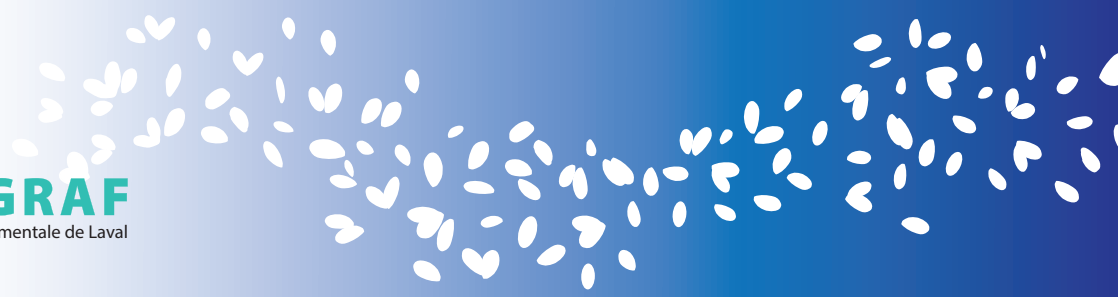




**LE CAFGRAF**  
Groupe d'entraide en santé mentale de Laval



Décembre 2023 , volume 1 - numéro 3 - Dépôt légal : 4460-43

# Les victimes oubliées p.18



**14**

L'art-thérapie

**20**

Tout avoir, sans rien posséder

**22**

La motivation

# IL FAUT QU'ON SE PARLE

## ASSEMBLÉE DE CONSULTATION ET D'ÉCHANGE

**VIENS ÉCHANGER AVEC LA DIRECTION !**

Cette rencontre de consultation et d'échange a pour but de favoriser la transparence dans notre organisation et de vous offrir un espace pour prendre la parole. Tout cela, dans un esprit festif et convivial.

- Tu souhaites comprendre les décisions et y participer activement ?
- Tu as des idées à proposer (sur l'horaire, les services offerts, les activités, etc ...) ?
- Tu aimerais contribuer à l'amélioration des services en santé mentale de ta région ?

**Vos idées sont importantes pour nous. Alors venez les partager. On vous attend !**

## MERCREDI 21 FÉVRIER

**ACCUEIL À PARTIR**

**DE 11H30**

**REPAS À 12H**

**ASSEMBLÉE À 13H**



## **NOUVEAUTÉ !** **LES VENDREDIS "PAR ET POUR"**

### **LE CAFGRAF REDONNE DU POUVOIR AUX USAGERS !**

Venez chaque vendredi en matiné, en décidant de l'activité du vendredi suivant.

Comme un petit budget sera accordé aux participants. Participe à l'organisation pour réserver ta place le vendredi suivant. Vous avez des idées? Venez en faire profiter tous les usager.es du CAFGRAF!



# SOMMAIRE

Horaire de fermeture.....	p.4
Mot du directeur.....	p.5
Mot de la présidente.....	p.6
Départ.....	p.7
Nouveaux visages.....	p.8-9
Programmation.....	p.10
Activités .....	p.11
Sorties.....	p.12
Espace usager.ères.....	p.13
Articles intervenant.es.....	p.14-15
	p.18-23
Jeux, mandala et énigmes.....	p.16-17
Photos.....	p.24-26

#### Équipe du CA

<b>PATRICIA LAVALLÉE</b> PRÉSIDENTE	<b>FRANCIS GOYER</b> TRÉSORIER
<b>AGNÈS CHARLAND SINOTTE</b> VICE-PRÉSIDENTE	<b>CATHERINE PARÉ</b> ADMINISTRATRICE
<b>FRANCINE LABELLE</b> SECRÉTAIRE	<b>LORRAINE ALLARD</b> ADMINISTRATRICE
	<b>JOËL DAVID TREMBLAY</b> ADMINISTRATEUR

#### Équipe du CAFGRAF

<b>PATRICE MACHABÉE</b> DIRECTEUR GÉNÉRAL	<b>DAMUEL HOGUE</b> INTERVENANT
<b>LAURENCE A. QUEVILLON</b> DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE	<b>LÉA SALVADOR</b> INTERVENANTE
<b>MARIE-CLAUDE PROULX</b> ADMINISTRATION	<b>LINH TRAN</b> STAGIAIRE EN SEXOLOGIE
<b>JOANY BÉRUBÉ</b> PRÉPOSÉE AUX COMMUNICATIONS	<b>CHAHELLE BOUKHRISS</b> PAIRE AIDANTE
<b>MAXIME DELAGE</b> RESPONSABLE DE LA VIE ASSOCIATIVE	<b>VINCENT SAVARD</b> STAGIAIRE EN ÉDUCATION SPÉCIALISÉE
<b>FRANÇOIS VIAU</b> CHEF D'ÉQUIPE	

## Le CAFGRAF sera fermé :

**Vendredi 22 décembre à midi (12h) pour la période des Fêtes. L'équipe sera de retour le jeudi 11 janvier 2024.**

Pendant les jours de fermeture, n'hésitez pas à contacter le **1-866-277-3553** si vous présentez des idées suicidaires. Aussi, vous pouvez faire le **811 option 2** pour du soutien psychosocial. Le **211** peut également vous aider à trouver la ressource dont vous avez besoin.

À quelques jours de l'arrivée d'une nouvelle année, que nous espérons saura vous soutenir dans votre rétablissement, l'équipe du CAFGRAF souhaite à tous un temps des Fêtes rempli de douceurs.

Les plus beaux présents ne se trouvent pas seulement sous le sapin, mais aussi sous l'arbre des valeurs du CAFGRAF. Le respect, la tolérance, la bienveillance, le pouvoir d'agir et l'entraide sont tous de bons ingrédients pour se cuisiner un espace de paix et de bien-être.

Que cette magie brille et rayonne autour de vous.

De toute l'équipe, Joyeuses Fêtes et Bonne Année 2024 !

## **L'heure la plus sombre vient toujours avant l'aube**

**Patrice Machabée, directeur général**

Si vous me lisez, vous savez à quel point j'adore les citations. En fait, ce que j'apprécie le plus dans ces « strophes » est la puissance des images et du sens qu'elles créent, le tout résumé en quelques mots. Après trois ans à la barre de l'ALPABEM et du CAFGRAF, nos équipes sont passées à travers de nombreuses tempêtes, mais aussi, de plusieurs moments magiques. Que ce soit sur le plan individuel, de l'équipe, de l'organisation ou de la gouvernance, JE et NOUS sommes différents d'il y a trois ans, et c'est probablement pour le mieux. Le temps nous le dira. Évidemment, lorsqu'on se transforme, lorsqu'on change, il y a des deuils à vivre et parfois des gens de notre entourage voudront nous rappeler comment c'était mieux « avant ». D'ailleurs, j'ai toujours aimé la citation d'un vieux sage que j'appréciais : « La crevette qui dort se laisse emporter par le courant ». Une autre façon de dire qu'il faut constamment évoluer et s'adapter.

Un peu comme le bernard-l'ermite, nos organismes et moi avons dû changer de coquille. (Littéralement, l'ALPABEM et le CAFGRAF habiteront dans une plus grande maison en 2024.) Tout comme pour ce crustacé, ce changement de coquille est une opération risquée, car il rend cet animal très vulnérable aux prédateurs qui l'entourent. Toutefois, notre petite « bibitte sympathique » prévoit ses moindres déplacements en dehors de sa coquille et réduit les risques au strict minimum.



En devenant DG de deux organismes, J'AI et NOUS avons rendu vulnérable non pas une, mais deux organisations. Pour éviter d'étirer la douleur indéfiniment, un peu comme ma grand-mère le faisait quand j'étais petit, nous avons dû arracher le pansement d'un seul coup. Évidemment, nous travaillons avec des humains, et malheureusement, ce sont mes collègues, nos clientèles et nos bénévoles qui ont poussé un « OUCH » collectif. À trois semaines de la fermeture de nos bureaux pour la période des fêtes, l'aube est à nos portes et notre transformation s'achève. En 2024, vous assisterez à la création d'une œuvre magnifique, crée par et pour notre communauté.

Joyeuses Fêtes  
Renard innovateur

## Un nouveau visage au conseil d'administration

Patricia Lavallée, présidente

Bonjour,

Je m'appelle Patricia Lavallée, et c'est avec un mélange d'enthousiasme et de respect profond pour la mission de votre organisme, que j'ai accepté de prendre le rôle de présidente du conseil d'administration. Je tiens à remercier Agnès, qui occupe maintenant le rôle de vice-présidente, pour son dévouement exceptionnel au cours des dernières années. Son engagement à toute épreuve et son réel souci des autres ont, je suis certaine, grandement contribué au succès de votre organisme.

Venant du monde des ressources humaines, j'ai toujours mis l'humain au cœur de mes préoccupations. L'importance de la santé mentale et le bien-être des individus ont toujours été pour moi des sujets de première importance. C'est cette même conviction qui m'a poussée à m'impliquer auprès de votre organisme. Je crois fermement que chacun de vous mérite d'avoir accès à une ressource



comme le CAFGRAF qui a été créé pour et par ses usagers. Il y a quelques jours, j'ai pu assister à votre première assemblée des membres et j'ai vu des gens impliqués, qui veulent que l'organisme puisse offrir des services qui répondent à vos besoins et à vos préoccupations.

Je m'engage à faire de mon mieux pour porter cette mission et assurer un bel avenir à cette ressource si importante dans votre milieu.

Au plaisir de vous côtoyer, peut-être même pour une partie de 500.

### Programmation des conférences en santé mentale de l'ALPABEM

## 2023-2024

**Mon proche a un TAC... Qu'est-ce je peux faire ?**

**Mardi 3 octobre à 19h**

Pierre Rondeau

**Adolescence et TPL, comment s'y retrouver ?**

**Mercredi 4 octobre à 19h**

Caroline Lafond

**Vapotage chez les jeunes: Comprendre pour mieux agir !**

**Jedi 5 octobre à 19h**

Vijay Pillay

**Il pleut à la maison : Comment parler de votre santé mentale avec vos enfants ?**

**Mardi 21 novembre à 19h**

Céline Lamy

**La motivation scolaire : Comment s'assurer de la soutenir auprès de mon enfant ou de mon élève.**

**Mardi 12 décembre à 19h**

Éric Morissette

**Une équipe du tonnerre : La compétence des familles et celles des professionnels.**

**Mardi 16 janvier à 19h**

Stéphane Bujold

**Démédicaliser la santé mentale pour un réel partenariat de soins.**

**Mardi 20 février à 19h**

Christophe Tra

**Connaissez-vous l'approche par les forces en santé mentale ?**

**Mardi 19 mars à 19h**

Emmanuelle Khoury, Ph. D

**Intelligence artificielle et santé mentale... Regard sur l'avenir.**

**Mardi 16 avril à 19h**

À venir

**Être bienveillant envers soi-même avec l'auto compassion.**

**Mardi 21 mai à 19h**

À venir

## Bonjour tout le monde !

Pour celles et ceux qui ne me connaissent pas, je m'appelle Nora et je suis intervenante au CAFGRAF. Après un an de bons et loyaux services, c'est avec beaucoup d'émotion que je vous annonce mon départ. Pour celles qui fréquentent l'organisme, vous pourrez me retrouver au centre des femmes de Laval, où je commence une nouvelle aventure.

J'ai l'impression d'avoir gagné 5 ans de vie en 1, autant professionnellement que personnellement. Je me suis enrichie de vos histoires de vie, de vos forces et de votre énergie, jusqu'à en avoir le CAFGRAF gravé dans le cœur. Pour tous les éclats de rire autour des parties de 500 ou de pool, je vous dis un grand merci. Merci d'être vous, de nous laisser entrer dans vos pensées, et parfois, dans vos cœurs. Vous avez de quoi être fier.es.

Merci aussi à l'équipe, tout particulièrement à Julie d'avoir été mon aiguille dans l'inconnu à mon arrivée, à Vincent pour les rigolades, puis évidemment, à Damuel, certainement ma plus belle surprise ici.

J'aimerais aussi tout particulièrement remercier notre merveilleuse Laurence. D'abord, pour l'opportunité qu'elle m'a offerte de travailler avec vous, mais aussi pour sa douceur, son écoute, sa bienveil-

lance, sa flexibilité, ses idées, son humour, son sourire etc.... (je m'arrête là, il faut laisser de la place pour le reste du journal). Je pense que je ne convaincs personne, tout le monde l'adore déjà.

De tout coeur, merci.

**Nora**



## Bienvenue aux nouveaux membres de l'équipe !

Bonjour, Kwé, Hello, Buenos dias, Buongiorno!

Je suis Dolorès, la nouvelle art-thérapeute pour le CAFGRAF et l'ALPABEM.

Avant de connaître l'art-thérapie, j'ai essayé de dessiner. Je ne savais pas comment faire, mais j'ai essayé encore et j'ai découvert que j'étais capable. J'aime les arts et le soutien thérapeutique. Alors cela a été naturel pour moi d'effectuer le parcours de la maîtrise en art-thérapie. L'art m'a permis d'exprimer ce je réprimais. Ainsi, j'ai appris à voir autrement les événements qui m'ont fait souffrir. Explorer ma créativité m'a permis d'évoluer vers une vie plus saine et de m'épanouir.

Je dis souvent à la blague que l'art-thérapie c'est ma quatrième carrière. Alors, je suis vraiment heureuse d'atterrir dans le communautaire. Je veux évoluer avec vous avec des valeurs d'accueil chaleureux, d'écoute et de partage. Ma valeur fondamentale d'art-thérapeute, c'est la reconnaissance des forces et des compétences des personnes que j'accompagne.

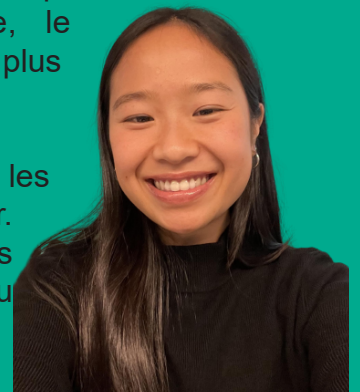
Ne soyez pas surpris de me voir quelque part en train de gribouiller, peindre ou sculpter, car l'artiste n'est jamais loin de l'intervenante. Venez me rejoindre ! Dans le studio d'art, le jugement reste à la porte ! Parce que moi aussi j'ai commencé par des bonhommes allumettes 😊.



Salut à tous! Je me présente. Linh Tran, étudiante au baccalauréat en sexologie à l'Université du Québec à Montréal et nouvelle stagiaire au CAFGRAF! J'ai commencé mon stage au début du mois de septembre et je serai parmi vous jusqu'au mois d'avril 2024. Depuis le début de mon stage, j'ai rencontré des personnes infiniment intéressantes et intéressées, incroyablement attachantes, pleines de sagesse et de résilience. Oui oui! Je parle bien de vous, usagères et usagers du CAFGRAF!

J'ai choisi d'étudier en sexologie, car je suis passionnée par les interactions entre la psychologie humaine, le fonctionnement du corps humain, les sciences sociopolitiques et la culture autour des thèmes liés à la sexologie. Celle-ci regroupe une variété de sujets, tels que les relations amoureuses et sexuelles, les stéréotypes culturels entourant le genre, l'image corporelle, la communication, la violence interpersonnelle et sexuelle, le consentement, la diversité des orientations et des identités de genre, et plus encore.

À part mes études, j'aime la course à pied, les randonnées, nager dans les lacs du Québec, les arts visuels, découvrir de la nouvelle musique et danser. Ce que j'aime le plus dans la vie, c'est d'aller à la rencontre d'autres cultures et de vivre de nouvelles aventures en voyage de type packsack autour du monde!





Salut à vous ! Je suis Léa Salvador, étudiante à la maîtrise en ergothérapie à l'Université de Montréal. J'ai eu l'occasion de fréquenter le CAFGRAF et l'ALPABEM en septembre et octobre pour mon stage de fin d'études !

Je suis originaire du sud-est de la France (Manosque) et j'aime les randonnées, cueillir des champignons durant l'automne, faire de la confiture, voyager, boxer et danser (comme tu as pu le remarquer ...). J'ai adoré les moments partagés au CAFGRAF et à l'ALPABEM et j'ai appris et grandi grâce à vous. Alors un grand merci.



"Bonjour à toutes et à tous,

Il n'est pas toujours facile de parler de soi. Permettez-moi de vous raconter comment je suis arrivée à l'ALPABEM et au CAFGRAF

Tout d'abord, je m'appelle Chahelle. Je suis une maman comblée par une petite fille de 2 ans et infirmière de métier. Mon accent, révélant ma nationalité française, ne trahit pas mes origines, mais depuis 4 ans, je me suis installée dans cette magnifique province. Lors de mon congé de maternité, j'ai traversé une période de dépression post-partum. Grâce à des ressources formidables et le soutien exceptionnel de mon mari, j'ai réussi à surmonter cette épreuve et à entamer mon parcours de résilience.

Cette période difficile m'a poussée à remettre en question mes choix professionnels. En tant qu'infirmière clinicienne, je travaillais auprès de patients atteints de maladies chroniques, et j'ai constaté un besoin urgent d'écoute et de soutien. Je me suis sentie interpellée par cette demande pressante, et j'ai ressenti le désir de mettre en pratique ma patience, ma bienveillance et mon empathie au cœur de mes soins. Placer l'humain au centre de mes priorités est devenu une évidence. J'ai alors décidé de contribuer à mon tour, d'aider les proches de personnes confrontées à la dépression et de leur redonner espoir.



Bonjour à tous. Je m'appelle Léna. Je suis étudiante en ergothérapie et j'ai fait mon dernier stage au CAFGRAF. Vous avez pu me croiser durant les mois de septembre et octobre. Je parle au passé, car si vous lisez ces mots c'est que je ne suis déjà plus parmi vous.

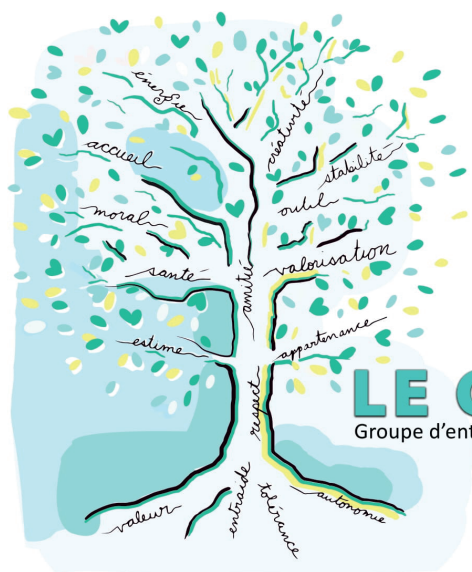
J'ai été ravie de passer ces deux mois avec vous, durant lesquels j'ai pu partager de beaux moments : la tombola, des soupers partagés, d'intenses parties de 500 et bien d'autres. Merci de m'avoir si bien accueillie parmi vous (malgré mon accent). Je garderai beaucoup de bons souvenirs de vous quand je rentrerai en France manger des baguettes et des croissants.

# DÉCEMBRE À FÉVRIER



Inscriptions  
**450.490.4224**

60 Boulevard Cartier.O, Laval,Qc, H7N 2H5



**LE CAFGRAF**  
Groupe d'entraide en santé mentale de Laval

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Alimentation</b>	<b>Approche alternative</b>	<b>Activités physiques</b>	<b>Activités artistique</b>	<b>Par et pour</b>
11h à 13h <b>Atelier cuisine</b> (sur inscription)	9h à 12h <b>Fermé</b> Réunion du personnel	10h <b>Activités physiques structurées</b> (sur inscription)	10h <b>Activités artistiques structurées</b> (sur inscription)	9h30 à 10h30* <b>Zoothérapie</b> 10h45 à 11h45 * <b>Organisation de l'activité PAR et POUR</b>  *Jusqu'au 15 décembre
<b>Fermé de 12h à 13h</b>				
<b>Fermé</b>	13h à 16h Centre de jour  14h à 15h Acupuncture	13h à 16h Centre de jour	13h à 16h Centre de jour	13h à 16h Centre de jour  Activité par et pour
<b>Fermé</b>	<b>Fermé</b>	16h à 20h Centre de soir  17h Souper (participation requise)  <b>Ferme à 20h</b>	<b>Fermé</b>	<b>Fermé</b>

**> VEUILLEZ PRENDRE NOTE**

“ **NOUS N'OFFRONS PLUS DE DÉPANNAGE ALIMENTAIRE**

POUR CONNAÎTRE LES AUTRES RESSOURCES OU POUR TOUTE AUTRE QUESTION, CONTACTEZ UN.E INTERVENANT.E



## PROTOCOLE NADA

Activité d'acupuncture visant la détente. Pour ceux et celles qui craignent les aiguilles, il est maintenant possible de procéder de manière moins invasive. Venez profiter de la musique de relaxation pour une fin de journée dans la tranquillité.

## ATELIER DE CUISINE

Venez apprendre des recettes et astuces en participant à un atelier de cuisine qui se déroule sur plusieurs semaines.

**SUR INSCRIPTION**

## SOUPER

Venez cuisiner en groupe divers repas. Les personnes ayant participé à la préparation du repas pourront manger.

## ACTIVITÉS PHYSIQUES STRUCTURÉS

Venez vous dégourdir les jambes. Vous n'êtes plus aussi en forme qu'avant? Pas de problèmes! Nous offrons une panoplie d'activités allant des jeux d'adresse au club de marche, en passant par le yoga. Vous avez des talents ou des intérêts? Venez en parler à Léa, notre ergothérapeute préférée, qui entendra vos suggestions personnelles. Habillez-vous pour être confortable et venez vous amuser avec nous!

## ACTIVITÉ ARTISTIQUE STRUCTURÉE

Vous avez déjà rencontré Dolorès, notre art-thérapeute préférée? Venez en grand nombre le jeudi matin afin de vous laisser inspirer par tous les projets créatifs que nous vous proposons. Vous pensez que l'art-thérapie n'est pas pour vous? Alors sachez que Sylvester Stallone a lui-même utilisé cette approche pour gérer ses émotions. Si Rambo ose sortir ses pinces, alors qu'attendez-vous?

## ZOOTHÉRAPIE

En présence d'une zootherapeute, venez participer à nos ateliers visant à améliorer les compétences de socialisation et la gestion de l'anxiété. Critère de sélection : aimer les animaux !

## ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ PAR ET POUR

Venez chaque vendredi organiser une activité sous différentes thématiques qui aura lieu le vendredi suivant. Prendre note que seules les personnes qui ont participé à l'organisation pourront bénéficier de l'activité.

## ACTIVITÉ PAR ET POUR

Une activité organisée PAR les usagers POUR les usagers. Elle a lieu chaque vendredi et l'organisation se fait le vendredi précédent.

## CENTRE DE JOUR

Le CAFGRAF offre des périodes d'activités libres plusieurs fois par semaine pour socialiser et profiter des installations, en présence d'intervenants.e.s.

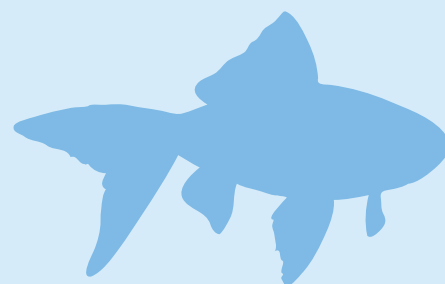
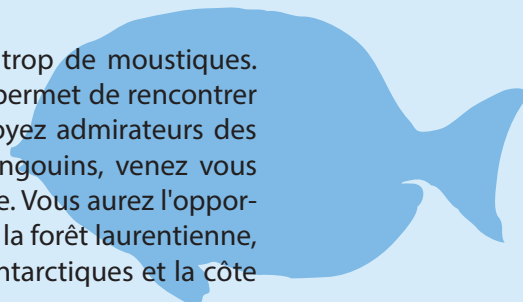


# Biodôme

25 janvier 2024

On passe notre temps, l'été, à se plaindre qu'il y a trop de moustiques. Saviez-vous qu'il y a un endroit à Montréal qui vous permet de rencontrer d'autres animaux que les maringouins? Que vous soyez admirateurs des oiseaux exotiques, des crocodiles ou encore des pingouins, venez vous joindre à nous pour une belle promenade au Biodôme. Vous aurez l'opportunité de découvrir cinq types de climats d'Amérique: la forêt laurentienne, le golfe du St-Laurent, la forêt tropicale, les îles subantarctiques et la côte du Labrador. Au plaisir de vous y rencontrer!

**SUR INSCRIPTION**

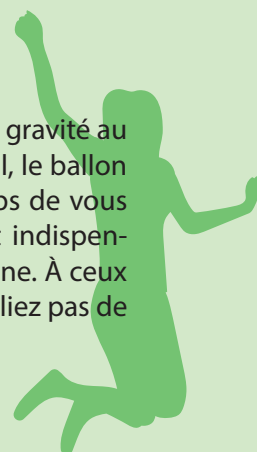


# Isaute

28 février 2024

Amateurs d'activités sportives, c'est le moment de venir défier la gravité au centre Isaute. Que vous veniez pour les sauts libres, le basketball, le ballon chasseur ou encore pour tester le labyrinthe laser, c'est le temps de vous amuser! Comme l'activité a récolté plusieurs votes, il devenait indispensable d'offrir cette opportunité à tous nos amateurs de trampoline. À ceux et celles qui ont l'intention de sauter le plus haut possible, n'oubliez pas de nous ramener des étoiles en souvenir de votre belle journée!

**SUR INSCRIPTION**



# Une belle soirée

Par Hugo Labelle-Laprise

Le 8 août dernier, j'ai vu le groupe préféré de mon adolescence. Ce soir-là, « GUNS N' ROSES » enflammait le parc Jean-Drapeau. Il était précédé par la chanteuse Carrie Underwood, qui a su réchauffer l'auditoire avec des airs « Rock ».

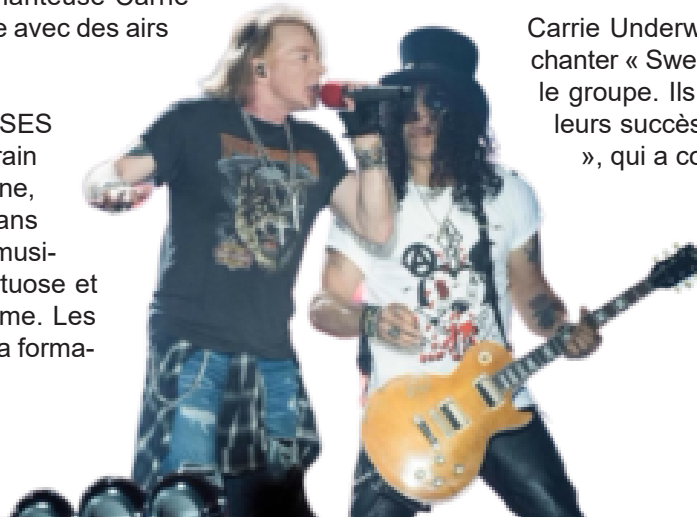
Après une longue attente, GUNS N' ROSES est finalement monté sur scène. « Nightrain » débutait le concert. J'étais loin de la scène, mais par chance il y avait deux écrans géants qui permettaient de bien voir les musiciens. Slash le guitariste jouait tel un virtuose et portait son fameux chapeau haut de forme. Les spectateurs chantaient les chansons de la formation californienne.

Quelques reprises ont pimenté la soirée, comme « Knockin' on Heaven's Door » et « Live and Let Die ». Ma chanson préférée a été « November Rain », la seule pièce qu'Axel

Rose a jouée au piano. C'est la première chanson du groupe que j'ai entendue quand j'étais adolescent.

Carrie Underwood est revenue pour chanter « Sweet Child O' Mine » avec le groupe. Ils ont joué la plupart de leurs succès, dont « Paradise City », qui a conclu la soirée.

Le moins que l'on puisse dire, c'est que j'ai passé une très belle soirée.

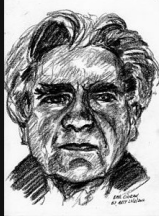


## Bonjour à vous...

Je vais vous présenter les points qui concernent les jugements (en critiquant) ce que ça peut faire sur certaines personnes.

Voici les points :

- Ça peut les blesser. Souvent les gens qui blessent les autres eux ont aussi été blessés
- Ça mène à l'épuisement
- Ça met la santé mentale à zéro
- Ça peut rabaisser les autres
- Ça peut mener au suicide
- Ça peut les amener à ne plus avancer dans la vie



'Ne juge personne avant de te mettre à sa place. Ce vieux proverbe rend tout jugement impossible, car nous ne jugeons quelqu'un que parce que justement nous ne pouvons nous mettre à sa place.

(Emil Cioran)

qq citations

Je voulais vous montrer ce qui peut arriver si vous jugez les gens dans leur mode de vie. Moi quand je me fais juger pour n'importe quoi, je me sens épuisé, blessé et ça m'amène à penser au suicide. Je vous remercie beaucoup le CAFGRAF pour m'aider à penser à autre chose qu'au suicide.

*Samantha Cherrier-Goulet*

**Tu as envi de participer au journal ?**

Demande à un.e intervenant.e pour voir ce que tu pourrais faire !



# L'art-thérapie

Par Dolores Prévost, art-thérapeute

## Les différentes formes d'art-thérapie

L'art-thérapie peut prendre plusieurs formes. On a l'art qui fait du bien. Par exemple, c'est une personne chez elle qui dessine, peint, sculpte ou fait de l'artisanat, parce que ça lui fait du bien. On peut aussi trouver l'art qui fait du bien dans un centre d'art communautaire ou une Ruche d'art<sup>1</sup>. Il y en a plusieurs à Montréal et au moins deux à Laval (les connaissez-vous ?). Il y aussi l'art-thérapie en pratique privée dans le studio d'un.e art-thérapeute. Il y a aussi la psychothérapie par l'art qui se passe en rencontre avec un psychothérapeute ou psychologue formé en art-thérapie. Enfin, il y a l'art-thérapie qui fait partie des services offerts dans un centre de services communautaire, comme a choisi de le faire l'ALPABEM en engageant une art-thérapeute pour soutenir sa clientèle. On peut être référé en art-thérapie par un médecin ou par des professionnels et intervenants en santé mentale.

## “Je ne suis pas créatif et je ne sais pas dessiner”

Tout le monde peut créer et dessiner. Pourtant plusieurs pensent qu'ils ne le peuvent pas. Souvent, c'est parce qu'on a oublié qu'il faut essayer et de le faire en s'amusant. On a oublié qu'avant on savait imaginer des histoires et des jeux. L'art-thérapeute est là pour vous aider à développer votre processus créatif.

## L'art-thérapeute

L'art-thérapeute c'est une personne qui possède une maîtrise en art-thérapie. Il ou elle est ensuite accréditée par l'Association des art-thérapeutes du Québec<sup>2</sup>. L'art-thérapeute accueille et offre un soutien art-thérapeutique en séances individuelles, en groupe, en famille ou pour les couples. C'est le rôle de l'art-thérapeute de vous proposer des expériences créatives satisfaisantes. Son rôle c'est aussi de mettre à votre disposition les outils et matériaux qui vous permettront d'exprimer ce qui a besoin de s'exprimer.

## On exprime quoi en art-thérapie ?

Qu'est-ce qui a besoin de s'exprimer ? Une situation qui est stressante et qu'on n'arrive pas à définir. C'est peut-être une partie de soi qu'on a négligée ou qu'on essaie de réprimer. C'est souvent accompagné de sensations désagréables. C'est peut-être une émotion, un sentiment ou des pensées qui sont dérangeants. L'art-thérapeute est là pour vous accompagner dans un processus thérapeutique. Il ou elle propose des expériences créatives qui visent à soulager ce qui est douloureux. Ce que l'art-thérapeute ne fait pas, c'est de juger vos œuvres ou de les interpréter<sup>3</sup>. Ceci dit, l'art-thérapeute peut vous guider à trouver du sens à ce que vous créez.

## Définition de l'art-thérapie

Le terme art-thérapie est composé de deux mots : thérapie et art. Le mot thérapie c'est un processus ou procédé qui amène un soulagement. Le dictionnaire Larousse dit que le mot art est un message de réalité qui ne peut s'exprimer autrement. C'est-à-dire qu'on n'a pas les mots pour dire ce qui se passe et ce qu'on ressent. On utilise alors l'imagination et l'acte de créer pour l'exprimer. Quand on met art et thérapie ensemble, ça donne : un processus qui permet de s'exprimer visuellement pour favoriser le soulagement. Aussi, s'exprimer en images permet de se découvrir de manière différente. Ça permet aussi de voir autrement une situation ou un état d'esprit qui nous dérange. Ça permet de regarder de plus près ou de plus loin, de mettre une distance par rapport à ce qu'on a besoin de voir autrement<sup>4</sup>.

## Comment ça se passe en art-thérapie ?

On arrive dans un studio ou un atelier d'art-thérapie. Ce lieu est conçu pour offrir une variété de matériaux et de médiums<sup>5</sup>. Le cerveau est stimulé par toutes les nuances de couleurs et par les textures des médiums et des matériaux. On peut voir des crayons, feutres et pastels de couleurs variées. Dans des boîtes, on trouve des pinceaux, des ciseaux et des

poinçons. Dans une section du studio, il y a des toiles, des cartons et des papiers de différentes textures et couleurs. Sur une tablette, il y a des contenants avec des coquillages, des pierres, du bois et des perles en tout genre. Là on aperçoit un bac rempli de tissus, un autre de rubans, de laines et de boutons. En plus, il y a tout le matériel qu'on ne voit pas et qui est rangé dans une grande armoire.

Quand on arrive, on peut verbaliser comment on se sent. L'art-thérapeute est là pour soutenir votre processus créatif et thérapeutique. C'est-à-dire que vous exprimez visuellement ce que vous n'arrivez pas à verbaliser<sup>6</sup>. Après un peu de temps, on commence à comprendre ce qui se passe en soi.

## Conclusion

La création a pour but d'exprimer ce qui n'a de mots pour se dire<sup>7</sup>. L'art-thérapeute n'interprète pas vos œuvres. Cependant, il ou elle peut soutenir votre démarche et vous aider à comprendre votre processus et vos créations. Les séances d'art-thérapie sont axées sur le processus créatif et thérapeutique de la personne pour atteindre les buts qu'elle s'est fixés. En résumé :

- Pas besoin de savoir dessiner ou d'être un artiste
- Ça se passe dans un studio d'art en pratique privée, un espace clinique ou communautaire
- Le matériel est fourni en qualité, quantité et variété suffisantes
- Une consigne importante : jouer et prendre plaisir à explorer les matériaux d'art
- C'est le temps d'oser et de se tromper sans risque
- L'art-thérapie est axée sur l'expression des émotions, la reconnaissance des forces<sup>7</sup> et l'identification des besoins et limites
- Explorer à partir d'une expérience créative suggérée dans un but thérapeutique ou ;
- Choisir de créer librement à l'aide du matériel mis à votre disposition



## Références

1. <https://lesruchesdart.org/>
2. <https://aatq.org/>
3. McNiff, S. (1998). *Trust the process. An artist's guide to letting go.* Shambala publications.
4. Duchastel, A. (2012). *Art-thérapie : un outil de guérison et d'évolution.* Éditions Dangles.
5. Hinz, L. D. (2020). *Expressive Therapies Continuum (2nd ed.): A framework for using art in therapy* Routledge
6. Hamel, J. et Labrèche, J. (2015). *Art-thérapie: mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs.* Larousse Poche.
7. Lambert, J. et Dessureault, J. (2023). *L'art-thérapie axée sur les forces de caractère, approche novatrice auprès d'un groupe de femmes en état d'itinérance.* Dans L. Pelletier et J. Lambert (dir.), *L'art-thérapie auprès des groupes.* Presses de l'Université du Québec.

# Mensonge ou vérité ?

Devinez la vérité pour chaque intervenant.e.

## Nora

1. J'ai déjà été fiancée
2. J'ai déjà mangé du savon à lessive
3. J'ai un tatouage d'un vieux monsieur

## Damuel

1. J'écoute du piano très souvent
2. J'ai eu la coupe de Justin Bieber toute mon adolescence
3. J'ai une tache de naissance

## Vincent

1. J'ai suivi des cours pour travailler dans un musée
2. Je suis accrédité pour faire du saut en parachute
3. Mes vacances de Noël ont été gâchées par un chien

## Léa

1. J'ai sauvé la vie à un hamster russe
2. J'aime le tricot
3. J'ai eu un accident de voiture

## François

1. J'ai fait à manger pour Pink, Leonardo di Caprio, Andrei Markov et Philippe Noiret
2. J'ai fait à manger pour Carey Price, Shania Twain, François Legault et Patricia Kaas
3. Je me suis fait frapper par la voiture d'un policier, qui m'a ensuite poursuivi pour les dommages

## Dolorès

1. J'ai déjà refusé un contrat de 150 000\$
2. J'ai déjà tombé dans les sables mouvants
3. Un cheval a déjà mis son nez dans mes crêpes

## Chahelle

1. J'ai remporté le concours du meilleur croissant de Montréal en 2019
2. J'ai fait un saut à l'élastique de 134 m de haut en Nouvelle-Zélande
3. J'ai chanté « Désenchantée » de Mylène Farmer devant 3 000 personnes

## Linh

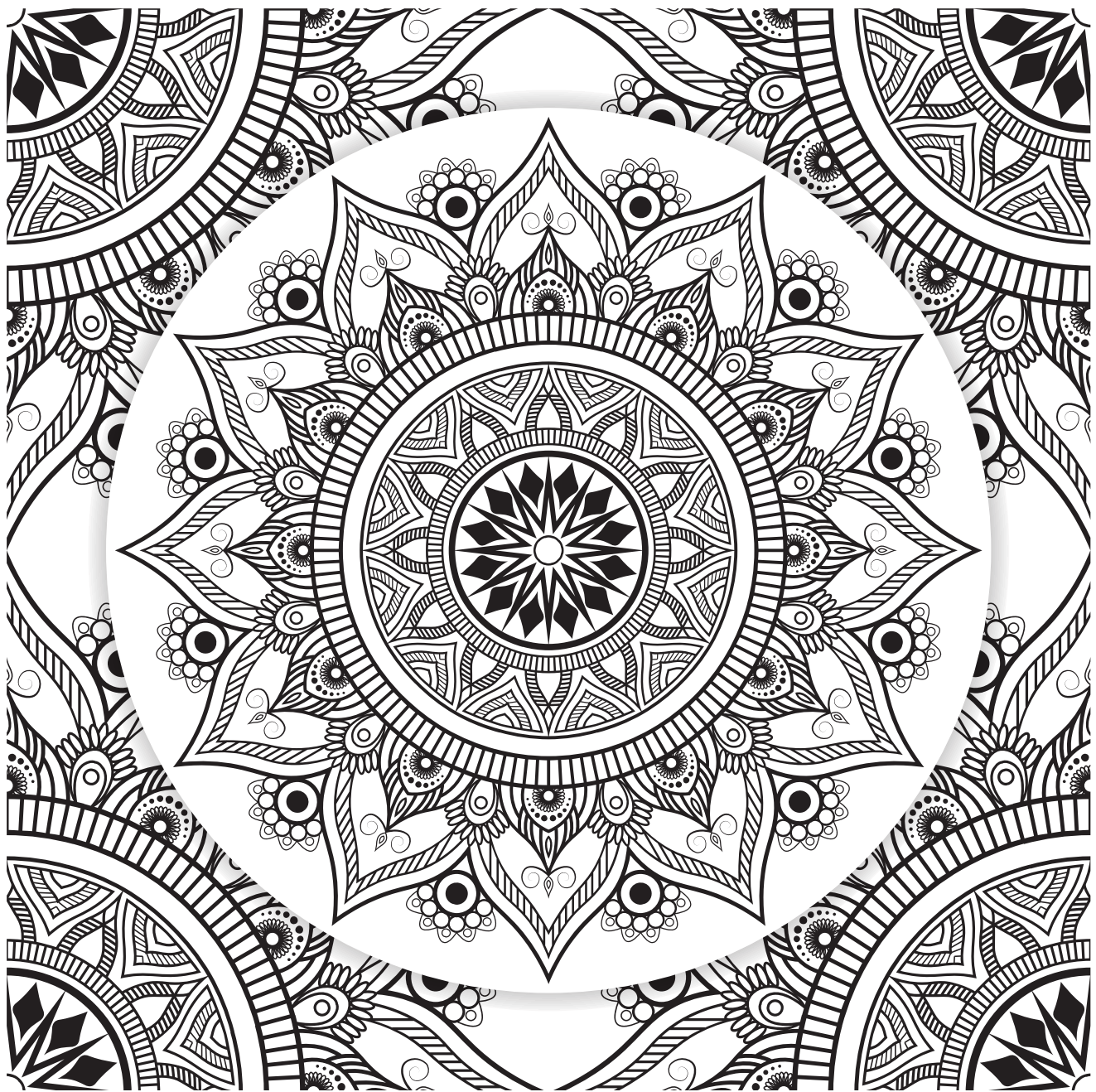
1. Je me suis déjà fait mettre dehors d'un bar en faisant tomber 20 bouteilles de fort
2. J'ai participé à une célébration juive au Mexique
3. J'ai vu Snoop Dog

## Maxime

1. Je pars en Colombie dans 2 jours et je ne sais pas encore où je vais dormir
2. J'ai déjà pris des cours de piano
3. J'ai un permis de chasse et je peux utiliser légalement une arbalète

**Demande à un.e intervenant.e pour savoir si tu as la bonne réponse !**





## Énigme

1. Deux pères et deux fils sont dans une voiture mais il n'y a que trois personnes dedans. Comment est-ce possible ?
2. Mon premier est la capitale de l'Italie.  
Mon second est une voyelle.  
Mon troisième est un fleuve d'Europe.  
Mon tout est une plante qui sent bon.
3. Girafe = 3, éléphant = 3, hippopotame = 5, lion = ... ?

Pour savoir ou valider ta réponse tu peux demander à un.e intervenant.e



# Les victimes oubliées

Par Damuel Hogue, intervenant

\* L'article mentionne les victimes d'actes criminels. Il ne faut pas oublier que nous pouvons être une victime sans avoir subi un crime. \*

La victimisation peut affecter plusieurs individus. Lorsque le mot « victime » est employé dans les médias, dans la société ou même dans les instances, le réflexe est de penser à la victime directe, soit celle qui a subi le crime. Mais est-elle vraiment la seule à en subir les conséquences ?

## Victimes secondaires et victimes indirectes

Wemmers (2017) affirme qu'être témoin d'un acte criminel peut être aussi choquant que le fait d'avoir subi un crime et provoquer chez l'individu du stress et même un sentiment de colère ou de chagrin. On appelle les témoins d'un crime des victimes secondaires. Ils peuvent aider la victime à s'en sortir ou du moins l'aider dans son processus de rétablissement.

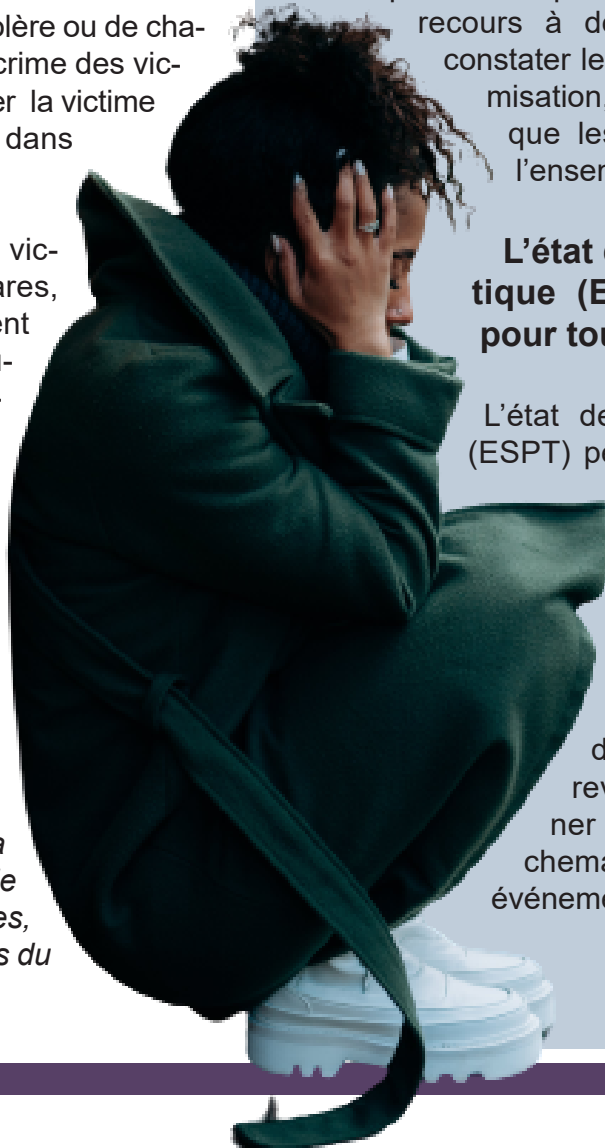
Voici un exemple à propos des victimes secondaires. Angelo Soares, professeur titulaire du Département d'organisation et ressources humaines de l'UQAM, a écrit un article portant sur le silence de plusieurs individus lorsqu'ils sont victimes ou témoins de harcèlement en milieu de travail. Il explique que les témoins sont eux aussi touchés par cette violence et ne savent pas comment réagir.

*Il faut comprendre la non-réaction des témoins comme une tentative de préserver leur sentiment d'invulnérabilité, car la victime est la preuve vivante que leur milieu de travail est violent et toxique. (Soares, 25 octobre 2017 dans Les silences du harcèlement)*

Les témoins ne veulent pas se sentir responsables de cette victimisation et tentent donc de se protéger des pensées négatives que certaines personnes pourraient avoir envers eux. Plusieurs individus peuvent donc être touchés lors d'une victimisation et il faut leur apporter le soutien nécessaire, afin qu'ils puissent être suivis de manière adéquate pour ne pas développer de plus graves conséquences. Wemmers (2017) explique l'importance d'un soutien continu pour toutes les victimes, dont les victimes indirectes. Celles-ci sont elles aussi souvent oubliées lors d'une victimisation. Wemmers (2017) les définit comme celles ayant vu leur relation avec la victime se détériorer. Dans ce cas, les proches deviennent à leur tour des victimes pour qui les conséquences peuvent empirer sur le long terme sans le recours à des services d'aide. Pour constater les effets négatifs de la victimisation, nous devons comprendre que les conséquences touchent l'ensemble des victimes.

## L'état de stress post-traumatique (ESPT) - Conséquence pour toutes les victimes

L'état de stress post-traumatique (ESPT) peut être une grave conséquence pour l'ensemble des victimes. Après un événement traumatisant, les conséquences psychologiques peuvent provoquer de graves symptômes chez les individus. Les symptômes de la reviviscence risquent d'amener l'individu à faire des cauchemars et à se souvenir des événements de façon répétitive.



Les symptômes d'évitement, quant à eux, font en sorte que l'individu utilise toutes sortes de moyens pour empêcher la remémoration de l'épisode traumatisant (Wemmers, 2017). Il est difficile pour les individus victimes de ces symptômes de progresser dans leur rétablissement.

### Automédication

Wemmers (2017) explique que les victimes ayant vécu un événement traumatisant vont parfois utiliser des drogues pour s'automédicamentent dans le but de diminuer les symptômes de l'ESPT. Les victimes veulent se sentir mieux et parfois rejettent toute forme de soutien. La honte ou même le manque de soutien social peuvent expliquer cette attitude. Les substances illicites sont parfois attirantes pour ces personnes, puisqu'elles leur permettent de se détendre et donc d'oublier les événements. Cependant, ces substances auraient des effets négatifs, comme la rechute ou la réapparition des symptômes.

Dans l'étude Conséquences de la concomitance des troubles liés à l'utilisation de substances et à l'état de stress post-traumatique sur le traitement de Simoneau, H. & Guay, S. (2008), l'automédication est la première hypothèse pour expliquer l'autogestion des symptômes de l'état de stress post-traumatique. Le but de cette recherche était de comprendre l'utilisation de ces substances, afin de procurer des formes de traitements adaptés aux besoins des victimes. Dans cette étude, les individus avaient un problème de consommation avant la victimisation. Il était donc facile de présumer que lorsque ces personnes diminueraient leur consommation, le risque serait élevé quant au retour des symptômes de l'état de stress post-traumatique et qu'elles en viendraient à consommer à nouveau et davantage. Les résultats portent à croire que la rechute n'est pas liée à la diminution de la consommation.

*Il semble plutôt que la rechute se manifesterait lorsqu'un indice rappelant le trauma surgit alors que l'individu tente de réduire sa consommation sans avoir développé de stratégies d'adaptation plus adéquates. (Simoneau, H., Guay, S., 2008, p.140)*

Le rappel des événements amène donc une complexité dans le rétablissement de l'individu, ce

qui peut parfois l'amener à consommer à nouveau et lui permettre à nouveau de se sentir mieux et d'oublier les événements choquants.

Les victimes d'actes criminels risquent d'avoir des problèmes qui peuvent perdurer dans le temps. Il faut non seulement être présent pour elles, mais aussi pour les victimes secondaires et indirectes, qui peuvent elles aussi souffrir de problèmes individuels ou relationnels et même se retrouver en état de stress post-traumatique.

### Références

SIMONEAU, H. & GUAY, S., "Conséquences de la concomitance des troubles liés à l'utilisation de substances et à l'état de stress post-traumatique sur le traitement", Drogues, santé et société, vol 7, no 2, décembre 2008, [<https://www.erudit.org/fr/revues/dss/2008-v7-n2-dss3116/037567ar/>].

SOARES, Angelo, "Les silences du harcèlement", Le Devoir, 25 octobre 2017, [<https://www.ledavoir.com/opinion/idees/511194/les-silences-du-harcelement/>].

WEMMERS, J.-A., Victimologie : une perspective canadienne, Montréal, Presses de l'Université du Québec, 2017, 436 p.



## Tout avoir, sans rien posséder

Par François Viau, chef d'équipe

« Mon vieux, quand on n'a pas ce que l'on aime, faut aimer ce que l'on a. »

Serge Gainsbourg

Et vous, avez-vous ce que vous aimeriez avoir ? Appréciez-vous ce que vous avez ?

Vous connaissiez peut-être déjà la prière de la sérénité : « Donne-moi le courage de changer les choses que je peux changer, la sérénité d'accepter celles que je ne peux pas changer, et la sagesse de distinguer entre les deux. ».

Tant qu'à y être, continuons. On se gâte avec une autre citation : « Quand la vie te donne des citrons, fais de la limonade. ».

Qu'est-ce que tous ces dictons nous suggèrent ? Que si un bébé pouvait lire et comprendre, on l'avertirait que le pire reste à venir. Que la vie échappe souvent à notre contrôle. Que des épreuves se dresseront devant nous, mais que le bonheur demeure à portée de tous et de toutes.

Oui, la vie est difficile au point où elle donne parfois l'impression d'être insurmontable. Cependant, j'ajouterai que si vous lisez cet article, cela signifie que vous êtes toujours en vie. Oui, la vie est difficile et vous avez survécu. Vous n'avez pas survécu à une simple bataille, mais à toute une guerre, à une succession de combats. Vous êtes des survivants.

### La question à 1000\$

Revenons à nos questions de départ : Avez-vous ce que vous aimeriez avoir ? Appréciez-vous ce que vous avez ?

En vous posant la question, à quoi pensez-vous ? À une voiture ? Une maison ? À de l'argent dans votre compte de banque ? À un frigo bien rempli ? Ce qui est certain, c'est que nous avons tous, un jour ou l'autre, attribué nos malheurs à notre pauvreté. Et vous n'avez pas complètement tort : comment se sentir détendus si nous vivons dans la peur constante de souffrir de la faim ? Comment vivre dans la peur de mourir ?

Mais qui a pensé « J'ai un ami », « J'ai une famille », « J'ai de l'amour », « J'ai un entourage » ?

Pour plusieurs, « avoir » revient à dire « posséder ». Est-ce que vous possédez un ami intime ? Est-ce que vous possédez l'amour ? Êtes-vous propriétaire des membres de votre famille ? Si je veux passer une soirée avec quelqu'un que vous aimez, est-ce qu'on doit signer un contrat de location ?

Modifions la citation pour qu'elle se rapproche davantage de notre réalité :

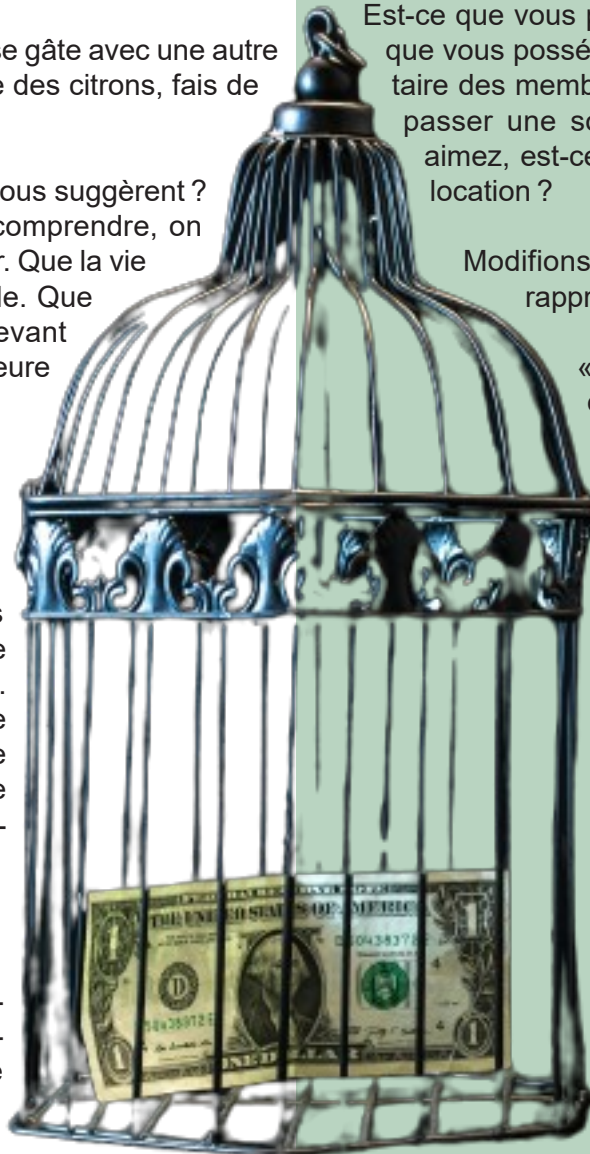
« Mon vieux, quand on n'a pas ce que l'on aime, faut aimer ceux qu'on a. ».

### La question à « seulement » 1000\$

La plus grande étude<sup>1</sup> réalisée sur le bonheur nous apprend que nous partageons tous deux réalités communes

**La première :** Nous vivons nos plus grandes épreuves dans nos relations intimes. Comme l'abandon d'une mère, la trahison d'un amoureux, le rejet d'un père, \*ajoutez votre histoire ici\*, ...

**La deuxième :** La qualité et la quantité de nos relations intimes sont les meilleurs indicateurs du bonheur de vivre.



Et ceci est non-négociable. Seul, on se condamne au malheur.

Certains individus tentent de faire mentir cette règle : « Je suis bien mieux tout seul », « Je n'ai pas besoin des autres ». Sans vouloir divulguer la fin de l'histoire, je dirai simplement que nous avons une prédisposition génétique à nous sentir mal dans la solitude. Pourquoi ? Parce qu'en 10 000 AV JC, nos chances de survies dépendaient directement de notre capacité à nous unir, à chasser en groupe, à dormir en tribu, à être une armée de survivants plutôt qu'un mercenaire mort.

Là, je sens que plusieurs diront : « Mais les autres me traitent comme de la !?\*\$%\* ». Et vous avez raison. Les adultes vous ont parfois fait du mal. Mais vous n'êtes plus des enfants, vous êtes des adultes. La différence ?

Vous avez maintenant le pouvoir de changer les choses, vous n'êtes plus des victimes.

Mais le pouvoir de quoi, direz-vous ? Je répondrai simplement : « De choisir vos relations et d'être un bon ami. ».

Êtes-vous un bon ami pour vos proches ? Honorez-vous les engagements que vous prenez ? Êtes-vous là pour eux ?

Et la question à 1000\$ là-dedans ?

Avec 1000\$, vous allez être soulagés pour quelques

jours. Avec 10 amis, vous allez être entourés pour la vie. Ça explique le titre : la question à « seulement » 1000\$. Parce que 1000\$, ça ne vaut pas grand-chose. Vous avez faim ? Un ami peut vous inviter. Vous avez froid ? Une amie peut vous loger en attendant. Vous avez arrêté de croire en vous ? Vos amis vous empêcheront de descendre trop bas.

### La solution ?

Vous venez de comprendre. Il faut être bien entourés pour être heureux. Voilà, vous avez bien répondu à la question. Ce n'est pas plus compliqué que ça ! Vous venez de gagner 1000\$.

Avec qui allez-vous le partager maintenant ?

# IL FAUT QU'ON SE PARLE

## ASSEMBLÉE DE CONSULTATION ET D'ÉCHANGE

**ACCUEIL À PARTIR**

**DE 11H30**

**REPAS À 12H**

**ASSEMBLÉE À 13H**

**MERCREDI 21 FÉVRIER**





# La motivation

Par Nora Allag, intervenante

L'été passé, j'ai eu la chance d'offrir un groupe d'entraide sur le rétablissement en 9 séances. Pour commencer en beauté, l'une des premières séances de ce groupe portait sur la motivation. Afin d'en faire profiter au maximum de personnes, voici le contenu de cette séance :

## Différents types de motivation

La motivation est le moteur du rétablissement, c'est ce qui permet d'avancer. On dit qu'il existe deux types de motivation :

**La motivation intrinsèque** se définit par le fait de réaliser une action pour le plaisir, sans aucune récompense apparente ou obligation, donc par des raisons internes. Par exemple, c'est quand on a envie d'apprendre quelque chose juste pour le plaisir, pas parce que quelqu'un nous dit de le faire ni parce qu'on est juste intéressé.es par le diplôme.

**La motivation extrinsèque**, c'est l'inverse. C'est quand la source de la motivation vient de l'extérieur, par exemple parce que quelqu'un le veut, parce qu'on est obligé, parce qu'on veut faire plaisir à quelqu'un, ou parce qu'on veut obtenir quelque chose à la fin.

C'est le premier type, la motivation intrinsèque, qui est la plus difficile à obtenir, mais en même temps, c'est la plus efficace pour enclencher un changement et pour avancer dans son processus de rétablissement. Il vaut souvent mieux faire les choses pour soi que pour les autres, et plus on se sent libre, plus on avance.

## Exemples

**Situation 1** : Fred fume la cigarette depuis plus de 20 ans, il n'a jamais vraiment essayé d'arrêter. Récemment, il a fait la rencontre d'un nouveau chum, Marc, qui a beaucoup de mal avec l'odeur de la cigarette. Marc lui a dit que s'il voulait rester en couple,

Fred devait aller consulter pour son addiction à la cigarette. Comme Fred ne veut pas perdre Marc, il a pris rendez-vous avec un thérapeute.

Quelle est la motivation de Fred à arrêter de fumer?

**R** : Motivation extrinsèque (risque de séparation).

**Situation 2** : Caroline en est à sa 3e année d'étude de médecine. Elle s'est lancée dans ce domaine parce qu'elle voulait être à l'aise financièrement. Dernièrement, elle a du mal à se concentrer sur ses cours et a juste hâte d'obtenir son diplôme. En fait, sa vraie passion, c'est le dessin. Après une fin de session douloureuse, elle décide finalement de partir pour se lancer dans des études artistiques.

Quelle a été la motivation de Caroline à poursuivre des études de médecine et quelle est sa motivation à se lancer dans des études artistiques?

**R** : Motivation intrinsèque (passion) et motivation extrinsèque (argent).

**Situation 3** : Jasmine a perdu son frère dans un accident de voiture il y a maintenant 6 ans. Depuis, elle souffre de symptômes dépressifs ; elle ne dort presque plus, elle est irritable, a du mal à trouver de l'intérêt dans la vie, etc... La semaine dernière, une amie lui a donné le numéro de sa thérapeute, en lui conseillant de lui donner un coup de fil. Jasmine a passé la fin de semaine à réfléchir ; ce n'est pas dans ses habitudes de demander de l'aide, mais elle pense qu'en effet parler lui ferait du bien. Elle compose le numéro de téléphone de la thérapeute.

Quelle est la motivation de Jasmine à demander de l'aide?

**R** : Motivation intrinsèque.

## Applications personnelles

Maintenant qu'on en a appris davantage sur la motivation, prenez le temps de vous interroger sur votre propre motivation, et en quoi elle vous aide ou non à vous épanouir dans la vie. Par exemple :

- Dans les dernières années, est-ce qu'il y a des choses que vous avez dû changer ou maintenir, qui vont ont demandé beaucoup de motivation?
- Quels étaient les éléments qui vous ont motivés à changer, ou à maintenir quelque chose?
- Dans ce que vous venez de citer, quels éléments ont été les plus efficaces?
- À votre avis, comment peut-on favoriser la motivation intrinsèque?

Pour répondre à cette dernière question, voici quelques outils qui peuvent vous aider :

**Identifiez vos valeurs et objectifs personnels :** Prenez le temps de réfléchir à ce qui est vraiment important pour vous dans la vie et définissez vos objectifs en fonction de ces valeurs.

**Trouvez votre "pourquoi" :** Explorez les raisons profondes qui vous motivent à atteindre ces objectifs. Identifiez les aspects qui vous passionnent, qui vous apportent de la joie et de la satisfaction personnelle.

**Établissez des petites étapes réalisables :** Divisez vos objectifs en petites étapes réalisables. C'est encore mieux si ces objectifs sont mesurables (ex: marcher 30 minutes) et temporellement définis (ex: deux fois par semaine). Cela vous permettra de mesurer vos progrès et de célébrer les réussites à chaque étape accomplie. Des victoires régulières renforcent la motivation intrinsèque en vous donnant un sentiment de compétence et en vous encourageant à continuer.

**Trouvez du soutien et partagez vos objectifs :** Cherchez du soutien auprès de personnes bienveillantes et partagez vos objectifs avec elles, cela vous fera sentir responsable de vos actions.

Le groupe d'entraide sur le rétablissement n'est plus offert pour le moment, mais si vous aimeriez y participer, n'hésitez pas à communiquer votre intérêt auprès des intervenant.es du CAFGRAF afin de le remettre à l'horaire. Voici les thèmes abordés :

- Les 5 étapes du rétablissement
- La motivation comme obstacle/moteur au rétablissement
- Résilience et forces
- Trouver un équilibre
- Communication bienveillante et aider les autres
- Relaxation
- Gratitude



## Références

Formation "Rétablissement 101" offerte par l'UQTR suivie en 2023

# BAZAR

Tous les mardis de 9h30 à 13h

## ÉGLISE SAINT-SYLVAIN

750 boul. Saint-Sylvain, Laval

(porte 12 en arrière de l'église)



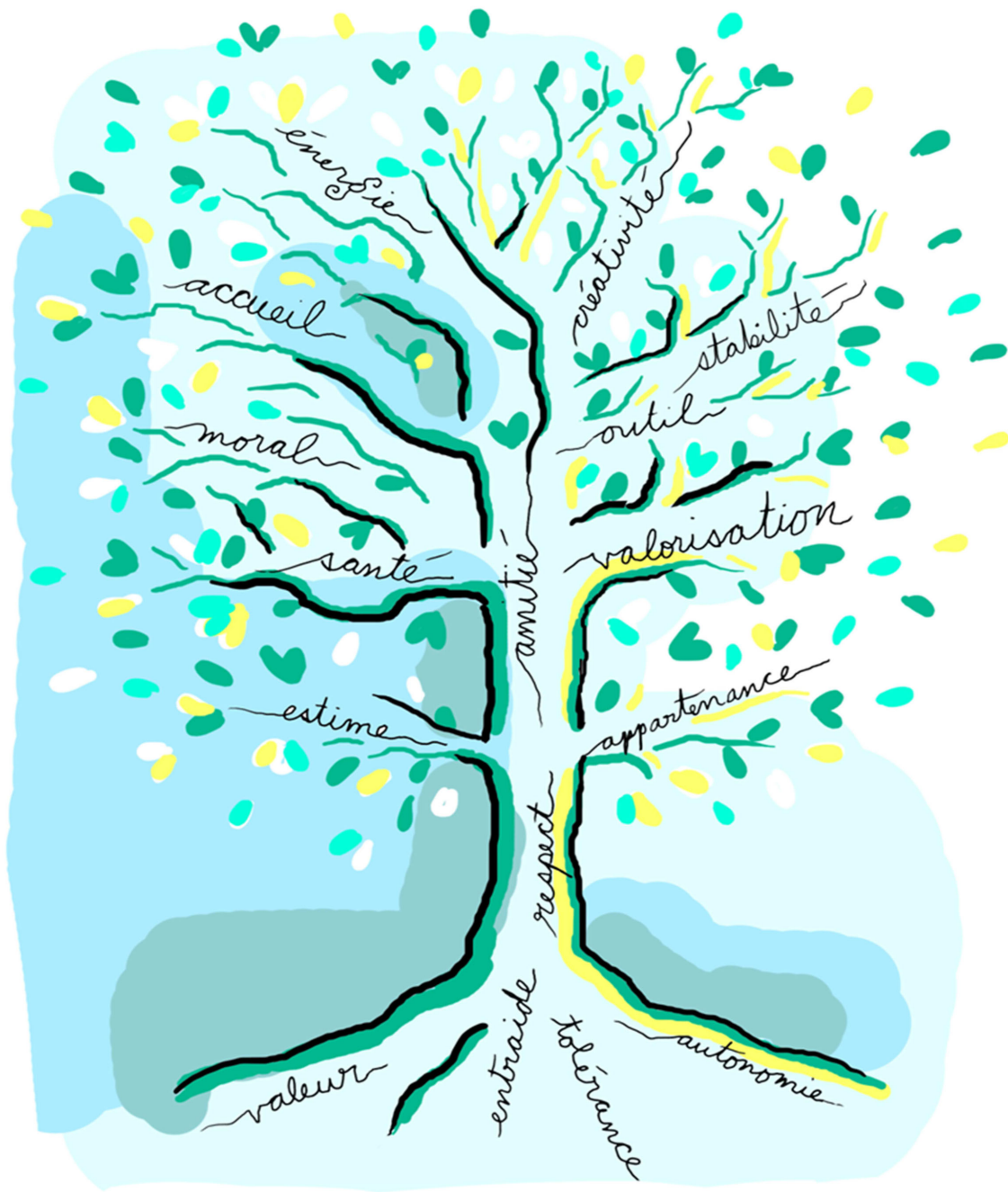
### 8 Départements

- Femmes
- Enfants
- Sacs et souliers
- Literie
- Hommes
- Jouets
- Cuisine
- Bijoux

**Tout propre et prix raisonnables !**

(argent comptant **seulement**)





Rendu possible grâce à

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval

Québec 

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

60 boulevard Cartier Ouest  
Laval, Québec H7N 2H5  
Tél : 450.490.4224