

D'abord, permettez-moi de remercier les nombreuses personnes, membres de L'Ancre et sympathisants du grand public, qui ont participé à la conférence du 26 avril dernier, « Lâcher-prise 101 ». Tous les commentaires reçus témoignent de votre satisfaction envers notre conférencier, M. Denis Carignan et l'organisation générale de l'activité.

Avec le mois de mai, vient le moment de renouveler votre adhésion à L'Ancre. Les membres actuels ont déjà reçu leur invitation à renouveler, merci à celles et ceux pour qui c'est déjà fait, de même qu'à celles et ceux qui le feront dans les prochains jours. Si vous n'avez pas reçu d'invitation personnalisée et que vous souhaitez devenir membre, la procédure vous est expliquée plus bas.



Conférence Lâcher-prise 101, 26 avril 2022

Un peu plus loin dans ce numéro, nous vous invitons également à donner vos commentaires sur le contenu de nos bulletins L'Ancrier. Votre opinion nous aide à sélectionner les sujets que vous appréciez le plus.

Enfin, il semble que nous serons dans l'obligation de reporter notre Assemblée générale annuelle de quelques semaines. En effet, la pénurie de main-d'œuvre frappe fortement notre firme comptable et nos états financiers ne pourront être produits dans les délais habituels. Une date sera annoncée bientôt.

Renée Hébert, Directrice

UN BULLETIN L'ANCRIER QUI VOUS RESSEMBLE!

Le bulletin L'Ancrier est diffusé aux membres, aux partenaires et à toute personne ayant de l'intérêt pour L'Ancre. Il a pour objectif de vous informer sur nos activités et de favoriser des liens de communication. Cependant, il doit aussi répondre le plus possible à vos intérêts et vos attentes.

Aidez-nous à améliorer le contenu du bulletin L'Ancrier et nos communications en répondant à un court questionnaire en ligne par le lien suivant :

<https://forms.office.com/r/9B105A5Z5f>

Merci de votre contribution!

ADHÉSION : UN SOUTIEN ESSENTIEL

Vous savez sans doute que l'adhésion à notre organisme est une façon de soutenir sa mission. Mais c'est bien plus! Elle témoigne de votre engagement envers les besoins de la communauté et souligne l'importance que vous accordez au maintien de services de qualité et accessibles. Votre adhésion est donc une véritable source de motivation pour le conseil d'administration et le personnel de L'Ancre. Sans oublier qu'elle vous permet aussi de recevoir les invitations à nos conférences, formations, ateliers psychoéducatifs, groupes de soutien et activités sociales.

Vous souhaitez adhérer à L'Ancre? Il suffit simplement de compléter le [formulaire](#), nous le retourner et acquitter une cotisation de 10\$ (comptant, chèque ou virement Interac). Vous pouvez également passer au bureau de L'Ancre si vous désirez compléter le formulaire et payer votre cotisation sur place.

FÉLICITATIONS CLARICE!

Toute l'équipe tient à souligner les belles réalisations de notre stagiaire Clarice Richard qui terminait le 4 mai son stage débuté l'automne dernier. Ce qui complète ses trois ans en technique de travail social du Cégep de Lévis.

Clarice a pu faire de la sensibilisation auprès des jeunes au niveau de la santé mentale et des diverses problématiques rencontrées, ainsi que la promotion des services de L'Ancre. Elle a d'ailleurs organisé et réalisé :



- des kiosques d'information;
- des ateliers de discussion autour du documentaire « Garder le Cap » du Réseau avant de craquer;
- des contacts et visites auprès des ressources jeunesse des MRC de Montmagny et de l'Islet;
- des activités de ressourcement;
- des publications avec la création d'une page Instagram;
- et autres activités en soutien à l'équipe.

Bravo Clarice et merci encore pour ta contribution au développement de L'Ancre! Bonne continuation dans tes projets !

Nadine Guilbert, intervenante-superviseure de stage



De gauche à droite : Annick, Renée, Nadine et Clarice

LE POUVOIR DE L'EMPATHIE

SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DU 2 AU 8 MAI 2022

L'empathie est le thème central de la 71^e édition de la **Semaine de la santé mentale** qui se déroule jusqu'au 8 mai. L'empathie est une compétence qui s'apprend, et qui est essentielle pour entretenir de bonnes relations avec les autres à la maison, au travail et à l'école. Pour s'épauler, il faut d'abord s'écouter. Lorsqu'une personne éprouve des difficultés, les gens ont tendance à lui offrir des solutions, ou à porter un jugement, alors que ce dont elle a le plus besoin est d'obtenir une oreille attentive qui comprend ce qu'elle ressent.



Quand vous parlez avec une personne qui vit des difficultés, vous pouvez montrer votre empathie en vous montrant ouvert à en apprendre plus sur elle et en vous retenant de l'interrompre pour partager votre propre expérience. Lorsqu'on affirme et pense vraiment « Je suis là pour toi », c'est ça, l'empathie! Pour tous les outils qui vous aideront à développer votre empathie et à créer des espaces qui vous permettront de « **Parler pour vrai** », visitez le www.semainesantementale.ca

Source (texte et image) : www.semainesantementale.ca

PRATIQUER LA GRATITUDE CONTRIBUE À LA SANTÉ MENTALE

En cette semaine nationale de la santé mentale, parler de gratitude est tout indiqué puisque plusieurs études démontrent les effets positifs de la gratitude sur notre santé psychologique.

La gratitude est la qualité qui consiste à être reconnaissant et à montrer notre appréciation pour de ce qui est précieux et significatif pour soi. C'est un état général de reconnaissance, un art de vivre, un état d'esprit qui donne un sens à l'instant présent. Lorsqu'on s'adonne à l'observation et à la réflexion, nous sommes davantage conscients de ce que l'on reçoit de la vie et de ce que l'on donne, ce qui l'enrichit peu à peu et

contribue à notre santé mentale. La gratitude est une compétence qui se développe. La pratiquer au quotidien nous donne de l'énergie, développe nos ressources internes, nous rend plus résilient, plus apte à affronter les défis que nous rencontrons, et nous donne le courage et la force de continuer.

Image : pixabay.com

S'adonner à la gratitude apporte de nombreux bienfaits pour la santé et le mieux-être puisqu'elle contribue à :

- augmenter le bonheur, réduire la dépression, l'anxiété, la colère et le ressentiment.
- elle contribue aux relations amoureuses et sociales en permettant une connexion interpersonnelle et une satisfaction à l'égard de la relation dans son ensemble.
- fait ressentir des émotions plus positives et aide à développer des relations plus fortes, ce qui contribue à nous faire sentir mieux.
- favorise un meilleur sommeil puisque nos pensées se concentrent davantage sur des pensées et émotions positives au moment de s'endormir, ce qui nous permet de nous endormir plus rapidement et de dormir plus longtemps.
- se sentir moins seul, car de véritables interactions avec les autres procurent un sentiment de proximité.
- favorise la productivité que ce soit au travail, à la maison, dans le bénévolat puisque nous percevons l'impact de notre action sur le fonctionnement général et devenons plus engagés.



Plusieurs études ont démontré que les personnes qui s'adonnent à la gratitude sont :

- plus joyeuses, plus optimistes face à l'avenir, plus enclines à pardonner et sont motivés à faire du bien;
- évitent de s'apitoyer sur leurs malheurs et se remémorent les bons moments plus que les mauvais;
- renforcent l'encodage des expériences positives et façonnent une appréciation positive de l'existence;
- démontrent une plus grande aptitude à tirer du positif malgré les malchances et les épreuves de la vie.

Une façon simple de s'engager à long terme à pratiquer la gratitude est de tenir un journal quotidien ou hebdomadaire. Les experts suggèrent d'écrire trois bonnes choses à la fin de chaque journée ou semaine et d'observer comment vous vous sentez après quelques jours. Ce qui importe est d'être attentif, silencieux et à l'affût de ses cinq sens. Ne rien tenir pour acquis, redécouvrir ce qui nous fait du bien, en faire un mode de vie et noter toutes ces sources d'appréciation et de gratification. La méditation et afficher des photos et des notes qui représentent des choses pour lesquelles nous éprouvons de la reconnaissance sont d'autres façons de manifester notre gratitude.

La gratitude est une des grandes clés du bonheur et lorsque nous vivons la vraie gratitude, c'est là que nous pouvons apprécier l'abondance de la vie.

Annick Gosselin, intervenante psychosociale

Sources : <https://luminosante.sunlife.ca/s/article/la-pratique-de-la-gratitude?language=fr>
<https://www.evolutionpsychologycenter.ca/fr/important-things-you-need-to-know-about-benefits-of-gratitude-to-your-mental-health/>

J'AIME!  **J'ADORE!** 

Suivez toutes les activités et les actualités reliées aux troubles de santé mentale sur notre page Facebook.

[@lancre.org](https://www.facebook.com/lancre.org)

418 248-0068 | info@lancre.org

www.lancre.org

RETROUVEZ-NOUS AUSSI SUR INSTAGRAM!

En lançant sa nouvelle page Instagram en mars dernier, L'Ancre a proposé un concours destiné aux jeunes de 12 à 29 ans. Le tirage a eu lieu le 10 avril dernier et c'est Caro Chouinard qui s'est méritée une carte cadeau de 100\$ Sport Expert.



Merci à tous les jeunes qui se sont abonnés et qui ont participé.