



Mars 2024 , volume 1 - numéro 4 - Dépôt légal : 4460-43

Venez manger du
bonheur avec nous !

p. 8



18 Présentation du Modèle
MCREO

22 L'influence des styles
d'attachement sur les
relations amoureuses

24 Vieillesse et
sexualité

AVIS DE DÉCÈS - Carole Pagé 1960-2024

C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris le décès de Carol Pagé. Carol a été de tous les combats pour les organismes communautaires lavallois. Elle s'est portée à la défense des plus vulnérables de notre société toute sa vie et s'est particulièrement mobilisée pour déstigmatiser l'itinérance. Le Cafgraf (usagers, employés, administrateurs) a eu la grande chance de rencontrer Carol sur son parcours.

En effet, quelques années avant la transformation amorcée avec l'ALPABEM, Carol a assumé la direction générale par intérim du CAFGRAF de mai 2019 à janvier 2020, à un moment difficile pour l'organisme.

Pétillante de vie, rassembleuse et surtout avec un pragmatisme à toute épreuve, Carol a réussi à créer des liens solides avec les usagers, rassurer l'équipe d'intervenants en place et soulager le conseil d'administration qui tenait à bout de bras l'organisme.

Comme présidente du CAFGRAF à cette époque, j'ai été impressionnée par sa clairvoyance, sa connaissance terrain tant du milieu communautaire que de la clientèle. Je garde surtout en tête son optimisme inébranlable, malgré les tempêtes, les injustices et la souffrance qu'elle pouvait rencontrer.

Au nom de tous nos usagers, employés, administrateurs, amis, je te souhaite, Carol, le repos de guerrière que tu mérites.

Tu as tout donné pour les causes sociales, c'est maintenant à nous tous de continuer le combat. Je suis soulagée de penser que nous avons notre bonne étoile qui veille sur l'ensemble des organismes en itinérance et santé mentale de Laval. J'offre, en mon nom et celui du CAFGRAF, mes plus sincères condoléances à sa famille, ses amis, ses collègues et ses partenaires.

Au revoir Carol,

Agnès Charland Sinotte

Vice-présidente, Cafgraf



SOMMAIRE

Le CAFGRAF sera fermé

**Vendredi 29 mars et
lundi 1er avril pour le
congé de Pâques**

ainsi que

**Lundi 20 mai pour
la Fêtes des
Patriotes**



Mot du directeur.....	p.4
Mot de la présidente.....	p.5
Nouveaux visages.....	p.4-5
Articles intervenant.es.....	p.6-9
	p.13
	p.16-19
Programmation	p.10
Activités.....	p.11
Sorties.....	p.12
Mot de départ.....	p.14
Membership.....	p.15
Photos.....	p.20-22
ACE.....	p.23

Équipe du CA

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

Équipe du CAF-

PATRICE MACHABÉE DIRECTEUR GÉNÉRAL	FRANÇOIS VIAU INTERVENANT
MARIE-CLAUDE PROULX ADMINISTRATION	LÉA SALVADOR INTERVENANTE
SARAH LEGASTELOIS SECRÉTAIRE RÉCEPTIONNISTE	DOLORÈS PREVOST ARTHÉRAPEUTE
JOANY BÉRUBÉ PRÉPOSÉE AUX COMMUNICATIONS	MARIE-JOËLLE MARCIL INTERVENANTE
MAXIME DELAGE RESPONSABLE DE LA VIE ASSOCIATIVE	LINH TRAN STAGIAIRE EN SEXOLOGIE
CAROLINE LEGAULT CHEFFE D'ÉQUIPE	VINCENT SAVARD STAGIAIRE EN ÉDUCATION SPÉCIALISÉE
	CAROLANE ST-LAURENT STAGIAIRE

Des départs, de la stabilité et des retrouvailles ...

Patrice Machabée, directeur général

En acceptant de travailler à mutualiser deux organisations, de contribuer au déploiement de plusieurs projets et à implanter de nouvelles actions dans notre région, nous (les CA, le noyau de l'ALPABEM et moi) avons accepté de nous engager dans une sorte de « **destruction créative** » d'une organisation qui fonctionnait très bien... et ce pour le bénéfice futur de nos concitoyens et concitoyennes.

Avant la crise de la COVID- 19, notre noyau était composé de 7 personnes (Jorge, Patrice, Annik, Stéfanny, Janique, Audrey et Marie-Claude). Un seul collègue a quitté le navire depuis.

En ce moment, si tous nos postes étaient comblés, nous serions environ 35 employés. C'est tout un développement n'est-ce pas ?

De l'extérieur, l'arrivée et le départ de nouveaux collègues peut donner l'impression que nous avons un haut taux de roulement, mais pour moi... l'équipe est intacte, notre noyau n'a pas changé, même qu'il se solidifie à mesure que nos nouveaux collègues s'intègrent à la culture que nous avons bâtie au fil des ans.

Bref, l'arrivée et le départ de nouveaux collègues est important en ce moment, et même si certains départs peuvent être douloureux, je me console en me disant que nous n'aurions jamais eu l'opportunité de les connaître si nous ne nous étions pas engagés volontairement dans cette « **destruction créative** ».



La bonne nouvelle est que cette «**destruction créative**» commence aussi à porter fruit, car elle ramène à la maison des personnes loyales et de qualité, appréciées tant par notre clientèle que par leurs collègues.

Bon retour à Caroline (Legault), Damiel (Hogue) et Adel (Elshamy).

Bienvenue aux nouveaux membres de l'équipe !

Bonjour,

Je me présente : je suis Caroline et je suis la nouvelle Cheffe de service au CAFGRAF.

Il y a un peu plus de vingt ans, j'ai fait mon premier stage à l'hôpital Louis-H. Lafontaine. Durant mes premières sessions en Technique d'éducation spécialisée, je savais que l'intervention était faite pour moi, mais c'est mon premier stage qui m'a permis de confirmer que ma place était là, en relation d'aide. Par la suite, j'ai complété un BAC en Sciences sociales avec une mineure en psychologie à l'université d'Ottawa. Bien que j'ai débuté avec un stage dans un hôpital, c'est dans le réseau communautaire que j'ai évolué depuis.

Pour moi, l'intervention c'est :

- C'est avoir le privilège de pouvoir accompagner les gens dans des moments particuliers de leur vie ;
- C'est tenter de dissiper le brouillard qui les entourent parfois ;
- C'est les aider à découvrir les moyens qui peuvent leur convenir ;
- C'est chercher le simple quand tout semble compliqué ;
- C'est parfois référer la personne vers une ressource spécifique ;
- C'est découvrir des gens formidables ;
- C'est créer ce lien particulier qui nous permettra d'avancer ensemble.



J'ai hâte de rencontrer la belle grande famille du CAFGRAF. Au plaisir de prendre un café avec vous bientôt!

La motivation

Patricia Lavallée, présidente

Qu'est-ce que la motivation ? Voici la définition du dictionnaire Larousse : Raisons, intérêts, éléments qui poussent quelqu'un dans son action.

Il nous arrive à tous d'avoir de la difficulté avec la motivation. Comprendre la raison pour laquelle je fais une tâche et y adhérer sont deux choses bien différentes. Lorsque mes valeurs et mes intérêts me poussent à faire quelque chose, il est souvent plus facile d'effectuer ce qui est à faire. La quantité d'énergie que je dois dépenser est immense lorsque je fais quelque chose dont je n'ai pas d'intérêt ou qui ne me tente tout simplement pas. Dans ce contexte, comment fait-on pour trouver notre motivation?

Augustin Frenet a déjà dit : Nul n'aime se voir contraint à faire un certain travail, même si ce travail ne lui déplaît pas particulièrement. C'est la contrainte qui est paralysante. En d'autres mots, c'est la pression liée à l'obligation de faire quelque chose qui est souvent un facteur de démotivation. La pression qui vient aussi souvent de nous que des autres.



Chaque personne étant unique, il est essentiel de s'arrêter quelques instants pour se demander ce qui me motive, moi? Comment puis-je trouver du plaisir à faire ce que j'ai à faire? De mon côté, mon facteur de motivation est le sentiment de

Bienvenue aux nouveaux membres de l'équipe !

Salut tout le monde! Je m'appelle Carolane et je suis stagiaire au CAFGRAF de décembre 2023 à mars 2024.

J'ai toujours été intéressée par le fonctionnement des rapports humains et par la santé mentale qui jouent un rôle tellement important dans chacune de nos vies, et j'ai toujours eu envie d'aider les gens qui vivent des difficultés.

Il y a quelques années, j'étudiais en psychologie et en sociologie à l'Université de Montréal en ayant comme objectif de devenir intervenante en santé mentale. Par contre, pour des raisons professionnelles, j'avais décidé de prendre une pause de mes études. Pour tout vous dire, j'ai un peu regretté mon choix puisque retourner à l'école, on le sait, ça peut parfois être moins évident qu'on le pense.

Plusieurs années plus tard, grâce à un programme exploratoire offert au Carrefour Jeunesse Emploi, je suis enfin en stage dans un domaine qui m'intéresse vraiment. Par chance, ma recherche de stage m'a menée dans un organisme qui m'inspire profondément et j'en suis infiniment reconnaissante. Grâce à mon expérience au CAFGRAF et à l'ALPABEM, la vie s'est (enfin) remise à faire du sens pour moi. J'envisage même un retour aux études prochainement pour obtenir mon diplôme et pour me développer en tant qu'intervenante!

Sans le savoir, vous m'avez permis de commencer à écrire un nouveau chapitre de ma vie de la plus belle façon possible. Aux usagers ainsi qu'à mes collègues exceptionnels, je tiens à vous dire un énorme merci pour m'avoir si bien accueillie au CAFGRAF et à l'ALPABEM.



LE CADRE DU CONTINUUM DES THÉRAPIES EXPRESSIVES EN ART-THÉRAPIE

Par Dolores Prévost, art-thérapeute



Le cadre du Continuum des Thérapies Expressives (CTE) en art-thérapie c'est quoi ? En art-thérapie, on utilise des médias d'art-visuels. En utilisant le cadre du CTE, les médias sont disposés sur un continuum dans le studio d'art-thérapie. C'est-à-dire qu'on dispose les médias des plus fluides aux plus résistifs. Ça veut dire quoi tout ça ? Il n'y a rien de mieux qu'une image.



**RÉSISTIF
COGNITIF**

**FLUIDE
ÉMOTIONS**

Mais encore, pourquoi du plus fluide au plus résistant ? Chaque médium peut amener dans le corps une réaction différente. Cela peut aller de l'indifférence, au plaisir, au dégoût ou encore une résistance sans raison particulière. Par exemple, la création avec l'aquarelle peut amener une émotion de lâcheté ou de déplaisir. Certaines personnes seront ravies de jouer avec la fluidité de l'aquarelle qui peut s'écouler dans différents sens. D'autres se sentiront désemparées, car l'aquarelle et les médiums apparentés laissent moins de place au contrôle. Un autre exemple est la création avec l'argile. Certaines personnes peuvent avoir de la difficulté à la manipuler. D'autres auront de la difficulté à apprécier sa matérialité. Plusieurs personnes seront surprises d'arriver à donner forme à ce qu'ils imaginent. Certaines personnes aimeront la malléabilité de l'argile et sa propriété pourtant solide.

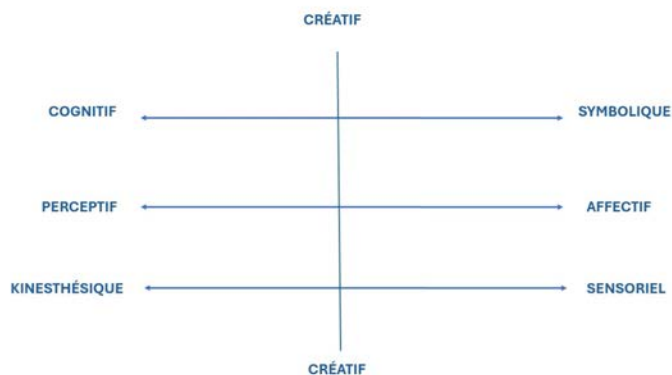
Des médiums comme les crayons de couleurs, le collage ou les feutres peuvent faciliter le développement de capacités cognitives. Les thérapies expressives comprennent beaucoup plus de matériaux que ceux illustrés ci-haut. Cependant, il est important de ne pas introduire trop de médiums inconnus au début d'une série de séances en art-thérapie.¹

Un aspect important de l'approche par le CTE est d'encourager la personne à explorer les médiums. Une des valeurs importantes est de créer avec ce qui est présent. Comment la personne se sent, quelles couleurs et textures y correspondent. Avec le temps on peut introduire des matériaux moins conventionnels. Ces matériaux peuvent favoriser une expression symbolique et significative pour la personne. Les matériaux non conventionnels peuvent être du tissu, des souliers, pour confectionner un personnage ou une marionnette. Ces explorations symboliques peuvent aider à nourrir des aspects de soi avec un manque à combler. L'important est d'avoir une variété de matériaux qui peuvent nourrir les différents besoins liés à la culture. Par exemple, l'utilisation de tissus, laine ou rubans apaisent et nourrissent les besoins de type sensoriels.

On peut aussi marcher dans l'environnement immédiat pour trouver des objets qui peuvent nourrir le processus créatif. Ce processus de recherche de l'objet naturel ou autre favorise l'action. Par exemple, je marche dans le parc et je trouve une plaquette informatique de 4 pouces (oui ça m'est arrivé). Intéressant. Comment est-elle arrivée là ? D'où vient-elle ? Qui a participé à sa création ? Je trouve une noisette, mais il n'y a aucun noisetier dans le boisé. Étrange. Quel voyage a-t-elle fait pour se rendre dans ce boisé ? On peut alors imaginer et créer l'histoire de ce qu'on a trouvé.

Vous aurez compris que tout cela explique le CTE. On peut regarder ce continuum sous l'angle de fonctions de composantes physiques et/ou cognitives. Toutes ces composantes font partie de l'expérience humaine. Cela contribue au processus créatif

de différentes manières. La personne choisit de créer en fonction de ce qu'elle a besoin d'exprimer. Si le besoin est de marteler ou frapper, elle peut le faire avec un feutre et créer à partir de points successifs. Si elle a besoin de douceur, de textures, elle pourrait utiliser des textiles, de la peinture à doigts ou du pastel à l'huile travaillé avec les doigts. Un autre pourrait avoir besoin d'exprimer des émotions et utiliserait l'aquarelle. Ou encore pour changer sa perspective sur une situation, par exemple en agrandissant une image (comme si on la regardait au microscope). Dans un même processus, la personne peut avoir besoin d'utiliser un crayon pour ajouter un élément précis (passant ainsi à la composante cognitive). L'ajout d'un élément symbolique peut amener une conclusion ou une nouvelle direction à l'œuvre en cours.



Source: Hinz, L. (2020). *Expressive Therapies Continuum: A framework for using art in therapy* (2nd ed.).

Tout cela pour dire que le CTE est un cadre intéressant, tant pour la personne que pour l'art-thérapeute. L'outil peut permettre à la personne de mieux comprendre ses besoins et de mettre des mots sur son processus. Si au contraire la personne ne sait pas comment procéder, le cadre du CTE peut offrir des possibilités d'exploration en lien avec ce qui est présent. Ce continuum ne se travaille pas de manière linéaire ou par étape, mais plutôt selon le besoin de la personne. Ce n'est pas non plus une recette, mais plutôt un outil ou un cadre d'accompagnement.

Tout comme avec l'art-thérapie positive² on travaille à partir de ce qui est présent, en validant et en cherchant avec la personne. Ce qui la motive, la soulage, lui permet de voir une situation sous différents an-

gles, susciter l'espoir et découvrir des capacités inespérées. Bref, on sort de la boîte connue, pour sauter dans l'univers de soi qu'on connaît moins. Comme dit mon collègue Maxime, pour sortir de la boîte, faut-il encore qu'il y ait une boîte ou un cadre pour contenir tout ça.

Références

1. Hinz, L. H. (2020). *Expressive Therapies Continuum: A framework for using art in therapy* (2nd ed.). Routledge.
2. Wilkinson, R. A., Chilton, G. (2018). *Positive Art Therapy: theory and practice*. Routledge.



Venez manger du bonheur avec nous !

Par François Viau, intervenant

Oui, le titre peut paraître intéressant. Et qu'est-ce qu'on veut dire par là ? Personnellement, je n'ai jamais vu de recette de cuisine où l'on devait ajouter 2 tasses de bonheur. Alors donnez-vous votre langue au chat ? Non ? J'entends déjà des gens qui m'informent qu'une saine alimentation est essentielle à une bonne qualité de vie. D'autres me diront qu'ils ont la pire humeur lorsqu'ils ont le ventre vide. Vous croyez déjà avoir répondu à la question ? Pas du tout !

Que veut-on dire alors par « manger du bonheur » ? Commençons par le commencement. Nous suivrons ici le parcours d'un rôti de bœuf au travers d'une cuisine et nous comprendrons ce qui rend heureux. Vous doutez que la nourriture soit aussi bénéfique qu'on le prétend ? Je n'attends plus et je vous partage dès maintenant ma recette pas si magique que ça. Si vous n'êtes pas sûrs Cliquez ici pour entrer du texte. de comprendre, vous pouvez aussi demander à un de nos 12 participants du Cliquez ici pour entrer du texte. cours de cuisine du lundi, car la nourriture n'a plus de secrets pour eux.

Première étape : Prenez votre rôti et faites-le mariner dans un bouillon social pour au moins une heure.

Pourquoi ? Parce qu'une marinade, ça attendrit ! Même les plus grosses pièces de viande deviennent souples quand elles profitent d'un bon bouillon. Le rôti de boeuf que nous suivons dans son parcours arrive triste, anxieux et grognon. Après avoir jaser avec une cuisinière, deux stagiaires et 4 usagers, l'anxiété commence à disparaître Cliquez ici pour entrer du texte chair se desserre Cliquez ici pour entrer du texte.. Les mouvements des muscles sont plus souples, moins robotiques. Comme c'est le cas avec un humain. Cliquez ici pour entrer du texte.es réponses courtes de trois mots se transforment en échanges vivants et spontanés. Tranquillement, le CAFGRAF et ses usagers font leur œuvre. Comme le ventre et le corps en général sont plus détendus, la personne aura plus de facilité à manger. Avez-vous déjà essayé de manger en état avancé de stress ? Parfois, ça ne passe tout simplement pas.

Deuxième étape : Apprêtez vos ingrédients en y mettant plein d'amour !

Lorsque votre pièce de viande est bien socialisée, c'est enfin le temps d'y injecter un gros tas d'amour et d'épices (des gens préféreront toujours l'amour bien épicé !). Facile à dire ! Voici quelques indications qui vous permettront de réaliser avec succès la deuxième étape. D'abord Cliquez ici pour entrer du texte., prenez le temps d'observer. Plusieurs personnes sont tellement pressées de parler qu'elles ne se soucient pas de l'autre. Aimez-vous que l'on vous parle sans vous écouter ? Que l'on vous propose des trucs qui sont loin de votre réalité ou déconnectés de vos moyens financiers ? Vous n'aimez pas ça ? Personne n'aime ça ! Alors soyez attentifs aux autres comme vous aimez qu'on soit attentifs à vous. Prenez le temps de comprendre l'autre, de vous intéresser à lui. Vous ne trouverez pas que des différences, mais aussi des points en commun que vous pourrez utiliser pour débiter une discussion intéressante. J'entends plusieurs personnes partager, au CAFGRAF, qu'elles ont parfois de la difficulté à avoir de belles relations. Essayez ce truc ! C'est le plus facile au monde ! Il vous demande en fait de ne rien faire : arrêter de parler, arrêter de couper la parole et laisser l'autre le temps de terminer sa phrase, voire son histoire.



Ensuite, si j'avais un autre conseil à vous offrir, ce serait de penser à complimenter les autres.

Reprenons maintenant l'exemple de notre rôti de bœuf. Imaginez-vous en train de servir le plus magnifique rôti à tous les gens que vous aimez. Vous attendez-vous à des compliments ? Des remerciements ? Oui ? Est-ce que ça fait de vous des gens capricieux ? Des bébés gâtés ? Absolument pas ! Au contraire, c'est parfaitement normal et même très sain. C'est à coup de compliments que l'on apprend à croire en nous. Que l'on apprend à s'aimer. Que l'on apprend aussi à se laisser aimer.

Se laisser aimer ? Tout à fait ! Comme un rôti qui se laisserait manger. Sinon, dites-moi à quoi ça pourrait servir de donner tant d'attention à notre rôti, de le faire mariner doucement, de l'assaisonner selon les préférences des invités, de monter la chaleur pour le laisser cuire afin qu'il ressorte du four le plus tendre possible. Tout ça pour finalement ne pas le servir ? Idéalement, toute cette expérience se terminera donc par un partage.

Où est-ce que je m'en vais avec tout ça ? Je voulais simplement démontrer que toute la belle expérience d'inviter des gens à la maison pour un repas, ou de le cuisiner au CAFGRAF pour une belle gang d'affamés, ne se résume pas aux 15 coups de fourchettes que nous donnons à notre assiette. En effet, j'ai déjà vu plusieurs personnes ici ressentir un plaisir authentique alors qu'ils étaient en train d'accomplir un merveilleux travail d'équipe en cuisine. Ça rit, ça crie, ça partage, ça entraide, ça bouffe et...ce n'est pas un peu le contraire de la dépression tout ça ?

Et puis, quand vous amenez au reste du groupe la belle nourriture que vous avez préparé, que vous recevez des applaudissements et des compliments, ce n'est pas un peu le contraire de la honte tout ça ?

Alors je dirais que oui, au travers d'un rôti de bœuf, on peut traiter la dépression et l'anxiété. Le remède n'est pas le rôti lui-même, mais plutôt toutes les étapes qui d'habitude font chialer les gens : on coupe les légumes (en jasant), on cuit les viandes (en riant), on apprend de nouvelles recettes (en partageant) et finalement, on sert le plat (avec fierté).

Venez donc manger du bonheur avec nous ! On ne vous le servira pas sur un plateau d'argent, tout cuit dans le bec. Pas parce qu'on est égoïstes (j'ai demandé à Luc si « égoïstes » prenait un « s » et il me dit que oui, alors pardonnez-moi si j'ai fait une faute !), mais plutôt parce qu'on a aucun bonheur déjà tout prêt. Comment ça ??? Parce qu'on a besoin de vous pour en faire.

Continuez de venir nous voir. Continuez de venir manger avec nous. La fierté, la reconnaissance et la confiance en soi viendront vous rejoindre, tous et toutes assis à la même table !

IL FAUT QU'ON SE PARLE

ASSEMBLÉE DE CONSULTATION ET D'ÉCHANGE

**ACCUEIL À PARTIR
DE 11H30
REPAS À 12H
ASSEMBLÉE À 13H**

MERCREDI 17 AVRIL

*Repas uniquement pour les membres



MARS À MAI



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
Alimentation	Approche alternative	Activités physiques	Activités artistique	Par et pour
10h à 12h Atelier cuisine (sur inscription)	9h à 12h Fermé Réunion du personnel	10h Activités physiques structurées (sur inscription)	10h Activités artistiques structurées (sur inscription)	10h à 11h Organisation de l'activité PAR et POUR
Fermé de 12h à 13h				
13h à 15h Atelier cuisine (sur inscription)	13h à 16h Centre de jour 14h à 15h Acupuncture 14h à 15h Zoothérapie	13h à 16h Centre de jour	13h à 16h Centre de jour	13h à 16h Centre de jour Activité par et pour
Fermé	Fermé	16h à 20h Centre de soir 17h Souper (inscription et participation requise) Ferme à 20h	Fermé	Fermé

> 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.

SUR INSCRIPTION

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?

ZOTHÉRAPIE

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 !

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.



CABANE À SUCRE

22 MARS 2024

Venez manger un bon repas à la Cabane à sucre Le Chalet des Érables.

Départ du CAFGRAF à 10h30

Départ de la cabane à sucre à 16h

SUR INSCRIPTION AU COÛT DE 10\$



ROCKET DE LAVAL

20 AVRIL 2024

Venez regarder un match du Rocket de Laval à la Place Bell.

SUR INSCRIPTION AU COÛT DE 5\$



ACTIVITÉ ARTISTIQUE

MAI - DATE À VENIR

Création de t-shirt personnalisé.

SUR INSCRIPTION



Vieillesse et sexualité

Par Linh Tran, stagiaire en sexologie

J'aimerais vous amener sur une piste de réflexion. Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez au vieillissement ? Répétez l'exercice, mais cette fois-ci pour la sexualité. Y a-t-il des éléments incompatibles entre les éléments que vous associez au vieillissement et ceux que vous liez à la sexualité ? Si cela est le cas, vous n'êtes pas les seul.e.s à le penser, mais laissez-moi vous aider à déconstruire vos croyances.

Dans notre société, nous avons tendance à faire de l'âgisme et du jeunisme. L'âgisme désigne l'adoption de stéréotypes péjoratifs et de préjugés quant aux personnes vieillissantes. Dans le même sens, le jeunisme représente la survalorisation de la jeunesse dans divers aspects de la vie. Selon plusieurs études, dans nos sociétés, nous faisons particulièrement preuve d'âgisme et de jeunisme dans le domaine de la sexualité. Effectivement, nous avons tendance à associer la sexualité à la beauté, la passion, la performance, la fertilité et, surtout, la jeunesse (Gott, 2005). C'est cette incompatibilité présumée entre sexualité et vieillissement qui amène les gens à entretenir des fausses croyances quant à la sexualité des personnes âgées (Simpson, 2016 ; Przybylo, 2021).

Ces mythes concernent des croyances telles que les personnes âgées ne ressentent plus de désirs sexuels, comme si la libido disparaissait ou diminuait drastiquement après un certain âge. Également, il est souvent véhiculé que les corps vieillissants deviennent indésirables. Pourtant, selon une étude, 73 % des personnes âgées entre 57 et 64 ans maintiennent leurs activités sexuelles, 53 % des personnes entre 65 et 74 ans, et 26% des personnes entre 75 et 85 ans (Karraker et al. 2011). Ces résultats montrent que, malgré que le vieillissement entraîne des changements hormonaux et une diminution variable de la fonction sexuelle, les personnes vieillissantes continuent ou souhaitent maintenir leurs activités sexuelles. Les fausses croyances ont un effet stigmatisant pour les personnes vieillissantes qui peuvent se retrouver être dissuadées à rechercher un.e

partenaire, à maintenir une vie sexuelle active ou à rechercher l'information ou les services nécessaires à leurs besoins sexuels. Cela peut avoir comme effet de diminuer leur qualité de vie, et parfois contribuer à leur isolement et leur bien-être mental.

Par ailleurs, ces mythes mettent en lumière la tendance de la société à entretenir des standards élevés quant à l'image corporelle, et à mettre en relation l'apparence physique liée à l'âge et la valeur sexuelle d'une personne. En d'autres mots, plus une personne présente des rides, des cheveux gris ou blancs, ou une perte de tonus musculaire, plus elle sera vue comme asexué.e et indésirable sexuellement. Selon une étude, cette disqualification sexuelle des personnes vieillissantes se produit davantage chez les femmes que les hommes (Alarie, 2019). Effectivement, les hommes demeurent éligibles sexuellement plus longtemps que les femmes. Par exemple, il existe de nombreux « sex-symbol » masculins parmi les célébrités américaines comme George Clooney, Brad Pitt, Johnny Depp, et bien d'autres encore. Y a-t-il autant d'exemples de célébrités féminines d'âge avancé perçues comme des « sex-symbol » ? Venez me faire part de vos réponses ! Finalement, que peut-on faire pour diminuer la stigmatisation sexuelle liée à la vieillesse ? Puisqu'après tout, nous passons tous par là un jour !

Références

(OMS, 2021) SITE WEB

Organisation Mondiale de la Santé. (2021, 18 mars). Vieillesse : l'âgisme. <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism>

(Gott, 2006) LIVRE

Gott, M. (2006). Sexuality, Sexual Health and Ageing. *International Journal of Ageing and Later Life*. 1(1), 119-122.

(Przybylo, 2021)

Pzybylo, E. (2021). Ageing asexually: exploring desexualisation and ageing intimacies. Dans P. Simpson, P. Reynolds et T. Hafford-Letchfield (dir.), *Sex and Diversity in Later Life* (p.181-198). DOI: 10.2307/j.ctv1nh3m64.16

(Karraker et al. 2011)

Karraker, A. DeLamater, J., Schwartz, C. R. (2011). Sexual Frequency Decline from Midlife to Laterlife. *The Journals of Gerontology*, 66B(4), 502-512. Doi:10.1093/geronb/gbr058 <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/66B/4/502/589527?login=true>

(Alarie, 2019)

Alarie, M. (2019). « Je ne suis pas une Cougar ! » Quand l'âgisme et le sexisme compliquent l'expression du désir sexuel féminin. *Recherches féministes*. 32(1), 49-70. <https://doi.org/10.7202/1062224ar>

Chers.ères usagers.ères,

En mars 2023, je suis arrivé au CAFGRAF afin d'occuper un poste d'intervenant. Il s'agissait de ma première expérience dans le communautaire et vous avez su m'accueillir les bras ouverts. Merci grandement.

Aujourd'hui, je vous annonce que je quitte mon poste d'intervenant pour une nouvelle aventure. Sachez que je ne reste pas bien loin, car je vais rejoindre l'équipe de Trouve ta ressource, soit un projet visant le bien-être des jeunes lavallois de 11 à 25 ans ! J'occuperai le poste d'agent de prévention !

J'ai eu la chance de vous accompagner dans votre parcours de rétablissement. Vos histoires, vos succès et vos défis m'ont particulièrement touché et m'ont rappelé la force et la résilience qui résident dans chacun de vous. Merci de votre ouverture, de votre courage ainsi que de votre confiance. Je vous encourage à continuer votre parcours avec la même détermination et optimisme qui vous animent, en sachant que vous possédez toutes les ressources nécessaires pour relever les défis qui se présenteront à vous.

Je veux également remercier l'équipe du CAFGRAF. Merci d'avoir été à mes côtés durant ces derniers mois. Votre bienveillance et votre support m'ont permis de grandir durant cette aventure. Vous êtes une merveilleuse équipe et je n'ai aucun doute que vous continuerez à faire fleurir le CAFGRAF.

Je garderai en souvenir les merveilleux moments passés à vos côtés, ces moments de partages, d'échanges et d'apprentissages. Je vous souhaite à tous et à toutes le meil-

leur pour l'avenir. Continuez à briller et à rayonner, vous êtes des étoiles dans la communauté.

Damuel



NOUVEAUTÉ MEMBERSHIP

Vous pouvez maintenant devenir membre au CAFGRAF.
En payant une cotisation annuelle de ___\$ qui sera valide
du **1^{er} avril au 31 mars de chaque année.**

**VOUS POUVEZ PAYER VOTRE ADHÉSION AUPRÈS D'UN.E
INTERVENANT.E.**

Être membre au CAFGRAF vous donne
accès à des activités comme:



- Les ateliers de cuisines
- Le party de Noël
- Les sorties
- Le camp d'été
- La cabane à sucre
- Etc...

**N'HÉSITE PAS A ALLER VOIR UN.E
INTERVENANT.E POUR EN SAVOIR PLUS.**



L'influence des styles d'attachement sur les relations amoureuses

Par Carolane St-Laurent, stagiaire

Selon le psychanalyste John Bowlby, l'attachement se développerait durant l'enfance et résulterait de la qualité du lien qui s'établit entre un enfant et sa figure d'attachement principale. Cette relation d'attachement reflète le niveau de sécurité affective intériorisé par l'enfant qui sera par la suite nécessaire à son ouverture sur le monde et à sa socialisation. Ceci jouerait un rôle central dans le processus d'attachement de l'enfant, ainsi que plus tard dans sa vie d'adulte.

Dans la théorie de Bowlby, le « système comportemental d'attachement » permet principalement de comprendre comment l'enfant adapte ses réponses ainsi que ses réactions par rapport aux soins prodigués par sa figure d'attachement principale. C'est donc selon les réactions et les soins de cette dernière que l'enfant développera un des quatre styles d'attachement possibles, c'est-à-dire : sécurisant, anxieux-évitant, anxieux-ambivalent ou désorganisé-désorienté. Il est à noter que les trois derniers styles d'attachement sont considérés comme étant « insécures ».

Un enfant développant un style d'attachement sécurisant (50 à 60% des enfants et 70% des adultes⁴) serait, à l'âge adulte, habile pour développer, entretenir et conserver des relations interpersonnelles significatives. Un adulte démontrant un style d'attachement sécurisant serait plus à l'aise à rechercher le soutien des autres et serait plus confortable dans un rapport d'intimité avec leur partenaire. Cette personne sera également plus habile pour surmonter les situations de stress auxquelles elle ferait face étant donné qu'elle aurait développé des stratégies efficaces pour gérer son sentiment de détresse. Elle aurait aussi davantage confiance que son partenaire saura être attentif et disponible pour répondre à ses besoins et serait en mesure d'atténuer sa détresse, ce qui lui permettrait d'avoir recours à des stratégies de régulation émotionnelle saines et efficaces en plus d'augmenter son sentiment de sécurité. Ces relations auraient d'ailleurs

tendance à être plus stables et plus saines.

L'enfant anxieux-évitant (25%⁴) chercherait à éviter d'être dépendant de qui que ce soit et de ne pas tenir compte de ses propres sentiments afin de ne pas être déçu. Ce comportement résulterait d'une attitude défensive à l'égard des autres, comportement qui se manifesterait également une fois à l'âge adulte. L'adulte qui démontrerait un style d'attachement anxieux-évitant exprimerait beaucoup d'inconfort dans ses relations intimes et garderait une distance émotionnelle vis-à-vis son partenaire. Ces personnes auront moins souvent recours à leur réseau social pour gérer leurs états émotionnels internes ou pour apaiser leur détresse face aux différentes situations de stress. Elles auront d'ailleurs tendance à inhiber leurs émotions et employer des stratégies d'évitement avec leur partenaire amoureux.

Dans son cas, l'enfant ayant développé un style d'attachement anxieux-ambivalent (20%⁴), au contraire du style d'attachement anxieux-évitant, aurait des comportements de dépendance à l'endroit de sa figure d'attachement. Il aurait également beaucoup plus de mal à être rassuré. À l'âge adulte, les relations interpersonnelles développées par une personne de ce style auraient le risque d'être teintées par des comportements dépendants, une prédisposition à l'anxiété et un besoin accru d'être rassuré, sans pourtant toujours arriver à l'être. Aussi, les relations des individus démontrant un style d'attachement anxieux auraient tendance à être instables et empreintes de jalousie. Ces personnes éprouveraient beaucoup d'anxiété face à la possibilité que leur partenaire puisse les abandonner. Elles seraient également anxieuses par rapport à la capacité de leur partenaire à répondre adéquatement à leurs besoins, ce qui les maintiendrait dans un état d'hyperactivation et les entraînerait à adopter des stratégies de gestion de leur stress qui seraient plutôt centrées sur des émotions négatives. Dans certains cas, elles iraient même jusqu'à exagérer leur détresse dans le but de maintenir l'attention de leur figure amoureuse.

Enfin, l'enfant désorganisé-désorienté (5% des enfants et 2-3% des adultes⁴) présenterait des comportements d'appréhension à l'égard de sa figure d'attachement. On caractérise principalement ce style d'attachement par la peur, la méfiance et le conflit intérieur puisque ces personnes seraient tiraillées entre une peur extrême du rejet et un fort besoin de proximité avec les autres. À l'âge adulte, on dénoterait une faible capacité d'adaptation, des comportements erratiques ainsi que des difficultés à bien gérer les problématiques interpersonnelles ainsi que personnelles. Leurs relations avec les autres seraient d'ailleurs particulièrement instables et imprévisibles, ce qui pourrait finir par déconcerter leur partenaire amoureux ou leur entourage. De façon générale, ils seraient empreints d'incertitude, de méfiance et ils auraient peur de communiquer leurs besoins et leurs attentes. Ce type d'attachement est plus souvent observé chez les enfants qui ont subi de la maltraitance et/ou de la négligence de la part de leur figure d'attachement.

Évidemment, le style d'attachement développé durant l'enfance n'est pas obligatoirement celui qui sera adopté une fois adulte. Il représente plutôt une base probable, mais modifiable, quoique difficilement, pour expliquer la perception de chacun par rapport aux relations interpersonnelles et quant au rôle à jouer dans celles-ci. Ceci aura également pour effet d'orienter ses attentes en ce qui concerne le choix du partenaire amoureux en allant vers celui qui a des comportements

familiers pour pouvoir recréer le lien d'attachement connu, et agiront également comme repères permettant de comprendre ou prévoir les comportements des autres. Ils déterminent donc la façon de concevoir les relations et les autres. C'est évident que la capacité à créer des liens d'attachement

efficaces durant l'enfance permet, à l'âge adulte, d'entrer en relation avec les autres plus facilement et de développer des relations interpersonnelles plus significatives.

Les études en psychologie sociale prouvent que les styles d'attachement amoureux, donc l'image qu'une personne a d'elle-même et de son partenaire amoureux, et les stratégies de régulation émotionnelle, sont étroitement reliées à la qualité de la relation de couple. Il a d'ailleurs été démontré que la majorité des couples sont formés de personnes ayant le même type d'attachement, bien que le contraire ne soit pas non plus impossible. L'insécurité tend donc à se maintenir dans les styles relationnels entre les partenaires. En effet, entre 64 et 75% des enfants ont toujours le même style d'attachement 20 ans plus tard³. Par ailleurs, la transmission générationnelle serait aussi un facteur, c'est-à-dire qu'entre 68 et 80% des enfants développeraient le même style d'attachement que leur mère³.

Enfin, saviez-vous qu'il est communément admis chez les théoriciens de l'attachement que 80% du personnel soignant et des professionnels oeuvrant dans la relation d'aide et l'accompagnement, tous métiers confondus, ont un style d'attachement insécure? Et vous, dans quel style d'attachement vous reconnaissez-vous?



Références

Delage, M. (2005). La théorie du couple et de la famille revisitée à travers la théorie de l'attachement. *Thérapie familiale*, 26 : 407-425.

Pascuzzo K, Cyr C, Moss E, Lecompte V. (2011). La régulation émotionnelle en tant que médiateur du lien entre l'attachement à l'adolescence et l'âge adulte. *Revue Québécoise de Psychologie*, 32 : 171-192.

Scavone, G. « La relation d'attachement », cours Développement de l'enfant, Montréal, Université de Montréal, 21 novembre 2017.

Chenel, R. « La théorie de l'attachement : origines et applications », cours Relations interpersonnelles, Montréal, Université de Montréal, 18 septembre 2018.

Présentation du Modèle Canadien du Rendement et de l'Engagement Occupationnel (MCREO)

Par Léa Salvador, ergothérapeute

L'ergothérapie est une profession permettant aux personnes de réaliser les occupations qu'elles considèrent comme importantes¹. L'ergothérapie est décrite comme étant « l'art et la science de l'habilitation de la personne à l'engagement dans la vie de tous les jours par l'occupation ; habilitier les personnes à effectuer les occupations qui favorisent leur bien-être ; habilitier les membres de la société, de telle sorte que celle-ci soit juste et inclusive afin que tous puissent s'engager, selon leur plein potentiel, dans les activités de la vie quotidienne ».²

Une occupation est l'ensemble d'activités et de tâches de la vie quotidienne auxquelles les individus et les différentes cultures donnent un nom, une structure, une valeur et une signification. L'occupation comprend tout ce qu'une personne fait pour prendre soin d'elle (soins personnels), se divertir (loisirs) et contribuer à l'édifice social et économique de la communauté (productivité). C'est l'expertise de l'ergothérapeute.³ (ACE, 2002).

Les modèles conceptuels en ergothérapie

Cette profession s'appuie sur des modèles conceptuels. Ces derniers sont des outils essentiels pour guider la démarche clinique. En effet, ils permettent d'organiser les connaissances des thérapeutes, d'analyser les difficultés des clients de manière structurée et d'identifier les priorités d'interventions, dans le but de favoriser leur rendement et leur engagement occupationnel⁴. Dans cet article, le modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnel sera détaillé.

Le Modèle Canadien du rendement et de l'engagement occupationnel (MCREO)

Le Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnel (MCREO) est utilisé par les ergothérapeutes oeuvrant au Québec et au Canada. C'est un modèle centré sur le client. Cela signifie que les interventions visent à répondre aux besoins spécifiques de chaque individu, en tenant compte de ses

valeurs, de ses objectifs et de son contexte unique. L'évaluation se fait souvent en collaboration avec la personne elle-même, garantissant une participation active dans le processus de prise de décision.

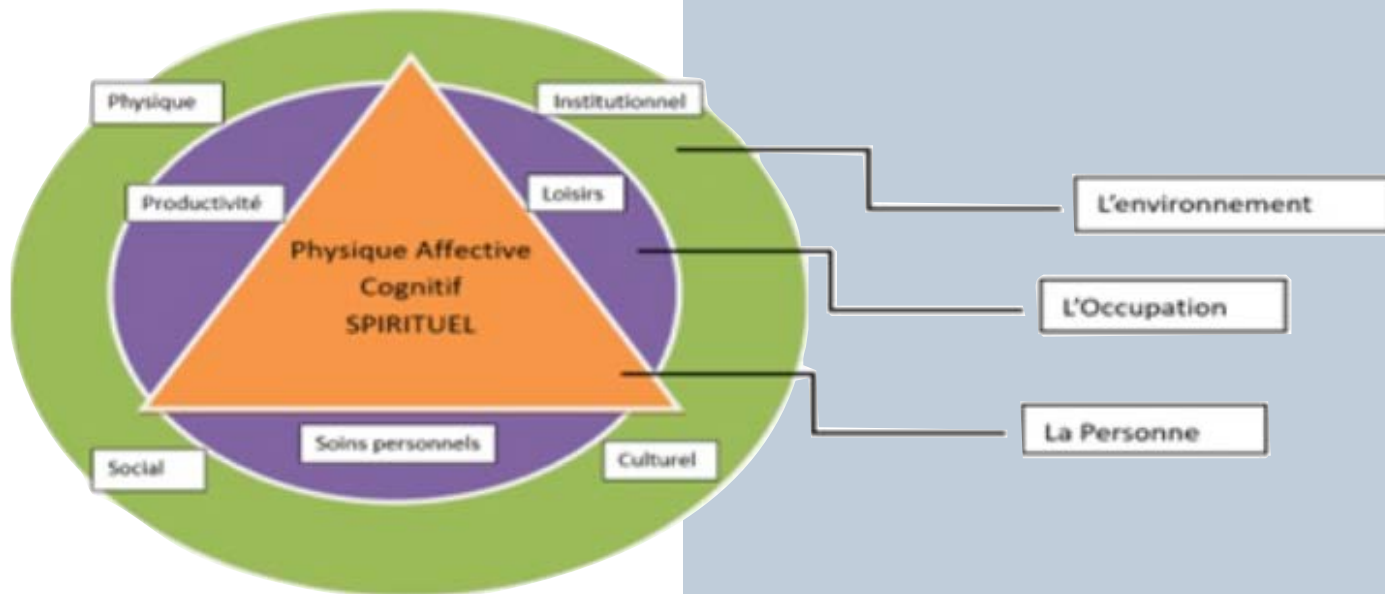
La personne est représentée sous plusieurs dimensions : la dimension physique (fonctions sensori-motrices, prothèse de hanche, fractures) ; la dimension cognitive (fonctions cérébrales, la mémoire, l'attention) ; la dimension affective (les émotions comme la colère, la tristesse ou la joie et les sentiments) et la dimension spirituelle (croyances, valeurs, projets de vies). Cette vision globale aide à comprendre la personne dans toutes ses dimensions, ses fonctions, ses activités, ses besoins et ses habitudes de vie.

Puisque chaque individu vit dans un contexte environnemental qui lui est propre, la personne est représentée à l'intérieur de l'environnement. L'environnement est divisé en quatre catégories : l'environnement social (les amis ou la famille de la personne, un voisin gentil) ; l'environnement culturel (la culture québécoise et canadienne par exemple) ; l'environnement institutionnel (les lois, la politique, l'économie ; règles de vie en communauté, etc) et l'environnement physique (le logement de la personne : appartement, maison, château, la rue ; les ressources financières). L'environnement offre des possibilités occupationnelles aux individus.

À cet effet, les occupations sont conceptualisées comme faisant le pont entre l'environnement et l'individu, puisque celui-ci agit sur son environnement par le biais de ses occupations. Ce modèle propose trois finalités occupationnelles, soit les soins personnels (manger, boire, se déplacer, faire son épicerie et son ménage), la productivité (le travail, les études et le bénévolat) et les loisirs (randonner, lire, dessiner)⁵.

Le rendement occupationnel est défini comme le « résultat d'un rapport dynamique qui s'établit tout au long de la vie entre la personne, l'environnement et

l'occupation. Le rendement occupationnel évoque la capacité d'une personne de choisir, d'organiser et de s'adonner à des occupations signifiantes qui lui procurent de la satisfaction. » Puis, l'engagement occupationnel, « capture la plus large des perspectives de l'occupation ». Ce terme réfère à tout ce qu'une personne fait pour s'impliquer, s'investir, pour participer et pour s'occuper. Ainsi, l'engagement occupationnel est plus que la simple réalisation d'une occupation.⁶



Le modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnel (MCREO)

Avantages de l'utilisation du modèle en santé mentale

L'utilisation du MCREO est cliniquement efficace pour détecter les changements significatifs des vies des personnes qui présentent des problématiques de santé mentale. En effet, l'utilisation du modèle en santé mentale permet de prendre en compte la subjectivité, la spiritualité de la personne ainsi que l'aspect social.⁷

En santé mentale le MCREO, nous permet de regarder la personne au-delà de son diagnostic (bipolaire, schizophrène, etc.). Nous allons explorer et prendre en considération la personne dans sa globalité avec ses valeurs (ce en quoi elle croit) et ses forces.

Références

1. Christiansen, C., Baum, C. M., & Bass-Haugen, J. (2005). Occupational therapy: performance, participation, and well-being. Thorofare: Slack.
2. Dunn, W. (2011b). Using frames of reference and practice models to guide practice. Dans Best practice occupational therapy for children and families in community settings. Danvers: Slack inc.
3. Morel-Bracq, M-C. (2017). Les modèles conceptuels en ergothérapie. Introduction aux concepts fondamentaux (2ème édition). De Boeck Supérieur : Lausanne, Suisse.
4. Ordre des ergothérapeutes du Québec (OEQ). Qu'est-ce que l'ergothérapie? Repéré à <https://www.oeq.org/m-informer/qu-est-ce-que-l-ergotherapie.html>
5. Sames, K. M. (2010). Documenting Occupational Therapy Practice. Upper Saddle River: Pearson Education, 36-46
6. Townsend, E.A., & Polatajko, H.J. (2013). Habilitier à l'occupation: Faire avancer la perspective ergothérapeutique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation (2e ed. version française Noémi Cantin). Ottawa, Ont : CAOT Publications ACE.

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 ?

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

MERCREDI 17 AVRIL

***Repas uniquement pour les membres**

ACCUEIL À PARTIR

DE 11H30

REPAS À 12H

ASSEMBLÉE À 13H

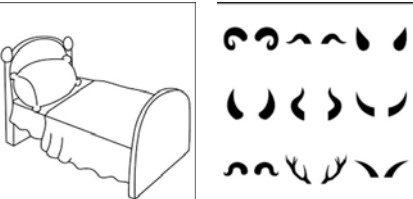



Il faut prendre ça avec un grain... de riz?

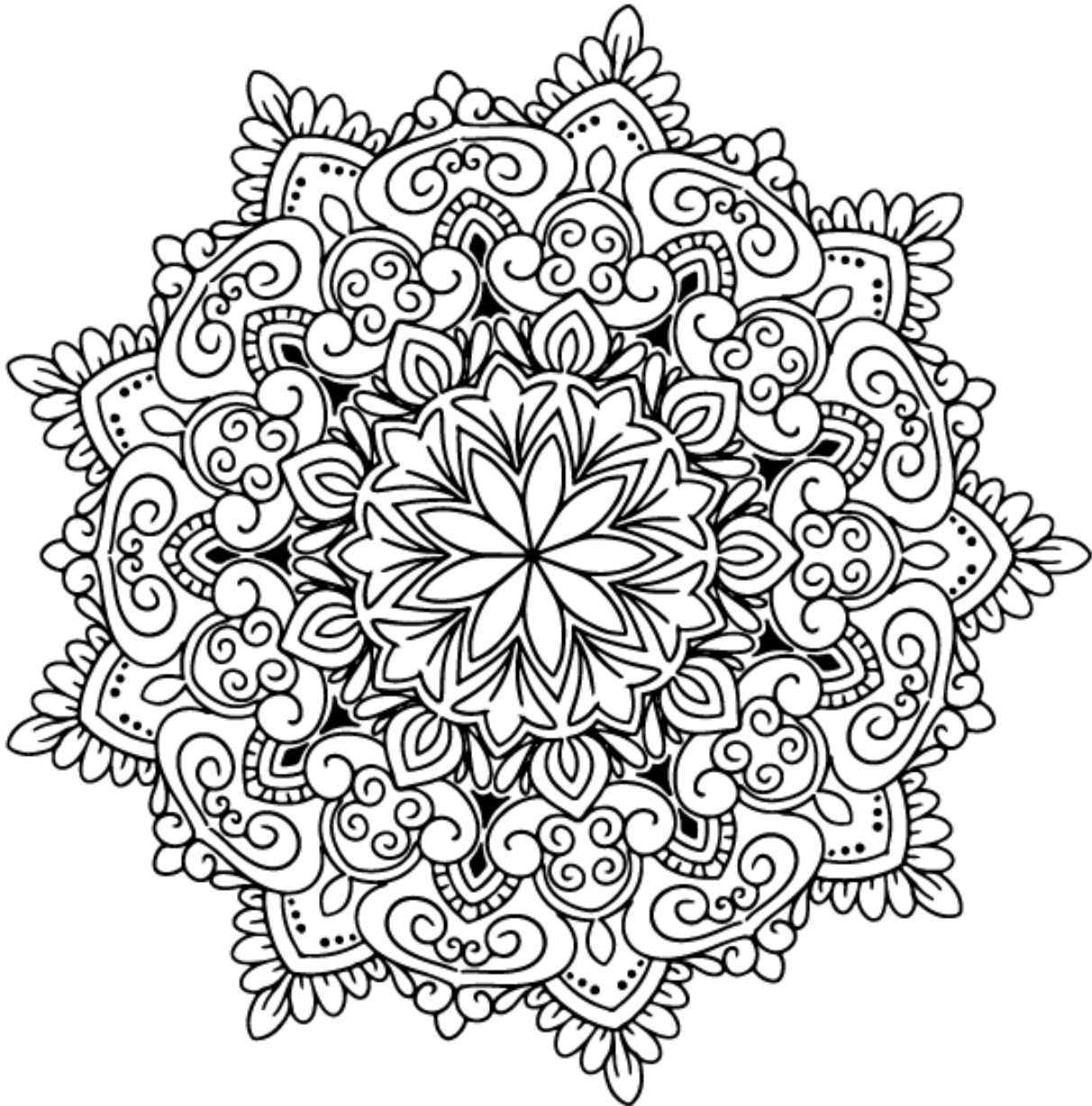
1. Cet(te) employé(e) du Cafgraf a tenté de faire du riz quatre fois. Les quatre fois, le riz a été raté! Qui est-ce?
2. Cet(te) employé(e) du Cafgraf est un curieux écureuil! Qui est-ce?
3. Cet(te) employé(e) du Cafgraf a cuisiné une belle soupe... vert fluo?! Qui est-ce?
4. Cet(te) employé(e) du Cafgraf est la reine du rangement! Qui est-ce?
5. Cet(te) employé(e) du Cafgraf aime beaucoup les Sudokus! Qui est-ce?
6. Ces employé(e)s du Cafgraf ont quitté temporairement l'Alpagraf pour revenir par la suite (2) Qui est-ce ?

Rébus

Devinez le mot en vous servant des images!

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

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



Mot embrouillés

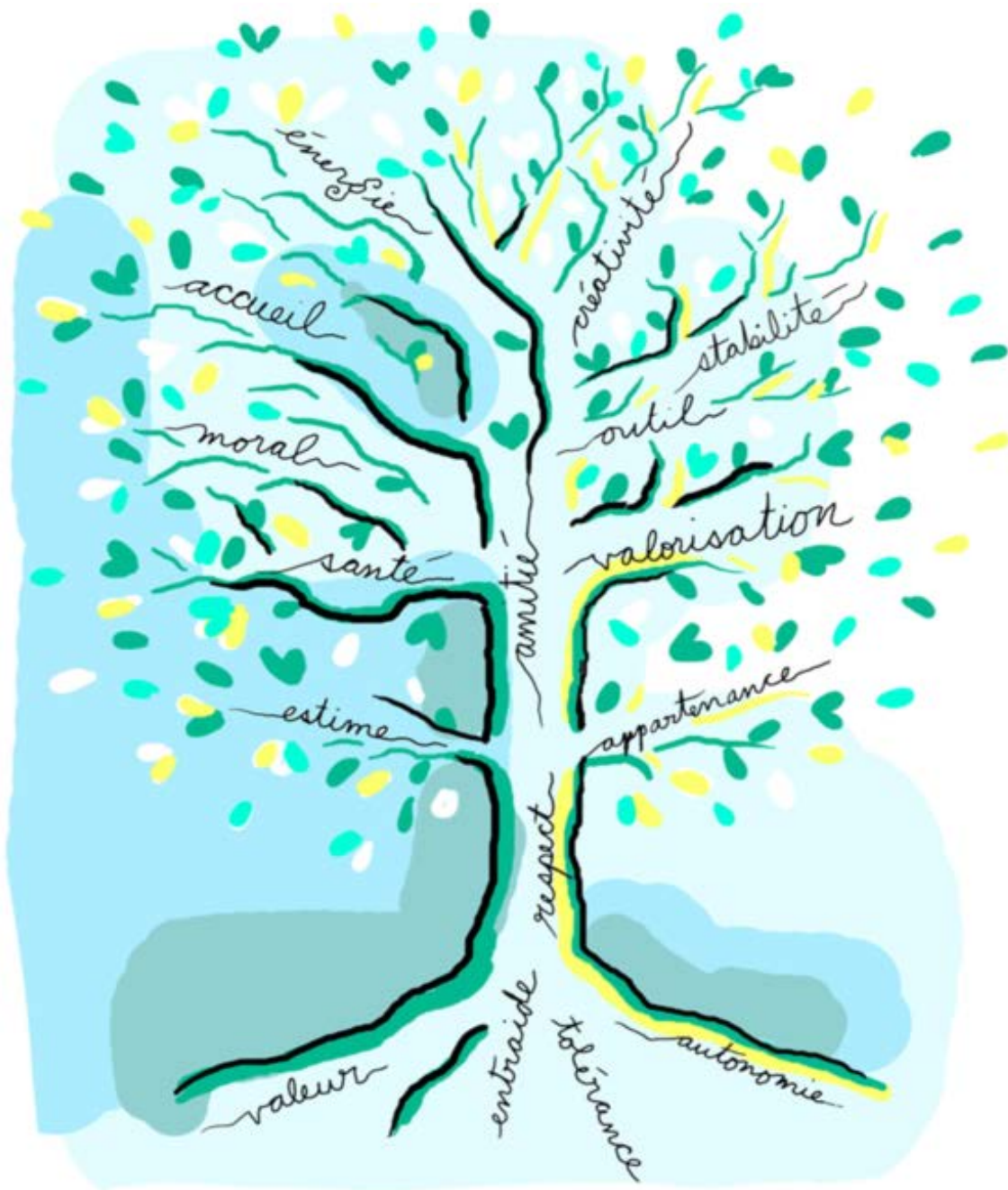
1. Peut être un plaisir ou un danger en hiver
2. Un service pour vous faire du bien au Cafgraf
3. Une activité de groupe du Cafgraf

LEACG

CTUACPRONUE

NUICSIE TCOVELELIC

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



Rendu possible grâce à

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec 

www.lecafgraf.org

60 boulevard Cartier Ouest
Laval, Québec H7N 2H5
T01 : 450.490.4224