

Notre nouveau logo officiellement dévoilé, il nous faut maintenant rafraîchir nos visuels de promotion. Bientôt, vous pourrez avoir entre les mains le nouveau dépliant de L'Ancre. Une tournée de tous nos partenaires des MRC de Montmagny et de L'Islet sera effectuée pour permettre la diffusion auprès des clientèles ciblées et de la population. Si vous êtes un organisme ou une entreprise et que vous souhaitez recevoir une petite quantité de dépliants, n'hésitez pas à nous contacter.

Renée Hébert, Directrice



Journée nationale
**promotion
santé mentale
positive** / 13 mars

REPRISE DE L'ACTIVITÉ SUR LES VALEURS ORGANISATIONNELLES

Cette activité qui devait avoir lieu le 28 février dernier a dû être reportée à cause des mauvaises conditions météo. Nous la reprendrons le 27 mars prochain à 16 h 30. Les personnes qui avaient manifesté leur intention de participer recevront une confirmation du lieu dans les prochains jours.

Il est toujours possible pour les membres de se joindre au groupe. Pour en savoir un peu plus, communiquez avec nous au 418 248-0068 ou à direction@lancre.org



RESSOURCEMENT : ATELIER DE CRÉATIVITÉ

L'ANCRE désire vous offrir un moment de ressourcement par le biais d'un **atelier de créativité** avec **Chantal-Jane Garant**, artiste originaire de Montmagny.

Le mercredi **12 avril** de 13h à 16h à Montmagny.

GRATUIT pour les membres – 25\$ pour les non-membres.

Places limitées et sur inscription en écrivant à nadine.guilbert@lancre.org ou en appelant au 418 248-0068

AVANT le 5 avril prochain.

*Les derniers détails et l'adresse vous seront fournis avec la confirmation de votre inscription.

Réservez ce moment juste pour vous !



IMPOSER DES LIMITES SAINES POUR PRÉSERVER NOTRE SANTÉ MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

Les limites sont des attentes et des besoins qui nous aident à éprouver un sentiment de sécurité et de confort au sein de nos relations, mais aussi à préserver notre bien-être mental et émotionnel. Apprendre à quel moment dire non ou oui est également essentiel pour vivre des interactions confortables.¹

Voici quelques points importants à se rappeler.

- Imposer ses limites prend du temps, du courage et de l'engagement.
- Établir ses limites est un processus continu qui nécessite une attention et des ajustements tout au long de la vie.
- Établir ses limites ne signifie pas de construire un mur de brique avec les autres. Nous pouvons y tenir fermement lorsque nous en avons besoin et les assouplir lorsque la situation l'exige.
- Les limites évoluent au fil du temps et des besoins.
- Si vous ne respectez pas vos propres limites, les autres ne les respecteront pas non plus.
- Ne vous excusez pas de fixer vos limites.
- Vous n'êtes pas responsable des réactions de l'autre lorsque vous communiquez vos limites.
- Établissez des limites en fonctions de vos propres besoins et de vos valeurs et non sur votre besoin de plaire à l'autre. En agissant pour répondre aux besoins de l'autre, vous acceptez en quelque sorte de vous laisser manipuler ou abuser.
- Ne supposez pas qu'il suffit d'énoncer vos limites une seule fois pour que l'autre les respecte. Il vous faudra les reformuler à quelques reprises.
- Lorsque les gens transgressent vos limites, ne présumez pas qu'ils comprendront ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin en fonction de votre réaction.
- Ne discutez pas et ne proférez pas de menaces lorsque l'autre refuse de respecter vos limites. Si nécessaire, éloignez-vous ou dites à la personne que vous en parlerez plus tard lorsqu'il ou elle sera plus calme.
- Exprimer vos besoins peut sembler complexe au début et affronter les conséquences de vos choix se révéler inconfortable. Mais plus vous répétez ce processus, plus il deviendra facile surtout lorsque vous découvrirez le bien-être qui en résulte.
- Respectez toujours les limites des autres même si elles sont aux antipodes des vôtres.

Cet article met fin à la série de chroniques traitant des limites à imposer pour des relations plus harmonieuses. Vous êtes maintenant plus outillés dans la façon d'identifier et de communiquer sainement vos limites. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'être accompagné pour mieux maîtriser la façon de faire avec votre proche qui vit un trouble de santé mentale.

Annick Gosselin, intervenante psychosociale

¹ Nedra Glover Tawwab, « Pose tes limites, trouve la paix », Éditions Guy Trédaniel, 2022, page 23.



Pour compléter cette série d'articles sur les limites, nous vous proposons la lecture du livre *Pose tes limites, trouve la paix* de Nedra Glover Tawwab. Ce livre est disponible à notre centre de documentation.



CAPSULE LÉGALE



PORTER PLAINTE À LA POLICE

C'est un déchirement bien souvent comme famille de porter plainte envers un proche pour des gestes inadmissibles qu'ils ont posés. Ex : briser des objets, frapper, faire des menaces de mort, etc. Il y a beaucoup de réticences à le faire parce qu'on peut se sentir coupables d'ouvrir un casier judiciaire, d'exposer son proche aux conséquences, soit à une possible amende et/ou à l'emprisonnement. On ne souhaite pas leur faire vivre davantage de problèmes ni nuire à leurs possibilités d'emploi. On peut aussi avoir des craintes vis-à-vis des liens qui peuvent se fragiliser avec eux. Et tout cela est bien légitime et peut se comprendre.

Pourtant, laisser faire et accepter qu'un proche nous fasse du mal et nous menace peut entraîner des conséquences beaucoup plus lourdes pour soi et pour lui. Le risque est grand que la situation se reproduise à nouveau et qu'il y ait une escalade. Un premier geste d'agressivité peut devenir un geste encore plus grave.

Les divers professionnels recommandent de porter plainte si on souhaite envoyer un message clair que les gestes d'agressivité et de violence c'est tolérance zéro. Une personne qui perd le contrôle sous le coup de l'impulsivité apprend alors que blesser, faire peur, menacer, détruire les biens d'autrui, ce n'est pas toléré. Les limites sont ainsi clairement établies.

Les troubles de santé mentale, les problèmes de comportements ou de dépendances (consommation) ne justifient pas de tolérer des gestes ou des menaces inacceptables. Il se peut que dans certaines situations, après avoir tenté différentes stratégies, que ce soit la seule option possible pour que votre proche décide de changer et accepte de recevoir de l'aide.

Il ne faut pas hésiter à aller chercher du soutien durant ce processus si vous décidez de déposer une plainte



comme membre de l'entourage. C'est éprouvant et cela demande beaucoup de courage.

CONFÉRENCE VIRTUELLE

29 mars 18 h 30 - Offert par La Boussole

Mieux comprendre les difficultés de régulation émotionnelle chez un proche quand la communication et la relation sont entravées par les émotions

Côtoyer une personne présentant des enjeux de santé mentale, c'est expérimenter les difficultés de cette dernière à se réguler émotionnellement, et c'est aussi, parfois, voir naître des émotions en nous qui entravent notre capacité à accueillir l'autre dans ce qu'il vit ou même nous réguler face à lui.

Dans cette conférence, il sera question de l'utilité de nos émotions, comment elles se manifestent et ce qu'elles nous permettent de comprendre des situations que nous vivons. Conférencières : Sherley Racine et Émilie Leborne, psychologues

POUR VOUS INSCRIRE : https://us02web.zoom.us/join/register/tZUKfuuuhqDoqGtO9_8K-YuOyT4bwywrtf0Zf

Saviez-vous

que nous avons aussi un compte Instagram?

Par cette plateforme, nous nous adressons plus particulièrement aux jeunes âgés de 12 et 35 ans.



Afin de faciliter l'échange et le partage, nous désirons leur offrir un mode de communication adapté à leur réalité et à leur quotidien. Ce compte est aussi l'occasion de faire de la sensibilisation sur le rôle et le vécu des membres de l'entourage. N'hésitez pas à nous suivre et à partager la page aux membres de votre entourage.