

Voilà enfin le printemps! Pour plusieurs, c'est la période tant espérée. Celle qui donne espoir, qui motive et qui ouvre les portes au changement, au renouveau. Malgré toute la bonne volonté du monde, il est parfois difficile de changer nos perceptions ou de se mettre en action, particulièrement avec cette pandémie qui n'en fini plus de finir....

Dans l'objectif de contribuer au mieux-être collectif, L'Ancre propose à toute la population une conférence gratuite sur le lâcher-prise. Dans une formule légère, décontractée et dynamique, cette conférence saura vous divertir en plus de vous apporter plusieurs pistes de réflexion pour cheminer vers un meilleur état d'esprit. Vous trouverez tous les détails plus bas. C'est un rendez-vous et nous souhaitons vous voir en grand nombre! D'ici là, profitez bien de l'air printanier, du retour des oiseaux migrateurs et du bon chocolat de Pâques!

Renée Hébert, Directrice



UNE CONFÉRENCE POUR TOUS!

ENTRÉE LIBRE*

Lâcher-prise 101

Par Denis Carignan, enseignant, auteur et conférencier.

MARDI, 26 AVRIL 2022 À 19 H

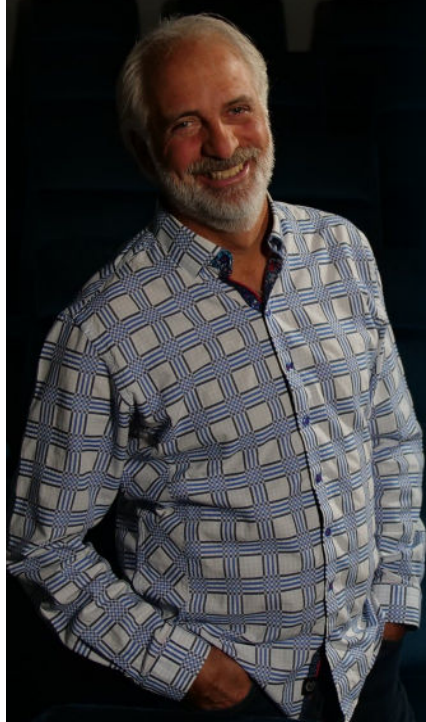
Au Centre culturel de Cap-Saint-Ignace (100, Place de l'Église)

C'est avec l'aide d'exemples concrets et humoristiques que Denis Carignan nous explique comment sortir des états d'esprit qui produisent de la souffrance et comment accéder à un autre état d'esprit où l'on retrouve la paix. C'est à cet endroit délicieux, où l'on peut enfin lâcher prise et être dans une plus grande harmonie avec notre vie. Il nous illustre que **le lâcher-prise n'amène pas un relâchement, mais plutôt une acceptation** de la réalité qui permet une action plus intelligente et plus efficace en harmonie avec la réalité.

* Cette activité offerte par L'Ancre est gratuite et **s'adresse à toute la population**. Contribution volontaire appréciée.

Renseignements : 418 248-0068 | ou retrouvez L'Ancre sur Facebook @lancredoutientourage

À propos du conférencier : Denis Carignan détient plusieurs formations en psychologie et en pédagogie. Il a été professeur de psychologie au cégep Beauce-Appalaches pendant 31 ans. Habitué à la scène, il livre ses messages avec un style rempli d'humour, de simplicité, toujours parsemé d'exemples concrets qui nous permettent de faire des liens avec la vie de tous les jours. Ses conférences sont agréables, drôles, et nous invitent à la réflexion en douceur dans une ambiance décontractée.



ACTIVITÉS AUPRÈS DES JEUNES

Dans le cadre de son stage à L'Ancre, Clarice est récemment allée à la rencontre des élèves de l'École secondaire Louis-Jacques-Casault pour les sensibiliser sur la réalité des jeunes ayant un proche atteint d'une problématique en santé mentale. **Merci aux élèves et au personnel pour cette belle participation!**



Ouvert à toute personne ayant un proche qui vit avec une problématique de santé mentale et qui réside sur le territoire des MRC de Montmagny et de L'Islet.

Un « **café-discussion mobile** » qui se déplace afin d'être plus accessible à tous. Pour venir échanger, poser vos questions, proposer vos idées, en savoir plus sur les services de L'Ancre et faire connaissance en toute simplicité, respect et confidentialité.

Mardi 12 avril 18 h 30 - 20 h à L'Ancre
(227, avenue Collin, Montmagny)

Mercredi 13 avril 13 h - 14 h 30 au Centre communautaire Noël-Anctil

(21, rue Principale. Local de la halte-garderie de la Maison de la Famille, Saint-Pamphile)

Places limitées (maximum de 12 places)

** Une priorité sera accordée aux membres de l'Ancre*

Inscrivez-vous en appelant au 418-248-0068 ou par courriel à : nadine.guilbert@lancre.org en précisant vos noms et adresses postales, au plus tard le 11 avril. Une confirmation vous sera retournée. Café et biscuits vous seront offerts sur place. – GRATUIT

N.B. Un contact préalable est requis pour les personnes qui utilisent les services de L'Ancre pour la première fois (en personne, par téléphone ou par zoom).

Au plaisir de vous rencontrer!

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale

INVITATION

MARCHE PLEINE CONSCIENCE

Vous en avez assez de rester à l'intérieur? Vous voulez profiter de la bonne température du mois d'avril? Venez participer à l'activité de marche pleine conscience en groupe. Très bon exercice de méditation, la marche pleine conscience consiste à porter son attention sur ce qui nous entoure et sur les sensations de notre corps.

Nous partirons de L'Ancre et nous nous rendrons jusqu'au parc Saint-Nicolas pour prendre une pause et profiter de la nature. Les collations et bouteilles d'eau seront fournies. Pour nous aider à bien planifier l'activité, vous devez vous inscrire en téléphonant au 418-248-0068 ou en écrivant à l'adresse intervention@lancre.org avant le 19 avril.

Lieu : Nous nous rejoignons à L'Ancre
(227, avenue Collin, Montmagny)

Dates : mercredi 20 avril de 18 h à 19 h 30 **ou**
jeudi 21 avril 13h-14h30

N.B. L'activité sera reportée à la semaine suivante en cas de mauvais temps. Veuillez tout de même prévoir un manteau imperméable et/ou un parapluie lors de l'activité.

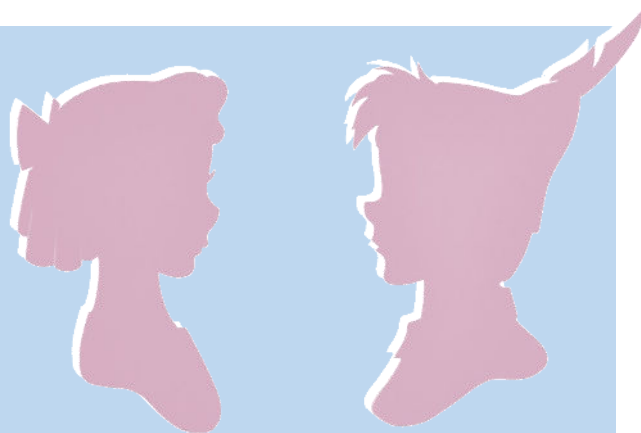


Image : pixabay.com

LE SYNDROME DE WENDY...

QUAND RESPONSABILITÉS RIMENT AVEC SACRIFICE

Les contes de fées peuvent sembler banals, mais on retrouve souvent de bonnes imitations de comportements dans le monde réel. C'est pourquoi nous trouvons intéressant de vous présenter le Syndrome de Wendy. Peut-être que vous reconnaîtrez un proche ou que vous vous reconnaîtrez vous-même dans ce type de personnalité. Précisons d'abord qu'un syndrome est un ensemble de symptômes, de signes, de comportements qu'on peut observer dont la cause n'est pas connue. Il ne s'agit donc pas d'une maladie.



Les personnes atteintes du syndrome de Peter Pan sont caractérisées comme manipulatrices, narcissiques et immatures. Ce syndrome porte le nom du personnage de conte de fées du même nom puisqu'il est associé à un refus de grandir et d'agir en adulte. Les Peter tendent à fuir lorsqu'ils ont trop de responsabilités et d'engagements. Ils ont besoin de quelqu'un pour assumer leurs responsabilités et résoudre leurs problèmes. C'est pourquoi ils ont tendance à être dépendants de ceux ou celles qui s'occupent d'eux. C'est là qu'interviennent les Wendy.

Ce qui différencie le syndrome de Wendy du syndrome de Peter Pan est le sens des responsabilités. On décrit ces personnes comme attentionnées, serviables et à l'écoute. Protectrices de nature, les personnes Wendy vont avoir tendance à materner les autres et à prendre une quantité excessive de responsabilités envers les gens qui les entourent. Les Wendy associent amour et sacrifice. Elles sont donc prêtes à faire n'importe quoi en échange de l'affection de leur entourage et pour éviter les conflits. Pour ces personnes, rendre leur famille et ami heureux veut dire qu'elles ont une place et qu'elles sont aimées. Les personnes Wendy aiment se sentir indispensables et utiles. Elles sont d'une gentillesse extrême, bienveillantes et dévouées aux autres.

Il y a plusieurs causes qui peuvent mener à développer ce type de personnalité. Pour beaucoup, l'élément commun est la peur de l'abandon, du rejet et de la solitude. Ces peurs affectent l'estime de soi et le sentiment de compétence des Wendy. C'est pourquoi ces personnes veulent trouver leur place au sein de leur groupe d'amis, de leur couple et de leur famille. De plus, certains événements dans l'enfance ou dans des relations passées ont pu contribuer au développement du syndrome de Wendy. Par exemple, prendre en charge ses frères et sœurs à un jeune âge ou avoir un conjoint qui décharge ses responsabilités sur les épaules de sa femme. Comme elles ont appris que se rendre utile leur garantissait l'amour des autres, elles se sacrifient dans toutes leurs relations pour garantir qu'elle recevra l'affection de tous.

Même si les Wendy se disent heureuses dans leur dynamique relationnelle, il y a des conséquences au quotidien. Les personnes Wendy ont beaucoup de croyances en lien avec leur valeur personnelle. C'est pourquoi elles cherchent plus que tout à satisfaire leur entourage en prenant tout sur leurs épaules. Ceci fait en sorte que ceux qui les côtoient ont tendance à s'appuyer sur les Wendy plus qu'il ne le faut. Plusieurs de leurs relations (amicales, amoureuses, familiales...) sont à risque d'être basés sur la dépendance. Rappelez-vous que lorsqu'il est question de prise en charge, c'est synonyme de sacrifice au nom de l'amour pour les Wendy. Comme elles laissent beaucoup de place pour les autres dans leur propre vie, elles tendent généralement à s'oublier, à avoir des attentes trop élevées envers elles-mêmes, à être insatisfaites de leurs relations et à ressentir de la frustration. Ainsi, elles sont à risque d'épuisement, de dépression et d'anxiété.

Il est important de vous rappeler qu'il est possible de se sortir de cette dynamique. Il faut apprendre à se connaître, apprendre à s'écouter, apprendre à communiquer et apprendre à recevoir. Pour apprendre à se connaître, il faut prendre du temps pour soi, découvrir qui on est lorsqu'on est seule. Il faut être capable de se poser des questions et d'écouter les réponses. Pour cela, il faut apprendre à s'écouter, c'est-à-dire découvrir ce qui nous plaît et ce qui ne nous plaît pas, connaître les signaux de notre corps lorsqu'on vit de l'épuisement, établir ses limites. Apprendre à communiquer s'applique à soi ainsi qu'aux autres. Pour communiquer avec soi-même, il faut être attentif à nos besoins et respecter ses limites personnelles. Avec les autres, on peut communiquer verbalement en leur nommant nos limites, émotions, disponibilités, etc. Il existe différentes façons de communiquer, mais lorsqu'on veut s'assurer que l'autre comprend, la parole est notre alliée. Les Wendy donnent beaucoup dans la relation, mais une relation est égalitaire lorsque l'autre donne également. Il faut apprendre à recevoir ce que l'autre donne que ce soit par des gestes d'aide, des paroles douces ou bien des temps de plaisir.

Il est légitime de vouloir le bonheur et le bien-être de son entourage. Il faut cependant faire attention à ne pas tomber dans le sacrifice et ne pas s'oublier aux dépens des autres. Être femme permet d'être mère et vice-versa. Lorsqu'il y a un équilibre dans nos rôles, ça nous permet d'être plus épanouis dans nos relations. Si vous voulez en apprendre plus sur le Syndrome de Wendy, nous vous recommandons ces lectures.

Clarice Richard, stagiaire

Références

Anne-Laure Buffet (2021), Le Syndrome de Wendy. <https://annelaurebuffet.com/2021/01/19/le-syndrome-de-wendy/comment-page-1/>

Psychologue.net (2019), Le syndrome de Wendy et la codépendance. <https://www.psychologue.net/articles/le-syndrome-de-wendy-et-la-codependance>

Anaïs Chabalière (2021), Syndrome de Wendy : quand prendre soin des autres devient une obsession. <https://www.femmeactuelle.fr/sante/psycho/syndrome-de-wendy-quand-prendre-soin-des-autres-devient-une-obsession-2113939#:~:text=Le%20syndrome%20de%20Wendy%20fait,de%20leur%20propre%20bien%2D%C3%AAtre>

AmélioretaSanté, Clés pour dépasser le «Syndrome de Wendy» ou le besoin de satisfaire l'Autre. <https://amelioresasante.com/cles-pour-depasser-le-syndrome-de-wendy-ou-le-besoin-de-satisfaire-lautre/>

J'AIME!  J'ADORE! 

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

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



Retrouvez-nous aussi sur Instagram!

418 248-0068 | info@lancre.org

www.lancre.org



NOUVELLE PAGE INSTAGRAM DE L'ANCRE POUR LES JEUNES!

En lançant sa nouvelle page Instagram et ce concours, L'Ancre souhaite rassembler des jeunes âgés entre 12 et 29 ans préoccupés par la santé mentale d'un proche. C'est facile d'y participer! Il suffit de s'abonner à la page [Instagram](#) de L'Ancre, de répondre à la question dans un commentaire et de taguer 2 amis. Tirage le 10 avril.

CONCOURS

13 mars au 9 avril

Tu as entre 12 et 29 ans?

Participe au concours Instagram et tu pourrais gagner

100\$

en carte cadeau



Pour savoir comment participer, visite notre page Instagram : [lancre.soutien.entourage](https://www.instagram.com/lancre.soutien.entourage)