

Bulletin spécial - Information aux membres et partenaires de L'Ancre

## DU CHANGEMENT À LA BARRE DE L'ANCRE



### UN NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION

L'assemblée générale annuelle s'est tenue le 25 novembre dernier en visioconférence Zoom. Douze membres se sont connectés sur la plate-forme virtuelle afin de constater les réalisations de la dernière année et élire de nouveaux administrateurs pour L'Ancre. À Mmes Ginette Langlois et Nathalie Gaumond, toutes deux impliquées depuis plusieurs années, trois nouvelles personnes se sont ajoutées au conseil : Mmes Christiane Bourgault, Angèle Chouinard et Nathalie Bernier.

Ainsi, Mme Christiane Bourgault a été nommée au poste de présidente. Elle succède à Mme Ginette Langlois qui avait pris le relais suite au départ de Mme Louise Dumas en juin dernier. D'ailleurs, les administratrices et le personnel de L'Ancre tiennent à remercier sincèrement Mme Dumas qui fut impliquée pendant de nombreuses années et entièrement dévouée à la mission de L'Ancre.

### UNE NOUVELLE DIRECTRICE

Le Conseil d'administration de L'Ancre a récemment annoncé la nomination de Mme Renée Hébert au poste de directrice générale pour succéder à Mme Annick Gosselin.

Mme Hébert œuvre dans le milieu communautaire depuis plusieurs années où elle a vécu des expériences variées en gestion et en communication, entre autres à la barre du service régional d'information et de soutien en autisme de L'Arc-en-Ciel. On lui reconnaît également plusieurs implications bénévoles locales ou régionales, dont sa participation au comité des usagers du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches. Mme Hébert est en poste depuis la fin du mois d'octobre dernier



Sur la photo de gauche à droite : Annick Gosselin, Renée Hébert, nouvelle directrice et Ginette Langlois, membre du conseil d'administration de L'Ancre. Crédit photo : Dominique Lapointe.

**« C'est avec enthousiasme que je poursuivrai la mission de L'Ancre dans la continuité du travail d'exception fait par Mme Gosselin » - Renée Hébert**

Il est évident que L'Ancre ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui sans l'apport exceptionnel de sa directrice des 27 dernières années. Toujours aussi professionnelle, Annick prend actuellement soin de soutenir sa relève tout en mettant en œuvre ses grandes qualités d'intervenante. C'est avec beaucoup de gratitude que nous lui souhaitons tout le succès mérité dans ses futurs projets! Nous vous invitons à lire son message en page 2.

Prendre note que les bureaux de L'Ancre seront fermés du 23 décembre 2020 au 5 janvier 2021.



## UN MOT D'ANNICK

Chers membres,

Prendre ma plume pour vous adresser ce message revêt un caractère spécial puisqu'après 29 années à l'emploi de l'organisme, j'ai choisi de relever de nouveaux défis que je ne connais pas encore. Ce qui devait être une aventure de quelques mois se termine quelques décennies plus tard avec un bagage riche de rencontres et de relations humaines, d'apprentissages et la certitude que j'aurai toujours à cœur cette cause.

Je suis fière d'avoir contribué, à ma façon, à construire une partie de l'histoire de L'Ancre. Mais cette réussite est le résultat d'un travail d'équipe. À toutes les personnes qui en ont fait partie, à un moment ou l'autre, je pense ici aux présidents du conseil d'administration, aux administrateurs, aux membres de l'équipe de travail et aux bénévoles, je vous remercie pour vos précieuses implications et vos appuis. Vous êtes des personnes d'exception. Ensemble, nous avons parcouru un chemin incroyable pour bâtir cet organisme et lui assurer un caractère essentiel au sein de la communauté.

Je tiens également à rendre hommage à vous tous, membres de l'entourage, à qui j'ai pu offrir mon soutien et mon accompagnement au fil des années. J'ai accueilli votre détresse, votre désarroi, votre incompréhension, votre impuissance, mais vous m'avez nourri par votre courage, votre détermination, votre espoir, votre résilience. Vous m'avez tellement appris sur la vie et l'être humain. Vos histoires m'ont touchée, parfois même ébranlée et ont façonné la personne et l'intervenante que je suis devenue. Je suis infiniment reconnaissante pour la richesse de vos confidences et la confiance que vous m'avez témoignée en acceptant que je vous guide dans votre démarche de mieux-être.

Je termine sur une citation d'Antoine de Saint-Exupéry : « **Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible** ». Je quitte avec le sentiment que d'autres personnes de cœur s'investiront dans la poursuite de cette mission et contribueront au rayonnement de L'Ancre.

À tous, je vous souhaite une bonne continuation!



## AVEZ-VOUS VISITÉ NOTRE NOUVEAU SITE WEB?

<https://www.lancre.org/>



La refonte du site Web de L'Ancre est l'une de nos réalisations de l'année 2019-2020. Visitez le [www.lancre.org](https://www.lancre.org/) et profitez-en pour consulter le rapport annuel de nos activités!

De plus, n'hésitez pas à suivre notre page Facebook pour toutes les actualités pertinentes concernant L'Ancre. Recherchez [@lancre.soutien.tourage](https://www.facebook.com/lancre.soutien.tourage)

Les administrateurs et le personnel de L'Ancre désirent témoigner leur gratitude à tous leurs membres et partenaires pour le soutien apporté à la mission de L'Ancre tout au long de l'année.

Quelle que soit votre implication, elle nous permet de poursuivre le déploiement de nos services auprès de la population.

Merci!

Nous souhaitons que l'esprit des fêtes habite vos cœurs et vous apporte joie et réconfort. Que l'année nouvelle soit porteuse d'espoir, de succès, de santé et de sérénité!



# TABLE SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE DE MONTMAGNY-L'ISLET

La Table santé mentale et dépendance regroupe plusieurs organismes partenaires qui se concertent dans le but d'améliorer le continuum de services en santé mentale et dépendance sur le territoire de Montmagny-L'Islet. En ce temps des Fêtes particulier, les membres de la Table souhaitent partager avec vous le texte suivant.



## Le temps des FÊTES chez les CAMÉLÉONS...

L'année 2020 aura été une année de grands bouleversements qui nous aura appris beaucoup de choses sur nous même et sur le monde qui nous entoure. Heureusement, notre capacité à **nous adapter** à notre environnement est une aptitude qui nous permet, jour après jour, **d'évoluer** et **d'avancer** malgré les intempéries et les petits pépins de la vie. En biologie, l'adaptation se définit comme étant **un changement** anatomique ou physiologique qui augmente les chances de survie d'un individu, d'une lignée ou d'une espèce. Les caméléons sont passés maîtres dans l'art de s'adapter aux éléments qui les entourent. Ils sont les champions dans l'art du camouflage. Vous saviez que les changements de couleur chez les caméléons seraient reliés directement à **leurs émotions** ?

La situation dans laquelle nous sommes collectivement n'a rien de «normale», mais nos émotions, elles, elles le sont. Il est légitime de se sentir anxieux, triste ou en colère. Bref, de ressentir **toute une gamme d'émotions** dont certaines sont négatives. Il suffit de nommer nos émotions, d'en parler et de les partager, pour constater que nous sommes **tous semblables**. Normaliser les émotions que nous ressentons est primordiale pour mieux vivre le présent et pour bien envisager l'avenir.

Et si le mécanisme de défense du caméléon, soit sa forte capacité d'adaptation, devenait notre **meilleur atout** pour adapter nos comportements et réguler nos émotions en tenant compte des circonstances actuelles. Nous sommes convaincus que chacun d'entre nous a en lui la capacité de **faire face aux changements**.

**Le temps des fêtes sera différent cette année.** Des ajustements seront nécessaires. Nous préférons, toutefois, mettre de l'avant les **éléments positifs** qui seront toujours présents malgré les circonstances actuelles. **Le partage** restera une valeur essentielle, il neigera, les maisons seront décorées et illuminées, **l'amour fraternel existera** toujours. **Les enfants seront émerveillés** par les miettes de biscuits laissés par le Père-Noël et, dans les chaumières, il y aura les bons petits plats concoctés pour le réveillon.

Nous adapter à cette nouvelle réalité ce n'est pas nécessairement de l'accepter dans son entièreté. La résilience est aussi une magnifique aptitude qui nous permet **individuellement** et **collectivement** de continuer à vivre et à nous construire un environnement sain malgré les circonstances. Nous croyons que vous avez les outils pour vous adapter, pour changer votre environnement et pour évoluer le plus sereinement possible. Prenons exemple sur nos amis les caméléons.

**Peu importe votre situation et peu importe l'endroit où vous êtes,  
nous vous souhaitons, sincèrement, un très joyeux temps des fêtes !**



Pour en savoir plus, visitez le site de Santé Mentale Québec au : [www.mouvementsmq.ca/sante-mentale/definition](http://www.mouvementsmq.ca/sante-mentale/definition)