

Nous voilà déjà (ou enfin) au printemps! Pour L'Ancre, c'est le moment de procéder au bilan de l'année. Certains d'entre vous ont utilisé nos services de soutien les derniers mois. Si c'est le cas, vous recevrez un appel à répondre à un questionnaire d'évaluation. C'est dans un souci d'améliorer la qualité de nos services que nous aimerions connaître votre opinion. Toutes vos réponses seront traitées de façon confidentielle.

Cette période de l'année est également le moment du renouvellement de votre adhésion. C'est une excellente façon de maintenir des liens avec notre organisme et de soutenir sa mission. Cette adhésion vous permet de recevoir les invitations à nos activités et d'y avoir un accès privilégié. Je vous promets un programme bien étoffé dès que la situation reviendra à la normale.

Renée Hébert, Directrice générale

POUR METTRE LA LUMIÈRE SUR LES MEMBRES DE L'ENTOURAGE

CAP VERS L'ENTOURAGE est une série de balados produits et réalisés par le [Réseau Avant de Craquer](#). Les 11 épisodes présentés sous forme d'entrevues et de témoignages, mettent la lumière sur l'entourage de personnes vivant un trouble de santé mentale ainsi que sur les différentes ressources existantes. Les participants sont âgés de 18 à 25 ans et ont un point commun : vivre à l'ombre d'un proche atteint de maladie mentale. Une réalité qui leur fait vivre un tourbillon d'émotions, qu'il est parfois difficile d'aborder. Des récits intimes, livrés sans filtre, sans tabou.



Image repérée à : www.aidersansfiltre.com

La parole est également donnée aux professionnels du milieu, intervenants, psychologues, chercheurs et organismes membres du Réseau Avant de craquer, pour mieux comprendre leur métier et leurs interventions pour les membres de l'entourage.

Tous les épisodes sont aussi disponibles sur vos plateformes d'écoute préférées ou en vous rendant sur le site <https://www.aidersansfiltre.com/>



RETOUR SUR LA VISOCONFÉRENCE DE DRE NADIA

La visioconférence ***L'Anxiété chez les adolescents et les jeunes adultes*** a eu lieu le 24 mars dernier. Plus de 120 personnes y ont assisté avec intérêt. En plus de son exposé d'une soixantaine de minutes, Dre Nadia Gagnier a répondu à de nombreuses questions des participants avec une grande générosité.

L'Ancre souhaite remercier tous les participants ainsi que les personnes qui ont pris le temps de nous faire parvenir leurs commentaires d'appréciation. Ils nous permettront d'orienter nos prochains sujets de conférences offertes au grand public.

Capture d'écran du vidéo
5-10-15 : www.youtube.com/watch?v=oDHkqOYa7ew

TPL EN BREF

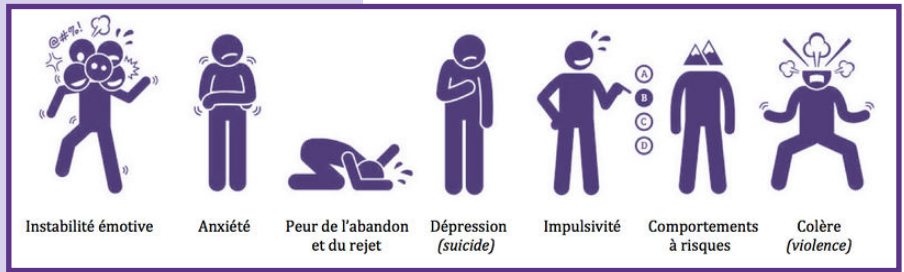
Les personnes vivant un trouble de la personnalité limite (TPL) présentent de l'instabilité dans leur humeur, dans leurs relations interpersonnelles et dans leur image de soi. Une grande impulsivité marque leur personnalité.

Les traits associés au trouble de personnalité limite apparaissent au début de l'âge adulte et se manifestent dans divers contextes.

Quelques caractéristiques :

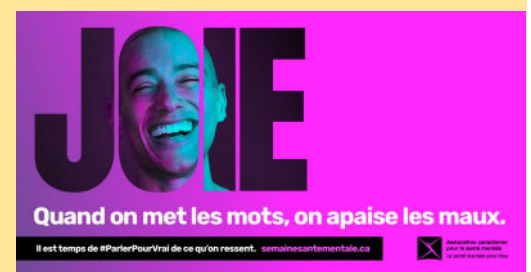
- Efforts démesurés pour éviter les abandons réels ou imaginés
- Alternance entre idéalisation excessive et dévalorisation
- Perturbation de l'identité
- Menaces, comportements ou gestes suicidaires, automutilation
- Instabilité affective (changements marqués d'humeur)
- Sentiment permanent de vide
- Colères intenses, inappropriées ou difficulté à les contrôler

Ce trouble touche de 1 à 3 % de la population.



Les amis et la famille des personnes ayant un TPL se sentent souvent dépassés, épuisés ou traumatisés en raison du comportement de leur proche. Il est important de savoir que ces sentiments sont communs et que cela ne fait pas de vous une personne mauvaise ou égoïste.

Source : <https://psychologue-mtl.ca/tpl.html>



À VENIR : SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE du 3 au 9 mai 2021

La Semaine de la santé mentale vise à modifier les croyances et perceptions collectives à l'égard de la santé mentale. L'événement fait la promotion des comportements et attitudes qui favorisent le bien-être et contribuent au maintien d'une bonne santé mentale ainsi qu'à l'émergence d'une culture de compréhension et d'acceptation. Cette année, la Semaine de la santé mentale a pour thème « *Comprendre nos émotions* ».

Reconnaître, décoder et accepter nos émotions, c'est contribuer à protéger notre santé mentale et à promouvoir une bonne santé mentale pour tous. Que nous ayons ou non une maladie mentale, nous pouvons prendre soin de notre santé mentale. Reconnaître ce qui influence nos émotions, découvrir l'impact de celles-ci sur nos pensées et comportements, agir quand notre réponse émotionnelle n'est pas utile et apprendre à accepter nos émotions concourent à notre bien-être émotionnel³. La capacité de nommer et de canaliser ses émotions, est un facteur de protection de la santé mentale⁴.

L'ancre vous invite à profiter de cette occasion pour [#ParlerPourVrai](#) de ce que vous ressentez.

Note 3 : <https://cmha.ca/wp-content/uploads/2016/02/MH-for-Life-NTNL-brochure-FR-2014-web.pdf>

Note 4 : https://eerlab.berkeley.edu/pdf/papers/2011_Troy_Resilience_in_the_face_of_stress.pdf

Texte source : <https://mentalhealthweek.ca>

SUGGESTION DE LECTURE

NE LAISSEZ PLUS LES REGRETS VOUS GÂCHER LA VIE! (ni celle de votre entourage)

Serge Ciccoti, 2010, 250 pages

Le regret est une pensée, parfois obsédante, qui s'accompagne d'une émotion négative, d'un mécontentement... Pouvons-nous en minimiser la force et la fréquence? ou tout simplement apprendre à vivre avec et à faire la paix avec?

C'est ce que Serge Ciccoti souhaite démontrer en livrant les outils qui permettront à chacun de comprendre comment naissent ces sentiments de déception causés par le fait de ne pas avoir réalisé quelque chose ou de l'avoir mal fait, quelle est leur utilité et comment les combattre ou les accepter.

Ce livre est disponible au centre de documentation de L'Ancre. Les membres peuvent y avoir accès sans frais. Contactez-nous pour faire un emprunt à info@lancre.org ou 418 248-0068.



L'ANCRE RECRUTE AU SEIN DE SON CONSEIL D'ADMINISTRATION

CONTRIBUER À LA MISSION DE L'ANCRE

Mais quelle est donc cette mission exactement? C'est de déployer une gamme de services de soutien à l'entourage des personnes présentant un trouble majeur de santé mentale afin de les aider à mieux composer avec cette réalité, briser leur isolement et actualiser leur potentiel. Entre autres, les valeurs de respect et de confidentialité guident les interventions quotidiennes et l'ensemble des actions de L'Ancre.

PARTAGER SON SAVOIR-FAIRE : Être un bénévole engagé à L'Ancre ne signifie pas d'y consacrer ses journées entières! Bien entendu, cela requiert un minimum de disponibilité mais surtout et avant tout, une participation active aux échanges et aux décisions du conseil d'administration. Que vous soyez retraité ou toujours actif sur le marché du travail, vos expériences professionnelles et personnelles peuvent être utiles! L'Ancre invite les membres qui :

- Ont de l'intérêt pour les enjeux reliés aux troubles de santé mentale en général et au rôle de l'entourage dans l'accompagnement et le rétablissement de leur proche
- Ont de l'expérience au sein d'un CA ou d'un comité (un atout)
- Sont disponibles au minimum un soir aux 6 semaines environ, de 17 h à 20 h.

L'ANCRE OFFRE À SES ADMINISTRATEURS :

- Une structure de CA professionnelle et organisée
- Une équipe de travail compétente et dévouée
- Des possibilités de formations pour les administrateurs
- Le remboursement des frais de déplacement
- Le repas fourni lors des rencontres

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



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

@lancredoutienentourage

ÇA VOUS INTÉRESSE?

N'hésitez pas à contacter
Renée Hébert, directrice générale
418 248-0068 ou direction@lancre.org
Renée pourra vous donner plus de précisions sur le fonctionnement des rencontres du CA. Par la suite et selon votre intention, elle pourra faire suivre votre candidature au conseil d'administration de L'Ancre.

Soutien à l'entourage des personnes vivant un trouble de santé mentale

Lundi au vendredi : 8 h 30 à 12 h / 13 h à 16 h 30
418 248-0068 / ancre@globetrotter.net
lancre.org