer dans ces périodes difficiles.



Renée Hébert, Directrice

ACTIVITÉS EN FÉVRIER

En tenant compte du contexte actuel et des suggestions de nos membres, nous vous proposons ce mois-ci quelques activités en ligne afin de nous permettre de reprendre contact et de garder nos liens vivants! Parmi les personnes qui ont répondu à notre sondage avant les Fêtes, les activités de ressourcement et d'échanges sont parmi celles qui ont retenu l'attention. Surveillez L'Ancrier de ce mois-ci et ceux des prochains mois afin de connaître les activités proposées, les dates à mettre à vos agendas et la façon de vous inscrire.

Profitez-en, c'est gratuit!



En journée

Mardi 15 février
13 h à 14h30

En soirée

Mercredi 16 février
18 h 30 à 20 h

CAFÉ-DISCUSSION EN LIGNE

Ouvert à toutes personnes ayant un proche vivant avec une problématique de santé mentale majeure et qui résident sur les territoires des MRC de Montmagny et de L'Islet. Pour venir échanger, renouer ou créer des liens en toute simplicité, respect et confidentialité.

Ayant pour thème **PRENDRE SOIN DE SOI**, l'activité sera animée par les intervenantes de L'Ancre. Il y a deux plages horaires offertes selon votre disponibilité.

L'inscription se fait à l'adresse : nadine.guilbert@lancre.org en précisant vos noms et adresses postales au plus tard le 14 février. Une confirmation vous sera retournée avec un lien, les objectifs et les consignes que l'on se donne. Une priorité est accordée aux membres de L'Ancre (Max. 12 participants). Nous demandons aux personnes qui utiliseront les services de L'Ancre pour la première fois de s'inscrire au plus tard le 10 février afin de permettre un contact préalable (en personne, par téléphone ou par zoom).

N.B. Pour les participants qui ont des questions techniques et/ou qui aimeraient se familiariser avec l'utilisation de la plateforme zoom, nous contacter (au plus tard la veille de l'activité) au 418-248-0068 ou par courriel.



INITIATION À LA MÉDITATION - RESTEZ ZEN !

Vous aimeriez connaître, vous initier, être guidé et méditer avec d'autres? Vous avez besoin d'un moment de détente? Alors cette méditation en format virtuel est pour vous. L'activité sera réalisée via la plateforme *Zoom*, ainsi vous pourrez relaxer dans le confort de votre maison. Il est important de vous munir d'un coussin, d'une chaise, de tapis, etc. pour assurer votre confort lors de cette activité. Pour faciliter la gestion à distance, le nombre de participants

maximal sera de 12 personnes. **L'activité offerte à tous mais une priorité est accordée aux membres.** Un lien *Zoom* vous sera fourni par courriel lors de votre inscription*.

Groupe 1 — Mardi 22 février 13 h 30 - 14 h 30

Groupe 2 — Mercredi 23 février 18 h 30 - 19 h 30

Vous pouvez choisir la journée qui vous convient le mieux mais vous devez vous inscrire par téléphone ou par courriel avant le lundi 21 février 16 h 30.

Consignes : Les consignes vous seront données lors de votre inscription et au début de l'activité.

Clarice Richard, stagiaire

Notez que si vous n'avez jamais participé à une rencontre *Zoom*, il est possible de communiquer avec nous, par téléphone avant l'activité pour recevoir du soutien technique.

* Pour ceux qui n'ont pas d'adresse courriel, nous vous contacterons par téléphone pour vous donner les coordonnées de la réunion *Zoom*.

COMMENT MIEUX S'ÉQUIPER POUR PORTER LE RÔLE DE PARENT D'ADULTE ATTEINT D'UN TROUBLE EN SANTÉ MENTALE

En effectuant des recherches pour des outils et textes à remettre à des parents qui viennent me voir, je suis tombée sur cet article toujours pertinent, écrit par Mme Eilyn Miranda (intervenante à L'APAMM-RS) dont j'avais envie de vous partager quelques extraits :

Laisser ses enfants grandir et grandir en tant que parents, c'est comme faire voler un cerf-volant qui, au fur et à mesure qu'il gagne en expérience, on laisse voler librement. Un jour, il devra voler de lui-même et faire face [...] à des petits problèmes et des grandes frustrations, à des temps de santé et de maladie, à des temps de crise et de calme.

[...] (Pour) que votre enfant se souvienne de vous comme un mentor qui lui a appris à faire face aux adversités : il faut le laisser expérimenter, courir des risques, faire ses propres choix, avoir tort et avoir raison, afin qu'il puisse apprendre. Il doit apprendre à se débrouiller, à demander de l'aide, à chercher des ressources dans la communauté.

[...] En tant que parent d'adulte [...] vous pouvez conseiller, mais ne vous attendez pas à ce que ce soit une obligation de votre enfant de suivre vos conseils. Par contre, il devra assumer les conséquences de ses choix. Laissez-le payer pour ses erreurs, travailler pour ce qu'il veut.

[...] Si votre enfant habite avec vous, il n'est pas à l'hôtel mais dans un foyer où, en plus de partager son confort, il faut partager des responsabilités. Il ne lui fera aucun mal d'être responsable de



Image : pixabay.com

quelques tâches quotidiennes. Votre enfant ne veut pas? Mettez des conditions! Assurez-vous d'appliquer les conséquences si les conditions ne sont pas remplies.

[...] Très souvent, les parents préfèrent acheter la paix... Il faut reconnaître que parfois, on se sent plus sûrs lorsqu'on tient fermement la corde, lorsqu'on prend des décisions à la place de nos enfants. Souvent ce sont nos propres insécurités qui nous retiennent à accepter les changements et à oser chercher de l'aide.

[...] On veut que nos enfants cherchent de l'aide, qu'ils acceptent un traitement ou un suivi, mais en tant que parent, (c'est parfois moins évident) d'accepter qu'on doit aussi faire des changements et grandir... en relâchant la corde qui attache nos enfants.

[...] Lorsqu'on a un enfant atteint d'une maladie ou d'un trouble, il a encore plus besoin d'exercer tout son potentiel et gagner le plus d'autonomie possible. Il va vous en remercier lorsque vous ne serez plus là et qu'il va devoir affronter la vie de lui-même. Prenez, vous aussi, votre envol en tant que parent, mais faites-le bien équipé!

Nous sommes là pour vous aider à jouer ce rôle qui n'est pas toujours de tout repos. En vous offrant de l'écoute, du support, des outils et des conseils si vous en désirez. Nous nous adaptons à vos besoins et nous vous offrons des disponibilités de jour et en soirée.

Nos services sont gratuits et confidentiels. N'hésitez pas à faire appel à nous!

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale

Pour lire l'article intégral :

<http://apammrs.org/article-comment-devenir-parents-denfants-adultes-meme-sils-sont-atteints-dune-maladie-mentale/>

L'ANCRE
418 248-0068 | info@lancre.org

PARTICIPER À L'ESSOR DE LA VIE ASSOCIATIVE DE L'ANCRE

Depuis plus de 33 ans, les membres de L'Ancre unissent leurs forces et leur volonté pour accomplir la mission de l'organisme. Au fil des années, ces membres ont construit et alimenté **la vie associative** de L'Ancre.

La vie associative se définit d'abord par l'intérêt commun d'un groupe de personne pour la réalisation d'un ou plusieurs objectifs. Au centre de cette mobilisation, il y a le conseil d'administration élu par



Image : pixabay.com

l'assemblée générale des membres. Toutefois, la vie associative se concrétise réellement lorsque les membres alimentent ce noyau par diverses interactions qui peuvent prendre plusieurs formes :

- * Lorsqu'un membre partage son avis sur un service ou une activité (dans un comité consultatif ou en remplissant des évaluations)
- * Lorsqu'un membre participe à des projets en lien avec la promotion et le développement de l'organisme (comité de travail)
- * Lorsqu'un membre représente l'organisme dans une rencontre ou une activité de relation publique
- * Lorsqu'un membre offre du temps à l'organisme en tant que bénévole
- * Ou tout simplement, lorsqu'un membre participe aux activités sociales offertes par l'organisme

Que ce soit de façon régulière ou occasionnelle, il faut retenir que l'opinion et l'implication des membres contribuent à faire vivre la vie associative de L'Ancre. Si l'une des formes de participation mentionnées plus haut vous interpelle ou si vous avez un commentaire à nous faire sur la vie associative L'Ancre, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Renée Hébert, directrice générale