



# AVIS DE CONVOCATION

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

14 JUIN 2023 À 13h

Pour les membres, un repas sera servi à 12h

Madame, Monsieur, Mx

La présente a pour but de vous convier à votre **assemblée générale annuelle** qui aura lieu au CAFGRAF, le mercredi **14 juin à 13h**.

Un **repas** sera offert et l'accueil des membres se fera à partir de 11h30.

Cette assemblée constitue un moment privilégié, car nous vous présenterons le bilan des activités de la dernière année ainsi que nos perspectives à court et moyen terme. De plus, c'est une belle occasion pour fraterniser avec les membres de l'organisme. Vous pourrez également rencontrer l'équipe du CAFGRAF ainsi que les membres du conseil d'administration.

Nous espérons vous voir en très grand nombre !

*Agnès Charland-Sinotte*

Présidente du CA



*Merci*  
au CA 2022 2023  
pour leur implication

Francine, Joël, Agnès, Catherine,  
Patricia et Émilie

# SOMMAIRE

Mot du directeur.....	p.4
Nouveaux visages.....	p.5
Témoignage.....	p.6
Programmation.....	p.7
Activités.....	p.8
Activités rétablissement.....	p.9
Activités spéciales.....	p.10
AGA.....	p.11
Articles des intervenant.es.....	p.12-15 p.18-19
Jeux.....	p.16
Mandala et énigmes.....	p.17
Espace usager.e.....	p.20
Photos.....	p.21-23

La **Cuisine Collective** est de retour ! Pour plus d'informations allez à la **page 8**

Nous avons aussi le retour de la **Zoothérapie**, les détails à la **page 9**

Le dernier mercredi du mois l'activité **Prendre soin de moi** revient, les détails à la **page 10**

## Équipe du CA

<b>AGNÈS CHARLAND SINOTTE</b> PRÉSIDENTE	<b>ÉMILIE BÉLANGER-BOURQUE</b> ADMINISTRATRICE
<b>PATRICIA LAVALLÉ</b> VICE-PRÉSIDENTE	<b>CATHERINE PARÉ</b> ADMINISTRATRICE
<b>FRANCINE LABELLE</b> SECRÉTAIRE	<b>JOËL DAVID TREMBLAY</b> ADMINISTRATEUR

## Équipe du CAFGRAF

<b>PATRICE MACHABÉE</b> DIRECTEUR GÉNÉRAL	<b>JULIE TANGUAY</b> PAIRE-AIDANTE
<b>LAURENCE A. QUEVILLON</b> DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE	<b>GENEVIÈVE DUCHARME</b> PAIRE-AIDANTE
<b>MARIE-CLAUDE PROULX</b> ADMINISTRATION DU CAFGRAF	<b>NORA ALLAG</b> INTERVENANTE
<b>JOANY BÉRUBÉ</b> PRÉPOSÉE AUX COMMUNICATIONS	<b>PAUL MCNICOLL</b> INTERVENANT
<b>FRANÇOIS VIAU</b> CHEF D'ÉQUIPE	<b>RÉBECCA GOULET</b> INTERVENANT.E
<b>JUDITH GARNEAU</b> PAIRE-AIDANTE	<b>DAMUEL HOGUE</b> INTERVENANT

# Regard sur la transformation

Patrice Machabée, Directeur général



J'ai participé durant la dernière année à la cohorte de leadership Philagora proposée par la Fondation Joseph Armand Bombardier. Le thème de cette 8e cohorte était "Regard sur la transformation". Avec d'autres directrices et directeurs généraux, j'ai eu l'opportunité de réfléchir et de me remettre en question.

Ce qui m'impressionne dans ce type d'exercice, malgré nos personnalités différentes, nos divers secteurs d'activité et nos origines variées, c'est à quel point nous sommes confrontés aux mêmes défis et aux mêmes questions. En fin de compte, nous sommes tous des individus qui doutent continuellement.

Ceux qui me côtoient ou qui me rencontrent pour la première fois peuvent avoir l'impression que je suis une personne en parfait contrôle de ses émotions et dotée d'une confiance inébranlable. On me dit souvent que je peux paraître intimidant ou froid lors des premiers échanges (même très jeune, on m'a souvent dit que je me croyais meilleur que les autres, et les plus « coquins » m'ont même dit que j'avais l'air d'un

"frais-chié"). Cependant, derrière cette image, je suis une personne qui doute régulièrement, une personne vulnérable et très sensible (je « braille » devant des films de Disney 😊).

Bien sûr, j'ai de fortes convictions morales et je dis ce que je pense, ce qui peut donner l'impression que je suis inébranlable, voire intimidant ou directif. Pour moi, c'est simplement une façon d'être respectueux et intègre envers moi-même en premier lieu. Même si je suis très sensible à l'impact que je peux avoir sur les autres, je ne peux pas constamment me sentir responsable de leur propre insécurité, sinon je devrais changer de métier. Et je ne pense pas que j'aurais pu amener l'ALPABEM et le CAFGRAF où ils sont maintenant et surtout vers la prochaine étape.

Au cours de la dernière année, j'ai exploré avec mes homologues différentes formes de transformation : individuelle, d'équipe, organisationnelle, de gouvernance et de la société. Les deux dernières années ont été éprouvantes pour moi sur le plan personnel et professionnel, et j'ai dû me transformer.

Quand j'étais jeune, je voulais changer le monde et avoir un impact sur la société. Aujourd'hui, je sais qu'avant de transformer mon environnement, je dois d'abord me transformer. Il me reste encore du travail à accomplir à cet égard, mais je pense être sur la bonne voie (comme je le disais, je doute continuellement 😊).

Merci à nos deux conseils d'administration de m'avoir offert cette opportunité de prendre le temps d'explorer mes zones de vulnérabilité.

## BIENVENUE FRANÇOIS VIAU !

Vous avez aperçu un nouveau visage au CAFGRAF? Vous ne vous trompez pas! Plusieurs employés et stagiaires se sont joints à nous lors des dernières semaines et c'est dans cette vague de nouveauté que j'ai dernièrement eu l'honneur d'apprendre que je fais maintenant partie de cette belle équipe!

Je profite donc de cet espace pour me présenter à vous, tous les fidèles clients du CAFGRAF. Je m'appelle **François Viau** et je suis le nouveau chef d'équipe de l'organisme. J'ai déjà eu l'occasion de discuter avec plusieurs d'entre vous et je compte toujours réserver un moment, dans le futur, pour entretenir cette belle relation. En effet, je trouve que dans un organisme comme le nôtre, il demeure très important de rester près des utilisateurs de la ressource. Pourquoi? Parce que c'est pour vous que nous existons.

Lorsque nous nous croiserons, n'hésitez pas à m'aborder et à me poser toutes les questions qui pourraient vous passer par la tête. Vous apprendrez que j'ai travaillé avec les hommes, les femmes, les enfants, mais aussi avec les chiens et les chats! D'ici là, je prendrai moi-aussi tout le temps de faire votre connaissance.



Allo !

## BIENVENUE DAMUEL HOGUE !

Je m'appelle **Damuel** et je suis un nouvel intervenant communautaire au CAFGRAF depuis le début du mois de mars ! Ancien étudiant en criminologie ainsi qu'en études policières, je souhaite pouvoir soutenir les personnes vivant avec une ou plusieurs problématiques de santé mentale. Dans le futur, je veux utiliser mes connaissances afin de développer de nouvelles approches en lien avec la santé mentale dans le milieu policier.

J'ai grandi dans une famille où l'écoute était primordiale. Pour moi, l'écoute se traduit non seulement par le fait d'écouter une personne, mais aussi de la comprendre, et ce, sans jugement. Par exemple, le fait de comprendre certains enjeux qu'une personne peut vivre dans la vie de tous les jours et pouvoir ensuite l'aider selon le meilleur de nos capacités.

J'adore discuter et échanger, donc n'hésitez pas ! Cela permet de grandir, d'évoluer et parfois de voir certaines choses sous un autre angle. J'aime avoir du fun, écouter des films, jouer au pool et faire du sport (j'en connais qui dirait que je devrais en faire plus hahaha !).

Au plaisir de vous rencontrer !



Par un doux mardi ensoleillé du mois d'avril, j'ai réalisé une entrevue fort sympathique avec Lorraine Allard. En effet, celle-ci a accepté de participer à cette édition du journal en livrant un témoignage inspirant.

Depuis près de 30 ans, Lorraine est une usagère régulière du CAFGRAF. En juin 1994, elle a vécu une lourde épreuve lorsqu'elle a perdu son bébé. Pour l'aider, une connaissance à elle lui a conseillé de venir chercher de l'aide au CAFGRAF, car elle n'allait pas très bien. À l'automne suivant, comme elle vivait toujours beaucoup de tristesse, Lorraine a décidé de venir visiter l'organisme.

“ À l'époque, le CAFGRAF était situé sur la rue Grenon. J'étais vraiment gênée d'entrer dans le local, car il était inscrit que c'était pour les gens qui avaient des enjeux de santé mentale. Pour éviter de me faire voir, je passais par la porte d'en arrière au lieu de passer par la porte principale.”

## Les bienfaits du CAFGRAF

En venant régulièrement au CAFGRAF, Lorraine a réalisé que la ressource était plus que bénéfique pour son bien-être. Que ce soit avec la rencontre de nouvelles personnes ou en participant à différentes activités, l'organisme était très important pour elle.

“À l'hôpital, les employé.es n'avaient pas le temps de s'occuper du côté psychologique de leurs patients. Le CAFGRAF a réellement pu m'aider à ce niveau.”

## Son diagnostic

En rencontrant différents spécialistes de la santé, Lorraine a reçu un diagnostic de bipolarité. Son symptôme principal est la logorrhée.

“Lorsque je suis en manie, je parle beaucoup, mon débit est très rapide et mon discours est incohérent. Avant que je perde mon bébé, j'étais “chiant” avec tout le personnel soignant. Maintenant, ça va beaucoup mieux.”

## Des études variées

En venant de plus en plus souvent au CAFGRAF, la coordonnatrice de l'époque lui a proposé de venir travailler au journal. Cependant, pour 100\$ par mois, elle a pris la décision de ne pas accepter ce travail tout de suite. Lorraine a plutôt choisi de poursuivre ses études dans différents domaines ; en horticulture, en laboratoire médical, en architecture paysager, en écologie et en foresterie urbaine.

“Malgré mes études, j'ai connu la pauvreté. J'ai porté les vêtements de mes sœurs et encore aujourd'hui, je ne dépense pas pour rien. Ça a développé en moi mon sens de la dé-

brouillardise et j'en suis très reconnaissante. Aussi, par exemple, lorsque je restais sur la rue Mont-Royal, je sortais à tous les jours prendre de grandes marches. J'allais chercher le journal "Voir" pour y trouver des activités gratuites tel que les musées, les spectacles, etc. J'ai appris à me débrouiller avec peu.”

## Un message d'espoir

Lorraine se sent choyée de vivre au Québec et d'avoir accès à toutes les ressources auxquelles nous avons droit.

“Au Québec, si tu n'es pas démuni mentalement, la vraie pauvreté, ça n'existe pas. Plus on se contente de ce que l'on a, moins on est malheureux. C'est important d'avoir de la gratitude pour ce qui nous entoure. Le seul bémol, c'est la souffrance émotive. Malheureusement, on n'a pas de contrôle à ce niveau, car c'est relié à notre biologie, au manque de neurotransmetteurs que certaines personnes ont.”

Lorraine a terminé notre entretien avec ce mot de la fin :

“Dans la vie, c'est important d'avoir de la gratitude pour ce qu'on a et de ne pas se comparer à ce que les autres ont... Alors, soyons heureux !”

Merci,  
Lorraine pour ce partage rempli d'espoir et de sagesse !





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

# JUIN À AOÛT



Inscriptions  
**450.490.4224**

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

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>Fermé</b></p> <p>9h à 12h Réunion du personnel</p>	<p>10h à 11h 🍞 Croissant causerie</p>	<p>10h à 11h 🍞 Croissant causerie</p>	<p>9h30 à 10h30 Brunch</p> <p>10h30 à 12h Zoothérapie</p>
<b>Fermé de 12h à 13h</b>			
<p>13h à 15h Centre de jour</p> <p>13h30 à 14h30 Danse</p> <p>15h à 16h Protocole NADA</p>	<p>13h à 18h Centre de jour</p> <p>13h30 à 14h30 Groupe de marche (Projet artistique en cas de pluie)</p> <p>➤ Présence de Yvan et Pascal</p>	<p>13h à 18h Centre de jour</p> <p>➤ Présence d'une infirmière de 13h à 16h</p> <p>13h à 15h Projet artistique</p> <p>16h à 17h Atelier rétablissement</p>	<p>13h à 16h Centre de jour</p> <p>13h30 à 15h30 Activités sportives</p>
<p><b>Fermé</b></p>	<p>18h à 20h Activités variées</p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaxation</li> <li>- Tournois : jeux de sociétés, cartes &amp; jeux vidéos</li> <li>- Film thématique</li> </ul>	<p>18h à 20h Centre de soir</p> <p>18h à 20h Cuisine collective</p>	<p><b>Fermé</b></p>

➤ **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

”

## ACTIVITÉS SPORTIVES

Venez vous dégourdir les jambes en faisant un sport avec nous. Avec des thèmes différents à chaque rencontre, laissez-vous surprendre par la créativité de nos animateurs & animatrices professionnels.

**Vendredis de 13h30 à 15h30**



## GROUPE DE MARCHÉ

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

**Mercredi de 13h30 à 14h30**

## DANSE

Dans une ambiance festive et décontractée, venez simplement danser sur les airs de vos musicien.nes préférés.

**Mardis de 13h30 à 14h30**

## CUISINE COLLECTIVE

### **SUR INSCRIPTION**

Venez confectionner des recettes de brunch qui seront servies le lendemain matin. En équipe de deux, vous participerez à la planification, la préparation et la cuisson des aliments. Il est possible d'apporter à la maison une portion des recettes préparées. Amenez vos plats !

**Jeudis de 18h à 20h**

## BRUNCH

Les délicieuses recettes confectionnées par nos chef.fes vous seront servies le vendredi matin. Une belle variété de recettes vous seront offertes, allant des crêpes aux omelettes, en passant par le pain doré et vos autres classiques favoris.

**Vendredis de 9h30 à 10h30**

## PROJET ARTISTIQUE

Venez vous amuser dans une démarche artistique qui vous permettra de réaliser un petit projet que vous pourrez ensuite ramener à la maison.

**Jeudis de 13h à 15h**

## ACTIVITÉS VARIÉES

**Jeux et tournois** : venez jouer à différents jeux et développer votre esprit d'équipe tout en ayant du plaisir.

**Film** : nous diffusons une variété de films avec des thèmes qui sont en lien avec la santé mentale.

**Mercredis 18h à 20h**

## ZOOTHÉRAPIE

### SUR INSCRIPTION

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

**Vendredis de 10h30 à 12h**

## CROISSANT CAUSERIE

Venez discuter de sujets intéressants et éducatifs, reliés à la santé mentale, les dépendances et l'itinérance, tout en dégustant café, thé, fruits et viennoiseries.

**Mercredis et Jeudis de 10h à 11h**

## CENTRE DE JOUR

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

**Mardis de 13h à 15h**

**Mercredis et jeudis de 13h à 18h**

**Vendredis de 13h à 16h**

## CENTRE DE SOIR

Période d'activités libres et moments de socialisation . Des activités sont aussi organisées pour 18h.

**Mercredi et jeudis de 18h à 20h**

## 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.

**Mardis de 15h à 16h**

## ATELIER RÉTABLISSMENT

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.

**Jeudis de 16h à 17h**





## Prendre soin de moi

Venez prendre soin de vous en vous arrêtant à nos différents kiosques, que ce soit pour déguster un smoothie, faire du yoga ou profiter d'un moment détente. Après tout, vous le méritez bien!

28 juin, 26 juillet et 30 août



## Infirmière

Une infirmière vient passer un après-midi par semaine au CAFGRAF. Elle participe aux activités régulières tout en profitant du moment pour répondre à vos questions, offrir des références ou de petits conseils santé.

Judis de 13h à 16h

18 juin 2023

L'équipe du CAFGRAF souhaite une joyeuse fête des pères à tout les papas !





# FERMETURE !

Veillez noter que pour les vacances nous seront **fermé** du **31 juillet au 14 août**

Au plaisir de vous revoir au retour **mardi 15 août** !

# La colère : une émotion complexe

Par Paul McNicoll, intervenant

## Les bases de la colère

Dans un souhait de mieux vous renseigner, vous sensibiliser et également vous outiller, je désire attirer votre attention sur une émotion complexe. L'être humain vit toute sorte d'émotion, selon le contexte dans lequel il est et cela influence ses comportements. Une émotion que certains d'entre nous vivons à l'occasion, d'autres fréquemment, est la colère. Nous pouvons voir la colère comme un signal

d'alerte, qui dit à notre corps que quelque chose ne fonctionne pas comme nous l'aurions souhaité ou qu'un besoin n'a pas été comblé. Par exemple, le fait de ne pas réussir à nous rendre au travail à l'heure prévue ou le fait de ressentir de la douleur physique. Ou bien, imaginez-vous passer une journée en vous faisant insulter sans raison valable. Dans un tel cas de figure, vous ressentiriez probablement de la colère. Nous pouvons être en colère tant envers un humain, qu'un animal, un objet et même envers nous-même (colère auto-dirigé digérée).



après les gens, ou des frapper quelqu'un ou quelque chose. Nous pourrions qualifier ce genre de comportements d'agression réactive. Nous pouvons également nous montrer passif agressif, c'est-à-dire lorsqu'on masque au quotidien des sentiments que l'on n'assume pas. Plus précisément, la passivité agressive se caractérise par des comportements de vengeance, de dominations et d'une froideur à l'égard d'autrui (Laverdière et al., 2019).

## La personnalité

Par ailleurs, un concept important à discuter est celui des traits de personnalité, qui sont une tendance comportementale et des caractéristiques stable à travers la vie d'un individu. Il m'apparaît comme primordiale de mentionner qu'il existe des individus que l'on pourrait décrire comme ayant des traits de personnalité de colère, qui est le fait d'avoir une tendance stable à ressentir de la colère et à l'exprimer au niveau comportemental.

## Les régions corticales

Certains d'entre vous pourraient se demander quels sont les régions de notre cerveau associées avec l'émission d'une réponse de colère, n'est-ce pas ? Et bien, des études scientifiques antérieures rapportent que l'activation cérébrale de l'insula, l'hippocampe et le cortex cingulaire suivant une provocation (Denson et al., 2009). De plus, l'activité cérébrale du cortex cingulaire dorsale antérieur était positivement reliée avec de la colère auto-rapporté rapportée.

## La colère au niveau comportementale

De plus, la colère peut s'exprimer de plusieurs façons. L'une de ces façons est de s'affirmer, donc d'exprimer notre insatisfaction, tout en restant respectueux. Nous pouvons également nous montrer passif. Finalement, une autre façon d'exprimer notre colère est d'adopter des comportements agressifs. Ces derniers peuvent aller au simple fait de se dénigrer soi-même, d'hurler

du cortex cingulaire dorsale antérieur était positivement reliée avec de la colère auto-rapportée.

## Étiquette sociale

En outre, dans la société, on sait qu'il y a plusieurs étiquettes sociales qui sont apposées chez les genres. L'un une de ces étiquettes est que l'expression de la colère est normale chez les hommes mais qu'elle est mal vue chez les femmes, au point que l'on considère que si une femme exprime sa colère de façon intense, elle est folle ou qu'elle a un trouble psychologique. De récentes recherches ont démontré que les hommes et les femmes qui expriment leurs émotions négatives au travail sont évalués différemment, c'est-à-dire que l'augmentation du « statut » qui provient de l'expression de la colère ne bénéficie que les hommes. Cela serait à cause des attentes stéréotypées des gens par rapport aux expressions des émotions des genres. Les gens penseraient que les femmes sont plus probables d'exprimer de la tristesse au travail alors que pour les hommes, ça serait la colère. Quand les femmes sont perçues comme moins dominantes, il est attendu d'elle d'exprimer de la tristesse plutôt que de la colère dans des situations stressantes.

## Sensation physiologique

Les signes physiologiques de la colère peuvent varier, allant de sensation de lourdeur dans la poitrine ou à l'estomac, à de la respiration rapide et saccadée. Nous pouvons également avoir chaud et sentir notre cœur battre très vite. Il aussi est possible d'avoir des tensions musculaires ou d'éprouver des maux de têtes.

## Prévention

Il est important de bien comprendre les causes de notre colère afin de mieux la gérer. Pour prévenir ou améliorer votre situation par rapport à votre colère, il est important de s'informer. Par exemple, vous pouvez déterminer les éléments déclencheurs de votre colère ou demander à vos proches de vous avertir lorsqu'ils remarquent que vous commencez à vous impatienter. Vous pouvez également prendre soin de vous en adoptant des habitudes de vies saines (tel que bien se nourrir et bien dormir). Il est également important de respecter vos limites. Finalement, il est primordial de s'organiser, donc de chercher des solutions réalistes et de vous confier à une personne de confiance.

Plusieurs ressources existent pour pouvoir mieux gérer notre colère et les comportements agressifs qui en résultent, tel que :

CHOC Carrefour d'hommes en changement (Laval)

OPTION (Montréal)

PRO-GAM (Montréal)

### Référence:

*Workplace Anger costs women irrespective of Race (Marshburn et al., 2020)*

*The angry brain: neural correlates of anger, angry rumination, and aggressive personality (Denson et al., 2009)*

*Laverdière, O., Ogradniczuk, J. S., & Kealy, D. (2019). Interpersonal Problems Associated With Passive-Aggressive Personality Disorder. The Journal of Nervous and Mental Disease, 207(10), 820–825. doi:10.1097/nmd.0000000000001044*

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/>



# Qu'est-ce que ça veut dire être intersexe?

Par Rébecca Goulet, intervenant.e

Contrairement à ce qu'on peut penser, être intersexe ce n'est pas d'avoir deux appareils génitaux complets. Ce n'est pas non plus un synonyme d'hermaphrodite (en fait, utiliser ce mot pour parler de personnes intersexes est insultant). Il s'agit plutôt d'avoir des caractéristiques sexuelles atypiques. Cela peut être dans les chromosomes (un élément composé d'ADN qui porte les gènes), les gonades (ovaires et testicules), les organes sexuels externes et internes, les hormones ainsi que dans les traits qui apparaissent à la puberté (seins, poils, etc.).

Les personnes intersexes représentent environ 1,7 % à 3 % des naissances<sup>1</sup>. Les caractéristiques peuvent être décelées à la naissance, mais peuvent aussi apparaître plus tard dans la vie ou ne jamais être identifiées.

Certains traitements ou chirurgies sont disponibles, mais plusieurs vont à l'encontre des droits humains<sup>1</sup>. Le corps médical prend parfois des dé-

cision trop tôt dans le développement de la personne et minimise les effets physiques et psychologiques néfastes que cela peut avoir. Les bébés intersexes subissent des opérations pour « corriger » leur corps. Pourtant, la majorité des variations ne représentent pas de risques pour la santé<sup>1</sup> et ces personnes sont parfaites comme elles sont. Ce sont généralement les normes dans la société qui viennent dicter ce qui est fait. Cela met alors une pression sur les individus afin de se conformer aux catégories soit « femmes ou hommes » sans laisser de place pour d'autres possibilités alors qu'il existe plusieurs autres réalités.

<sup>1</sup>Interligne. (2023). Espace Intersexe. Interligne. <https://interligne.co/espace-intersexe/>





# Mon stage au CAFGRAF

Par Geneviève Ducharme, paire-aidante

Lundi le 27 février dernier, je débutais une nouvelle expérience en tant que stagiaire au CAFGRAF. D'une durée de 4 semaines, mon stage avait pour objectif de confirmer mon intérêt pour l'intervention et la paire-aidance en santé mentale. En effet, il s'agissait d'un grand saut pour moi car je souhaitais faire un changement de carrière. Dans le cadre de mon stage, je devais aussi travailler quelques objectifs personnels et je suis très fière d'avoir réussi à les réaliser !!!

## Une expérience dont je suis fière

L'une de mes grandes fiertés est d'avoir réussi à créer des liens de confiance avec les usagers, et ce, en un court laps de temps. En effet, les usagers m'ont accueillie, la plupart du temps 😊, positivement et chaleureusement. Aussi, j'ai éprouvé énormément de plaisir à animer les croissants-causerie ainsi que les groupes d'entraide sur l'anxiété.

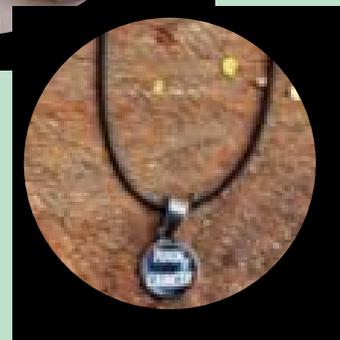
Lors de mon stage, j'étais très heureuse de constater que mes compétences antérieures d'enseignante étaient transférables dans mon milieu de travail. Ma grande motivation était aussi reliée au fait que j'ai pu prendre des initiatives et que j'avais l'espace pour mettre mes couleurs et ma créativité.

Enfin, de belles forces sont ressorties pendant mon stage. Par exemple, je suis à l'écoute de mes limites et je les nomme rapidement. Je ne ressens plus ce besoin de plaire à tous. Je souhaite seulement être respectée pour la personne que je suis et je ne désire plus changer celle-ci. On ne change

pas une personnalité, on apprend à l'aimer et à vivre avec.

## Le droit d'être heureuse en milieu de travail

Malgré mes enjeux de santé mentale, j'ai le droit d'être heureuse dans mon milieu de travail. Merci à tous de m'avoir supportée et encouragée en ce sens 😊.



**Orientation et identité de genre**

Y	H	É	T	É	R	O	S	E	X	U	E	L	B
Q	C	I	S	G	E	N	R	E	D	A	P	C	I
U	A	S	E	X	U	A	L	I	T	É	Y	G	N
H	I	T	L	E	V	H	T	F	T	B	O	M	C
G	A	N	T	E	X	T	W	X	T	L	C	D	L
F	P	Q	T	I	S	P	Y	L	O	A	S	V	U
L	L	P	A	E	R	B	R	N	O	R	M	E	S
L	Z	U	R	W	R	A	I	E	G	J	M	K	I
V	K	X	I	O	X	S	N	E	S	B	Q	P	V
X	Z	O	G	D	N	Z	E	C	N	S	U	A	I
N	T	C	N	U	I	O	S	X	E	N	I	C	T
P	Z	N	E	F	S	T	M	V	E	D	E	O	É
C	K	S	S	Z	H	D	É	S	X	G	G	O	N
S	T	I	G	M	A	T	I	S	A	T	I	O	N



**Été**

- Asexualité
- Lesbienne
- Expression
- Cisgenre
- Pronoms
- Hétérosexuel
- Fluidité
- Stigmatisation
- Intersexe
- Inclusivité
- Attrance
- Normes

E	M	O	U	S	T	I	Q	U	E	S	X	T	C
D	E	G	U	I	M	A	U	V	E	S	V	D	F
C	H	A	L	E	T	V	P	J	F	Q	T	S	Q
B	F	A	C	Z	W	V	A	C	A	N	C	E	S
A	E	H	B	U	Z	C	S	W	Q	T	D	L	V
I	S	I	N	A	M	C	A	O	M	E	T	R	D
G	T	N	F	T	R	U	A	N	E	W	T	P	H
N	I	S	L	I	S	B	S	M	I	Y	C	S	Q
A	V	E	E	U	O	R	E	I	P	C	Z	H	P
D	A	C	U	C	L	W	D	C	Q	I	U	T	D
E	L	T	R	N	E	C	A	N	U	U	N	L	P
W	G	E	S	S	I	R	U	A	T	E	E	G	E
F	O	S	N	L	L	Q	Y	R	K	A	Y	A	K
K	A	W	M	I	G	R	I	L	L	A	D	E	S

- Baignade
- Kayak
- Festival
- Camping
- Musique
- Grillades
- Chalet
- Vancances
- Insectes
- Fleurs
- Barbecue
- Moustiques
- Guimauves
- Canicule
- Soleil



## Énigmes:

1. Qu'est-ce qui doit être cassé afin que tu puisses l'utiliser ?
2. Quel mois de l'année compte 28 jours ?
3. Que peux-tu attraper mais jamais lancer ?

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



# S'auto-médicamenter avec les drogues

Par Nora Allag, intervenante

Récemment, j'ai profité d'un groupe d'entraide sur l'anxiété pour aborder un thème important : l'automédication par les drogues (cannabis). La toxicomanie est en effet une réalité qui concerne de près beaucoup de personnes fréquentant le CAFGRAF, mais de manière générale, une grande partie de la population ayant des problématiques de santé mentale.

## Définition et causes de l'automédication par les drogues

- L'automédication désigne l'acte de consommation de médicaments ou de substances décidé par soi-même. Selon le CAMH (centre de toxicomanie et de santé mental), il existe plusieurs causes à cette pratique :

- La consommation d'alcool et de drogue peut avoir des effets semblables aux symptômes d'enjeux de santé mentale comme la dépression, l'angoisse, l'impulsivité ou les hallucinations. On parle alors d'enjeux de santé mentale causés par la consommation d'alcool ou de drogue.

- L'alcool et les drogues peuvent causer des changements négatifs dans la vie et les relations des personnes qui en consomment (ex : perte d'emploi). Ces effets indirects de la consommation d'alcool et de drogues peuvent entraîner des enjeux de santé mentale.

- Pour certain.es, un même facteur peut causer à la fois des enjeux de santé mentale et des problèmes d'alcoolisme ou de toxicomanie. Il peut s'agir d'un facteur biologique ou d'un événement comme un traumatisme affectif ou physique.

- Certaines personnes qui ont un enjeu de santé mentale consomment de l'alcool ou de la drogue pour se sentir mieux. Certaines personnes considèrent la consommation d'alcool et de drogue comme une forme d'« automédication ». C'est sur ce dernier point que se concentre cet article.

## Témoignage des membres du groupe d'entraide

Pour un peu de contexte, faisons le tour des profils présents à ce groupe d'entraide ce jeudi matin. Certaines personnes ont principalement consommé de l'alcool, d'autres sont d'anciens consommateurs et consommatrices de crack et de coke qui se sont ensuite tournés vers le cannabis. Cette substance constituera d'ailleurs

le sujet de conversation principal par la suite. Ainsi, par "drogue", il faut ici entendre principalement le cannabis.

Selon Sylvie Fainzang (2019), anthropologue et directrice de recherche au Cermes (Centre de Recherche Médecine, Sciences, Santé et Société), l'une des raisons principales à l'automédication est la méfiance à l'endroit des médecins, notamment par suite d'expériences décevantes. Il s'agit en effet d'un élément largement rapporté par les personnes présentes au groupe d'entraide :

*"on m'a donné trop de médication"*

*"les médecins sont mal renseignés, ils jouent au yo-yo, prescrivent à l'aveugle"*

*"la médication n'est pas adaptée"*

*"les médicaments sont trop forts"*

À ce problème, l'un.e des usager.es suggère la mise en place de davantage de suivis à domicile afin d'évaluer si la médication est bien adaptée à la personne et si elle ne souffre pas trop des effets secondaires.



En effet, les effets secondaires indésirables constituent une autre des principales raisons de l'automédication par les drogues, selon les usagers. Pour l'un d'entre eux, les effets secondaires des médicaments sont imprévisibles et l'effraient, contrairement à ceux des drogues, qu'il côtoie et apprivoise de près depuis sa jeunesse. Dans la balance, les effets néfastes de leur consommation sont contrebalancés par ce que la médication traditionnelle leur enlève :

“ça coupe l'appétit”  
“on n'a plus de sexe”  
“ça enlève le vouloir”  
“ça rend épuisé”

Lorsque les effets secondaires indésirables de la consommation de drogue (cannabis) sont ensuite abordés, presque tout le monde se met d'accord : le coût. Certains regrettent avoir autant dépensé dans la consommation de substances plus fortes que le cannabis, et déclarent qu'il s'agit de la raison principale de leur abstinence :

“Le malheur [apaisé par la drogue] s'oublie 4h puis reprend pour 30 jours parce qu'on n'a plus les moyens pour manger”

Un.e des usager.es tient également à rappeler que la consommation de cannabis n'est pas sans danger, dans la mesure où elle peut mener à des psychoses toxiques (Curtis et al., 2006), et avoir un impact néfaste sur la mémoire et la concentration, en plus de nombreux problèmes de santé physique (Gouvernement du Canada, 2022).

## Conclusion et ressources

En résumé, pour la plupart des personnes présentes, le cannabis l'emporte dans la balance face à la médication traditionnelle, malgré les effets néfastes mentionnés plus haut. Pour ceux et celles qui aimeraient inverser la tendance, qui sont insatisfaits de leur manière de consommer et qui nécessitent de l'aide pour modifier ses habitudes, voici quelques ressources qui pourraient vous être utiles :

### Centre de Réadaptation en Dépendance (CRD) de Laval

312 Bd Cartier O, Laval, QC H7N 2J2  
(450) 975-4054

## Déclic Action

2255, rue Bienville, Laval, QC H7H 3C9  
(450) 628-1011  
info@declicaction.com  
www.declicaction.com/

### Tel-Jeunes (pour les jeunes de 20 ans et moins)

Ligne d'écoute, clavardage, informations en ligne  
+1 800-263-2266

#### Références

Curtis, L., Rey-Bellet, P., Merlo, M., C., G. (2006), *Cannabis et psychose*, *Rev Med Suisse*, -8, no. 079, 2099-2103.

Fainzang, S. (2010). *L'automédication*. *Anthropologie et Sociétés*. 34. 115. 10.7202/044199ar.

Skinner, W., O'Grady, C., Bartha, C., & Parker, C. (2004). *Les troubles concomitants de toxicomanie et de santé mentale*. Centre de toxicomanie et de santé mentale.

W.J. Wayne Skinner, MSS, TSI; Caroline P. O'Grady, IA, MSI, Ph.D. Christina Bartha, MSS, TSA; Carol Parker, MSS, TSA

Gouvernement du Canada <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/effets-sante/effets.html>

## > BRAVO NANCY!

L'équipe du CAFGRAF et ses membres tenaient à féliciter **Nancy Lacasse** pour sa belle évolution de ces derniers mois. Nous sommes toustes très fier.es de te voir en action tous les jours, avec une si belle énergie! Bon courage pour tes belles études en infirmerie à venir, on croit fort en toi, bravo!!



TEXTE DE  
**GABRIEL ROBILLARD** <

Salut tout le monde !

Vous me connaissez, oui, l'homme crabe.

Je pense qu'avec ma santé mentale, ce que j'ai remarqué, c'est que je souffre de TPL avec histrionique. Ma caractéristique principale est d'avoir des émotions fortes qui me donnent de la puissance, surtout avec une personne qui me connaît bien depuis 4 ans ! Oui, parfois, mes émotions me changent de personnalité et je suis fier de ça. De deux à trois fois par jour, je vis des "crash". J'aimerais taire ce qui se passe dans ma tête avec mes émotions fortes. Bref, prenez soin de vous.

## CHARLEBOISSCOPE <

PAR HUGO LABELLE-LAPRISE

Cet hiver, je suis allé voir le concert de Robert Charlebois à la Place Des Arts avec une amie. C'était tout un spectacle! Il a débuté par un titre de son disque « ET VOILÀ ». Un écran de la largeur de la scène projetait des images.

Celle qui m'accompagnait a vécu des souvenirs de sa jeunesse. Trois cuivres, deux guitaristes ainsi que deux batteurs accompagnaient Garou. Un violoniste est même venu jouer avec eux.

Il s'agissait d'un véritable voyage dans le temps. «FU MAN CHU, LES TALONS HAUTS, ORDINAIRE». Louise Forestier est même venue chanter « LINDBERG ».

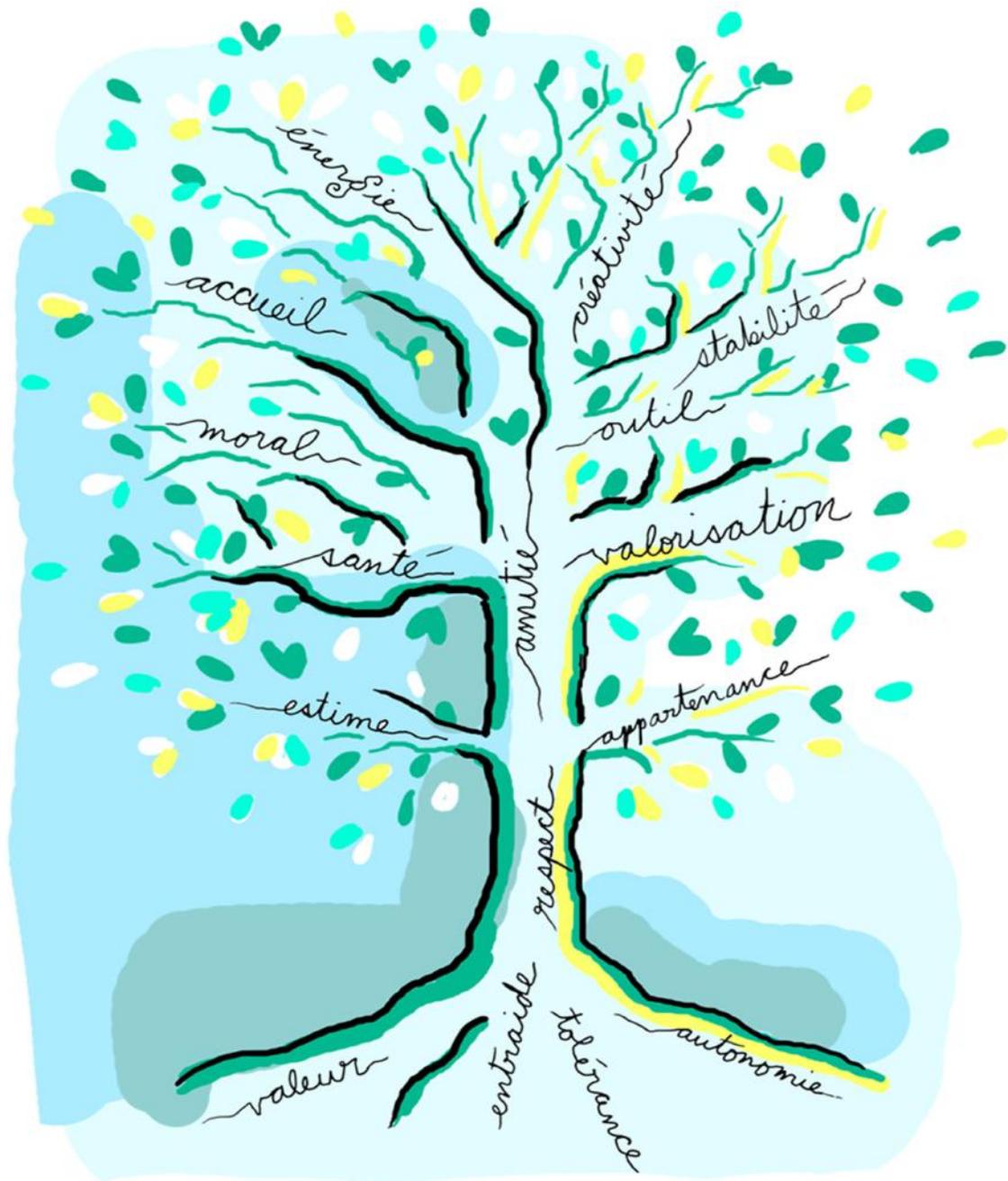
Que de souvenirs!

Celle qui m'accompagnait a revu des images de son jeune temps. La salle Wilfrid-Pelletier était remplie de bougalous venus revivre la belle époque.

Robert a finalement conclu la soirée seule au piano. Nous sommes tous repartis comblés.

**Vous avez envi  
de participer au  
journal ?**

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



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