



Décembre

Volume: 63 - N0: 3



LE CAFGRAF



Inscriptions
450.490.4224



PROGRAMMATION De Janvier à mars 2022

Inscriptions
450.490.4224

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
AM		9h30 à 12h00 Croissants Causerie Adultes & JA	10h00 à 12h00 Adultes	10h30 à 12h00 Groupe d'entraide Adultes	9h30 à 12h00 Centre de jour & Atelier d'art libre Collation 11h00 Adultes & JA	11h30 à 16h00 Centre de jour
PM	13h00 à 14h30 ZUMBA Adultes & JA	12h00 à 17h00 Centre de jour & Atelier d'art libre Adultes & JA Groupe de marche 15h00 Adultes & JA	12h00 à 17h00 Centre de jour & Atelier d'art libre Adultes & JA	13h00 à 14h30 Projet artistique Adultes & JA		
	14h30 à 16h00 Atelier gestion de l'anxiété Adultes & JA		13h00 à 14h30 Atelier d'écriture Marche méditative 15h00 Adultes & JA	14h30 à 16h00 Atelier sur le rétablissement Adultes & JA		
SOIR		17h00 à 19h00 Groupe d'entraide JA	17h00 à 19h00 JA	17h00 à 19h00 Centre de soir & Atelier d'art libre JA	Adultes & JA	

→ **JEUNES ADULTES (JA)**
 LES MERCREDIS DE **15h30 à 16h00**
 + LES AUTRES CENTRES DE JOUR & SOIR

→ **ADULTES**
 LES JEUDIS, VENDREDIS & SAMEDIS
 PENDANT LES CENTRES DE JOUR

LES SORTIES

CENTRE DE LA NATURE

Jeudi 27 janvier 2022
de **11h00 à 16h00**

Venez profiter d'un **après-midi** en **plein air** en compagnie des intervenants ! **Glissades, patin** et un bon **chocolat chaud** à déguster au retour.

MUSÉE DES BEAUX-ARTS

Vendredi 11 février 2022
de **12h00 à 16h00**

Venez découvrir des **artistes** d'ici et d'ailleurs, d'hier à aujourd'hui, dans les différentes expositions du **Musée des Beaux-Arts**.

CINÉMA

(date à venir)

Venez découvrir une **œuvre cinématographique** avec nous ! Patience pour savoir laquelle, les films de **mars 2021** ne sont pas encore à **l'affiche**. Vous serez informés dès que possible.

Sommaire

-  Programmation janvier à mars 2022... **Page 2**
-  Sommaires & Petites annonces..... **Page 3**
-  Mot de l'équipe du journal..... **Page 4**
-  Mot de Marilyn Hogue & Frédérique Fortin..... **Page 5**
-  Mot des pairs aidants..... **Page 6**
-  Texte par Catherine Bolduc..... **Page 7**
-  Descriptifs de la programmation..... **Page 8 à 11**
-  Photos party d'Halloween 2021..... **Page 12-13**
-  Article de Marilyn Hogue..... **Page 14-15**
-  Article de Florian Choquet..... **Page 16-17**
-  Article de Caroline Laroche..... **Page 18 à 20**
-  Texte par Josée Bérard..... **Page 21**
-  Photos party de Noël 2021..... **Page 22-23**

L'équipe

Patrice Machabée
Directeur général

Marilyn Hogue
Chef d'équipe

Frédérique Fortin.
Intervenante

Caroline Laroche
Intervenante

Florian Choquet
Intervenant

Judith Garneau
Paire aidante

Éric Haddad
Pair aidant

Julie Tanguay
Responsable du journal

Samantha Cherrier-Goulet
PAAS-Action

Jean-François Pesant
PAAS-Action

Membres du Conseil d'administration 2021-2022 :

Agnès Charland Sinotte, Catherine Paré,
Nicolas Picard, Patricia Lavallée
et Émilie Bélanger-Burque.

Bonjour à tous,

Nous voici déjà en **décembre** et nous vous souhaitons que la période des **fêtes** vous apporte de la **douceur**, des **sourires**, des **fous rires** et surtout d'être **heureux** et en **santé**.

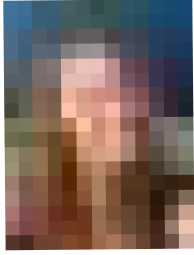
Que **l'esprit** des **fêtes** vous apporte, la **paix**, la **chaleur humaine**, **l'empathie**, le **partage**, **l'entraide**, le **bonheur**.

Que ces **moments** soient **riches** de **joie** et de **magie**. Que la nouvelle **année** déborde de **bonheur** et que tous vos **vœux** deviennent **réalité**.

Profitez de cette **période** pour vous **reposer** et **être** avec **ceux** qui vous sont **chers**.

Bonne année 2022 !

Par Julie, Samantha, Jean-François, l'équipe du journal



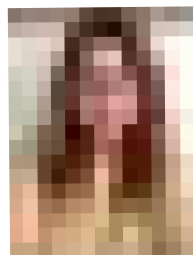
Bonjour à tous

je me présente, **Marilyn**. J'ai fait mes débuts comme **intervenante** au **CAFGRAF** au mois **d'octobre**, ayant de l'expérience en **travail social** depuis quelques années. Je suis nouvellement chef d'équipe pour l'organisation

Déjà, je reconnais **plusieurs visages** et j'ai la chance d'en apprendre sur **vos intérêts**, vos **histoires**, vos **souhaits**. Pour ma part, je suis une personne **artistique**, qui aime la **peinture**, la **musique**, la **couture**... Je suis aussi **sportive**, ayant un intérêt particulier pour le **soccer**, la **danse** et la **natation**. **Voyageuse** de cœur, j'aime **découvrir** par les **livres**, les **films**, la **cuisine** et les **discussions**. Je suis également une grande **amie** des **animaux**. Cela me fera **plaisir** d'élaborer sur ces **sujets** avec vous.

N'hésitez-pas à venir **me voir**. À bientôt j'espère !

Marilyn Hogue, **chef d'équipe**



Bonjour à tous et à toutes!

Je me présente, **Frédérique**! Je suis nouvellement **intervenante** au **CAFGRAF**, et ce, depuis le mois de **novembre**. J'ai fait des études en **psychologie** et en **sexologie**.

Étant une personne **authentique**, **empathique** et ayant une **bonne écoute**, j'ai hâte d'apprendre à **vous connaître** et de pouvoir vous **accompagner** dans vos **objectifs**. Je suis certaine que nous aurons la **chance d'échanger** sur **différents sujets**. Pour vous donner un peu **d'informations** à mon sujet, je suis **passionnée** du **vélo**, de la **musique** et de la **danse**. En plus d'aimer les **animaux**, j'aime beaucoup jouer au **Skip-Bo**! Au plaisir de faire votre connaissance,

Frédérique Fortin, **intervenante**





PAIRS AIDANTS

Nous nous présentons, **Judith** et **Éric**, et nous sommes des **pairs aidants**. Nous avons, à travers les **épreuves** de la **vie**, **rencontré** des **enjeux** de **santé mentale**. Par nos **efforts** et **l'aide appropriée**, nous avons **appris** et **travaillé** sur **nous-mêmes**, afin **d'atteindre** un **niveau d'équilibre** satisfaisant.

Nous sommes ainsi **devenus** les **experts** de **notre rétablissement** et nous souhaitons **partager** les **bienfaits** que cela pourrait aussi **vous apporter**. Nous sommes **tous différents** et **uniques**, mais nous avons des **besoins similaires**.

Nous voulons vous **apporter** du **support** afin de mettre en **valeur** vos **forces** et vous **permettent** une certaine **assurance** dans votre **mieux-être**.

Chaque petit pas compte...



Mes Plus Beaux Souvenirs De Noël



Mes plus beaux souvenirs de **noël**, c'est quand on allait voir mes grands-parents à **Jonquière** avec ma famille. Mon grand-père a déjà fait le **Père-Noël** pour la **station de tv** de **Chicoutimi** à **TVA**. Il distribuait les **cadeaux** aux **enfants**. Il le faisait aussi pour mes **cousins** et **cousines**, ma **sœur** et **moi**.

Ma **mère** a toujours **aimé** le **temps des fêtes**. Mon **père** nous fait de la **tourtière** et elle **sent bon**. Mon **père** a vraiment un **cœur** en **or** et ma **belle-mère** aussi, elle est très **douce**.

Ma grande sœur **Marie-Ève** c'est ma **préférée**. Normal ! Je n'ai rien qu'une **sœur**. Elle est **unique** en son genre. Une vraie **laine de cachemire**. J'aime bien être avec sa chatte **Kiki**. Une chatte **angora** à poil très long. J'adore les **félins**. Ma **mère** et ma **tante** Marlène sont nos **anges gardiennes** de **Noël**.

Après tout, Noël c'est pour tout le monde!

La morale de mon anecdote c'est : **profitez** bien du **vivant** de vos **proches** et de votre **famille**. C'est **important**, il faut **profiter** des petits **plaisirs** que la vie vous **offre**. Rien de tel que d'aller prendre un **bon café** chez des amis(es).

Un bon brunch en **famille**. Allez magasiner.

Faire le **party**. Et surtout bien **dormir**. Bien **Manger**.

C'est à cela que sert le Temps des Fêtes: un repos bien mérité.

Cathererine Bolduc

Votre chroniqueuse reporter pour le CAFGRAF



ACTIVITÉS



CRÉATIVES

Ateliers d'art libre

Venez profiter librement d'un atelier d'arts plastiques afin d'explorer votre fibre créative à travers le dessin, la peinture, le collage, etc.



Durant les centres de jour & de soir
Pour Adultes et Jeunes Adultes

Atelier d'écriture

Vous avez un **intérêt** pour **l'écriture** et vous souhaitez **développer** vos **habiletés à l'écrit** ?

Venez participer aux ateliers d'écriture avec Julie, la responsable du journal.

Pour Adultes et Jeunes Adultes



LES JEUDIS
13H00 À 14H30

Projet artistique

Venez découvrir **l'expression de soi** par **l'art**, que ce soit par la **peinture**, **l'encre**, le **papier maché**, **l'abstrait**...

Le tout dans le but éventuel de participer à une exposition.
Les participants iront visiter le Musée des Beaux-Arts.

Pour Adultes et Jeunes Adultes



Inscription requise



LES VENDREDIS
13H00 À 14H30

ACTIVITÉS



ALIMENTAIRES

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Le **CAFGRAF** offre aux usagers, un **dépannage alimentaire** gratuit.

Inscription requise



Collation collective

Venez **déguster** une **collation de groupe**, où les **échanges collectifs** iront de la **conception** de la **recette**, au **budget** et aux **saines habitudes de vie**.

LES VENDREDIS  11H00 À 11H30

Cuisine collective

Venez confectionner des **repas économiques** et **apprenez** des **techniques en cuisine** ainsi que de bonnes **habitudes alimentaires**.
Les participants pourront amener leur plat à la maison.

JEUNES ADULTES → LES MERCREDIS  17H00 À 19H00

ADULTES → LES JEUDIS  10H00 À 12H00

Inscription requise

ACTIVITÉS D'ENTRAIDE



& RÉTABLISSEMENT

Croissant Causerie



Vous avez un petit **creux** et vous avez envie d'un **espace chaleureux** où **discuter** ?
Nos **Pairs aidants** vous accueillent avec du **café** et des **viennoiseries**.

Pour Adultes et Jeunes Adultes



LES MERCREDIS 9H30 À 12H00

Centres de jour

Le **CAFGRAF** offre des périodes d'activités libres plusieurs fois par semaine pour les **Adultes** et **Jeunes Adultes** en présence d'intervenants.e.s.

Adultes

- Les mercredis 12h00 à 17h00
- Les jeudis 12h00 à 17h00
- Les vendredis 9h30 à 16h00
- Les samedis 11h30 à 16h00



Jeunes Adultes

- Les mercredis 12h00 à 17h00
- Les jeudis 12h00 à 17h00
- Les vendredis 12h30 à 16h00
- Les samedis 11h30 à 16h00

ATELIER SUR LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ

Inscription requise

Qu'est-ce que l'anxiété?
Et surtout, comment faire pour la gérer?

Apprenez différentes techniques de méditation et de relaxation pour réduire l'anxiété.

Pour Adultes et Jeunes Adultes



LES MARDIS 14H30 À 16H00



ATELIER SUR LE RÉTABLISSEMENT

Inscription requise

Venez partager vos expériences de vie au travers des différents thèmes qui seront abordés chaque semaine, afin de vous outiller, vous soutenir et connaître vos propres forces.

Pour Adultes et Jeunes Adultes



LES MARDIS 14H30 À 16H00

ACTIVITÉS



PHYSIQUES

ZUMBA

Inscription requise
(passeport vaccinal)

Venez vous mettre en action au rythme de musiques entraînantes, pour relâcher les tensions et favoriser votre bien-être physique et mental.

Pour Adultes et Jeunes Adultes



LES MARDIS

13H00 À 14H30

GROUPE DE MARCHÉ



Se choisir en s'activant par la marche, pour son bien-être. Cette activité vous permettra de vous dégourdir en socialisant.

Pour Adultes et Jeunes Adultes



LES MERCREDIS À 15H00

MARCHE MÉDITATIVE



Venez favoriser votre concentration et votre rétablissement, le tout en améliorant le contrôle des pensées anxieuses/dépressives et votre santé physique, en participant à la marche méditative.

Pour Adultes et Jeunes Adultes

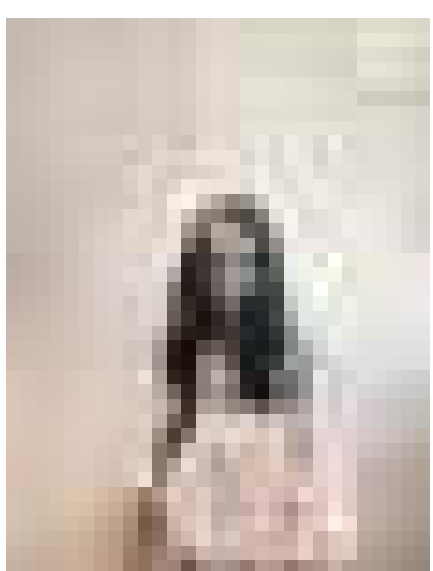
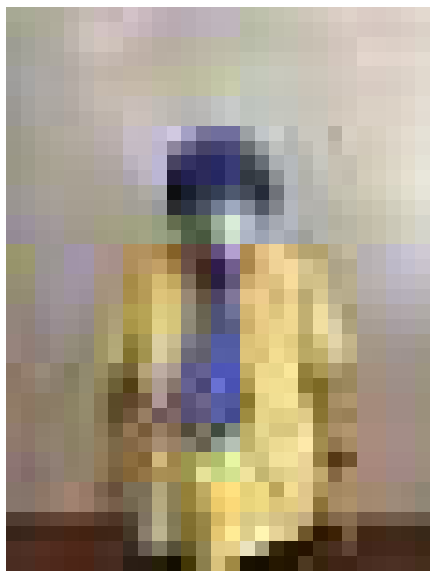
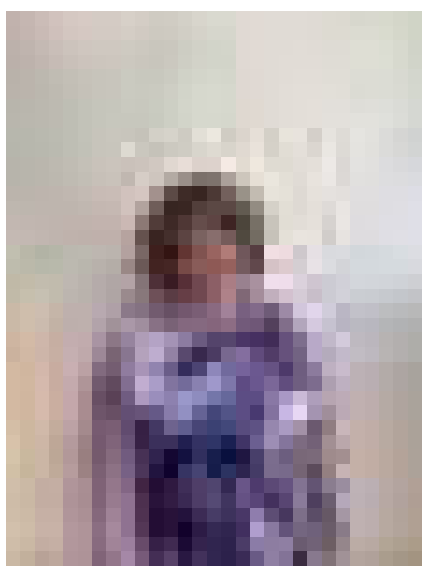
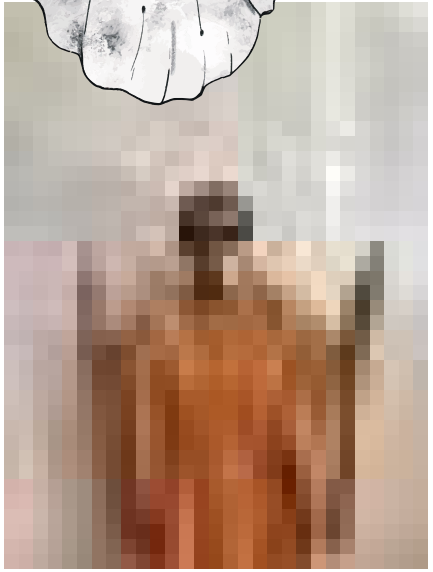
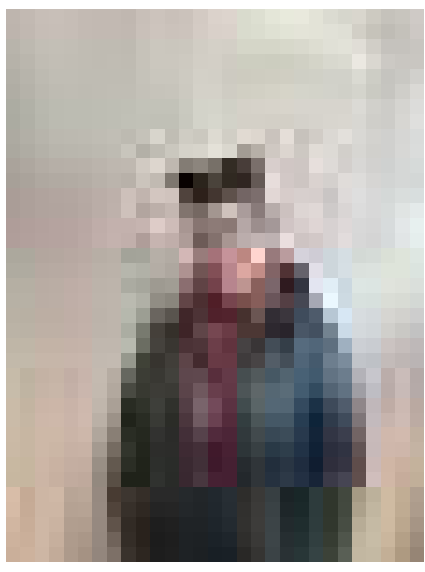


LES JEUDIS
À 15H00

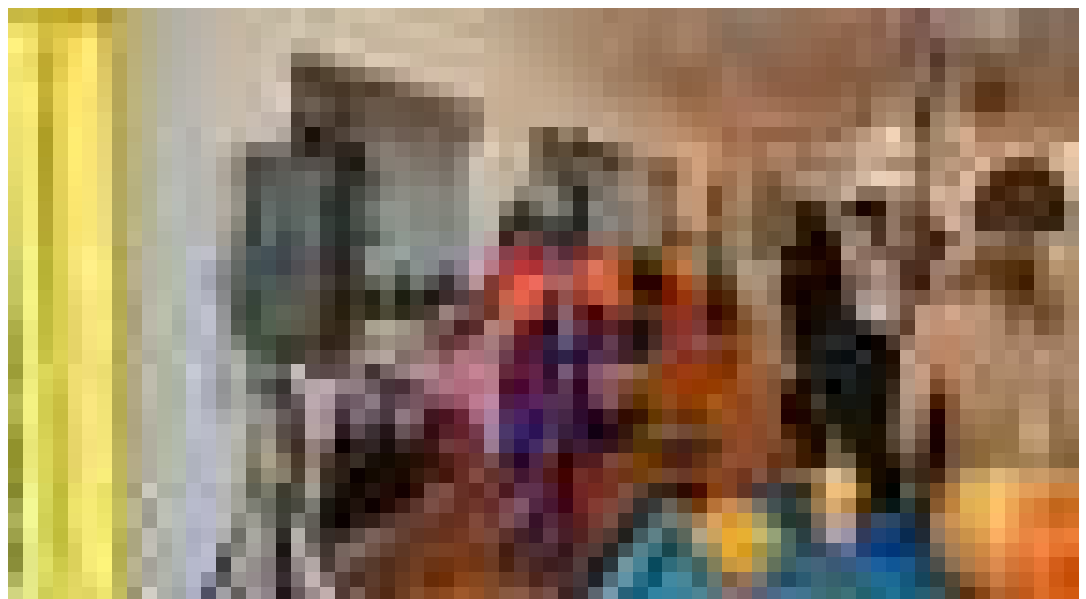
PARTY D'HALLOWEEN DU CAFGRAF



2021



Vivre le moment présent...



MON ENVIRONNEMENT ET MOI

PAR MARYLIN HOGUE, INTERVENANTE



- « La **finalité** de la **pratique** du **travailleur social** est **l'atteinte** d'un **équilibre** entre les **besoins** d'une **personne** ou d'une **collectivité** et la **capacité** de **l'environnement** à **répondre** à ces **besoins** » .

- Selon cette **idée**, en tant que **travailleuse sociale** de **formation** et de **profession**, je souhaiterais vous **offrir**, par cette **chronique**, des **pistes d'information**, de **réflexion** et d'implication pour mieux **comprendre** votre **environnement** et **agir** sur **celui-ci**.

D'ABORD, QU'EST-CE QUE L'ENVIRONNEMENT?

À petite échelle, il y a votre **famille**, vos **amis**, les **organismes** que **vous fréquentez**, comme le **CAFGRAF**, **l'école**, les **associations** dont vous faites partie... c'est ce qu'on peut **appeler** des **éléments** du **microsystème**.

Ensuite, il y a le **mésosystème**, qui fait **référence** aux **interactions** entre les **différents éléments** précédemment nommés.

Par exemple, un **conflit** entre votre **conjoint/conjointe** et votre **famille** ou vos **amis** en ferait partie. Cette **interaction négative** pourrait avoir des **impacts** sur **vous** et votre **fonctionnement**. C'est le même **principe** pour les autres **éléments** constituant votre **environnement**.

Ainsi, s'ensuit **l'exosystème**, qui représente **l'organisation** des **services** et des **soins offerts** dans notre **société**. **L'accessibilité** et la **continuité** des **soins** et des **services**, de même que **l'utilisation** de **méthodes d'intervention** adaptées y sont **inclus**. La **longue liste d'attente** pour avoir **accès** à un médecin de **famille (450 627-2530 poste 64267)** et le **phénomène** des **portes tournantes**, sont des **exemples**.

Finalement, entourant tous les **constituants** de **l'environnement**, il y a le **macrosystème**, comprenant les **normes**, les **idéologies** et les **valeurs** de la **société**, de même que les **politiques gouvernementales**.

¹ Gouvernement du Québec. (Avril 2021). *Loi modifiant le Code des professions et d'autres dispositions législatives dans le domaine de la santé mentale et des relations humaines* (publication n°978-2-550-88407-1-PDF, 5^e édition). https://www.opa.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/Publications/Guides/2020-21_020_Guide-explicatif-sante-rh-26-08-2021.pdf

² Boulanger, D. (2014). L'écosystémie sous l'angle des discours : mise en perspective de l'approche de Bronfenbrenner. *Nouvelles pratiques sociales*, 27(1), 198-210. <https://doi.org/10.7202/1033626ar>

³ Gouvernement du Québec. (2021). *Répertoire des ressources en santé et services sociaux*. https://sante.gouv.qc.ca/votre-gaco/?ch_code=H7N+2H5&ch_choixReg=0&bt_submitCode=

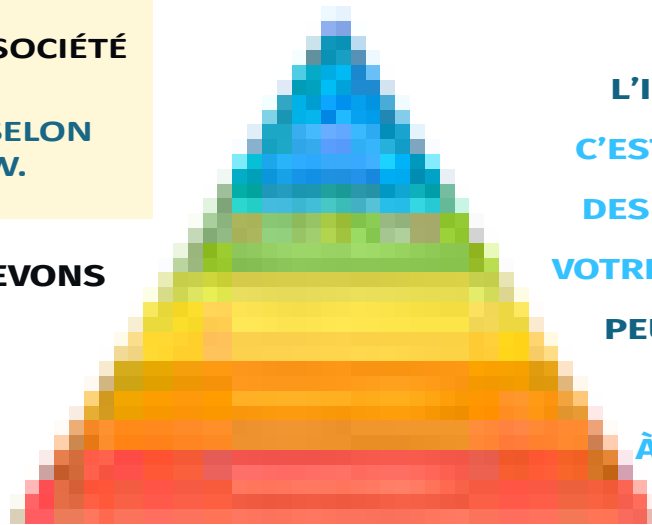
⁴ Sans auteur. (27 octobre 2021). *Pyramide de Maslow* [image en ligne] <https://www.latribune.ca/actualites/le-fil-groupe-capitales-medias/voici-pourquoi-nous-avons-tant-besoin-les-uns-des-autres-09b424504dceea8031d264ecaa0b06a>

CHACQUE MEMBRE DE LA SOCIÉTÉ A DES BESOINS.

ON PEUT LES CLASSIFIER SELON LA PYRAMIDE DE MASLOW.

POUR ÊTRE BIEN, NOUS DEVONS

**MANGER,
NOUS LOGER,
DORMIR, SOCIALISER,
NOUS RÉALISER...**



**L'IDÉE À RETENIR,
C'EST QUE VOUS AVEZ
DES BESOINS ET QUE
VOTRE ENVIRONNEMENT
PEUT VOUS AIDER,
OU NON,
À Y RÉPONDRE.**

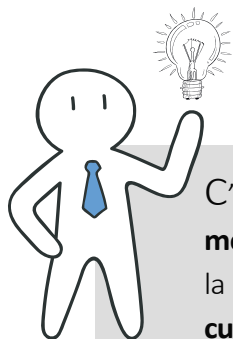
EXEMPLES :

- Certains employeurs **refusent** toute **personne** avec un **casier judiciaire**.
 - **L'aide sociale** ne permet **pas** aux **couples** qui **vivent** ensemble de **recevoir** chacun une **prestation**.
 - Vous **devez** aller **chercher** votre **enfant** à **l'école** pour **16h**, alors que vous **travaillez** jusqu'à **17h**.
 - **L'allocation** au **logement** qui est **offerte** aux **personnes** à partir de **50 ans**.
 - **L'entreprise** pour laquelle vous travaillez **ferme** car elle est **rachetée** à l'étranger et vous **perdez** votre **emploi**.
 - Vos amis **partent** en **voyage** et ne sont **pas disponibles** pour vous **soutenir**.
 - Le **manque** de **personnel soignant** et **l'attente** dans les **hôpitaux**.
 - La **privation** des **services**.
- Nous **avons** tous du **pouvoir** sur le **maintien** de notre **bien-être** et/ou le **rétablissement** de ce dernier. Nous **pouvons** faire quelque chose. Parfois, nous **avons** de **l'énergie** pour le **faire** à **petite échelle** : **Choisir** de se **lever** le **matin**, de **déjeuner**, de **prendre** une **douche**, de faire une **méditation**, de **demander** de **l'aide**...
 - Parfois, nous **avons** de **l'énergie** pour **s'engager** et **faire** des **changements** à plus **grande échelle** : **pétitions**, **démarches légales**, **table** de **concertation**, **comités**...
 - Un **bon moyen** pour **commencer**, est de **connaître** nos **ressources** et celles de notre **environnement**.
 - Peu importe la **voie** que vous **voulez prendre**, faites **entendre** votre **voix**.

LES INTERVENANTS DU CAFGRAF SONT LÀ POUR VOUS AIDER.

**BONNE ADRESSE : CONNAISSEZ-VOUS LE BONHOMME À LUNETTES ?
AU RELAIS COMMUNAUTAIRE DE LAVAL, 111 BOULEVARD DES LAURENTIDES, 2E ÉTAGE.
LE MERCREDI DE 13H30 À 16H00, SANS RÉSERVATION.**

- LUNETTES GRATUITES POUR LES ENFANTS (3 PAIRES POUR LE MONTANT DE 250\$ ALLOUÉ).
- LUNETTES 20\$ POUR LES PRESTATAIRES DE L'AIDE SOCIALE QUI RÉPONDENT À CERTAINES CONDITIONS.
- QUESTIONS? 514-303-4315



« Le CAFGRAF, ça veut dire café-graphisme! »

C'est la manière **comique** que plusieurs de nos **usagers** ont trouvée pour nous **exprimer** leur **mécontentement** vis-à-vis de l'**absence** de **café à volonté** que l'on **offrait** lors de nos **activités** avant la pandémie. Au-delà de me faire **rigoler** un peu, cette **plaisanterie** aura eu le **mérite** d'attiser ma **curiosité** sur les **origines** du **CAFGRAF**. Ainsi, c'est grâce à la **soif intarissable** de nos **usagers** pour la **caféine** que **j'appris** que c'est autour de la **pratique** des **arts visuels**, et notamment à travers la **création** du **journal** que vous **lisez** à présent, que s'est **fondé l'organisme communautaire** que nous **connaissons** aujourd'hui.

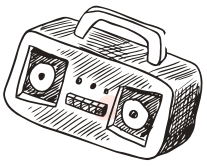
C'est précisément l'**historique** que **possède** cet **organisme** dans le **domaine** de l'**art**, qui m'a **motivé** à **poser** ma **candidature** pour le poste **d'intervenant** et que j'ai la **chance** de l'**occuper** aujourd'hui. Dès mon **entrée** en fonction en **avril 2021**, j'ai **constaté** avec joie l'**engouement** de nos **usagers** pour l'**atelier d'art supervisé** par notre ancienne collègue, **Karine Girard**.

Cette dernière nous a **quitté** pour **les plus vertes contrées des Îles-de-la-Madeleine**. Bien qu'étant au fait de la **vaste littérature scientifique** démontrant les **bienfaits** de l'**art** sur la **santé mentale**, je fus néanmoins **agréablement** surpris de pouvoir **observer** directement le **rôle** crucial que la pratique des **arts visuels** est capable de **jouer** dans le **processus** de **rétablissement psychosocial** de nos **usagers**. C'est en raison du fort **potentiel thérapeutique** de l'**art** que de multiples programmes **d'art-thérapie**, aussi appelée **thérapie par les arts**, ont vu le jour dans les **universités canadiennes** et **québécoises**.

L'**association des arts thérapeutes du Québec** définit l'**art thérapie** comme « une **démarche d'accompagnement thérapeutique** qui utilise les **matériaux artistiques**, le processus **créatif**, l'**image** et le **dialogue**, et vise l'**expression** de **soi**, la **conscience** de **soi**, et/ou le **changement** de la **personne** qui **consulte** ».

Aujourd'hui, il existe **différentes** formes **d'art-thérapie** correspondant à **différentes** modalités **d'expression artistique** allant des **arts visuels** à la **musique (musicothérapie)** en passant par le **théâtre (dramathérapie)**.





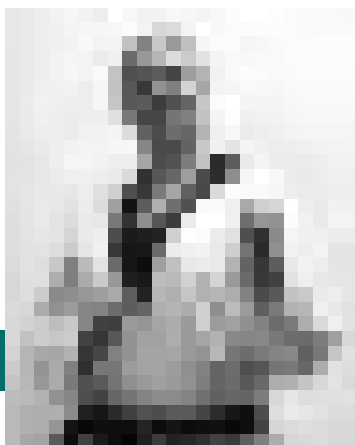
Personnellement, mon domaine **artistique** de prédilection a toujours été la **musique**, et c'est pourquoi, j'ai entrepris dès mon **arrivée** au **CAFGRAF** le **développement** d'une **activité musicale** pour les **usagers**. Nous avons donc **expérimenté** une **activité de groupe** au sein de laquelle nos **usagers** avaient la chance **d'explorer** leur **sensibilité** et leur **créativité musicale** à travers **l'écoute** et la **performance** de **pièces musicales** choisies **collectivement**.

Dès le départ, j'ai conçu **l'atelier** comme un **moyen** d'utiliser **l'écoute** et la **pratique collective** de la **musique** afin de **travailler** à **réaliser** la **mission** de notre **organisme**, à savoir la **réadaptation psychosociale** de nos **usagers**. Dans ce contexte, chaque **atelier** commençait par **l'écoute** d'une pièce **musicale** choisie précédemment par le **groupe**, suivie immédiatement d'une **période de discussion** au sein de laquelle les **usagers** pouvaient **partager** leurs **perspectives respectives**, et **s'aider** à **attribuer collectivement un sens** à **l'expérience émotionnelle** que cette pièce leur **faisait vivre**. Cet **exercice** de communication avait pour **but** de **permettre** aux **usagers** de **pratiquer l'introspection** et la **verbalisation** de leurs **émotions**, tout en **s'entraînant** à **l'expression** et à la **compréhension** de leur perspective et de celle **d'autrui** dans le cadre d'une **discussion cordiale** et **respectueuse**.

Dans un deuxième temps, j'invitais les **usagers** à **jouer ensemble** la pièce **musicale** précédemment écoutée, tout en les **accompagnant** à la **guitare** et au **chant**, ou à l'aide d'un **arrangement** du **morceau** que j'avais préalablement enregistré pour l'occasion. Dans cet **exercice performatif**, les **usagers** avaient la liberté de **s'exprimer** (ou non) à travers le **chant**, la **danse**, la **pratique** d'un **instrument** comme les **percussions**, **taper des mains**, etc. Ici, la **performance musicale** avait pour but **d'encourager** les **usagers** à **exercer** leur **pouvoir d'agir** dans un contexte **ludique** et **sécuritaire**, **favorisant** un **renforcement** de leur **besoin d'agir** et le **développement d'habiletés** de **collaboration essentielles** à leur **vie en société**. Pour finir, une seconde **discussion** leur fournissait l'opportunité **d'apprendre ensemble** à **réguler** les **émotions (positives ou négatives)** associées à **l'exercice** de leur **pouvoir d'agir**, ainsi qu'à **l'engagement** dans une **activité collaborative** de ce type.

Ce fut **passionnant** de voir l'engouement des **usagers** pour cette **activité**, et je **fus** à **plusieurs** reprises **impressionné** par leur **talent**. Tandis que les **douces voix** des **uns** se **dévoilaient** pour **donner vie** à des **balades mélancoliques**, le **sens** du **rythme aiguisé** des **autres** se **révélaient** pour **soutenir** les **syncopes dansantes** de la **musique latine**. Cependant, **l'expérience** la plus **inspirante** que j'ai pu **vivre** en **animant** cette **activité** a consisté à pouvoir **observer** le **pouvoir transformateur** de la **musique** qui, ne serait-ce que **l'espace** d'un instant, a **permis** à nos **usagers** de **transcender l'inertie** qui **caractérise** bien trop **souvent** leur **quotidien**, de se **lever**, et de **faire un pas, puis un autre**, sur la **cadence** du **rétablissement**.

PAR FLORIAN CHOQUET, INTERVENANT



Le Taekwondo

beaucoup plus qu'un « simple sport »

Par **Caroline**, intervenante au **CAFGRAF**
et **certifiée internationalement** en **taekwondo**

On peut voir les arts martiaux de différentes façons : techniques pour se défendre, « armes de guerres humaines », défoulement intensif ou encore, plaisir de bouger. À travers l'histoire, il y a eu différents styles d'arts martiaux pratiqués dans plusieurs écoles, avec des philosophies qui leur appartiennent.

CEPENDANT, C'EST BEAUCOUP PLUS QUE CELA...

Le **taekwondo** que j'enseigne d'origine **coréenne**, est dit **socio-éducatif**. En d'autres mots, c'est bien sûr **d'apprendre** à se **défendre** dans un contexte **martial**, mais avant tout d'être **connecté à son corps** et à son **esprit**, puis ensuite avec les **autres**.

L'histoire de l'approche **socio-éducative** dans un contexte d'arts martiaux sera abordé, ainsi que la manière dont elle a été appliquée au CAFGRAF.

1. D'OÙ VIENNENT MES APPRENTISSAGES ET CETTE INSPIRATION ?

Le programme de **taekwondo socio-éducatif** est inspiré d'un **projet de recherche** concluant qui regroupe le **karaté-do** et le **travail social** de **groupe** orienté vers **l'aide mutuelle**, auprès **d'adultes vivant** avec un **problème de santé mentale**.

Un **projet** dans lequel je me suis **impliquée bénévolement**, en **observation participante** et en **soutien à l'enseignement** de Maître Loufi.

Ce **projet** a débuté en **2012** et a pris place dans le **quartier Centre-Sud de Montréal**, venant cibler des **adultes ayant des difficultés névrotiques** ou **psychotiques**.

Comme autres problèmes sociaux présents, il y a notamment de la pauvreté, de la dépendance aux substances et de la délinquance.

Les **participants** fréquentent l'organisme **Dio-gène**, **ressource alternative** en **santé mentale** à **Montréal**, puis le partenariat s'effectue entre les **intervenants** de ce milieu et des **chercheurs** de l'**École de Travail social** de l'**Université du Québec À Montréal** (Hébert et al., 2019).

Les **interventions** sont **divisées** en **trois volets**: **physique**, à travers les **techniques de l'art martial**, **écrit**, par le biais de la tenue d'un **journal de bord personnel** et **verbal**, avec **l'animation de groupe**.

Plusieurs **thèmes** de **discussion** sont **abordés**, comme la **résolution pacifique des conflits**, le **sens de la vie** et le **contrôle de soi**.

Certains **thèmes** sont abordés dans un **recueil de contes des arts martiaux** (Fauliot, 1984).

LA MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT EST BASÉE SUR LES 3D:

Divertissement, détente et développement (Dumazedier, 1994). **L'erreur** est non seulement **tolérée**, mais aussi **vue** comme une **façon d'apprendre**. Le rôle du **maître** est de **corriger, orienter, motiver** et **responsabiliser** les **élèves** pour **mieux** les **préparer à vivre en société**.

Il se doit de **porter** une **attention particulière à chacun**, dans le **but** de leur **apporter un encadrement individualisé**.

Voici donc les grandes lignes de la notion **socio-éducative** (Hébert et al., 2019).

PARMI LES EFFETS POSITIFS DE L'APPROCHE, IL Y EN A PLUSIEURS:

Le **sentiment d'appartenance, d'acceptation et d'intégration**, la **confiance** et **l'estime de soi**, **l'autodiscipline**, la **capacité d'écoute** et de **résolution de conflits**, pas de (ré-)hospitalisation **psychiatrique** ou de **récidive criminelle**, **stabilité en logement** et **réduction des méfaits** au niveau de la **consommation d'alcool** et de **drogues** (Hébert et al., 2019).

2. LE TAEKWONDO SOCIO-ÉDUCATIF AU CAFGRAF À QUOI ÇA RESSEMBLE ?

2.1 MISE EN CONTEXTE

Le lancement des cours **d'initiation** au **taekwondo socio-éducatif** au **CAFGRAF** a débuté à la **mi-juin 2021**, au cours de la session **d'été**.

En raison des **mesures sanitaires**, il était **préférable** de **pratiquer** dans le **parc à l'extérieur**, en **face de l'organisme**, pour **maintenir** une **distance adéquate** en **enlevant** les **masques**. Bien sûr, pour prendre de **l'air** et du **soleil** !

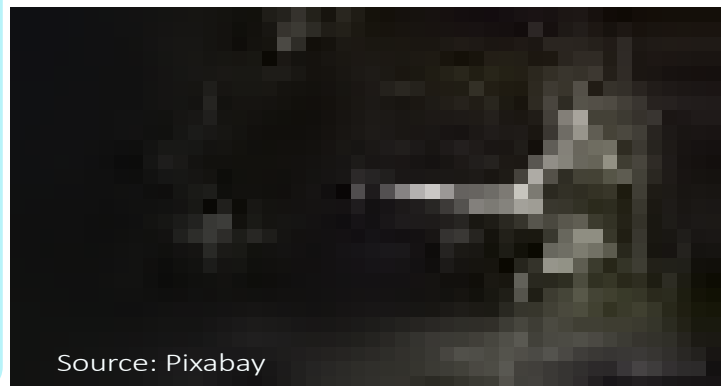
Au cours de la **session d'été** et de **l'automne**, il y a eu en moyenne **5 participants** aux cours. La plupart ont assisté au complet aux deux sessions.

Le matériel requis était simple: des **vêtements** et **chaussures de sport**. Les **cibles de frappe** étaient **fournies** par moi-même.

Comme préalable à **l'activité**, les **participants** étaient **rencontrés individuellement** pour bien **connaître** leurs **motivations** et **intérêts**, mais aussi leurs **besoins** et **objectifs à atteindre** dans les cours. Principalement, ce qui était nommé était **l'augmentation de l'estime de soi**, la **gestion du stress** et de la **colère**, la **mise en forme** et se **défendre** pour **augmenter** le **sentiment de sécurité personnelle**.

Dans le **contrat d'engagement**, tout était **inscrit**. Pour ma part, je devais **m'assurer** de bien **transmettre** mon **contenu** pour **aider** les **participants** dans leur **rétablissement**. Je me suis **assurée** de **continuer** à avoir le **soutien** de mon **équipe de taekwondo**, pour **améliorer** mon **enseignement**. Pour leur part, c'était de **fournir** les **efforts** nécessaires pour **atteindre** leurs **objectifs**.

Sans oublier les **règles de base** à suivre et la **structure** du **cours** (**arriver à l'heure, avoir des comportements sécuritaires, etc.**).



Source: Pixabay

- La **santé** des **participants** était **évaluée brièvement** à l'aide du **questionnaire** sur l'**aptitude** de l'**activité physique**, **référence** d'une **kinésologue** de l'organisme **Promo Santé**.
- Ceux qui **rencontraient** des **difficultés modérées** et **gérables** pouvaient **participer**.
- Une **évaluation** par un **professionnel** de la **santé** pouvait être **recommandée**, pour **assurer** la **sécurité** de la **personne**, le cas échéant.

2.2 STRUCTURE TYPIQUE D'UN COURS DE TAEKWONDO

UN COURS AVEC ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE A UNE DURÉE D'UNE HEURE ET CONTIENT:

- **10 minutes d'échauffement.**
- **15 minutes d'étirements.**
- **25 minutes de techniques:**
coups de pieds sur des cibles, techniques d'auto-défense avec mains et pieds par le biais de frappes, blocages et défenses.
- **10 minutes de musculation et détente.**

LA DEUXIÈME PARTIE

se traduit par un **cercle de discussion** (30 minutes allouées), où les participants peuvent **échanger** sur leurs **ressentis** quant au déroulement et où ils en sont dans l'**atteinte** de **leurs objectifs**.

VOICI CE QUI A ÉTÉ MENTIONNÉ LE PLUS SOUVENT:

- Santé améliorée avec une mise en forme.
- Sentiment d'être capable de mieux se défendre en ayant de meilleurs réflexes.
- Meilleure humeur en bougeant et en étant avec les autres.
- Rappel du respect du code de vie (ex: éliminer les distractions, respect, sécurité en étant en souliers ou nu-pieds).
- Respect du rythme de chacun et de son corps
- Meilleure concentration.
- Débats éthiques au sujet des arts martiaux (ex: faut-il souffrir pour être performant?)

En conclusion, les **arts martiaux** existent depuis des siècles, originaires de **l'Asie**, et ont été **enseignés partout** dans le **monde**, passant **d'outils de guerre** à **moyens d'auto-défense** et de **régulation personnelle**. Ils sont de plus en plus **pratiqués**, par des **personnes** de **différents milieux**, **âges** et **sexes**.

Les valeurs prônées demeurent universelles: persévérance, espoir, courage, équilibre et discipline.

Je suis très heureuse de voir que l'approche socio-éducative se répand de plus en plus.

L'idée est que le taekwondo soit accessible à tous, gratifiant et qu'il assure une santé optimale!

À NE PAS OUBLIER:

une **personne** qui a une **ceinture noire** est une **personne** qui avait au départ une **ceinture blanche** et qui n'a **jamais abandonné**.

Si je peux le faire, pourquoi pas les autres ?



Dumazedier, J.

La méthode d'entraînement mental,
Lyon, Voies Libres, 1994.

Fauliot, P.

Les contes des arts martiaux,
Paris, Albin Michel, 1984.

Hébert, J., Loutfi, M., Cadieux, C. et Demers, S. (2019). Récit d'une pratique novatrice en santé mentale: karaté-do et travail social de groupe.

Dans **O. Bernard** (dir.), **Les arts martiaux: Entre enseignement et intervention** (p. 127-169).
Les Presses de l'Université Laval.

Pixabay. (2020).

Taekwondo:

<https://pixabay.com/fr/images/search/taekwondo/>

Questionnaire QAAP, 2002: formulaire-Q-AAP-2.pdf

Conseils pour réduire l'anxiété

Par Josée Bérard, participante aux activités du Cafgraf

1

QUAND TU SENS TON ANXIÉTÉ MONTER :

je te conseille de faire de la cohérence cardiaque.

Tu **inspires 6 secondes**, **maintiens 3 secondes** et tu **expires** par la **bouche** jusqu'à ce que tes **poumons** soient **vides**.

2

Essaye d'adopter une **routine** le **matin** et le **soir** afin de **régulariser** ton **sommeil**. Une personne **anxieuse** a besoin de plus **d'heures** de **sommeil**.

3

Je te conseille fortement de faire des **méditations**. L'application que j'utilise le plus c'est le petit **Bambou**. En faisant une **méditation** une fois par jour ça peut t'aider beaucoup.

4

Avant le **coucher**, je te recommande de faire une **relaxation** afin de **détendre** tes **muscles** ou une **hypnose** pour dormir. Tu peux aller sur **YouTube** et tu vas en trouver **plusieurs**. Moi, j'aime beaucoup ceux de **Doc Béa** ou sinon il y en a pleins de sortes.

5

Si tu veux un **livre** très **aidant**, je te propose le livre de **Louise Lacourse** « **On se calme** ». Moi, il **m'aide** beaucoup.

6

Tu peux aussi remplir un tableau :

événement **déclencheur**, ta **pensée automatique** et ton **émotion/ comportement**.

Tu peux te **rajouter** une **colonne solution**.

Noël 2021

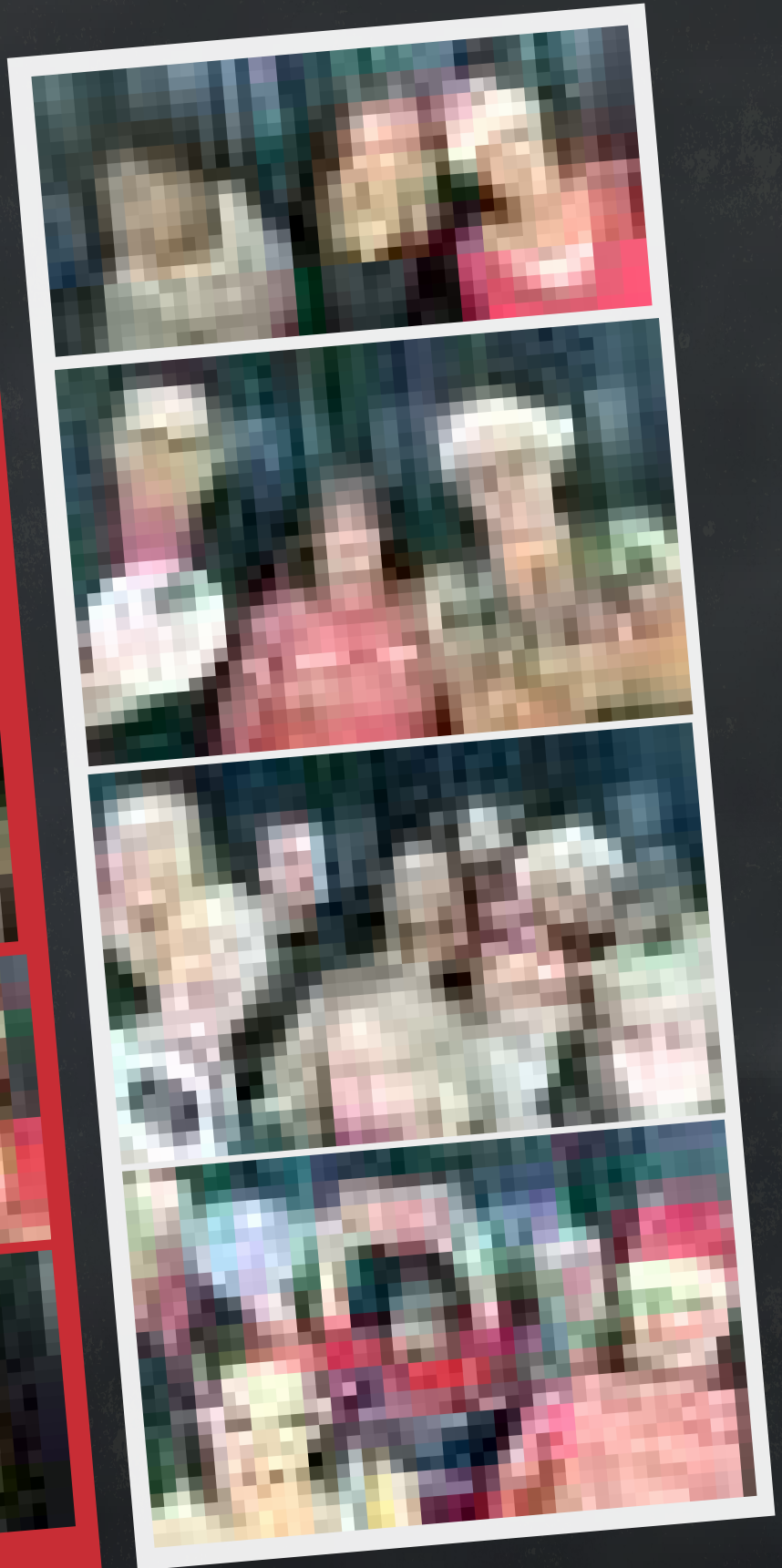
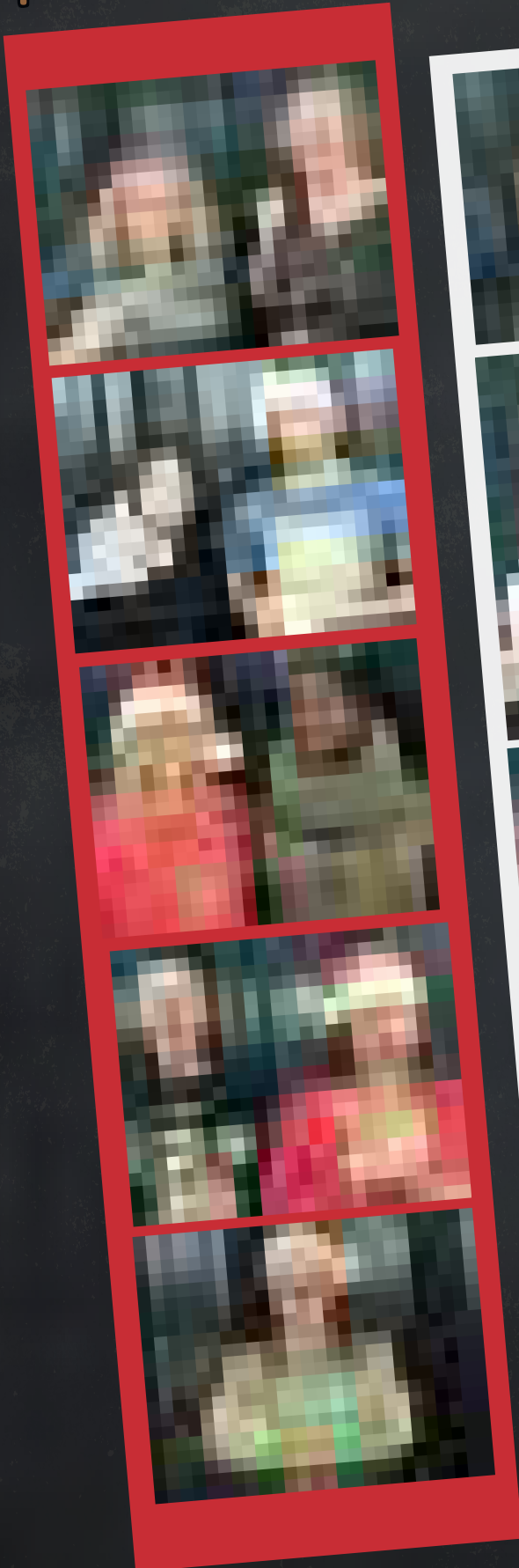
Un **chaleureux merci** à tous ceux qui ont participé à notre **diner de Noël**! Ce fut un après-midi inoubliable, rempli de joie, d'amour, de rires et d'amitié. Ce fut principalement un moment pour créer de beaux souvenirs. En voici quelques-uns. Pour ceux qui malheureusement n'étaient pas de la fête, on se dit à la prochaine fois!



On souhaite à tous un doux temps des fêtes et une belle année 2022.



PHOTOBOOTH



Joyeux Noël &
Bonne Année 2022

