

La visioconférence que nous vous présenterons le 24 mars avec Dre Nadia Gagnier a inspiré les articles qui vous sont proposés ce mois-ci dans votre bulletin L'Ancrier. En effet, la santé mentale des adolescents et des jeunes adultes est un enjeu préoccupant. Nous constatons que les membres de l'entourage ont besoin d'être davantage informés et outillés pour accompagner leur jeune dans le passage à la vie d'adulte.

Si vous vous sentez dépassés par la situation de votre jeune ou de toute autre personne dont la santé mentale vous inquiète, n'oubliez pas que L'Ancre est là pour vous!

*Renée Hébert*, Directrice générale

## DÉPRESSION CHEZ LES JEUNES

Un récent article du journal Le Devoir mentionnait que depuis l'automne dernier, la Régie de l'assurance maladie du Québec a enregistré une hausse de consommation d'antidépresseurs dans la population en comparaison avec l'année précédente. Considérant le contexte de restrictions dues à la crise sanitaire, nous en sommes malheureusement peu étonnés. Pourtant, cette hausse révèle un fait troublant : ce sont les jeunes, particulièrement les adolescentes, qui sont les plus touchées.

En effet, les données démontrent une augmentation de 11 % dès la fin de l'été dernier. Elles en étaient à 21% plus nombreuses en décembre 2020. Chez les garçons de 17 ans et moins, l'écart est moins marqué, mais tout de même bien présent. L'explication est toute simple : les filles consultent davantage que les garçons.

En tant que parents, proches et amis de ces jeunes, vous pouvez vous sentir démunis face à leur détresse, ne sachant trop quoi dire ou quoi faire. Si vous vous inquiétez pour un jeune ou toute autre personne ayant des symptômes de dépression, voici quelques références utiles :



Image repérée à :

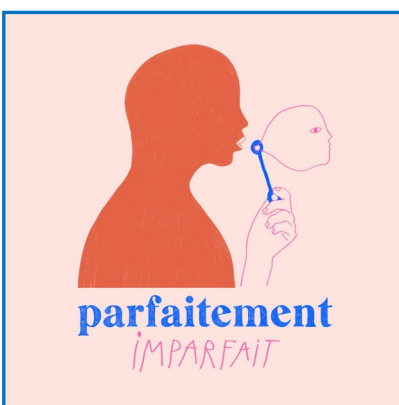
[www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=depression-jeunes-pm-qui-en-est-atteint](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=depression-jeunes-pm-qui-en-est-atteint)

[avantdecraquer.com](http://avantdecraquer.com)

[commentparlerdusuicide.com](http://commentparlerdusuicide.com)

[aidersansfiltre.com/mon-proche-minquiete/](http://aidersansfiltre.com/mon-proche-minquiete/)

[teljeunes.com](http://teljeunes.com)



## PARFAITEMENT IMPARFAIT Une websérie qui tombe à point!

Parfaitement imparfait perce la bulle des tabous entourant la santé mentale de manière lumineuse, divertissante et décomplexée. Dans chaque épisode, un jeune et une personnalité publique (Marie-Mai, Simon Boulerice, Mélissa Bédard, P-A Méthot et plusieurs autres) partagent des moments privilégiés autour d'activités hautes en couleur.

Donner de l'espoir, c'est l'un des objectifs des 20 épisodes de *cette* websérie documentaire. Anxiété, dépression, bipolarité, anorexie et autres troubles de santé mentale touchant particulièrement les jeunes sont abordés. Disponible gratuitement sur ICI Tou.tv :

Image repérée à : [joelledesjardinspaquette.com/](http://joelledesjardinspaquette.com/)  
PARFAITEMENT-IMPARFAIT



<https://ici.tou.tv/parfaitement-imparfait>



## À propos de la conférencière :

*Au-delà de l'émission Dre Nadia, psychologue à domicile (Canal Vie), qui lui a valu la confiance du public et la reconnaissance de ses pairs, Nadia Gagnier possède une expérience clinique riche et diversifiée. Détentrice d'un doctorat en psychologie et spécialisée en psychologie de l'éducation, elle participe à la formation de futurs psychologues en enseignant la psychologie clinique à l'UQAM et agit à titre de formatrice auprès des professionnels de l'éducation et de la santé. Elle est également une auteure à succès. Enfin, depuis quelques années, elle parcourt le Québec en donnant des conférences sur différents sujets. C'est avec douceur, humour et rigueur scientifique qu'elle vulgarise la psychologie... pour le bien de tous !*

## Avec Dre Nadia Gagnier, psychologue Mercredi, 24 mars à 19 h

(Sur la plateforme Zoom)

Complétez le formulaire d'inscription à l'adresse :  
[www.lancre.org/services/information/](http://www.lancre.org/services/information/)

avant le 23 mars 2021. Le lien de connexion vous sera fourni par courriel. Places limitées, priorité à la population de Montmagny-L'Islet.

L'anxiété est une émotion normale qui nous permet d'avoir les réflexes nécessaires pour nous protéger des dangers. Malheureusement, les troubles anxieux sont en augmentation dans la population, et particulièrement chez les jeunes vers la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte. Quels signes peuvent nous permettre de distinguer l'anxiété normale de l'anxiété pathologique? Quels sont les facteurs de risque et les facteurs de maintien de l'anxiété? Comment aider un adolescent ou soutenir un jeune adulte qui souffre d'anxiété? Cette conférence vise à répondre à ces questions et à présenter des solutions simples et accessibles pour se sentir outillé face aux comportements anxieux.

**L'Ancre offre cette conférence gratuitement à toute la population de Montmagny-L'Islet. N'hésitez pas à inviter vos proches et vos amis!**

## TROUSSE COVID POUR ALLER MIEUX

Le Mouvement Santé mentale Québec propose une **TROUSSE COVID** pour les milieux de travail élaborée à partir des **7 astuces pour se recharger**. Elle est déployée pour muscler la santé mentale des équipes, des employés-es et des gestionnaires, mais elles s'appliquent aussi à un niveau individuel.

Les astuces présentées sont des facteurs de robustesse qui favorisent le bien-être psychologique. Elles sont issues d'une vaste revue de littérature et validées par de nombreux experts. Utilisables dans les organisations comme dans la vie personnelle, elles sont offertes en une déclinaison d'outils prêts à répondre à vos besoins. Vous retrouverez tout dans une seule adresse :

<https://mouvementsmq.ca/trousse-covid/index.html#presentation>



### Un battement d'ailes à la fois

CAP SUR  
LA SANTÉ  
MENTALE

TROUSSE COVID pour aller mieux!

7 astuces qui renforcent la santé mentale au travail



### 7 ASTUCES

pour PRÉSERVER sa SANTÉ MENTALE  
durant la crise de la COVID-19



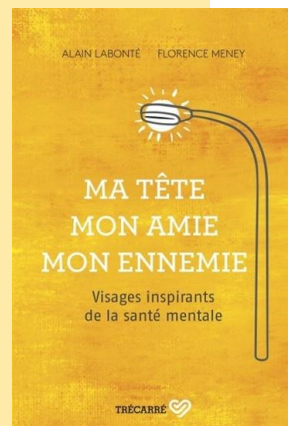
## SUGGESTION DE LECTURE

### MA TÊTE, MON AMIE, MON ENNEMIE : VISAGES INSPIRANTS DE LA SANTÉ MENTALE

Alain Labonté et Florence Meney, 2019, 256 pages

Composé d'une douzaine de portraits de gens aux prises avec des enjeux de santé mentale ou de professionnels œuvrant dans le domaine, cet ouvrage présente différentes facettes de la maladie mentale. Des histoires vraies, inspirantes, qui cassent les tabous en montrant la complicité qui se crée entre soignés et soignants.

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!



## 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.

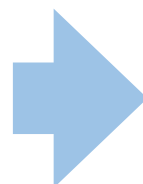
### PARTAGER SON SAVOIR-FAIRE

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 4 à 6 semaines, 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 ou colloques pour les administrateurs
- Le remboursement des frais de déplacement
- Le repas fourni lors des rencontres



### ÇA VOUS INTÉRESSE?

N'hésitez pas à contacter  
Renée Hébert, directrice générale  
418 248-0068 ou  
ancre@globetrotter.net

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.

# 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



J'AIME!  J'ADORE! 

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

@lancredoutienentourage