

Depuis 1988, nous sommes le port d'attache des membres de l'entourage de personnes vivant un trouble de santé mentale. Nos services sont gratuits, professionnels et confidentiels.

TERRITOIRE DESSERVI

MRC de Montmagny et de L'Islet

Il nous fera plaisir de vous rencontrer à nos bureaux, à un CLSC ou un autre lieu près de chez vous.

*Le soutien de
notre organisme
vous permettra
de lever l'ancre
vers de nouveaux
horizons...*

NOS HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi : 8h30 à 12h et 13h à 16h30*

**Des rencontres sont possibles en soirée, sur rendez-vous.*

L'ANCRE

182, avenue de la Fabrique, suite 103

Montmagny (Québec), G5V 2J8

Tél.: 418 248-0068

info@lancre.org

www.lancre.org



L'ANCRE

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

*Retrouvez
un peu de paix
dans la tourmente*



L'Ancre est un organisme communautaire à l'écoute de vos besoins. Notre mission est de vous soutenir et de vous accompagner pour vous permettre de briser votre isolement et d'actualiser votre potentiel.

SI VOUS VIVEZ :

- Inquiétude, stress, découragement
- Fatigue et épuisement
- Culpabilité, honte, colère
- Isolement
- Impuissance et incompréhension

NOUS POUVONS VOUS AIDER À MIEUX :

- Comprendre le trouble de santé mentale de votre proche
- Comprendre les autres problématiques parfois associées au trouble de santé mentale (judiciarisation, dépendance aux drogues, alcool, jeux, etc.)
- Apprendre à identifier et à exprimer les émotions et sentiments associés à cette réalité
- Améliorer la communication avec votre proche pour favoriser une meilleure relation
- Identifier des pistes de solutions adaptées à votre situation
- Désamorcer, gérer les situations de crise
- Briser votre isolement et échanger avec d'autres personnes qui vivent la même réalité
- Prendre soin de vous pour retrouver équilibre et espoir



NOTRE CLIENTÈLE

Tous les membres de l'entourage : parents, frères, sœurs, conjoints, amis et toute autre personne dont le proche vit un trouble de santé mentale, tel que :

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

Il n'est pas nécessaire d'être référé par un professionnel de la santé pour bénéficier de nos services.

NOS SERVICES

INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES

- Information
- Soutien téléphonique
- Relation d'aide individuelle, en couple ou familiale
- Accompagnement pour requête de garde provisoire en vue d'une évaluation psychiatrique

ACTIVITÉS D'INFORMATION

- Conférences
- Centre de documentation

ACTIVITÉS DE FORMATION

- Programmes et ateliers psychoéducatifs

ACTIVITÉS DE SOUTIEN

- Groupes d'entraide

RÉPIT-DÉPANNAGE

- Activités individuelles ou collectives afin d'éviter l'épuisement psychologique et physique et la détérioration de la dynamique familiale

Certaines activités ont lieu en soirée.



*Nous avons
notre ancre
en nous-mêmes.*

Victor Hugo