

Le 25 juillet dernier, l'équipe de L'Ancre s'est réunie autour d'un bon dîner au restaurant. Ce repas a été pour nous l'occasion d'échanger et de tisser des liens. La plupart d'entre nous n'en sont pas à leur première expérience, mais puisque nous avons accueilli deux nouvelles personnes dernièrement, nous sommes une toute nouvelle équipe! Nous en avons aussi profité pour souligner la dernière journée de travail de Karine Lacombe et la remercier du bon coup de main qu'elle nous a donné dans les derniers mois, en particulier pour le démarrage du projet Aider sans filtre et de l'aide sur divers dossiers techniques. Karine retourne à son poste d'enseignante à la rentrée scolaire qui arrive.

Ce mois d'août sera ponctué de vacances, mais nous pourrons quand même avancer certains projets tels que Aider sans filtre, la sensibilisation et les services psychosociaux destinés aux jeunes de plus de 14 ans. C'est également une bonne période pour travailler les dossiers de promotion et de visibilité de l'organisme. Je vous invite d'ailleurs à lire sur le projet de Maxime en page 2, L'Ancre proposera une belle nouveauté dès septembre. Quant à nos services réguliers, ils demeurent disponibles en continu.

Enfin, je vous invite à réserver la journée du samedi 16 septembre à votre agenda. L'Ancre et Trait d'Union préparent ensemble un événement qu'il ne faudra pas manquer! Vous en saurez plus vers la fin du mois d'août sur nos réseaux sociaux et dans le bulletin L'Ancrier du début septembre. À très bientôt!

Renée Hébert, Directrice



Aurevoir Karine (à l'avant)
et merci pour ton aide! 😊

EN PRIMEUR : « ANCREZ-VOUS! » UNE NOUVELLE SÉRIE DE BALADOS



L'Ancre a décidé de créer une série de balados pour les membres de l'entourage qui accompagnent une personne vivant un trouble de santé mentale. Produite et animée par Maxime Gagnon, cette série d'émissions abordera différents aspects : les symptômes, les traitements, les droits, les aides, les réseaux, etc. Nous vous donnerons aussi la parole, en recueillant vos questions, vos témoignages et vos suggestions. Ces balados ont pour objectif de vous informer, de vous soutenir et de vous encourager dans votre rôle de proche significatif. Ils veulent aussi contribuer à briser le tabou et les préjugés qui entourent la maladie mentale.

Les émissions en format audio/vidéo seront diffusées les 1^{er} et 3^e mardis du mois à compter du 5 septembre prochain sur notre chaîne Youtube, notre site Web et nos réseaux sociaux. Chaque mois sera consacré à un trouble de santé mentale abordé sous deux angles différents : le premier sera de nature informative et le deuxième sera davantage axé sur l'expérience avec un invité, soit membre de l'entourage ou un professionnel. Pour un aperçu et pour vous abonner à notre chaîne, c'est à cette adresse : <https://youtu.be/LGpzNk57FA4>

AU POSTE D'AGENTE DE SENSIBILISATION ET DE SOUTIEN

Bonjour à tous,

Je me présente Anaïs Gamache, fière titulaire du poste d'agente de sensibilisation et de soutien pour les jeunes de 12 à 29 ans dans le secteur de Montmagny-L'Islet. Je suis arrivée à L'Ancre au mois de mai 2023 dans l'optique de reprendre le flambeau du projet **Aider sans filtre Montmagny-L'Islet**. Au cœur de ce projet, mon mandat est de sensibiliser les jeunes sur les enjeux de santé mentale, promouvoir une santé mentale positive, repérer et soutenir les jeunes proches ainsi que contrer les préjugés portés sur le terme de proche aidant dans le volet jeunesse. Dans l'ensemble du déploiement du projet, je combine mes savoirs académiques et les couleurs de ma personnalité dans les avancées d'**Aider sans filtre** au sein de nos deux MRC. Ayant le cœur sur la main, je me réjouis de prêter mon écoute et d'accompagner ceux qui en ressentent le besoin. Au plaisir de vous rencontrer dans notre organisme.

Cordialement,

Anaïs Gamache, agente de sensibilisation et de soutien



PRENDRE LE TEMPS DE SE RESSOURCER...

C'est l'été ! Cela rime avec journées ensoleillées, vacances bien méritées et moments de détente.

Cependant, nous sommes conscients que prendre des vacances peut être un défi pour certains et certaines d'entre vous. Nous comprenons que faire partie de l'entourage d'une personne présentant un trouble de santé mentale sévère peut être épuisant et qu'il est important de ne pas s'oublier soi-même. Ainsi, si ce n'est pas possible de



prendre des vacances, nous vous encourageons à trouver des moments pour souffler, même petits, pour vous ressourcer. Voici quelques suggestions pour vous permettre de prendre du temps pour vous :



Faites une activité qui vous apporte de la joie et vous rend heureux : écoutez de la musique qui vous plaît, lisez un bon roman, marcher en nature, partager un repas entre amis, aller au cinéma. Faites quelque chose qui vous sort de votre quotidien.



Demandez de l'aide : ne sous-estimez pas le pouvoir de demander de l'aide. Rappelez-vous que nous sommes là pour vous apporter du soutien et vous accompagner au besoin en lien avec ce que vous vivez avec votre proche.

Prendre soin de vous c'est essentiel pour maintenir votre bien-être physique et mental. En prenant le temps de vous ressourcer, vous serez dans de meilleures conditions pour être présent et disponible auprès de votre proche. Bon été !

Nadine Guilbert, Intervenante psychosociale

INFORMATIONS RELATIVES À LA LOI SUR LA PROTECTION DES PERSONNES DONT L'ÉTAT MENTAL PRÉSENTE UN DANGER POUR ELLES-MÊMES OU POUR AUTRUI (SUITE)

Ce mois-ci, nous présentons une quatrième partie d'informations à ce sujet. Les textes de l'encadré suivant sont tirés de la *Brochure explicative à l'intention des familles sur la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui (P-038.001)* et *L'accompagnement à une requête pour l'obtention d'une ordonnance en vue d'une évaluation psychiatrique* publié par l'[Éclusier du Haut-Richelieu](#).

INFORMATIONS RELATIVES À L'ACCOMPAGNEMENT À LA REQUÊTE POUR L'OBTENTION D'UNE ORDONNANCE EN VUE D'UNE ÉVALUATION PSYCHIATRIQUE

Deux personnes de l'entourage doivent signer la requête. Il s'agit de la partie requérante et la partie mise en cause. Au sens de la loi, ces personnes sont majeures et démontrent un intérêt particulier envers une personne qui refuse de se soumettre à une évaluation psychiatrique alors que nous avons des motifs sérieux de croire que son état mental présente un danger pour elle-même et/ou pour autrui. Ces personnes peuvent être des membres de la famille, des amis, un médecin, un intervenant, etc. Elles doivent être en mesure de prouver la dangerosité par des faits récents et des comportements observables.

- La partie requérante est la personne qui entreprend la démarche de la requête parce qu'elle croit que son proche, par ses paroles et/ou ses actions, démontre un danger pour sa santé, sa sécurité et/ou celles d'autrui ;
- La partie mise en cause est la personne qui connaît aussi l'état mental actuel de la personne (intimée) et qui appuie la démarche de la requête entreprise par la partie requérante ;
- La partie intimée est la personne qui présente un danger pour elle-même et/ou pour autrui.

Il est préférable qu'au moins un membre de la famille accompagne la partie requérante lors des démarches pour l'obtention d'une ordonnance. Si, pour une raison quelconque, aucun membre de votre famille ne peut être présent, il sera important d'être en mesure d'expliquer au juge la ou les raison(s) de son absence en lui présentant une lettre de cette personne.

DÉMARCHE DE LA REQUÊTE AVEC ACCOMPAGNEMENT DE VOTRE ASSOCIATION

Généralement, le premier contact avec votre association se fait par téléphone. Vous êtes invité à décrire brièvement la situation et les raisons pour lesquelles vous avez des motifs de croire que l'état mental de votre proche présente un danger pour lui-même et/ou pour autrui. L'intervenant vous suggérera, avant la rencontre, de noter, par écrit, les faits récents et les comportements que vous avez observés et qui vous inquiètent. Ces notes seront un outil précieux pour la suite de votre démarche.

L'intervenant pourrait aussi vous demander de communiquer avec le médecin traitant et/ou les professionnels impliqués auprès de votre proche afin d'obtenir une lettre de ceux-ci faisant part de leur appui. De plus, tout autre élément tel que des photos, des écrits de votre proche, etc. pertinents à la situation peut être utile.

Dans les prochains mois, nous verrons le soutien à la rédaction, l'accompagnement au palais de justice, l'accompagnement au poste de police et une foire aux questions. Si à la lecture de ces informations, des questionnements et besoins de clarifications vous viennent, n'hésitez pas à nous contacter.

**Prenez note que ces informations n'ont aucune valeur légale. Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter le « Guide pratique sur les droits en santé mentale, réponses aux questions des membres de l'entourage de la personne ayant des problèmes de santé mentale » disponible à nos bureaux.*

Nadine Guilbert, Intervenante psychosociale