

Bien qu'il nous reste à finaliser l'aménagement de nos espaces et à déballer encore quelques boîtes, le déménagement des bureaux de L'Ancre s'est déroulé avec succès. Depuis le 31 octobre, nous sommes bien installés au 182, avenue de la Fabrique à Montmagny et nous pouvons dès maintenant y recevoir clientèle et visiteurs. **Nous occupons la suite 103, à l'ouest du bâtiment et accessible par l'entrée située sur la rue Papineau.** Un vaste stationnement devant l'entrée principale (au bord de la rivière) sera disponible dès que les travaux du pont Boulanger seront terminés. Il est aussi possible d'utiliser le stationnement arrière accessible de la rue St-Georges. Notez que nos coordonnées électroniques et téléphoniques sont demeurées les mêmes. Bien entendu, nous aurons l'occasion de vous inviter officiellement à venir visiter les lieux dans les semaines à venir!



Mis à part le déménagement, nous avons eu l'opportunité de participer à des activités de sensibilisation dans le dernier mois. Notre présence à [l'événement Projet Point-Virgule les 22 et 23 octobre](#) et la projection du film [Perdre Mario](#) le 24 octobre (en collaboration avec le Trait d'Union), nous ont permis de rencontrer des gens de la communauté mobilisés pour la prévention du suicide et la sensibilisation à la dépression. En plus de promouvoir l'offre de service de L'Ancre, ce fut une occasion d'échanges inspirants.

Depuis quelques semaines, un petit comité de travail se penche sur l'actualisation du logo de L'Ancre. L'objectif de cet exercice est de rafraîchir le visuel d'identification de l'organisme dans un format plus actuel et adapté à ses divers besoins promotionnels. Un dévoilement est à prévoir dans les prochaines semaines!

**DERRIÈRE CHAQUE
VISAGE, UNE
HISTOIRE...
DEVANT CHAQUE
PERSONNE, UNE
SOLUTION!**

Enfin, il est toujours de mise de rappeler que les intervenantes, Annick Gosselin et Nadine Guilbert sont les personnes de référence pour les services psychosociaux de L'Ancre. Que ce soit pour reprendre un suivi passé ou pour toute nouvelle situation, elles sont disponibles pour des entretiens téléphoniques, des rencontres à nos nouveaux bureaux ou, au besoin, dans d'autres lieux des MRC de Montmagny et de L'Islet. N'hésitez pas à prendre rendez-vous ou à nous référer un proche!

Renée Hébert, Directrice

SAVOIR IMPOSER SES LIMITES... POURQUOI EST-CE SI DIFFICILE PARFOIS?

Une relation entre deux personnes est en partie construite sur des attentes. Nous avons des attentes spécifiques sur la manière de se comporter, communiquer et interagir l'un envers l'autre. Par conséquent, établir des limites saines devient une composante essentielle à une relation saine, qu'il s'agisse de la relation à soi-même ou d'une relation avec un conjoint, un ami, un parent, un collègue. Mais pourquoi est-ce si difficile parfois d'imposer nos limites? À quoi s'expose-t-on si elles sont absentes de nos relations?

Généralement, la plupart des gens respectent nos frontières si nous leur indiquons clairement où elles se trouvent. Toutefois, il nous arrive tous, un jour ou l'autre, d'avoir de la difficulté à les définir et les affirmer clairement avec certaines personnes. C'est alors que nous nous laissons envahir ou que nous envahissons l'autre causant ainsi des insatisfactions qui effritent à long terme notre estime personnelle ainsi que la relation à l'autre. Lorsque nous avons de la difficulté à respecter nos propres limites et celles des autres, c'est que nous portons des peurs, parfois conscientes, parfois inconscientes, qui nous mènent à notre insu et nous portent à ne plus oser nous délimiter en relation et à ne plus respecter les limites de l'autre. Nous nous percevons alors comme une victime, ce qui nous pousse à blâmer et à accuser l'autre de ne pas nous respecter. Nous réagissons avec colère en rendant l'autre responsable de notre propre manque de limites, ce qui nous enfonce vers un sentiment d'impuissance.



Un manque de limites risque d'affecter négativement plusieurs aspects de la vie d'une personne provoquant des problèmes relationnels, du stress, du ressentiment, de la colère, de l'épuisement, des problèmes financiers, etc., et même de la détresse psychologique. Lorsqu'on utilise à outrance nos ressources d'argent, de temps, de soutien émotionnel pour les autres, nous devenons en manque de ressources pour nos propres besoins.

DES PEURS ET DES BESOINS QUI NOUS EMPÊCHENT D'IMPOSER NOS LIMITES

- peur de déplaire, de décevoir l'autre en ne répondant pas à ses besoins et ses attentes;
- peur de perdre l'autre;
- peur d'être égoïste;
- peur de vivre un inconfort, une confrontation, un conflit avec l'autre;
- peur du rejet;
- peur du jugement,
- par besoin d'être approuvé, admiré, aimé;
- pour éviter de vivre de la culpabilité;
- pour garder un certain contrôle dans la relation.

Cette difficulté à imposer des limites à l'autre est fréquente chez les membres de l'entourage de personnes vivant un trouble de santé mentale. Plusieurs vivent des inquiétudes face à la réaction de la personne (colère, violence), craignent que leur proche se sente abandonné, rejeté ou traité injustement causant ainsi une détérioration de la relation. Si vous êtes confrontés à ces situations, il est nécessaire de vous interroger pour évaluer si vos peurs vous maintiennent dans « le tolérer » ou « le faire à la place de l'autre ». Si vous répondez oui à ces questions, tentez d'identifier ce qui se cache derrière ces peurs...le besoin de protéger l'autre, la difficulté de le voir souffrir, l'illusion qu'il ne pourra jamais se débrouiller seul, la perception de votre rôle d'accompagnateur.... Il est normal de ressentir des inquiétudes concernant votre proche, d'où l'importance de recourir à notre organisme pour vous aider à agir dans le respect de vos propres limites et celles de votre proche tout en encourageant son autonomie et son épanouissement.

Nous vous invitons à poursuivre vos réflexions et vous donnons rendez-vous pour une prochaine chronique où il sera question des types de limites à imposer pour enrichir vos relations.

Annick Gosselin, intervenante psychosociale

DES INDICES QUE VOUS AVEZ DE LA DIFFICULTÉ À ÉTABLIR VOS LIMITES

- vous vous sentez constamment dépassé.e ou épuisé.e;
- vous ressentez de la frustration ou de la colère envers l'autre;
- vous manquez de temps pour vous-mêmes;
- vous évitez certaines personnes ou sorties sociales par crainte des impacts sur vous;
- vous vous croyez responsable du bonheur des autres;



CONFÉRENCE ET ENTREVUE

Richard Langlois a vécu l'expérience du trouble bipolaire. Son retour à une vie équilibrée l'a amené à partager son vécu. Il a tenu plusieurs conférences publiques auprès d'auditoires très diversifiés. Il est l'auteur de cinq ouvrages dont les thèmes communs sont l'espoir, le rétablissement et la résilience.

Le 8 novembre dernier, M. Richard Langlois a offert sa conférence « **Parcourir le sentier étoilé... avec**

un problème de santé mentale » à la bibliothèque de Montmagny. Pour ceux et celles qui n'ont pu y assister, la captation vidéo est disponible sur la page de la bibliothèque dans la section [vidéos](#). Il a également accordé une entrevue à CMATV que l'on peut visionner sur la [page Facebook de l'émission](#). Pour en savoir plus sur M. Langlois, ses livres et ses conférences, consultez son site Internet www.richardlanglois.ca

Suivez toutes les activités de L'Ancre et les actualités reliées aux problématiques de santé mentale sur Facebook et Instagram. [@lancredoutientourage](#)

418 248-0068 | www.lancre.org