

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2018



JANVIER 2018

Visionnement d'une conférence et discussion

Vivre avec une personne dépendante: poser les bons gestes et prendre soin de soi

Vivre auprès d'une personne dépendante à l'alcool, aux drogues ou aux jeux de hasard et d'argent est un défi constant. Par amour et par affection, les proches tentent, par de multiples façons, de venir en aide à la personne dépendante. Mais qu'est-ce qui aide vraiment? Cette conférence portera sur ces deux grands enjeux : comment mieux agir auprès de la personne dépendante et prendre soin de soi.

Lundi, 29 janvier 2018

Heure: 17h30 **Lieu:** L'Ancre **Coût:** 5\$

Cette conférence de L'Institut universitaire en santé mentale de Québec sera visionnée sur écran.

Date limite pour s'inscrire: 26 janvier 2018



FÉVRIER 2018

Souper-conférence: Quoi faire avec ma colère et celle des autres ?

Bien qu'il soit important de bien gérer notre colère, y réussir n'est pas toujours facile. Gérer celle des autres l'est encore moins. Souvent, notre colère l'emporte sur notre désir de nous exprimer sagement. Quels sont les impacts d'une colère refoulée ou défoulée ? Par quoi pouvons-nous remplacer notre colère et comment la gérer ? Comment doit-on agir face à la colère des autres pour se respecter ?

Mardi, 20 février 2018

Heure: 17h30

Lieu: Restaurant à La Rive

153, rue Saint Louis, Montmagny

Coût: Membre/17\$ Non membre/22\$

Pers. ressource: Mme France Gosselin, praticienne certifiée en Ingénierie des Croyances de Base

Date limite pour s'inscrire: 16 février 2018



MARS 2018

Groupe de soutien

Le groupe de soutien accueille les membres de l'entourage qui sont touchés par le trouble de santé mentale d'un proche. Ces personnes échangent sur leur vécu et se soutiennent mutuellement. Ces rencontres sont empreintes de respect et de compassion pour nos proches et la confidentialité est demandée aux participants.

Mardi, 6 mars 2018

Sujet: *Je voudrais mettre mes limites... mais la peur m'en empêche !*

Heure: 17h30

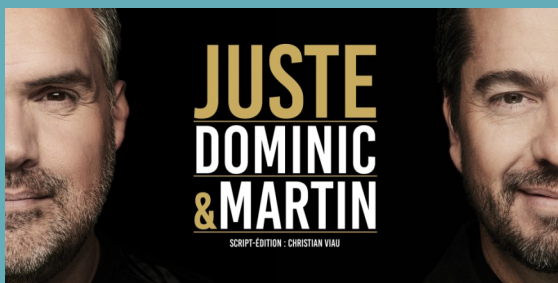
Lieu: L'Ancre

Coût: 5\$

Date limite pour s'inscrire: 2 mars 2018



Activité sociale: Souper et spectacle d'humour



Depuis près de 25 ans, Dominic Sillon et Martin Cloutier redéfinissent sans cesse l'humour à deux.

Dans ce spectacle, le duo se présente sans artifices, en misant simplement sur ce qui a fait son succès : un irrécusable sens du punch qui déclenche le rire à tout coup.

Samedi, 24 mars 2018

Heure: 17h00

Lieu: Souper au Resto-Bar Hagar

91, boulevard Taché Ouest, Montmagny

Spectacle à la Salle Edwin-Bélanger

Coût: Membre: 30\$ Non-membre: 50\$

Date limite pour s'inscrire: 19 mars 2018

AVRIL 2018

Répit collectif - L'initiation au journal créatif

La méthode du Journal Créatif est une approche dynamique du journal intime combinant l'écriture, le dessin et le collage de façon originale et novatrice. Elle comporte plusieurs techniques pouvant être utilisées de diverses façons, selon les envies et les objectifs de chacun, développant ainsi la créativité tout en donnant accès aux ressources intérieures de tout et chacun. Aucune habileté particulière n'est nécessaire pour en découvrir les bienfaits !

Mardis, 3-10-17 avril 2018

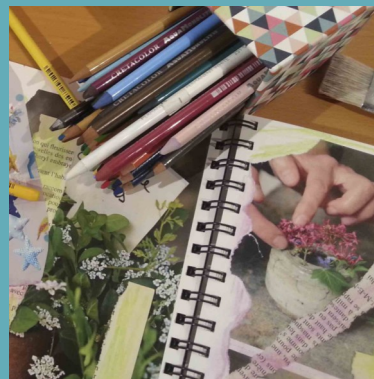
Lieu: L'Ancre **Heure:** 18h00

Coût: 30\$ (pour les trois ateliers)

Pers. ressource: Mme Gabrielle Charron, animatrice certifiée de la méthode de rédaction créative .

Date limite pour s'inscrire: **2 mars 2018**

*** Matériel à apporter : Cahier à croquis à pages blanches d'environ 9po x12po. Le reste du matériel vous sera fourni.



Souper-conférence témoignage: Bipolarité et réussite professionnelle

« J'ai ressenti les premiers symptômes de la maladie vers l'âge de 16 ans. Malgré les difficultés, j'ai refusé tous traitements pharmaceutiques jusqu'à l'âge de 40, où j'ai dû me rendre à l'évidence de l'utilité et de la nécessité d'accepter le traitement. »

Claude Harvey

À travers son témoignage, M. Harvey désire transmettre un message d'espoir à son auditoire... Oui, il est possible de réussir sa vie malgré le trouble bipolaire !

Mardi, 24 avril 2018

Heure: 17h30

Lieu: Restaurant à La Rive

153, rue Saint Louis, Montmagny

Coût: Membre/17\$ Non membre/22\$

Date limite pour s'inscrire: **20 avril 2018**



MAI 2018

Groupe de soutien

Le groupe de soutien accueille les membres de l'entourage qui sont touchés par le trouble de santé mentale d'un proche. Ces personnes échangent sur leur vécu et se soutiennent mutuellement. Ces rencontres sont empreintes de respect et de compassion pour nos proches et la confidentialité est demandée aux participants.

Mardi, 1^{er} mai 2018

Sujet: *Quelle est réellement ma place dans le rétablissement de mon proche ?*

Lieu: L'Ancre **Heure:** 17h30

Coût: 5\$

Date limite pour s'inscrire: 27 avril 2018



Ateliers psychoéducatifs

Comprendre et vaincre l'inquiétude, l'angoisse et l'anxiété

L'inquiétude est une perte d'énergie très difficile à arrêter, tout comme l'anxiété et l'angoisse. Vivre constamment dans la crainte ou l'appréhension d'un danger peut nuire grandement à notre qualité de vie, notre santé, nos capacités, notre efficacité et notre productivité.

Dans quels buts ces sentiments désagréables existent-ils et par quoi peut-on les remplacer ? Quelles sont les différences entre une peur et une inquiétude, et entre de l'angoisse et de l'anxiété ? Quelles en sont les causes et comment peut-on les vaincre ?

Mercredis, 9-16-23 mai 2018

Lieu: L'Ancre **Heure:** 18h30

Coût: 30\$ (pour les trois ateliers)

Pers. ressource: Mme France Gosselin, praticienne certifiée en Ingénierie des Croyances de Base

Date limite pour s'inscrire: 4 mai 2018





Mission

La mission de L'Ancre vise à offrir 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.

Problématiques reconnues

Schizophrénie Trouble bipolaire
Dépression majeure Trouble obsessionnel-compulsif
Troubles de la personnalité
Trouble majeur de santé mentale non diagnostiqué.

Services disponibles

Interventions psychosociales

- * Relation d'aide individuelle, de couple et familiale
- * Intervention téléphonique
- * Accompagnement pour la présentation d'une demande d'ordonnance d'évaluation psychiatrique (Loi P-38)
- * Accompagnement lors de rencontres avec des membres de l'équipe traitante

Information

- * Conférences
- * Centre de documentation
- * Site internet: www.lancre.org

Formation

- * Programmes et ateliers psychoéducatifs

Groupes de soutien

Répit-dépannage

- * Activités individuelles et de groupe.

227, avenue Collin
Montmagny (Québec) G5V 2S7
Téléphone: 418-248-0068
ancre@globetrotter.net
www.lancre.org