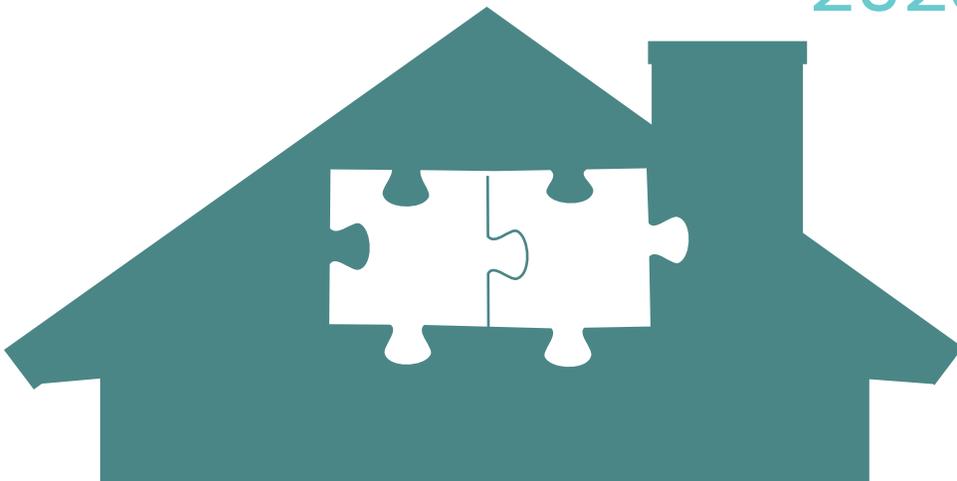




# RAPPORT D'ACTIVITÉS CAFGRAP 2023-2024



# COUP D'ŒIL

## ENTRAIDE ET SOUTIEN INDIVIDUALISÉ

Activités	Sessions	Participations	Personnes
Soutien individuel	66	66	31
Soutien familial	5	5	2
Accueil	49	49	31
Centre de jour	180	3054	177
Centre de soir	36	550	-----
Groupe de rétablissement	5	17	7
Art-thérapie	18	123	31
Groupe d'entraide	1	8	8
Groupe d'entraide anxiété	4	25	9
Croissant-causerie	29	236	40
		4133	336

## RÉADAPTATION SOCIALE ET PROFESSIONNELLE

Activités alimentaires	Sessions	Participations	Personnes
Atelier cuisine promo-santé	24	61	12
Dîner AGA	1	16	16
Souper du mercredi	36	550	31
Dîner ACE	3	71	39
		698	98

Améliorer ses relations	Sessions	Participations	Personnes
Vendredi Par et Pour	14	72	28
Atelier de musique	1	4	4
Atelier de tricot	1	4	4
Atelier de crochet	1	4	4
Thé détente	2	12	8
Méditation	1	6	6
Zoothérapie	27	136	41
Tombola	1	35	35
Halloween	1	35	35
Noël	1	37	37
St-Valentin	1	25	25
Pâques	1	20	20
Cabane à sucre	1	35	35
PAAS-action	-----	-----	-----
		425	284

Activités physiques	Sessions	Participations	Personnes
Activités extérieures	11	54	32
Activités intérieures	21	47	32
		101	64

Développer son estime	Sessions	Participations	Personnes
Acupuncture	22	102	18
Affichons-nous	9	4	4
		106	22

Vie associative	Sessions	Participations	Personnes
AGA	1	16	16
ACE	3	71	39
Comité des usagers	27	109	11
		196	66

Activité du Comité des usagers	Sessions	Participations	Personnes
Centre des sciences de Montréal	1	11	11
Café céramique	1	11	11
Biodôme	1	8	8
ISaute	1	7	7
		37	37

# SOMMAIRE



Le CAFGRAF c'est quoi ?

5



Entraide & soutien individualisé

6



La réadaptation sociale & professionnelle

8



Soutenir l'essentiel

12



Vie associative, représentation & concertation

14



Orientations 2023-2026

16



Bilan financier

17



Remerciements

18

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

PATRICIA LAVALLÉE



## Éclairer le chemin vers une meilleure santé mentale pour tous !

L'année passée, une planification stratégique a été travaillée. Un grand exercice a été fait pour s'entendre sur la vision qui voulait être donnée à ce projet innovant et peu commun de mutualisation. Nous avons appris à nous connaître et avons décidé où nous voulions nous rendre en établissant une mission commune pour nos deux organisations. Cette année a été l'année où de grands chantiers devaient être mis en place. Nous avons décidé de mutualiser, tout en prenant soin de garder notre identité.

Lorsque je regarde en arrière tout le travail effectué en 1 année, j'ai vu de nombreux humains s'impliquer avec une telle énergie pour faire avancer notre mission commune et j'ai une grande fierté de faire partie de ce grand projet. L'implication des membres et des usagers pour faire vivre les orientations qui ont été établies m'a particulièrement touchée. Les nouvelles assemblées de consultation ont été pour moi un moment fort de cette année. J'y ai vu des humains engagés et porteurs de cette mission qui font vivre le « Par et Pour » qui nous distingue.

Je tiens à remercier toute l'équipe pour le travail au quotidien qui permet de donner une voix aux gens et de leur offrir des activités et services qui ont un réel impact dans le quotidien de ceux qui y participent. Notamment cette année, avec de l'ergothérapie et l'art-thérapie qui ont apporté de la nouveauté et de la créativité. Également, je veux souligner le

travail de la direction qui a été l'instigatrice de plusieurs initiatives d'implication des membres, qui réussit à assurer un développement et un rayonnement de notre organisation en cohérence avec les objectifs stratégiques qui ont été établis.

Au niveau du conseil d'administration, je tiens à remercier mes collègues pour les efforts considérables qui ont été déployés pour faire avancer d'importants chantiers. L'implication de chacun des membres fait toute la différence. Les comités de gouvernance, des ressources humaines et des finances ont été particulièrement actifs. Chacun de ces comités a travaillé avec diligence pour mettre en place de nouveaux outils et procédures, garantissant que notre orientation stratégique reste claire.

En conclusion, je tiens à remercier les bailleurs de fonds, partenaires, bénévoles et collaborateurs, sans qui tout le travail qui cette année a été fait n'aurait sans doute pas été possible. Ils nous permettent de faire vivre notre vision commune : devenir une organisation phare et un modèle d'excellence en matière de santé mentale.

Ensemble, nous continuerons à éclairer le chemin vers une meilleure santé mentale pour tous.



# MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

PATRICE MACHABÉE

## On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs.

En effet, **sans effort**, sans prise de **risque** et sans **sacrifice**, nous n'obtenons pas grand-chose.

Des **risques**, nous en avons pris. Lors des assemblées générales annuelles de juin 2023, l'ALPABEM et le CAFGRAF ont officialisé leur union en adoptant une planification stratégique, une mission et une vision mutualisées et ambitieuses. S'engager sur la voie de la mutualisation, c'est fragiliser temporairement deux organisations. Comme je l'ai mentionné dans l'édition du printemps de notre magazine, la mutualisation c'est d'accepter de vivre une «*restructuration créative*».

Des **sacrifices**, il y en a eu plusieurs, car comme le dit l'adage : «*choisir, c'est renoncer*». Nous avons renoncé à plusieurs choses. Les plus évidentes ? Nous avons abandonné nos façons de faire et un rythme de travail familial. Que ce soit en matière de gouvernance, d'approches cliniques, de nos services ou de nos pratiques RH, nous sommes sortis des sentiers battus. Tout cela, en tentant de répondre aux demandes d'aide des usagers et en maintenant notre présence dans les concertations.

Évidemment, cela a demandé énormément d'**efforts** et d'adaptation. En quelques mois à peine, nous sommes passés de 6 employés à près de 30, et de 7 membres au conseil d'administration à 14. Ces changements importants ont naturellement rencontré des résistances et ont eu des répercussions sur l'ensemble de l'écosystème de l'organisation.

Nos deux organisations ont été confrontées à des départs d'employés et de membres des conseils d'administration. Bien que certains de ces

départs aient été nécessaires, l'arrivée ou le départ de nouveaux visages a perturbé l'équilibre de l'équipe et de l'organisation dans son ensemble. Maintenir le cap sur nos objectifs alors que tout changeait autour de nous a probablement représenté le défi le plus important de ma carrière.

Éventuellement, l'année 2023-2024 restera gravée dans nos mémoires comme une collection d'anecdotes variées. Nous nous rappellerons les défis que nous avons rencontrés et ceux que nous avons relevés. Nous nous souviendrons surtout à quel point ces épreuves ont renforcé les liens de notre équipe, confirmé la clairvoyance de nos décisions et la pertinence de notre nouvelle mission commune.

L'année 2023-2024 n'a pas été entièrement sombre. Ce fût aussi l'occasion de consolider les liens entre nos équipes lors d'un lac-à-l'épaule en début d'année. Des anciens sont revenus au bercail et nous avons eu le plaisir de voir plusieurs stagiaires devenir nos collègues.

Je tiens à exprimer ma gratitude particulière envers nos cheffes de services de cette année : **Annik, Janique, Caroline (François) et Audrey**. Vous avez été des piliers pour moi et pour nos collègues. Merci !

À **Patricia, Agnès et Camille**, merci pour votre écoute et votre soutien.

Mes pensées vont également à **Mme Nicole Lacelle**, qui a animé nos assemblées générales annuelles depuis 3 ans et qui ne pourra pas être avec nous cette année pour des raisons de santé. Sa présence nous manquera cette année.



# LE CAFGRAF C'EST QUOI ?

Les personnes qui vivent des problématiques de santé mentale se retrouvent généralement isolées et confrontées à des difficultés d'intégration sociale. Vouées, pour plusieurs, à vivre dans la pauvreté, ces personnes subiront, en plus des effets inhérents à leur problématique, les effets de la stigmatisation (honte, rejet, désapprobation) portant atteinte au développement de leur potentiel et de leur contribution citoyenne.

Fondé par des membres du groupe de défense des droits en santé mentale *Le Schizographe* (devenu depuis l'En-Droit de Laval) qui souhaitaient se doter d'un lieu chaleureux, respectueux et sans jugement, le CAFGRAF, groupe d'entraide en santé mentale de Laval, voit donc le jour le 25 juillet 1994. En opération sans interruption depuis sa fondation, le CAFGRAF a mis en place des services d'aide, d'entraide et de soutien visant l'épanouissement, l'autonomie et le rétablissement.

## LA CLIENTÈLE QUE NOUS SOUHAITONS REJOINDRE

Le CAFGRAF dessert les Lavallois de 16 ans et plus vivant avec des difficultés dues à des manifestations cliniques reliées à des problématiques de santé mentale. Pour bénéficier des services du CAFGRAF, la personne doit reconnaître qu'elle a un enjeu de santé mentale, s'inscrire volontairement dans une démarche et avoir un niveau de fonctionnement (enjeux physiques et intellectuels) qui n'affecte pas sa participation ou la sécurité des personnes qui fréquentent notre ressource.

## LES PROBLÉMATIQUES DE SANTÉ MENTALE QUE NOUS DESSERVONS

L'expression problématique de santé mentale fait référence aux troubles de l'humeur (dépression, trouble bipolaire), aux troubles anxieux, aux troubles psychotiques (schizophrénie) et au trouble de personnalité limite.

## NOTRE PHILOSOPHIE D'ACCUEIL ET NOS VALEURS

Pour réaliser notre mission, notre organisation s'appuie sur cinq (5) valeurs : **l'excellence, l'humanisme, l'engagement, la créativité et la reconnaissance.**

L'**excellence** dans la qualité de l'accueil offert à notre clientèle et dans la prestation de nos services. C'est pourquoi nous nous assurons d'offrir un service personnalisé et confidentiel, empreint d'empathie, de respect et de diligence.

L'**humanisme** en étant bienveillant envers soi-même, les usagers et les membres de l'équipe. Nous sommes à l'écoute, démontrons de l'ouverture et sommes sans jugement. Nous nous conduisons de manière transparente, juste et honnête avec nos partenaires et toutes les personnes à qui nous offrons des services.

L'**engagement** des équipes et des bénévoles mobilisés, responsables et imputables. Nous sommes engagés à réaliser notre mission et nous souhaitons travailler dans un milieu de travail sain et dynamique. Pour y arriver, chacun des membres de l'équipe doit se fixer des objectifs personnels et professionnels élevés.

La **créativité**, afin d'oser et innover. Nous sommes une organisation unique qui embrasse le changement et le progrès. Nous cherchons toujours à nous améliorer et à mieux travailler ensemble.

La **reconnaissance** en exprimant notre gratitude envers nos employés et nos bénévoles pour leur contribution et leur mobilisation dans la réalisation de notre mission.

## LES PROGRAMMES ET SERVICES QUE NOUS OFFRONS

En plus de soutenir l'essentiel, nos services d'intervention, d'entraide et de loisirs visent à briser l'isolement, favoriser l'intégration sociale et améliorer le bien-être des personnes qui vivent des problématiques de santé mentale.

## NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES

Le CAFGRAF a bénéficié cette année de la participation financière du CISSS de Laval, de Service Québec, ainsi que des dons alimentaires de Moisson Laval.

En plus de l'implication de nos membres, la mission du CAFGRAF repose aussi sur l'étroite collaboration et la confiance des professionnels du CISSS de Laval et des intervenants du milieu communautaire.



## ENTRAIDE & SOUTIEN INDIVIDUALISÉ

« Chez moi je survivais... Au Cafgraf je vis ! Je vis des expériences et des activités avec les autres que je ne pourrais pas vivre autrement qu'ici. »

### LE GROUPE D'ENTRAIDE ET LE SOUTIEN INDIVIDUEL

Que ce soit en groupe avec des pairs ou seul avec un intervenant, le CAFGRAP offre à sa clientèle, sur une base volontaire et à son rythme, la possibilité d'être elle-même, d'atteindre des objectifs et de réaliser ses rêves.

L'**intervention psychosociale individuelle** permet d'informer et de soutenir la personne sur la problématique qu'elle vit et sur sa relation aux soins, tout en encourageant son implication sociale.

Présenté chaque semaine, le **groupe d'entraide valorise l'aide mutuelle entre pairs** et le partage d'expériences entre personnes au vécu similaire. Ce groupe permet de réduire le sentiment d'isolement, d'offrir un soutien émotionnel et de renforcer la capacité d'agir des personnes.

### NOS APPROCHES

Après trois (3) années de restructuration, le CAFGRAP a complété en janvier 2023 sa démarche de réflexion stratégique, qui avait notamment pour objectif d'actualiser ses services et ses approches pour répondre aux besoins futurs de sa communauté. À la suite de cet exercice, il a été décidé que le CAFGRAP agirait pour prévenir et réduire les impacts de la maladie mentale. En d'autres termes, nous souhaitons contribuer à réduire (ou éliminer) les facteurs et les conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des citoyens de Laval âgés de 16 ans et plus. Notre philosophie d'intervention est maintenant basée principalement sur l'**approche par les forces** et le **rétablissement**. De plus, l'**approche clinique qui a été choisie est l'entretien motivationnel**.

### HISTORIQUE DE CE SERVICE

Lors de la fondation du CAFGRAP, le 25 juillet 1994, les fondateurs voulaient regrouper les personnes affectées de troubles émotifs ou de santé mentale dans le but de créer un groupe d'entraide.

# 3

**Stagiaires engagés à la fin de leurs stages**

# 180

**Nombre de centres de jour offerts en 2023-2024**

# 85 000\$

**Nouveau montant disponible pour notre mission globale**

# 5

**Formats de groupes d'entraide**

Nous informions l'année dernière que l'année 2023-2024 serait la dernière année de transition (depuis le changement de direction et la mutualisation avec l'ALPABEM). En effet, plusieurs bouleversements étaient venus modifier l'offre de services et les horaires du CAFGRAF en 2022-2023.

L'adoption de notre nouveau plan stratégique en juin 2023, quelques derniers changements dans notre équipe de travail cet automne et un lac-à-l'épaule en janvier 2024 nous avons permis d'apporter plus de clarté sur comment réaliser notre mission, plus de stabilité au sein de l'équipe, et surtout, offrir plus de services aux usagers du CAFGRAF en 2023-2024. Enfin, le potentiel de la mission du CAFGRAF a pu revoir le jour cette année.

#### 14 stagiaires au CAFGRAF

Comme mentionné l'année dernière, le CAFGRAF souhaitait favoriser la participation en continue de stagiaires au sein de ses services. Provenant de différents programmes (ergothérapie, éducation spécialisée, sexologie, etc.), **14 personnes sont venues mettre en pratique leur savoir académique** ou observer nos façons de faire. En plus de nous permettre de développer des collaborations avec ces établissements et faire connaître notre mission aux futurs professionnels de la santé, cette stratégie nous aura permis de **recruter 3 personnes au sein de nos organisations**. Dans un contexte où il est difficile de recruter de nouveaux talents, il apparaît évident que nous devrions poursuivre sur cette voie.

#### Le centre de jour du CAFGRAF : le vrai milieu de vie des usagers

Comme annoncé l'année dernière, le montant de **85 000\$ alloué via une entente spécifique** depuis 10 ans a été **basculé à la mission globale**, venant ainsi consolider le service le plus apprécié par les usagers : le centre de jour.

Ainsi, après avoir fermé quelques périodes du centre de jour (soirs et samedi) en 2022-2023, nous avons pu réouvrir notre centre de soir le mercredi en début d'été 2023.

C'est donc **180 centres de jour** (53 de plus que l'année dernière) qui ont été offerts cette année à la population lavalloise et **177 personnes différentes** ont pu bénéficier de ce service. 31 nouveaux accueils ont été effectués durant cette période. 36 centres de soir ont aussi été offerts entre le 7 juin 2023 et le 31 mars 2024, pour un total de 550 participations (nombre de personnes différentes non précisé).

#### L'entraide sous différentes formes

Il y a trois ans, nous avons ramené les formules d'entraide afin de revenir à l'essence même de la mission du CAFGRAF. Cette année, 5 formats de groupe d'entraide ont été présentés aux usagers du CAFGRAF. Les **croissants-causeries** (29 groupes, 40 personnes différentes); le **groupe d'entraide** (1 groupe, 8 personnes différentes); le **groupe rétablissement** (5 groupes, 7 personnes différentes); le **groupe d'entraide sur l'anxiété** (4 groupes, 9 personnes différentes) et **l'atelier d'art-thérapie** (18 groupes, 31 personnes différentes). Tous ces groupes ont permis aux participants de s'exprimer, de briser leur isolement et d'améliorer leur capacité d'agir. Le lecteur avisé remarquera qu'il y a eu une baisse significative sur le volume de groupes offerts. En effet, le format et l'intention de nos groupes ont été légèrement modifiés au cours de l'année suivant l'adoption de notre nouveau plan stratégique ainsi que **l'adoption de notre philosophie d'intervention (basée principalement sur l'approche par les forces et le rétablissement)**.

Sur le plan des rencontres individuelles, nos intervenants ont comptabilisé cette année **66 rencontres auprès de 31 personnes différentes** (188 rencontres l'an dernier, 343 en 2021-2022). Qu'est-ce qui explique cette nouvelle baisse? Encore cette année, il y a eu de nombreux changements dans l'équipe. En effet, nous avons constaté lors de notre lac-à-l'épaule de janvier 2024, qu'aucune personne représentant le CAFGRAF n'était avec nous lors des journées de réflexion stratégique de l'hiver 2023. Tous ces changements auront évidemment retardé, encore cette année, l'implantation de notre base de données et l'implantation de notre cadre clinique.

#### Perspectives 2024-2025 – enfin en phase avec notre mission

Depuis l'arrivée de la nouvelle direction en janvier 2021, trois équipes complètes se sont succédées. Évidemment, ces changements au sein de l'équipe de travail viennent à chaque fois retarder l'implantation de la philosophie d'intervention, du cadre clinique et des outils techniques.

Toutefois, l'adoption de notre nouveau plan stratégique (2023-2026) l'année dernière, l'arrivée de nouveaux collègues en phase avec notre nouvelle vision et la nomination de Caroline Legault à titre de cheffe de services du CAFGRAF, confirme que tous ces changements n'auront pas été en vain. D'ailleurs, notre stratégie d'avoir en continu des stagiaires s'est révélée être pertinente et elle devra être maintenue en 2024-2025.

En ce qui concerne les centres de jour, nous avons étendu nos heures de jour et nous expérimenterons en juin l'ouverture d'une nouvelle journée (lundi après-midi) et un nouveau soir (le jeudi) durant la période estivale.

Pour ce qui est de nos groupes, malgré l'adoption de notre nouvelle philosophie d'intervention (axée sur l'approche par les forces et le rétablissement), ils resteront teintés par nos journées thématiques (voir page 9). Cette formule permet d'offrir à nos usagers des activités diversifiées avec un horaire prévisible.

#### Implantation de l'entretien motivationnel (EM), c'est pour cette année !

L'arrivée de notre nouvelle cheffe de service permettra à toute l'équipe d'intervenants du CAFGRAF d'être accompagnée de façon personnalisée en 2024-2025. D'ailleurs, il est fort probable que la cheffe de service devienne formatrice accréditée en EM en 2024, ce qui viendra assurément renforcer notre équipe. Pendant ce temps au courant de l'été, les intervenants seront formés à l'EM par Stéphane Bujold, psychologue et superviseur clinique.



## LA RÉADAPTATION SOCIALE & PROFESSIONNELLE

« J'ai "connect the dots" et j'ai compris que quand je faisais de l'activité physique ça allait beaucoup mieux. »

### LA RÉADAPTATION SOCIALE ET PROFESSIONNELLE

Comment retourner à l'école, se trouver un emploi ou un logement, quand on a perdu toute confiance en ses propres moyens ? Comment faire sa place dans sa communauté quand cette dernière nous marginalise, nous discrimine ? Et aussi, comment se faire des amis ou trouver l'amour quand les effets de la stigmatisation (les préjugés reliés à la maladie mentale) nous font vivre de la honte et du rejet ?

Par l'entremise d'**activités ludiques ou structurées**, le CAFGRAF offre à ses usagers l'opportunité de **développer** (ou de maintenir) des **habiletés de socialisation** essentielles au **plein exercice de leur citoyenneté**. Offertes dans un milieu bienveillant, ces stratégies ont comme avantages de **diminuer le sentiment d'isolement**, de **favoriser l'autonomie** et d'**améliorer le potentiel d'intégration socioprofessionnelle**.

### APPROCHE ET OBJECTIFS DES ACTIVITÉS

En tenant compte de la motivation et de l'implication de nos usagers, nos stratégies visent à les **soutenir et à renforcer leurs compétences et leur capacité d'agir**, afin de **favoriser leur rétablissement**.

**Ludiques ou structurées, nos activités visent** notamment à développer (ou maintenir) de **saines habitudes de vie, entretenir leur réseau social et offrir des outils pour diminuer leur stress**.

### HISTORIQUE DES SERVICES

Depuis les années 2000, le CAFGRAF a mis en place de nombreuses activités ludiques (confection de bijoux, tricot, sorties extérieures, espaces de jeux), ainsi que des activités structurées (ateliers de relaxation, sur le rétablissement et sur le sommeil, initiation au sport, etc). Animées par notre équipe d'intervention ou par des invités, le rôle de l'animateur consiste à aider les participants à s'organiser, afin de réaliser l'objectif commun qu'ils ont autodéterminé ensemble. L'animateur pratique l'écoute active et s'assure que les participants respectent le code de vie de l'organisme.

# 49

## Ateliers d'approches alternatives

# 14

## Vendredis «Par et Pour»

# 32

## Activités sportives en

# 18

## séances d'art-thérapie

Comme organisme communautaire, le CAFGRAF a l'avantage de se distinguer des services offerts par le réseau de la santé. Tout simplement parce que l'organisme a été créé pour répondre à des besoins qui n'étaient pas offerts ou qui ne répondaient pas aux besoins de ceux et celles qui ont fondé notre organisation.

Nos **jours de réflexions stratégiques** ont confirmé le grand intérêt de nos équipes à **s'inspirer encore plus des approches alternatives en santé mentale**. En impliquant davantage nos usagers à toutes les étapes de nos démarches et en évaluant qualitativement leurs effets, nous nous assurons de rester collés sur notre mission. D'ailleurs, toute l'équipe a pu bénéficier d'une formation offerte par le *Centre de formation populaire (CFP)* l'hiver dernier en vue d'implanter l'évaluation qualitative au sein de nos pratiques.

Encore cette année, nous avons souhaité organiser nos activités autour des facteurs de protection favorisant une bonne santé mentale (activité physique, saines habitudes alimentaires, qualité du sommeil, relations saines et stimulantes et développement de compétences). C'est d'ailleurs en nous inspirant de ces facteurs que nous en sommes venus à teinter chacune des journées sous l'une de ces thématiques.

### Les lundis alimentaires – une collaboration avec le groupe Promo-santé

Pour plus d'explication sur cette journée, veuillez consulter la section « Soutenir l'essentiel » à la page 12.

### Les mardis approches alternatives

Encore cette année, le CAFGRAF a offert à ses usagers l'opportunité d'expérimenter les effets de l'acupuncture et de la zoothérapie sur leur bien-être. **22 ateliers « NADA »** ont été offerts pour traiter les dépendances via l'acupuncture (18 personnes différentes), ainsi que **27 sessions de zoothérapie** (41 personnes différentes). Ces approches visent à améliorer le bien-être physique, émotionnel et mental de nos usagers et leur offre, par le fait même, l'opportunité d'être en contact avec des travailleurs de la santé dans un contexte plus personnalisé et moins contraignant qu'à l'hôpital. Des ateliers de tricot, de crochet, de méditation et de « thé détente » ont aussi été offerts.

### Les mercredis on bouge !

Pour donner suite aux stages de deux ergothérapeutes à l'automne, nous avons eu l'immense plaisir d'embaucher l'une d'entre elles, Léa (Salvador), en janvier. Notre nouvelle collègue a eu le privilège de recevoir un accompagnement personnalisé de la codirectrice de *Montréal, Métropole en Santé* et coordonnatrice de *Montréal physiquement active*, en vue d'élaborer une programmation active et pertinente. Au cours de l'année 2023-2024, le CAFGRAF a offert **32 activités sportives** variées, tant à l'extérieur (marche, piscine municipale, patins à glace) qu'à l'intérieur (danse, renforcement musculaire, yoga) et 32 personnes en ont bénéficié.

### Les jeudis artistiques

Pour encourager l'expression des émotions et favoriser l'amélioration des relations interpersonnelles, l'art demeure un outil puissant. Depuis l'automne dernier, le CAFGRAF a eu le privilège de compter sur les services d'une art-thérapeute chevronnée au sein de son équipe. Dolores (Prévost) explore, à travers divers médiums tels que le dessin, l'écriture, la musique et l'improvisation, des moyens de faire émerger les émotions, parfois à travers des créations collectives et d'autres fois de manière individuelle. Son objectif est d'instaurer un sentiment de sécurité, d'améliorer l'estime de soi ou tout simplement d'apporter du bien-être aux participants. **18 sessions d'art-thérapie ont été présentées** cette année et 31 personnes différentes ont pu en bénéficier.

### Les vendredis par et pour

L'entraide et le soutien par des pairs est au cœur de la mission du CAFGRAF. Même si nous n'avons pas été en mesure d'offrir un camp d'été en 2023 (roulement de personnel), nous avons souhaité expérimenter la mise en place d'activités ponctuelles offertes « par et pour » les usagers. Afin de susciter leur engagement, un budget de 125\$ par semaine était alloué à nos participants intéressés. Sous une thématique de leur choix, les usagers avaient la responsabilité de mobiliser leurs pairs et organiser ces activités. **14 vendredis « par et pour » ont été organisés et 28 personnes différentes ont participé**. Une réflexion portant sur « c'est quoi du par et pour » a eu lieu en avril lors de la 3<sup>e</sup> assemblée de consultation et d'échanges. À la suite des résultats, des changements seront apportés à nos

jours de vendredi dès le mois de juin.

### Perspectives 2024-2025 – De la stabilité pour la prochaine année

Depuis les 3 dernières années, le roulement de personnel et les différentes expériences que nous avons menées n'avaient pas permis de cristalliser l'offre de services de l'avenir du CAFGRAF. Au niveau de l'équipe, même si cette dernière a moins d'un an de vie commune officiellement, « officieusement », nous pouvons compter sur une équipe bien en selle qui pourra bâtir sur les expériences de la dernière année. En effet, **Vincent et Léa** étaient en stage avec nous depuis la fin de l'été dernier. François a vu son rôle changer et reste une référence pour plusieurs. Marie-Joëlle était à l'ALPABEM depuis 1 an avant son arrivée au CAFGRAF et Caroline a collaboré avec la direction pendant 7 ans avant de devenir la cheffe de services. Dolores, tant quant à elle, peut compter sur de nombreuses années d'expériences.

Sur le plan alimentaire, aller lire la section « Soutenir l'essentiel » pour plus de détails. En ce qui concerne les jours de approches alternatives et entraide, nous expérimenterons le **dialogue philosophique** cet été et des **ateliers d'autocompassion** cet automne.

Sur le plan sportif, avoir un mode de vie actif a de réels bénéfices sur la santé mentale et le bien-être. Notre ergothérapeute poursuivra sur cette lancée en vue de faire bouger nos usagers via différentes activités.

Cet automne, Dolores, notre art-thérapeute maison, aura l'occasion de présenter son premier atelier structuré, sinon, il restera toujours possible pour nos usagers d'utiliser le local d'art lors des centres de jour.

Finalement, de nouvelles formes de « par et pour » s'offriront à nos usagers à l'automne et ce sera le retour du Camp d'été et d'hiver en 2024.



**MISSION COMMUNE**  
 L'ALPABEM ET LE CAFGRAF CONTRIBUENT À L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE DES LAVALLOIS SOUFFRANT D'UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE AINSI QU'À CELLE DE LEUR FAMILLE.

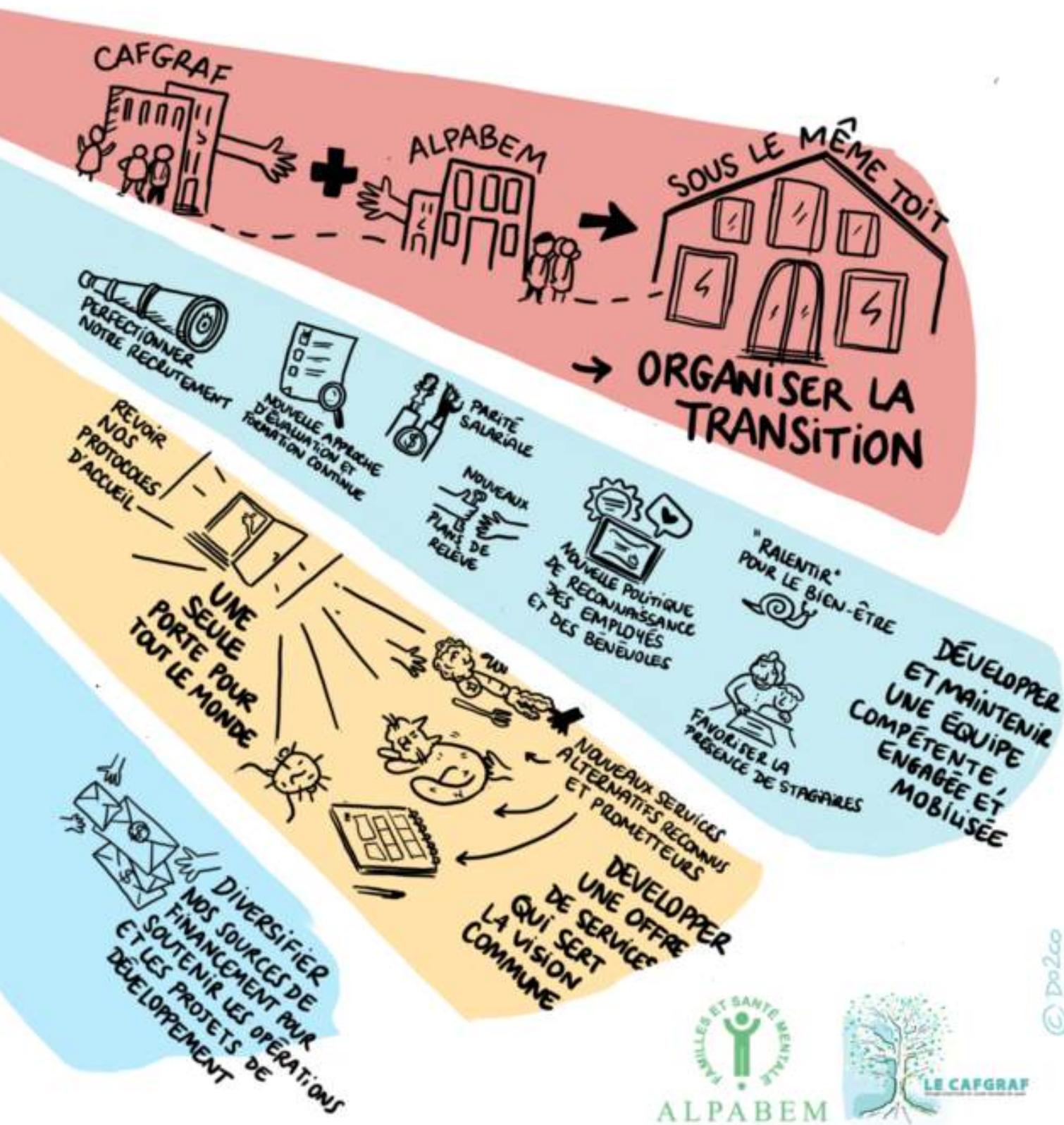
**VISION COMMUNE**  
 L'ALPABEM ET LE CAFGRAF ASPIRENT À DEVENIR UNE ORGANISATION PHARE ET UN MODÈLE D'EXCELLENCE, UN AGENT DE RAPPROCHEMENT POUR LA COMMUNAUTÉ, UNE ORGANISATION UNIQUE, DIFFÉRENTE ET INNOVANTE, QUI S'INSCRIT DANS UNE APPROCHE DE PRÉVENTION.

**VALEURS COMMUNES**



# ORIENTATIONS 2023-2026

## DEVENIR UN PHARE POUR AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE DE NOTRE POPULATION



© Do2co



## SOUTENIR L'ESSENTIEL

« Au début avec les autres en cuisine, on se chicanait tout le temps. Après, on a pris le temps de s'asseoir ensemble, on s'est parlé et maintenant, ben, ça va bien ! »

Luc

## SOUTENIR L'ESSENTIEL

Il n'est plus contesté que les personnes aux prises avec des troubles de santé mentale sont plus à risque de se retrouver en situation de pauvreté. Il est aussi reconnu que le logement agit sur la qualité de vie et le bien-être des personnes et constitue un déterminant social majeur de la santé.

Le cercle vicieux des troubles de santé mentale et de la pauvreté est bien réel et ses conséquences le sont tout autant : aggravement ou chronicité de la maladie (physique et mentale), discrimination, marginalisation et même diminution de l'espérance de vie. Bon an mal an, 45 000 citoyens de Laval reçoivent un diagnostic de trouble de santé mentale, soit l'équivalent de 11,1 % de la population.

Par son approche et ses services, le CAFGRAP contribue à améliorer les conditions de vie et à lutter contre la pauvreté des Lavallois.

## NOS APPROCHES (NOS STRATÉGIES)

Même si notre organisme reste membre du Réseau des organismes et intervenants en itinérance de Laval (ROIIL), la nouvelle mission commune partagée avec l'ALPABEM fait en sorte que la position du CAFGRAP est maintenant claire : nous ne travaillerons plus à pallier le manque de ressources de notre région, car nous agirons plutôt en amont. En recentrant nos efforts sur notre mission, nos stratégies alimentaires resteront des moyens de briser l'isolement et d'améliorer les compétences de nos participants en vue de favoriser leur intégration sociale.

En ce qui concerne les stratégies d'accès au logement, du moment qu'elles visent à prévenir la perte d'un logement, par le biais de programmes tels que «Clés en main» ou la création d'une «fiducie régionale», le CAFGRAP s'impliquera et sera présent.

## HISTORIQUE DE CE SERVICE

C'est en 2010 que le CAFGRAP débute la distribution des premiers paniers de nourriture à ses membres, et que les premiers ateliers de cuisine sont mis en place.

En 2011, grâce à un programme fédéral qui se déploie au Québec dans le cadre d'une entente spécifique, le CAFGRAP reçoit sa première subvention SPLI, qui deviendra la SCLI (Stratégie canadienne de lutte à l'itinérance) et ensuite le programme « Vers un chez-soi ». Le CAFGRAP s'est retiré de cette entente en avril 2023, en cohérence avec sa nouvelle vision.

# 3

## Ateliers de cuisine de huit semaines

L'année 2023-2024 était la première année, depuis un peu plus de 10 ans, que le CAFGRAF n'avait plus à répondre aux exigences du programme Vers un chez-soi. En effet, il était rendu incohérent de concilier l'intervention auprès des personnes les plus marginalisées de notre région (avec un tout petit budget) et notre volonté de travailler en prévention.

En plus de détourner notre énergie et certaines de nos ressources de notre mission, ceci contribuait à la confusion au sein de notre organisation et mettait parfois à risque la sécurité de notre clientèle et de nos employés. Dorénavant, nos stratégies alimentaires resteront des moyens de briser l'isolement et d'améliorer les compétences de nos participants en vue de favoriser leur intégration sociale.

Pour ce qui est de notre implication pour favoriser l'accès à des logements ? Notre temps sera investi pour soit prévenir la perte d'un logement ou pour soutenir des projets qui en augmentent l'offre (ex : programme « Clés en main » ou par la création d'une fiducie régionale).

### Les lundis alimentaires – Une collaboration avec le groupe Promo-santé

Avoir accès à des aliments sains et de qualité à faible coût est tout un défi. Sachant que d'avoir de bonnes habitudes alimentaires est un des facteurs de protection qui favorise une bonne santé mentale, le CAFGRAF a offert **trois (3) ateliers de cuisine de 8 semaines** à ses usagers en 2023-2024.

Animé par une nutritionniste du **groupe Promo-santé** et par un intervenant du CAFGRAF, **12 participants ont assisté au groupe débutant (offert à l'automne et à l'hiver) et 6 au groupe intermédiaire** de janvier. En plus de découvrir des produits alimentaires sains et à faible coût, les participants ont pu apprendre à ajuster certains comportements et attitudes pour favoriser le travail en équipe. Ils ont aussi démontré énormément de fierté à présenter leurs nouvelles recettes et chacun de nos « cuisiniers maison » recevait à la fin de leur cours, un tablier personnalisé à l'effigie du CAFGRAF. Après cette première expérience en 2023-2024, nous chercherons assurément à reproduire cette expérience l'année prochaine.

# 36

## Soupers collectifs

### Les soupers collectifs – Comment reproduire un souper de famille ... entre amis

Pour donner suite à une demande des usagers du CAFGRAF, l'ouverture d'un tout nouveau centre de soir en 2023 était une belle occasion de réintroduire les soupers collectifs pour les usagers. En plus d'être un bon moyen de créer des liens avec des nouvelles personnes qui ne connaissent pas les services de notre organisme, le souper du mercredi soir nous permet d'offrir un repas à nos usagers dans un contexte convivial.

Piloté par notre «chef maison» (François Viau) et les participants des lundis alimentaires (voir ci-dessus), **36 soupers collectifs ont été présentés** cette année. Se déroulant les mercredis soir, cette activité offre l'occasion à environ **une quinzaine de personnes** de vivre l'expérience d'un bon repas partagé en famille. Les usagers participent à la planification, au service et aux corvées de nettoyage.

Par ailleurs, notre partenariat avec Moisson Laval s'est poursuivi et nous profitons toujours de leurs dons sur une base hebdomadaire. Une rencontre avec le directeur, M. Jean Gagnon, a eu lieu cette année en vue de faciliter la livraison des denrées et mieux coordonner nos efforts. Cette collaboration nous aura permis **d'offrir près de 600 repas**.

### S'aimer en semant – Valoriser l'entraide et une saine alimentation par l'agriculture urbaine

Durant la fin de l'année, les usagers et les partenaires ont vu apparaître un nouvel engin futuriste dans les locaux du CAFGRAF : les tours à jardin. Reposant sur une autre idée originale produite durant les insomnies du DG, **trois (3) nouvelles tours à jardin hydroponique** ont atterri au CAFGRAF au début 2024. L'équipe a eu l'occasion d'expérimenter une première récolte et les résultats sont très impressionnants. En effet, après seulement 4 semaines, les semis ont atteints leur maturité (voir plus) et la production a pu être valorisée à l'intérieur de nos soupers collectifs. Nous souhaiterons tester nos trois tours l'année prochaine dans le cadre d'un projet innovateur et rassembleur.

# 600

## Repas grâce à Moisson Laval

### Accéder à un logement – Toujours un défi à Laval

L'accès à un logement de qualité et à un prix raisonnable est devenu de moins en moins réaliste pour notre clientèle. De plus, très peu de 2 ½ et de 3 ½ sont disponibles sur le territoire. Lors d'une participation à une rencontre des membres du ROIIL, le directeur de l'organisme a rappelé la posture du CAFGRAF à cet égard (prévention) et a réitéré sa disponibilité à travailler à trouver des solutions préventives.

### Perspectives 2024-2025 – Prévenir et réduire les impacts de la maladie mentale

Les conséquences de la pauvreté et de l'inaccessibilité au logement sur la santé mentale sont bien connues. Cependant, la position du CAFGRAF est maintenant claire et nous resterons centrés à bien réaliser notre mission tout en collaborant avec nos partenaires.

Sur le plan alimentaire, nous souhaitons vraiment aller plus loin en exploitant à son maximum les denrées de Moisson Laval, notamment en les transformant et en offrant, dans la mesure du possible, un repas par jour aux usagers les plus démunis du CAFGRAF. Évidemment, ces usagers devront être impliqués dans la démarche, car comme le dit le proverbe : *« quand un homme a faim, il vaut mieux lui apprendre à pêcher que lui donner un poisson »*.

D'ailleurs, nous explorons un projet pilote avec Moisson Laval en 2024 en vue d'allouer nos ressources où nous avons une valeur ajoutée et non plus sur la collecte et le transport des denrées.

Un nouveau projet verra le jour cet automne : *« s'aimer en semant »*. Nos tours à jardins seront un outil formidable pour accompagner nos usagers à faire face aux prix vertigineux des denrées alimentaires, à transformer et valoriser des produits nutritifs et par le fait même favoriser l'entraide et le soutien mutuel entre pairs.

Sur le plan de l'accessibilité au logement, nous resterons attentifs aux opportunités.



## VIE ASSOCIATIVE, REPRÉSENTATION & CONCERTATION

« Être sur le comité vient avec de la fierté d'avoir organisé des activités, mais aussi de voir les autres usagers s'amuser grâce à nos efforts. »

Dominik

### PORTER LA VOIX

Le CAFGRAF offre à ses membres, via différentes stratégies, la possibilité de **participer activement aux décisions et à la vie associative de l'organisation**. En plus de leur permettre de reprendre du **pouvoir sur leur vie**, les activités du CAFGRAF leur offrent un levier puissant pour prendre **confiance en soi** via des espaces de parole et vivre des succès.

En participant aux différentes concertations de notre région et en collaborant avec nos partenaires, nous portons la voix et les enjeux des personnes les plus marginalisées.

### UN COMBAT CONTRE LA STIGMATISATION ET LA MALADIE MENTALE

**Informers les personnes qui ont des problèmes de santé mentale et leurs familles** est un des mandats du CAFGRAF. Historiquement produit par et pour les membres, le journal contribue à **démystifier les problématiques de santé mentale et à sensibiliser la communauté** aux impacts de la stigmatisation.

### HISTORIQUE DE CE SERVICE

**Le journal est au cœur** de l'histoire et de la mission du CAFGRAF. Il voit le jour en 1988 sous le nom de « Schizographe ». Ce nom exercera d'ailleurs une influence sur le choix de nom de l'organisme. En plus de servir d'**outil de communication et d'information pour les membres**, et de référence pour nos partenaires, **le journal est un lieu d'apprentissage** qui favorise la vie associative et permet à des gens qui vivent avec des difficultés émotionnelles de bénéficier d'un **moyen d'expression**.

# 48

## Nombre de personne à l'AGA 2023

# 25

## Membres entraïdants

# 113

## Nombre de participants à nos ACE

# 30<sup>e</sup>

## Anniversaire du CAFGRAF en juillet 2024

En avril 2023, le ministère de la Santé et des Services sociaux dévoilait son nouveau cadre normatif pour le Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC). À titre de rappel, la subvention PSOC constitue la principale source de financement de notre organisme. Le nouveau cadre est très clair : nos organismes devront démontrer clairement qu'ils peuvent répondre aux **8 critères de l'action communautaire autonome** (ACA).

En plus d'encadrer la reddition de comptes quant à l'utilisation des fonds publics, ainsi qu'à promouvoir de bonnes pratiques de gouvernance, ce nouveau cadre insiste sur l'importance d'accorder une attention particulière à la façon dont notre mission contribue à la transformation sociale et met en œuvre des pratiques citoyennes.

Comme nous l'avons mentionné l'année dernière, nous avons souhaité investir du temps et de l'argent pour répondre, voire dépasser, les exigences de ce nouveau cadre. Vous trouverez ci-dessous les résultats de nos efforts.

### Les nouveaux espaces de délibération – un succès retentissant

Trois (3) nouveaux espaces de délibération ont été créés en 2023-2024 dans le but de favoriser la contribution et la participation des usagers. Les **Assemblées de Consultations et d'Échanges** (ACE), similaires à une AGA, mais sans les aspects légaux ou administratifs, ont été, sans contredit, les activités phares de la dernière année.

Nos ACE ont rassemblé **113 participants au total**, avec la présence de **39 membres différents**. Chaque ACE avait pour objectif de permettre aux participants d'échanger, de débattre et parfois même de prendre position sur des sujets spécifiques.

- Lors de l'ACE du 15 novembre 2023, **27 usagers** ont pu identifier, via les 5 étapes du rétablissement, quels services du CAFGRAF devraient être offerts selon l'étape où se situe l'usager.ère et quelles activités devraient être réservées aux membres.

- L'ACE du 21 février 2024, les **24 usagers** ont pu prendre position sur les services qui devaient être réservés aux membres et ceux offerts à tous. Un exercice sur le prix de la cotisation a aussi été organisé en vue de faire une recommandation au CA. Les participants ont proposé de fixer la cotisation à 20\$.

- Enfin, lors de l'ACE du 17 avril 2024, où **20 usagers** étaient présents, des ateliers de réflexion ont été organisés en vue de préciser la forme que devrait prendre les groupes d'entraide, de définir le concept du « par et pour » et de confirmer le retour des journées « prendre soin de soi ».

### Le comité des usagers, un lieu de transformation individuelle et sociale

Comme nous l'avons annoncé l'année dernière, notre engagement à soutenir le comité des usagers a été

renforcé. L'objectif était de favoriser la contribution et la participation des usagers à l'organisation d'activités. Ainsi, un nouveau poste a été créé à l'été 2023, et le nouveau responsable de la vie associative, Maxime Delâge, a rapidement pris en charge ses nouvelles responsabilités.

Le comité des usagers devait tout d'abord élaborer et faire approuver leur mandat par la direction. Ensuite, en respectant le budget qui leur était alloué et en veillant à consulter l'ensemble des participants, le comité devait organiser 8 activités au cours de l'année, sous l'un des thèmes suivants : culturel, sportif et artistique. **4 activités ont eu lieu au cours de l'année 2023-2024, et les huit (8) activités prévues pour 2024-2025 ont déjà été présentées** lors de la dernière ACE.

En permettant aux usagers de contribuer à l'organisation des activités, nous leur avons également démontré toute la confiance et la reconnaissance qu'ils méritent et ainsi mettre en valeur leurs forces. Cette initiative a renforcé la cohésion au sein du comité et a favorisé l'établissement de liens solides grâce au travail d'équipe, ce qui contribue à notre objectif de briser leur isolement.

**L'AGA du CAFGRAF, des membres mobilisés et engagés**  
Encore cette année, l'AGA de juin 2023 a connu un vif succès. **48 personnes, dont 25 membres du CAFGRAF et 8 invités**, ont assisté à cet événement annuel, dynamique et humain. En effet, nous présentons depuis 2 ans le rapport d'activités en y incluant des témoignages d'usagers pour mettre en lumière nos résultats d'un point de vue qualitatif. Lors de cette AGA, les membres ont pu adopter le nouveau plan stratégique 2023-2026 mutualisé avec l'ALPABEM (voir page centrale), accepter les différentes modifications apportées aux règlements généraux et célébrer le travail de 5 membres très impliqués qui ont reçu chacun une plaque de reconnaissance. **Bravo Luc, Michel, Samantha, Joël et Lisa.**

### Comité de gouvernance et comités permanents

En ce qui a trait au conseil d'administration (CA), **6 rencontres régulières et 1 rencontre spéciale** ont eu lieu en 2023-2024 en présence des administrateurs de l'ALPABEM. Les membres de nos C.A ont bénéficiés d'une formation pointue en décembre 2023 : « *Rôle du conseil d'administration, du directeur général et des différents comités du CA* ». Présentée par Mme Nancy Lacoursière, conseillère à la vie associative à la ville de Laval, les administrateurs et employés de nos organisations ont assisté à la formation, ainsi que les membres du comité des usagers.

La transformation de notre gouvernance, via notre mutualisation avec l'ALPABEM et notre nouveau plan stratégique, aura amené à la création de deux nouveaux comités de gouvernance (Gouvernance/RH et finances). Ces comités, en plus de réviser la rémunération et la grille d'évaluation de rendement du DG, ont aussi revu le formulaire d'auto-évaluation du CA, le format des rencontres du CA, en plus d'en préciser les attendus.

Pour ce qui est des finances, le comité qui devait mettre en œuvre les recommandations de la firme Deloitte a opté par l'embauche

d'une firme externe en vue de déployer les recommandations du rapport de 2022. Le travail de la firme a débuté en mai dernier. Seul ombre au tableau, les nombreuses transformations auront mené à des démissions d'administrateurs.trices en 2023-2024. **Merci à Francis et Francine Labelle** pour votre implication.

### Le CAFGRAF est maintenant sur le radar

L'implication de la direction et des membres de l'équipe dans la communauté via la collaboration avec l'ALPABEM fait en sorte qu'il est devenu impossible de ne pas connaître la mission du CAFGRAF. En plus de notre présence dans les différentes concertations locales et régionales, plusieurs visites et simulations de nos services ont été offertes à nos partenaires institutionnels et communautaires. Le projet *Nouveaux Horizons*, retardé d'un an notamment à cause de la grève dans le milieu scolaire, nous permettra d'être visibles dans le milieu scolaire, plus précisément dans les écoles aux adultes (16 à 35 ans) de la région.

### Perspective 2024-2025 – Il est temps de célébrer !

Le CAFGRAF a connu plusieurs périodes sombres à travers son histoire. De sa fondation, en 1994, à aujourd'hui, notre organisme a vu passer de nombreux employés et membres de CA. Toutefois, sa mission est restée intacte et plusieurs membres des premières heures sont encore impliqués et attachés à l'organisme. **Il est maintenant temps de célébrer!** Après les dernières années de vaches maigres, la vie associative et démocratique du CAFGRAF a atteint son paroxysme. En effet, plusieurs partenaires scrutent attentivement nos façons de faire et il ne serait pas surprenant que nos expériences fassent école dans notre région quand viendra le temps de parler de vie associative et de participation citoyenne.

Les ACE doivent être maintenues. Ces rencontres avec nos usagers sont des moments privilégiés tant pour eux que pour nous. Il en est de même pour le comité des usagers qui permet de mettre en lumière tout le potentiel de ces personnes trop souvent stigmatisées par leurs enjeux de santé mentale. Nous avons intérêt à croire en leur potentiel, car plus souvent qu'autrement, ces personnes se dévalorisent eux-mêmes à force d'avoir été marginalisées ou discriminées par la communauté.

**Le 25 juillet prochain, le CAFGRAF fêtera ses 30 ans.** Il est maintenant temps de célébrer, enfin, car le CAFGRAF a trouvé sa vraie place dans la constellation de la santé mentale à Laval.

### Serez-vous des nôtres ?

<sup>1</sup> <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003582/>



# ORIENTATIONS 2023-2026

Mine de rien, nous en sommes déjà à la troisième année de notre rapprochement avec l'ALPABEM, projet ayant débuté officiellement le 6 janvier 2021. À l'été 2022, nous adoptions notre modèle de mutualisation lors des AGA respectives des organismes, soit : **2 organismes, une mission commune, sous le même toit**. À l'été 2023, nous faisons adopter notre premier plan stratégique mutualisé : « *Devenir un phare pour améliorer la santé mentale de notre population* ». Pour plus de détails sur l'élaboration de notre plan stratégique, nous vous invitons à consulter le rapport d'activités 2022-2023.

Vous trouverez ci-dessous **les 5 axes de notre plan stratégique**, le résumé des objectifs et des actions réalisées en 2023-2024 et celles sur lesquelles nous prioriserons notre attention en 2024-2025. Pour une vue globale, vous trouverez à la page centrale du présent document notre plan stratégique ludique, contenant notre vision, nos valeurs et surtout, la nouvelle mission commune des deux (2) organismes. Pour obtenir plus de détails sur les perspectives de la prochaine année en lien avec les services, nous vous invitons à lire les paragraphes « Perspectives » à la fin de chacune des sections de ce rapport.

## AXE 1 - Organiser la transition pour accueillir les deux organismes sous le même toit (opérations)

Objectif central de notre plan stratégique, nous souhaitons débiter les travaux de construction du 2<sup>e</sup> étage de l'ALPABEM (et la rénovation de notre sous-sol) cette année en vue d'accueillir l'équipe et la mission du CAFGRAF à l'automne 2024. À la suite d'une étude de faisabilité effectuée par la firme Cardin & Julien il est apparu que les coûts de construction dépassaient largement la capacité de payer de nos organismes (3,8 millions versus 1,5 million de dollars).

Sur le plan clinique, nos équipes se sont rencontrées régulièrement en vue d'harmoniser nos protocoles d'accueil et les différents outils. Même s'il nous reste encore beaucoup de travail à faire à ce chapitre, nous avons commencé à expérimenter nos premières rencontres de type familiales et les premiers résultats sont excitants.

**Perspectives 2024-2025** – Malheureusement, nous devons reporter notre projet de construction d'un an. Conséquemment, le CAFGRAF, dont le bail se termine au 30 septembre, se retrouvera sans domicile fixe à l'automne. La priorité sera évidemment de relocaliser temporairement les bureaux du CAFGRAF ou renégocier une prolongation de bail avec le propriétaire actuel. Du côté de l'ALPABEM, l'objectif de la prochaine année sera de trouver des solutions pour combler le trou de 2 millions de dollars afin de réaliser notre projet. Une nouvelle demande de financement a été déposée au fonds de consolidation des organismes en développement social de Laval et une rencontre avec le PDG de Centraide a eu lieu en mai en vue d'explorer les opportunités pour nous permettre de réaliser la pierre angulaire de notre plan stratégique 2023-2026.

Sur le plan clinique, l'ALPABEM a bénéficié d'une subvention de près de 100 000\$ de l'APPUI pour les proches aidants pour nous soutenir dans la mise en place de notre offre de services mutualisée. Bien que notre nouvelle offre de services aurait avantage à se dérouler sous le même toit dès cette année, ce soutien financier nous

permettra d'allouer des ressources spécifiquement sur la nouvelle expertise que nous développons. Nous poursuivons donc nos travaux d'harmonisation de nos pratiques, afin de revoir les différents protocoles d'accueil et les différents outils en vue d'optimiser et de coordonner l'ensemble des activités des deux organismes.

## AXE 2 - Développer et maintenir une équipe compétente, engagée et mobilisée (ressources humaines)

Une des actions que nous avons prise pour répondre à cette orientation aura été de bonifier l'ensemble des conditions de travail des équipes. Entre autres, les **échelles salariales auront été augmentées de 10% en janvier** afin d'atteindre (rattraper) la parité avec les salaires du CISSSL. Le résultat de cette décision a eu un impact immédiat ! En effet, les nouveaux affichages de postes en mars dernier auront permis de recevoir pas moins de 90 CV par postes affichés. Le perfectionnement de notre processus de recrutement semble aussi avoir porté ses fruits (favoriser la diversité, postes atypiques, présence en continu de stagiaires).

Pour répondre aux autres objectifs, deux comités ont été formés. Un avait pour but de mettre en place une nouvelle politique de reconnaissance (pour les employés et les bénévoles) et l'autre de faire des recommandations pour favoriser le bien-être au travail.

Toutefois, l'élément clé de cette orientation aura été réalisé par le comité RH, composé de la présidente du CAFGRAF, nos chefs de services et de la firme Via Conseils, dont les services ont été subventionnés en bonne partie par Services Québec. Un plan d'action étoffé sur deux ans a été déposé à la direction, dont la mesure centrale vise à revoir complètement le processus d'intégration des intervenants. Les améliorations sont actuellement mises en application.

**Perspectives 2024-2025** – Sur le plan des conditions de travail, il existe encore un écart de 18% à 22% entre les salaires de nos postes clés (intervenants) et ceux du CISSS de Laval pour des postes équivalents. Toutefois, certaines conditions (vacances, fériés et congés mobiles) sont plus avantageuses dans nos organismes. D'autres avantages (REER, assurances collectives) sont plus généreux dans le secteur institutionnel, mais nos employés n'ont pas de cotisations syndicales à payer, ce qui, à la fin de l'année (voir à chaque paie), fait plus d'argent dans leur poche. Bref, nous devons encore cette année investir pour améliorer nos échelles salariales, bien que l'écart soit moins important qu'il le paraît lorsqu'on a une vue d'ensemble. D'ailleurs, même si les conditions de travail restent de bons outils d'attraction, pour assurer une bonne rétention, l'importance des « conditions intangibles » reste à ne pas négliger. Et à ce chapitre, nous sommes un employeur de choix.

Le comité « Bien-être au travail » poursuivra ses travaux en 2024-2025 en vue de finaliser son plan d'action et nous suivrons celui du comité RH (nouvelle approche d'évaluation et plan de formation continue). Les autres objectifs : mettre en place de nouveaux plans de relève et « ralentir » pour assurer la qualité et la pérennité de nos missions sont toujours dans notre ligne de mire, et probablement que ce sera pour la dernière année de notre plan.

## AXE 3 - Développer une offre de services qui sert la vision commune de l'ALPABEM et du CAFGRAF (les services)

Après avoir clarifié la clientèle cible que nous souhaitons rejoindre par notre nouvelle mission commune (axée sur la prévention et la réduction des impacts de la maladie mentale chez les personnes âgées de 16 ans et plus, ainsi que leur entourage) notre équipe s'est attelée à revoir nos protocoles d'accueil, nos services et nos approches cliniques. Sous la supervision de Stéphane Bujold, notre superviseur clinique, de nombreuses réflexions et expériences ont été menées. Malheureusement, dû à un écart significatif entre les compétences et l'expérience de nos intervenants, un manque d'effectifs et l'absence prolongée de notre superviseur, nous avons pris un peu de retard face à ces objectifs.

Sur le plan des approches, bien que notre philosophie d'intervention repose principalement sur l'entretien motivationnel (EM), de nouvelles approches ont été expérimentées. Nous avons notamment exploré l'approche centrée sur les forces, le rétablissement et l'approche systémique.

Concernant notre objectif d'intégrer de nouveaux services alternatifs, reconnus ou prometteurs, plusieurs expériences ont été menées, notamment du côté du CAFGRAF (acupuncture, zoothérapie, art-thérapie).

Toutefois, ce qu'il convient de souligner cette année, c'est que nous avons débuté les suivis de type familial (impliquant la famille et son proche), et les retours des familles sont extrêmement positifs. Nos deux équipes développent de plus en plus le réflexe d'inclure l'ensemble de la famille lors de la première rencontre d'évaluation, et nos partenaires sont très enthousiastes quant à notre nouvelle vision.

**Perspectives 2024-2025** – Grâce à un nouveau projet (*Nouveaux Horizons*), le projet Trouve ta ressource et les différents financements que nous avons reçus (Aider sans filtre, Projet CommunicAdo), nous sommes de plus en plus présents dans les milieux où sont les jeunes et leur famille. Ces actions nous rapprocheront de notre nouvelle intention commune : arriver plus rapidement dans la vie de la personne touchée par la maladie mentale et de sa famille pour en réduire les impacts négatifs.

Sur le plan des approches cliniques, tous nos intervenants seront formés cet automne à l'EM et nous explorons la possibilité que nos chefs puissent devenir des formatrices agréées (nous souhaitons être un phare et un modèle d'excellence... rappelez-vous 😊). Nous continuerons à améliorer nos protocoles d'accueil et après plusieurs expériences, l'approche sur les forces et celle sur le rétablissement seront officiellement incluses dans notre philosophie d'intervention.

Quant aux approches alternatives, nous poursuivons sur cette voie pour la prochaine année en expérimentant, notamment, le **dialogue philosophique et l'autocompassion**.

#### AXE4 - Diversifier nos sources de financement pour soutenir les opérations et les projets de développement (les finances)

Tel que mentionné l'année dernière, 52% (ALPABEM) et 97% (CAFGRAP) de nos revenus provenait de financement gouvernemental. La dépendance à une seule source de financement étant un risque pour tout type d'entreprise, nous avons comme objectif de diversifier nos sources de financement. Évidemment, la mutualisation avec l'ALPABEM est un des moyens choisis pour optimiser certaines dépenses et nous offrir des effets de levier (RH, financiers, communication, politiques, etc). Toutefois, des efforts devaient être faits pour réduire cette dépendance, plus particulièrement du côté du CAFGRAP. C'est ce qui a été fait en allant chercher de nouveaux revenus via le projet Nouveaux Horizons. Du côté de l'ALPABEM, de nouvelles enveloppes financières sont venues de la ville de Laval et de l'APPUI pour les proches aidants.

Pour ce qui est de notre objectif de finaliser le montage financier de notre projet d'immobilisation (voir Axe 1) nous avons dû repousser le projet d'un an. Il en est de même pour l'objectif de mettre en œuvre les recommandations d'améliorations comptables de la firme Deloitte, cette fois pour des raisons différentes (enjeux de gouvernance).

**Perspectives 2024-2025** – La priorité reste de finaliser le montage financier de notre projet d'immobilisation, mais le défi est plus important qu'au départ (2 millions de dollars de plus). Toutefois, notre mission commune est unique au Québec et nous sommes confiants que l'innovation dont nous faisons preuve nous permettra de rassembler des partenaires et combler ce fossé.

En 2022, nous recevions, à l'intérieur d'un plan d'action étoffé, les recommandations de la firme Deloitte (300 heures de services-conseils pro bono) afin d'améliorer nos processus comptables. Les CA ont accepté, au début de l'année 2024, de déléguer le déploiement du plan d'action à une autre firme comptable (Demers & Beaulne). Un financement a été confirmé par Service Québec et par Centraide pour nous soutenir dans cet objectif. Les travaux d'amélioration débiteront cet été.

Sinon, nous resterons attentifs, comme l'année dernière, aux opportunités afin de diversifier nos sources de financement.

#### AXE 5 - Stimuler et assurer la présence et la participation des usagers (vie associative)

Comme annoncé l'année dernière, nous avons procédé au printemps 2023 à l'embauche d'une personne responsable de la vie associative au sein de nos organismes. En effet, nous avons observé que la vie associative de nos organismes s'était fragilisée au cours des 2 dernières années (pandémie et mutualisation). Il était donc important pour nous d'avoir une personne dédiée à cette orientation si nous souhaitions améliorer ce volet fondamental de nos organismes.

En plus de contribuer à l'organisation de plusieurs activités pour les familles du côté de l'ALPABEM, notre nouvel employé (Maxime Delage) a travaillé sur le futur cartable (virtuel) d'accueil des administrateurs et d'autres tâches moins visibles, mais ô combien importantes! Toutefois, ce qui aura été déterminant durant le passage de Maxime, aura été sans l'ombre d'un doute la mise en place d'un comité

des usagers (CAFGRAP) qui avait pour mandat d'organiser huit (8) activités pour les participants et la réalisation de trois (3) nouvelles Assemblées de Consultations et d'Échanges (ACE). Pour plus de détails, consulter la page 15. Nous avons clairement atteint notre objectif d'accroître le nombre d'espaces de délibération et favoriser la contribution et la participation des usagers à l'organisation d'activités et d'événements en 2023-2024.

En ce qui concerne notre objectif d'enrichir nos conseils d'administration (et nos équipes) de personnes issues de la diversité, nos présidents ont été recrutés de nouvelles candidatures à « Trouve ton CA », un événement organisé par Concertation Montréal (CMTL). Aussi, des modifications à nos règlements généraux ont été apportées pour assurer une plus grande place aux personnes issues de la communauté. Du côté de nos équipes, une belle diversité (âge, langues parlées, origine ethnique, vie personnelle, etc.) s'est créée grâce à la mutualisation de l'ALPABEM et du CAFGRAP, et aussi avec la synergie que nous avons avec nos collègues du futur point de service anglophone et de Trouve ta ressource.

**Perspectives 2024-2025** – Après seulement un an d'expérience, il est évident qu'il y a une plus-value d'avoir une personne qui se concentre sur la vie associative de nos organismes. En plus de dégager l'ensemble des membres de l'équipe des fameuses « autres tâches connexes », le nouveau cadre PSOC est très clair : nos organismes devront démontrer clairement qu'ils peuvent répondre aux 8 critères de l'action communautaire autonome (ACA). Nous serons donc à la recherche de solutions pour prolonger le contrat de notre responsable de la vie associative.

Les ACE ont connu un vif succès et auront eu un impact positif sur la vie associative du CAFGRAP. Nous souhaiterons donc maintenir ces espaces de délibérations en 2024-2025.

#### Conclusion

« Construire » un plan stratégique, « faire vivre » un plan stratégique et « réaliser » un plan stratégique sont 3 phases distinctes. À la lumière d'une première année à le « faire vivre », il est clair que notre plan est ambitieux et complexe. Malgré qu'il reste un outil formidable pour maintenir le cap sur notre intention, qu'il nous aide à prendre des décisions éclairées au cours du processus et qu'il nous assure de préserver une certaine forme de cohérence durant cette épopée, l'intensité de cette première phase (démarrage des actions en simultanées) et la complexité de notre transformation auront eu des impacts sur les humains derrière le plan (usagers, employés et administrateurs).

Il est toujours malheureux de voir des personnes quitter le navire avant l'arrivée à bon port, car la destination est fantastique et nous apercevons maintenant, après trois ans de voyage, la terre à l'horizon.

La bonne nouvelle, de nouveaux coéquipiers sont montés et monteront à bord en 2024 avec leur enthousiasme contagieux. Notre nouvelle mission commence à toucher les personnes que nous souhaitons rejoindre et les premiers témoignages des personnes touchées par la maladie mentale et leurs familles sont renversants. Les partenaires et les bailleurs de fond sont fébriles à chacune de nos initiatives et nos employés parlent de plus en plus au « nous ». Notre nouvelle structure organisationnelle se stabilise et le rôle et

les responsabilités de chacun sont de plus en plus clair. Il est en de même pour les membres de nos conseils d'administrations.

Finalement, peu importe la qualité de notre plan et de la mise en place d'outils pour prévenir les risques, il y aura toujours des événements non prévus auxquels nous devons réagir. Restons à l'affût.

*“Un bon plan qu'on peut mettre en œuvre maintenant vaudra toujours mieux qu'un plan parfait qu'on pourra mettre en œuvre la semaine prochaine.”*

**Général Georges S. Patton**

<sup>1</sup> La personne qui utilise nos services est motivée et volontaire, reconnaît qu'elle ou son proche a un problème de santé mentale et dont le niveau de fonctionnement (enjeux physiques, intellectuels) n'affecte pas sa participation



# BILAN FINANCIER

## RÉSULTATS

EXERCICE TERMINÉ LE 31 MARS 2024

	2024	2023	2022
<b>PRODUITS</b>			
Subvention - CISSSL - Mission Globale (PSOC)	549 860 \$	438 975 \$	413 673 \$
Subvention - CISSSL - (Urgence santé mentale pandémie)	-----	-----	44 690 \$
Subvention - CISSSL - Entente pour activités spécifiques (Centre de jour) (PSOC)	-----	86 466 \$	84 029 \$
Subvention - CISSSL (Projet de mutualisation)	-----	15 000 \$	-----
Subvention - MESS (PAAS-Action)	2 250 \$	2 400 \$	6 600 \$
Subvention - CISSSL- Projet Nouveaux Horizons	13 807 \$	-----	-----
Subvention - Centraide (Projet de mutualisation)	-----	4 000 \$	-----
Subvention - Plan stratégique - Emploi Québec	-----	19 337 \$	-----
Subvention salariale - Emploi Québec	4 028 \$	4 563 \$	-----
Subvention - Subvention Vers un Chez - soi - CISSSL	402 \$	81 000 \$	-----
Subvention - Ressources humaines et développement de compétences Canada	9 351 \$	9 778 \$	-----
Subvention - Projet Affichons-nous	7 802 \$	-----	-----
Intérêts	-----	101 \$	5 \$
Amortissement des apport reportés (note 6)	256 \$	320 \$	400 \$
Dons	1 595 \$	1 470 \$	1 183 \$
Revenu de location	-----	7 747 \$	10 071 \$
Autres revenus	7 277 \$	-----	5 667 \$
	<b>596 628 \$</b>	<b>671 157 \$</b>	<b>566 318 \$</b>
<b>CHARGES</b>			
Salaires et charges sociales	277 324 \$	245 052 \$	160 293 \$
Entente de service - ALPABEM	134 351 \$	100 734 \$	91 364 \$
Loyer	81 808 \$	93 127 \$	100 316 \$
Assurances	5 801 \$	5 557 \$	6 425 \$
Chauffage et énergie	7 783 \$	9 450 \$	11 427 \$
Fournitures de bureau et impressions périodiques	12 687 \$	11 227 \$	9 620 \$
Télécommunications	3 894 \$	4 793 \$	5 011 \$
Frais de déplacement	386 \$	1 108 \$	227 \$
Frais d'assemblée	648 \$	48 \$	512 \$
Frais d'activités	46 486 \$	23 068 \$	24 308 \$
Frais de camps	-----	1 941 \$	-----
Cotisation et abonnements	208 \$	207 \$	2 568 \$
Vie associative	16 332 \$	6 140 \$	2 728 \$
Entretien et rénovation	9 194 \$	8 764 \$	22 128 \$
Honoraires professionnels	32 780 \$	55 792 \$	19 774 \$
Honoraires comptable	7 740 \$	5 644 \$	5 375 \$
Frais de banque	1 368 \$	1 883 \$	1 890 \$
Système d'alarme	651 \$	1 803 \$	-----
Amortissement	46 402 \$	48 829 \$	32 456 \$
Formation	511 \$	4 188 \$	1 170 \$
	<b>686 354 \$</b>	<b>629 356 \$</b>	<b>497 593 \$</b>
EXCÉDENT (INSUFFISANCE) DES PRODUITS SUR LES CHARGES	<b>(89 726 \$)</b>	<b>41 801 \$</b>	<b>68 725 \$</b>



# REMERCIEMENTS

## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2024

Président	Patricia	LAVALLÉE
Vice-présidente	Agnès	CHARLAND SINOTTE
Secrétaire	_____	_____
Administratrice	_____	_____
Administratrice	Catherine	PARÉ
Administrateur	Joël-David	TREMBLAY
Administratrice	Lorraine	ALLARD

## L'ÉQUIPE

Direction générale	Patrice	MACHABÉE
Direction générale adjointe	Karine	BOIVIN
Conseiller clinique	Stéphane	BUJOLD (psychologue)
Chef d'équipe	Caroline	LEGAULT
Intervenants	Marie-Joëlle Dolorès Léa Vincent François	MARCIL PRÉVOST SALVADOR SAVARD VIAU
Préposée aux communications	Joany	BÉRUBÉ
Adjointe administrative Secrétaire réceptionniste	Marie-Claude Sarah	PROULX LEGASTELOIS
PAAS-ACTION	Samantha Lisa	CHERRIER-GOULET POMPETTI
Comité des usagers	Dominik Josyane Luc Lisa	DUPONT-GAUDET GRENIER DEROSIER LAUZON POMPETTI

## ÉQUIPE DE RÉDACTION

Patrice	MACHABÉE
Patricia	LAVALLÉE

## INFOGRAPHIE ET MISE EN PAGE

Joany BÉRUBÉ

## CORRECTION

Stéfanny TRUDEAU

## IMPRESSION

CAFGRAP, Groude d'entraide en santé mentale de Laval  
62 Boulevard Cartier Ouest, H7N 2H5  
Tél: 450-490-4224 ou sans frais: 1-888-490-4224

[info@lecafgraf.org](mailto:info@lecafgraf.org)  
[www.lecafgraf.org](http://www.lecafgraf.org)

## Partenaires

RITA ANGELO	CISSSL
SANDRINE AUMONT	MQV
MICHÈLE BÉLANGER	CISSSL
CAROLANNE BENOIT	MAJL
GINA BERGERON	CILL
KATHLEEN BILODEAU	CISSSL
PASCAL BEAUDOIN-DINH	CISSSL
GUY BOISVERT	OASIS/SPHERE
JENNIFER BOUDREAU	CISSSL
MARIE-EVE BOUSQUET	CISSSL
SONIA BRABANT	MDJ DE L'EST DE LAVAL
FRANCOIS BULLOCK	ALPHL
MARTIN CAMIRÉ	CISSSL
NANCY CHAMPAGNE	MQV
MARIE-FRANCE CHARLEBOIS	CSSL
STÉPHANE CHARTRAND	CISSSL
YVAN COITEUX	CISSSL
RENÉ CLOUTIER	RÉSEAU AVANT DE CRAQUER
ALEX CHAYER	LE MURIER
MARIE-ÈVE D'AMOUR	CISSSL
MARIE-HÉLÈNE D'ASTOUS	MAISON 100 LIMITE
ALINE DIB	VILLE DE LAVAL
GENEVIÈVE DION	TRIL
MYLENE DUBOIS	PÉDIATRIE SOCIALE DE LAVAL
DAVID FORD JOHNSON	ARBORESCENCE
RAÏSSA ÉPALÉ	RLPRÉ
JEAN GAGNON	MOISSON LAVAL
ANDRÉ GARIÉPY	CAFÉ DE DE LA CONCORDE
JOANNIE GIRARD	COLLÈGE MONTMORENCY
MARIE-EVE GERVAIS	FONDATION COLLÈGE MONTMORENCY
NANCY GOULET	RESSOURCE ATP
SOLANGE GUAY	MAJL
CHANTAL GOYETTE	CISSSL - PRDS
VIRGINIE HAMEL	CISSSL
LOUISE HODDER	PÔLE RÉGIONAL ÉCONOMIE SOCIALE
DENIS LARUE-FRÉCHETTE	TRIL
MYRLANDE LÉON	CISSSL
MARC LOPEZ	LE RACOR
NICOLE LACELLE	ANIMATRICE DE L'AGA
NANCY LACOURSIÈRE	VILLE DE LAVAL
RICHARD LAVOIE	SERVICE POPULAIRE DE PSYCHOTHÉRAPIE
FRANCOIS LAROCHE	VECTIS
JULIE LEMIEUX	CISSSL
DENIS NANTEL	VILLE DE LAVAL
VÉRONIQUE NUCKLE	VILLE DE LAVAL
NOMITA NGUYEN	CISSSL
SYLVIO MANFREDI	SANTÉ PUBLIQUE
PATRICIA MARTIN	CISSSL
KEVIN MCLEOD	AGAPE
LOUISE MÉNARD	CONSULTANTE
MARTIN MÉTIVIER	DIVISION URGENCE SOCIALE
NATHALIE MESSIAS	DÉCLIC ACTION
DIANA MICHEAL	CISSSL
RICHARD MIRON	L'EN-DROIT DE LAVAL
NATHALIE MORISSETTE	L'APPUI
MIRIAM MORIN	MQF
MARIE-JOSÉE PÉPIN	CISSSL
CORINNE PINSONNEAULT	CISSSL
SYLVIE PICARD	ILÔT
CLAUDE PINARD	CENTRAIDE
HÉLÈNE TESSIER	APOGÉE
NICOLAS F. THÉRIAULT	CISSSL
MARIO RÉGIS	CENTRAIDE
MARYSE SAMUEL	CISSSL JED
ASLAN SALAH	CISSSL
ÉLENA SAUVAGEAU	ROHIL
JULIE SAUVAGEAU	CRDL
BENOIT TREMBLAY	IRIS
CARINE THOUVENY	MONTRÉAL PHYSIQUEMENT ACTIVE
AMÉLIE VÉZINA	CISSSL
JANIE VELLOME-SCOTT	ÉCOLE ST-MAXIME
FRANCIS ZOLA NZAKIMUENA	SANTÉ PUBLIQUE

## Bénévoles

HUGO LABELLE-LAPRISE

CAROLE LIZÉE

COLLETTE SYLVAIN



Rendu possible grâce à la participation financière de nos partenaires.

*Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval*

Québec 



**[www.lecafgraf.org](http://www.lecafgraf.org)**

62 Boulevard Cartier O,  
Laval, QC, H7N 2H5