

# L'ANCRIER

Joyeux Noël  
et une Bonne année!



Bulletin d'information aux membres et partenaires de L'Ancre - Décembre 2022

Dernier droit avant Noël! Dans ce numéro de L'Ancrier, nous vous proposons quelques pistes et outils pour vous aider à mieux vivre la période des Fêtes avec votre proche vivant une problématique de santé mentale. Également, l'intéressante série d'articles proposés par Annick sur « les limites » se poursuit et Nadine en débute une toute nouvelle sur « les émotions ». De quoi alimenter un temps d'arrêt et des réflexions qui aideront à refaire le plein d'énergie!

Parlant d'énergie, il y en avait lors du récent Déjeuner de Noël des membres de L'Ancre! Le dynamisme contagieux de notre invité Daniel Lacombe s'est répandu parmi les participants. Tous ont été curieux d'en apprendre davantage sur les rythmes et les sonorités fascinantes que produisent les instruments de musique, mais également les objets les plus simples, la nature et les gens qui nous entourent. L'activité s'est terminée sur la contribution de tous à la chanson « Dégénération » et la remise d'un petit cadeau de participation à chacun.

## LOGO : LA CONSULTATION EST DÉBUTÉE!

Tous nos membres en règle ont été invités à participer à la sélection finale du nouveau logo de L'Ancre. En effet, une grande consultation est en cours jusqu'au **31 décembre 2022**.

Parmi les deux modèles proposés, le logo qui aura recueilli le plus grand nombre de votes deviendra le cœur de l'identité visuelle de L'Ancre. **Prenez note que le vote est réservé aux membres seulement** et qu'un seul vote par membre est accepté. J'aimerais préciser que les conjoints qui sont tous les deux membres ont droit à chacun leur vote. Le bulletin de vote comporte aussi une question facultative qui vous permet de nous partager ce que le logo choisi évoque pour vous. Je vous rappelle que le dévoilement officiel aura lieu en janvier.

En attendant ce moment, je tiens à vous adresser mes plus sincères et chaleureux vœux de santé et de paix. Que cette fin d'année 2022 rime avec bienveillance, espoir et bonheur! Joyeuses Fêtes!

*Renée Hébert, Directrice*

## Horaire des Temps des Fêtes



Nos bureaux seront fermés du  
23 décembre au 3 janvier inclusivement.

Les messages laissés sur notre boîte vocale  
auront un suivi le 4 janvier seulement. Si  
votre situation est urgente, nous vous  
invitons à communiquer avec le 811,  
option 2 (Info-Social).



Nous serons de retour le 4 janvier 2023.



# MIEUX VIVRE LE TEMPS DES FÊTES LORSQU'ON ACCOMPAGNE UN PROCHE VIVANT UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE

Pour les membres de l'entourage de personnes vivant un trouble de santé mentale, il peut s'agir de la période la plus difficile et la plus stressante de l'année. Des situations auxquelles vous pouvez être confrontés :

- Crainte que le changement de routine occasionne une rechute des symptômes chez votre proche;
- Déception et tristesse parce que votre proche refuse de participer aux fêtes familiales;
- Malaises face aux comportements et/ou propos non appropriés de votre proche lors des rassemblements familiaux;
- Sentiment d'isolement et d'incompréhension engendrés par les jugements et conseils non avisés des membres de la famille élargie sur la façon d'aider votre proche;
- Tristesse, déception de ne pas avoir la fête familiale désirée...



Il est important de se rappeler que votre proche qui vit un trouble de santé mentale peut, lui aussi, être affecté par les mêmes émotions face à toutes ces situations (crainte que ses symptômes récidivent, peur de décevoir sa famille en refusant de participer aux fêtes familiales, etc.). Quelques pistes de solutions pour vous aider à mieux vivre cette période :

- Préparez ce moment de l'année avec votre proche. Discutez de vos attentes et limites mutuelles. S'il refuse de participer aux fêtes familiales, ne le prenez pas personnel. Félicitez-le plutôt de respecter ses propres limites et de prendre soin de lui.
- Déterminez vos attentes en identifiant les facteurs de risque et les facteurs déclencheurs fondés sur les expériences passées et prévoyez à l'avance des solutions ou des réponses appropriées. En d'autres termes, prévoyez un plan A, et B. Un plan C peut même s'avérer utile dans certaines circonstances. Vous craignez les débordements familiaux, déterminez un signal discret qui signifiera qu'il est temps de partir. Convenez d'une solution si votre proche décide de quitter plus tôt. Prévoyez un endroit tranquille pour que votre proche puisse se détendre s'il en ressent le besoin...
- Centrez-vous sur l'essentiel. Questionnez-vous sur ce qui est important pour votre bien-être et celui de votre proche? Est-il nécessaire d'avoir des décorations de Noël, des échanges de cadeaux ou de participer à toutes les fêtes..?
- Adapter vos traditions. Si vous avez l'habitude de recevoir toute la famille, changez la formule en quelque chose de plus intime. Les fins de journées sont plus difficiles pour votre proche, devancer l'heure du repas ou encore, prévoyez un brunch plutôt qu'un souper...

Enfin, soyez bienveillant envers vous-mêmes et prenez soin de vous. Faites des choix positifs pour vous et votre entourage afin que cette période en soit une de réjouissances et de quiétude. Je souhaite un heureux temps des Fêtes à chacun et chacune d'entre vous ainsi qu'à vos proches !

*Annick Gosselin, intervenante psychosociale*

## AIDER VOTRE PROCHE À GÉRER SES ÉMOTIONS

Vous aimeriez aider votre proche, notamment à gérer ses émotions? Vous avez sûrement déjà tenté de l'aider de différentes façons sans trouver de manières réellement satisfaisantes. Voici donc quelques stratégies à privilégier auprès des personnes ayant une personnalité difficile qui représentent souvent le profil des proches des membres de l'entourage qui viennent nous consulter.



Une personne impulsive et intense a plusieurs occasions d'exploser émotionnellement, à avoir du mal à se réguler et à vous faire vivre toutes sortes d'émotions ainsi que des sentiments d'impuissance et d'incompréhensions. Particulièrement lorsque vient le temps de lui faire part de vos limites, que les choses ne vont pas comme elle souhaite ou que vous pensez ou voyez les choses de manière différente de la sienne.

Afin d'aider votre proche à éviter l'escalade émotionnelle vers la crise, des stratégies de votre part sont possibles. Il faudra être très attentif aux réactions et aux effets que susciteront vos interventions et dites-vous que c'est un apprentissage par essais et erreurs. Ce n'est pas une recette magique et vous n'êtes pas non plus le thérapeute de votre proche, simplement cela vous aidera à mieux traverser ces moments. Cela est exigeant et demande du courage parce que comme membre de l'entourage, vous voulez bien souvent lui éviter des problèmes ou tenter de faire en sorte que les choses ne dégénèrent pour lui ou elle. Malheureusement, il se peut

#### **PREMIER NIVEAU**

##### **Expression émotionnelle intense**

###### **Manifestations possibles**

- \* Votre proche est légèrement agité, parle fort, pleure, parle vite, peut être difficile à comprendre, la situation semble dramatique.

###### **Caractéristiques de ce niveau**

- \* Il collabore avec vous et accepte votre aide.
- \* Il reconnaît qu'il y a un problème et qu'il peut agir au moins en partie sur ce problème.
- \* Il cherche et envisage des solutions.

###### **Stratégies préconisées**

- \* Valider les émotions : écoutez et validez les émotions que vous percevez sans jugez des motifs du débordement. « *Tu sembles en colère.* »  
« *C'est vrai que c'est choquant...* »
- \* Repasser le film des événements : demandez à votre proche de raconter en détail ce qui s'est passé, avant, pendant et après l'événement.  
« *Raconte-moi ce qui s'est passé en détail?* »  
« *Qu'est-ce que tu penses qu'il/elle a voulu dire ?* »
- \* Concentrez-vous sur la résolution du problème : à ce moment-ci, il ne sert à rien de discuter avec votre proche du pourquoi. Pendant qu'il se concentre sur les solutions, l'intensité des émotions diminue.  
« *Et maintenant, qu'est-ce que tu peux faire?* »
- \* Mettez-vous d'accord sur un plan d'action : aidez votre proche à trouver des solutions concrètes au problème vécu, à identifier les démarches prioritaires à effectuer et à identifier les ressources disponibles.
- \* Responsabilisez, tout en encourageant : laissez votre proche faire ses propres démarches en évitant de les faire à sa place. Plus vous prendrez de responsabilités, moins il en prendra, ce qui vous exposera d'autant à ses critiques ultérieures. Informez-vous des résultats, sans toutefois le surveiller.

que quoi que vous fassiez, la crise soit inévitable. Vous devez à ce moment accepter votre impuissance, assurer votre sécurité et laisser à votre proche vivre les conséquences des gestes qu'il pose, spécialement en temps de crise.

C'est important de vous rappeler que vous faites cela pour aider votre proche mais en aucun temps, la responsabilité du retour au calme ne vous appartient. Plus vous serez solide, aurez confiance en vous et serez en mesure de bien gérer vos propres émotions, plus vous pourrez aider votre proche tout en vous protégeant afin de préserver votre énergie et votre qualité de vie.

Sachez d'abord qu'il existe trois niveaux d'intensité émotionnelle, dans un premier temps, nous verrons, ce mois-ci, dans ce tableau ce qui représente le premier niveau, vous pourrez mieux comprendre ce qui les différencie et à vous ajuster en conséquence.

Si vous aimeriez être accompagnés dans ce processus, nous sommes là pour en jaser, pour y réfléchir ensemble et vous soutenir à travers ce que cela vous fait vivre. N'hésitez pas à communiquer avec nous si tel est votre besoin. 418-248-0068

Les outils et les écrits sont tirés du livre, très apprécié par notre clientèle, « *Vivre avec un proche impulsif, intense et instable, Guide d'espoir* » écrit par Sandra D'Auteuil et Caroline Lafond (Bayard Canada, 2006). Prenez note que ce livre et bien d'autres sont disponibles dans notre bibliothèque bien garnie dont nos membres peuvent bénéficier gratuitement.

*Nadine Guilbert, intervenante psychosociale*

# LES LIMITES À IMPOSER POUR MAINTENIR DES RELATIONS SAINES

Les limites font partie d'une vie saine et de relations positives. En général, plus nos limites sont bien définies, plus nous nous sentons en paix mentalement.

Les limites définissent l'espace physique, émotionnel et mental entre moi et l'autre. Ainsi, ce sont les limites que nous établissons qui permettent de définir où le « moi » se termine et où « l'autre » commence. En apprenant à les communiquer, nous établissons un sens plus fort de nous-mêmes qui mène naturellement à la confiance en soi et à des relations harmonieuses.



## LA QUALITÉ DES LIMITES DANS NOS RELATIONS

Trois types de caractéristiques existent pour décrire les limites que nous choisissons d'établir dans nos relations :

**Les limites poreuses :** elles sont faibles, peu définies, manquent de clarté ou sont mal exprimées. Elles sont souvent nuisibles puisqu'elles n'offrent pas suffisamment de protection et de séparation face aux autres. Ainsi, nous avons parfois le sentiment que l'autre nous manque de respect, abuse de notre temps, de notre confiance ou nous manipule pour obtenir ce qu'il veut. Elles provoquent souvent un sentiment d'épuisement, de surcharge, de frustration ou de ressentiment puisque nous acceptons des responsabilités qui ne sont pas les nôtres.

**Les limites rigides :** elles sont comme de « grands murs robustes » que nous dressons entre nous et les autres. Ces « murs » nous procurent un sentiment de sécurité, mais ils empêchent tout le monde d'entrer, ce qui crée une distance entre nous et les autres. Elles nous empêchent de construire de véritables relations et nous isolent. Lorsque nos limites sont trop rigides, nous sommes prompts à écarter les gens de notre vie, établissons souvent des relations superficielles, sommes très sensibles à la critique ou au rejet et peu enclins à demander de l'aide.

**Les limites saines :** elles découlent d'une prise de conscience de nos propres capacités et besoins physiques, mentaux et émotionnels que nous communiquons clairement aux autres. Ce type de limites nous permet d'être à l'aise à dire non (avec de la pratique) et à recevoir un non sans en faire une affaire personnelle.



## LES 6 TYPES DE LIMITES À ÉTABLIR POUR PRÉSERVER NOTRE SANTÉ MENTALE

**Les limites physiques :** il s'agit d'autoriser ou de refuser l'accès à notre espace personnel et le toucher physique. Le franchissement de cette barrière peut s'exprimer, par exemple, par le fait d'entrer dans notre chambre ou de toucher nos cheveux sans notre consentement.

**Les limites mentales :** elles concernent nos pensées et nos idées. Nous avons besoin de pouvoir exprimer notre opinion et nos idées sans qu'elles soient rabaissées ou ridiculisées. Il est possible d'être en désaccord avec quelqu'un sans pour autant être impoli ou hausser le

ton de la voix. Marquer nos limites mentales permet aux autres de mieux accepter notre singularité et de prendre en compte nos opinions sans tomber dans le jugement.

**Les limites émotionnelles :** elles nous donnent le droit de penser d'abord à nous en exprimant à l'autre nos besoins et nos capacités. En nous priorisant, nous choisissons de ressentir et de partager nos émotions et nos sentiments dans un environnement qui les respecte. Cela signifie aussi de ne pas sentir pression à les verbaliser si nous ne le souhaitons pas. Ce type de limites permet également de ne pas s'obliger à écouter les états d'âme de l'autre ou à lui donner un soutien émotif si nous ne sommes pas à l'aise dans la situation.

**Les limites sexuelles :** elles servent à donner notre accord à l'autre en lien avec des gestes, des paroles, des comportements ou des attitudes à connotation sexuelle. Notre consentement doit se faire de façon volontaire, libre et éclairé.

**Les limites matérielles :** elles concernent nos possessions. Les choses qui nous appartiennent sont à nous et le choix de les partager ou non nous revient. Nous sommes également en droit d'exiger de l'autre qu'il les utilise avec respect.

**Les limites temporelles :** elles nous donnent la légitimité de décider de la manière de gérer notre temps. Puisque notre temps nous appartient, il est important d'en garder une partie pour nous-mêmes pour nous permettre de prendre soin de nous.

Enfin, Il est important de se rappeler que nous n'avons pas à nous excuser ou à nous justifier lorsque nous établissons des limites pas plus que les autres ne sont tenus à les comprendre, les partager ou les apprécier pour les respecter.

Nous vous donnons rendez-vous en 2023 pour une prochaine chronique où il sera question des façons de faire pour imposer nos limites.

*Annick Gosselin, intervenante psychosociale*

« Tes seules limites utiles sont celles que tu fixes toi-même pour te faire respecter »

- Eric Hebbing

## BALADO : CAP VERS L'ENTOURAGE

À travers cette série de balados, le Réseau Avant de Craquer met la lumière sur l'entourage des personnes vivant avec un trouble de santé mentale pour mieux comprendre leur réalité. Tous les épisodes sont disponibles sur vos plateformes d'écoute préférées et sur [Youtube](#). À l'approche des célébrations de fin d'année, il peut être intéressant de réentendre ces deux épisodes produits en 2021 et 2020.

### ÉPISODE 14 : EN HARMONIE AVEC LE TEMPS DES FÊTES (33 min.)

Valérie Vigneault, intervenante au Centre Nelligan à Roberval discute des facteurs 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 dans l'adversité.



### ÉPISODE 6 : MON NOËL À MOI (44 min.)



L'approche des fêtes peut amener avec elle son lot d'émotions. Pour les membres de l'entourage d'une personne vivant avec une maladie mentale, cette période comporte aussi souvent plusieurs défis. Si on profitait de cette année si particulière pour se réapproprier Noël à notre façon, sans égard aux conventions sociales? Cathy nous livre son histoire intime avec sa maman atteinte de troubles sévères de santé mentale, histoire qui a teinté sa période des fêtes tout au long de sa vie. Aussi, vous entendrez une intervenante qui donne des outils et pistes de réflexion pour vivre plus sereinement l'approche des fêtes.

Tous les autres épisodes de la série sont également disponibles à l'adresse :

<https://www.avantdecraquer.com/contenu/balado-cap-vers-lentourage/>

<b>Pensées empêchant les refus</b>	<b>Pensées facilitant les refus</b>
Si je refuse, je vais agresser l'autre.	Je peux dire non en respectant l'autre, en étant empathique.
Si je refuse, je vais entraîner un conflit.	Refuser quelque chose n'est pas refuser la relation. On peut refuser quelque chose sans que l'autre se fâche.
Je n'ai pas le droit de dire non. Si les autres me demandent quelque chose, je dois le faire.	Il faut pouvoir dire non pour ne pas se laisser envahir par les demandes des autres.
L'autre doit deviner que je n'ai pas envie de lui donner ce qu'il me demande.	C'est à moi de l'exprimer. Il est préférable de dire clairement aux autres ce que j'accepte ou non de donner.
Si je refuse, je serai désagréable.	Effectivement, refuser n'est pas agréable. Si j'essaie de le faire délicatement, je serai fier de moi et je préserverai mon intégrité.
Dire non, c'est être hostile à l'autre.	Pas nécessairement. Il est souvent possible de négocier même en cas de divergence, de trouver un compromis.



Suivez toutes les activités de L'Ancre et les actualités reliées aux problématiques de santé mentale sur Facebook et Instagram.

[@lancredoutientourage](https://www.instagram.com/lancredoutientourage)

418 248-0068

[info@lancre.org](mailto:info@lancre.org)

[www.lancre.org](http://www.lancre.org)

