



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

Septembre 2023 , volume 1 - numéro 2 - Dépôt légal : 4460-43

Le journal d'une fille qui  
veut juste être bien

**P.12**



**6**

Bec au frette : témoignage de  
Sophie Bleau

**11**

Mon stage au CAFGRAF

**18**

Quelles sont les causes expliquant les disparités de traitements de la police envers les minorités visibles ?

# 1<sup>ÈRE</sup> ASSEMBLÉE DE CONSULTATION ET D'ÉCHANGE 2023-2024

**VIENS ÉCHANGER AVEC LA DIRECTION !**

## ON VEUT VOUS ENTENDRE !

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 15 NOVEMBRE

**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 grignoter un petit quelque-chose, chaque vendredi à l'heure du dîner, en décidant l'activité du vendredi prochain.

Comme un petit budget sera accordé aux participants, nous aurons une liste d'inscription pour l'activité choisie où vous pourrez ajouter votre nom afin de ne rien manquer! Vous avez des idées? Venez en faire profiter tous les usagers du CAFGRAF!



# SOMMAIRE

Mot du directeur.....	p.4
Nouveaux visages.....	p.5
Témoignage.....	p.6
Programmation.....	p.7
Activités.....	p.8
Atelier cuisine.....	p.9
Activités spéciales.....	p.10
Article stagiaire.....	p.11
Articles des intervenant.es.....	p.12-13 p.18-19
Articles emploi d'été.....	p.14-15 et 21
Jeux et Mandala et énigmes.....	p.16-17
Espace usager.e.....	p.20
Photos.....	p.22-23

### 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>

### Équipe du CAFGRAF

<b>PATRICE MACHABÉE</b> DIRECTEUR GÉNÉRAL	<b>JUDITH GARNEAU</b> PAIRE-AIDANTE
<b>LAURENCE A. QUEVILLON</b> DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE	<b>JULIE TANGUAY</b> PAIRE-AIDANTE
<b>MARIE-CLAUDE PROULX</b> ADMINISTRATION DU CAFGRAF	<b>NORA ALLAG</b> INTERVENANTE
<b>JOANY BÉRUBÉ</b> PRÉPOSÉE AUX COMMUNICATIONS	<b>LÉA SALVADOR</b> STAGIAIRE EN ERGOTHÉRAPIE
<b>FRANÇOIS VIAU</b> CHEF D'ÉQUIPE	<b>LÉNA FASTIER</b> STAGIAIRE EN ERGOTHÉRAPIE
<b>DAMUEL HOGUE</b> INTERVENANT	<b>LINH TRAN</b> STAGIAIRE EN SEXOLOGIE

## L'ALPABEM soulignera ses 40 ans en octobre! Le CAFGRAF ses 30 ans en 2024 !

Patrice Machabée, Directeur général

Après quatre décennies, nos organisations auront transformé des milliers de vies, dont la mienne.

Pour avoir été aux premières loges du secteur de la santé mentale lavallois depuis près de 20 ans, je suis un témoin privilégié du bien que nos organismes font dans le cœur de ceux et celles qui franchissent nos portes. J'ai un seul regret après toutes ces années : c'est de constater à quel point nos missions sont toujours aussi pertinentes, même après autant d'années.

En effet, comme moi, vous arrivez au même constat : la détresse de nos concitoyens semble de plus en plus évidente, peu importe leur groupe d'âge... peu importe leur classe sociale. Enfant, adulte ou aîné, riche ou pauvre, personne n'est épargné. S'il y a une bonne nouvelle dans ce constat, c'est que les troubles de santé mentale ne sont plus un sujet tabou ! En effet, il n'y a pas une seule semaine où je n'entends pas une personne se confier à moi sur ses propres défis de santé mentale ou ceux de l'un de ses proches. Parfois, je suis même surpris d'entendre des personnes avec un « certain statut » parler ouvertement de leurs défis de santé mentale. C'était très rare il y a 10 ans, imaginez il y a 30 ou 40 ans.

C'est donc dire que nos organismes ont contribué, de par

leurs missions, à faire évoluer notre communauté et qu'il est important de prendre un moment pour le souligner.

Lorsqu'on célèbre un anniversaire comme un 30e ou un 40e, c'est surtout pour prendre le temps de s'arrêter ! De regarder dans le rétroviseur et dire merci à ceux et celles qui ont marché avec nous sur le chemin ou croisé notre route sur ce parcours sinueux qui parfois nous réserve des surprises.

J'espère être avec vous pour célébrer le 50e du CAFGRAF, mais pour le moment, que diriez-vous d'être présent avec moi pour célébrer ces deux anniversaires dans la prochaine année ?

En attendant, laissez-vous un peu de place dans votre agenda, car vous recevrez très bientôt une invitation.

Amicalement, Patrice



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

**Mon proche à 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

### 2023-2024

**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





### Bienvenue à un nouvel hybride !

Si vous vous demandiez si un hybride mutant du CAFGRAF et de l'ALPABEM ça a des superpouvoirs, malheureusement, je ne m'en suis pas trouvé encore. Par contre, ce qui est certain, c'est qu'un mutant ça ne manque pas d'énergie et d'idées, et c'est bien ce qui est nécessaire pour être le responsable de la vie associative des deux organismes.

C'est donc avec beaucoup de joie et de vigueur que je me présente pour combler ce poste. Mon nom c'est Maxime Delège et je suis un jeune étudiant fraîchement sorti de l'université en psychosociologie, prêt à vous servir. J'aime beaucoup les sports et le cinéma, mais surtout rire et faire rire les gens. Pour le reste, je suis une personne ouverte d'esprit, donc je suis certain que l'on a des intérêts en commun qui nous restent à découvrir ensemble.

J'ai eu la chance de discuter brièvement avec certains d'entre vous, mais lors de la prochaine année, vous allez pouvoir compter sur moi pour être à l'écoute de vos suggestions et satisfaire vos désirs de vous impliquer dans la communauté lavalloise avec notre programme de bénévolat. Il me fera aussi un grand plaisir d'organiser avec mes collègues une grande variété d'activités de répit pour vous, car votre contribution envers nos organismes sera grandement appréciée, et nous voulons vous le démontrer.

L'un des aspects de mon nouveau poste qui m'intéresse le plus, ce n'est pas juste de discuter entre

membre et employé, mais d'échanger entre humains. Votre parcours de vie m'intéresse, et je suis toujours intrigué de connaître d'où vous venez, vos passions et vos difficultés. Partager de bons moments avec vous sera le bonbon de mon nouvel emploi, que ce soit durant les espaces de délibération, dans des activités de répit avenir, à travers des opportunités de bénévolats, dans des rencontres personnelles, ou même dans des projets futurs. Donc, n'hésitez pas à m'approcher, car je crois bien que tisser des liens relationnels avec d'autres individus est ce qui a de plus épanouissant en tant qu'être humain, vous ne trouvez pas ?

Bref, mon équipe et moi avons plus que hâte de pouvoir en apprendre plus sur vous, de pouvoir représenter l'ALPABEM digne de votre image, ainsi que vous voir vous investir à travers nos idées mais surtout les vôtres. Sur ce, en espérant que l'on puisse se rencontrer prochainement.

À bientôt!

## BEC AU FRETTE

Par Sophie Bleau

Tu penses mourir de frette en hiver, st 'une peur qui t'envahie. On dort pas, on mange pas, on a frette, on a mal, on se fais voler pi on sait jamais si on va se faire arrêter.

Mieux dormir dans un coin pas de foin. J'me projette urubus à la région d'où je viens un carton pour t'éten-dre apprendre à me défendre. Le plancher trop gelé te confier ta réalité, ta fierté de garder tes pieds, j'ai convoité, miroité même boiter.

Ma volonté, dignité que j'ai cherchée. Fauchée, éméchée, écorché, accroché, déniché, doucher.

Je vais t'offrir de l'hébergement

Faut joueur à l'infirmière, à la femme de ménage pi prendre ta dignité au Refuge. On a pu rien, pu de pièces d'identité, pu de chez nous, pu de linge.

Me fait chier de crever, engueulée, disjonctée de la société, la moutarde me monte au nez. Tannée de traîner ma destinée, je vais chez les aînées. Ta des symptômes, ça prend un diplôme. J'ai 37 ans et entre 35 et 65 ans il y a moins de services et plus de jugements. Ça fait longtemps que je n'ai pas dormi dans mon lit. Crever de charité, bonté, compter avec volonté pour ne pas affronter les effrontés à pied fais-toi pas lutter persécuter, ne veux pas être amputée.

Tu n'as pas de place faut tu te caches attache ta bâche pleine de tâche de crache pas que ça arrache conditionner à te cramponner, cheveux cotonnés pas conditionner.

Les jugements mon testament, un filament de médicament SACRAMENT. Passer à travers la misère de l'enfer, les coïncidences peuvent être amusantes, heureuses, complicité du destin.

Profond mystère : Les Synchronicités !!!

MON ODEUR POGNE AU CŒUR

PEU IMPORTE TA COULEUR

DIGÉRER ÇA VA PASSER

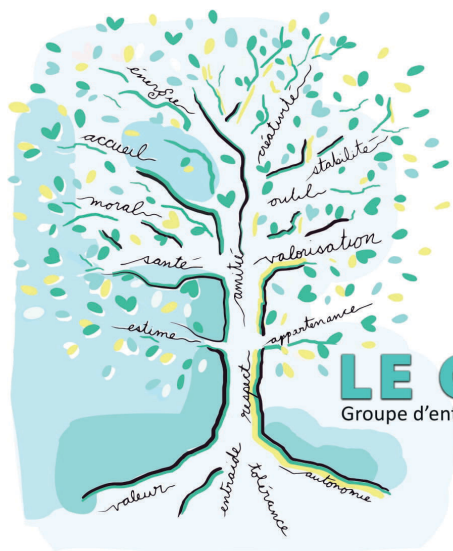
C'PAS L'ÉTÉ

Je me suis butée sur une assiettée que j'ai dû jeter, tu te tords de remords quand je dors dehors. Quand Ça te pogne dans les dents T pas content C chiant C trop exigeant HIHAN l'achigan divergent avec l'agent pas d'argent pour du détergent.

Un soir, y'a une femme qui m'a aidé, je ne connais pas son nom, elle est venue comme un ange tombé du ciel. Elle a dit Anyway, embarque dans le char !!! Et elle m'a tenue la main. Cette femme-là nous a payé une chambre d'hôtel pour la nuit. Elle ne nous connaissait pas, mais elle avait déjà vécu ça l'itinérance. Elle nous a sauvé la vie ce soir-là.

Je pense encore à elle et je souhaite et j'espère qu'elle va me lire.





## SEPTEMBRE À NOVEMBRE



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>11h à 13h</b> <b>Cuisine</b> (sous inscription)	<b>Fermé</b> <b>9h à 12h</b> Réunion du personnel	Croissant causerie	Croissant causerie	Croissant causerie <b>10h30 à 11h30</b> Zoothérapie
<b>Fermé de 12h à 13h</b>				
<b>Fermé</b>	Centre de jour <b>15h à 16h</b> Protocole NADA Activité à choisir (parmi celles proposées, sous le thème des médecines alternatives)	Centre de jour Club de marche (Ou autre activité sportive)	Centre de jour <b>13h</b> Rencontre du comité des usagers Projet artistique	Centre de jour Activités du comité des usagers
<b>Fermé</b>	<b>Fermé</b>	Cuisine collective <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.

## CLUB DE MARCHÉ

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

## CUISINE COLLECTIVE

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 !

## CROISSANT CAUSERIE

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

## 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.

## 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 !

## ACTIVITÉ À CHOISIR

Les intervenant.es vous proposeront une liste d'activités sous le thème des médecines alternatives. L'activité commence lorsqu'il y a un nombre suffisant d'usager.es inscrits.

## RENCONTRE COMITÉ DES USAGERS

Chaque jeudi à 13h, le comité des usager.es se rencontre au CAFGRAF. Nous discuterons de l'organisation des activités et tout le monde peut se joindre à nous! **AVIS: Nous cherchons à combler des postes au sein du comité, vous êtes les bienvenus si vous souhaitez participer.**

## ACTIVITÉ DU COMITÉ

Le comité des usager.es proposera des activités à partir des suggestions des clients. Consultez les membres du comité, proposez-leur des activités intéressantes et inscrivez-vous afin d'être assuré de pouvoir y participer!

## 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.





# ATELIER DE CUISINE

LUNDI DE 11H À 13H  
du 16 octobre au 4 décembre

**Venez développer vos compétences culinaires  
avec 8 ateliers thématiques**

- Techniques de base en cuisine
- Coupe et cuisson des légumes et des viandes
- Règles de salubrité et sécurité en cuisine
- Zoom sur les fruits et légumes du Québec : comment les apprêter, conserver et éviter de les gaspiller
- Recettes traditionnelles du Québec
- Comment planifier ses repas pour économiser du temps et de l'argent
- Cuisiner avec ce qu'on a sous la main
- 5 recettes de base à maîtriser

**L'atelier t'intéresse ?**

Va voir un.e intervenant.e  
pour l'inscrire !



# ATELIERS SUR LA VIOLENCE ENVERS LES FEMMES

Les intervenantes de la Maison Marie-Marguerite, ressource venant en aide aux femmes victimes de violence et en difficulté, propose des ateliers thématiques en lien avec la reprise de pouvoir des femmes. Votez pour les thèmes qui vous intéressent et nous organiserons leur venue en septembre !

Voici les thèmes qui seront abordés :

- Le lâcher-prise
- Les relations saines et malsaines
- La différences entre la colère et la violence
- La honte, la culpabilité, le blâme de soi
- La charge mentale
- La connaissance de soi
- Les formes de violence



## Mon stage au CAFGRAF

Par Marie Carmel Dambreville

Je me présente : Marie Carmel Dambreville, étudiante au AEC en technique d'éducation spécialisée. Je suis retournée aux études et j'ai réorienté ma carrière afin de mettre à profit mes compétences relationnelles. J'ai débuté mon stage au CAFGRAF le 5 avril 2023.

Qu'est-ce qui m'a mené à faire mon stage au CAFGRAF me direz-vous? Eh bien, c'est mon intérêt pour la santé mentale et la relation d'aide. Cet intérêt est dû à mes parents, qui ont travaillé plus d'une trentaine d'années comme professionnels en santé mentale. Ils me disaient toujours en créole : « Tout moun, sé moun ». Traduction : Toute personne est un être humain.

Nous ressentons tous des émotions comme la joie, la tristesse, la maladie, le bonheur. Non ? Alors, pourquoi nous juger les uns et les autres ? Cette maxime haïtienne fait indéniablement partie de ma personne et ceux qui ont pu me côtoyer l'on recon nue en moi.

Mon passage comme stagiaire au CAFGRAF a été très formateur, car j'ai appris à vivre en communauté. J'ai beaucoup aimé le concept d'un centre de jour où de nombreux individus, d'horizons divers, peuvent socialiser et partager leur vécu sans jugement, ni tabou.

L'organisation m'a prouvé de multiples fois qu'elle a sa raison d'être sur le sol lavallois. En effet, ce lieu permet à un grand nombre d'individus de briser l'isolement et d'accéder au rétablissement grâce aux activités offertes.

Lors des « croissants-causeries », j'ai eu la chance de faire des animations portant sur diverses thématiques telles que l'estime de soi, la communication, la collaboration et les phobies. J'espère que j'ai été à la hauteur de leurs attentes 😊. Quant à moi, j'ai trouvé l'expérience très enrichissante et je

les remercie de s'être prêtés au jeu. Mis à part, l'animation, mes tâches consistaient principalement à être à l'écoute des usagers, faire des activités avec eux et apprendre à les connaître afin de mieux répondre à leurs besoins.

Je suis très émue de constater qu'il règne parmi de nombreux usagers un sentiment d'entraide. Si quelqu'un de la « gang » à un problème, ils ne se gênent pas pour intervenir, puis si ce n'est pas suffisant, ils vont chercher « l'artillerie lourde » : Julie! :D (leur paire-aidante phare).

Je remercie les intervenants (Paul, Damuel, Rebecca, Nora et Julie) pour l'aide, la patience et l'amabilité qu'ils ont sus me prodiguer durant mon stage. Vous êtes une équipe du tonnerre!

Je remercie plus particulièrement les usagers du CAFGRAF de m'avoir acceptée, telle que je suis. J'ai beaucoup cheminé comme personne grâce à votre ouverture d'esprit et votre confiance à mon égard. Parmi les plus beaux compliments que j'ai reçus de votre part, deux me viennent à l'esprit : mon sens de l'écoute et mon calme. Vous validez donc ma réorientation professionnelle 😊.

Finalement, je n'oublierai jamais les magnifiques personnes que j'ai côtoyées au CAF. C'est tatoué dans ma mémoire (dit celle qui n'a aucun tatou :D)!

Encore merci et au revoir.



## Le journal d'une fille qui veut juste être bien

Par François Viau, chef d'équipe

### L'hiver de mes 7 ans

Allô journal ! J'ai 7 ans et je commence à t'écrire. Mon nom est Rita. J'ai un beau crayon bleu. C'est ma mère qui me l'a donné. Je l'aime mon crayon et ma mère 😊 😊 😊

Mon enseignante Madame Louise dit que ça va me faire du bien d'écrire à mon journal. Si j'y crois fort fort fort, ça va marcher ! Journal arc-en-ciel plein de couleurs !

Allô journal ! Aujourd'hui je commence à écrire pour vrai. Ok. Moi, ce qui me fait mal, c'est quand je fais mal les choses et que ma mère elle crie fort. Ça m'écrase mon ventre et je respire pas bien. Ok bye bye journal, à demain. J'espère que tu vas régler mon problème !!

Cher journal. Je vais attendre une autre journée pour que tu régles mon problème. J'espère que ma mère va mieux aller. Ça fait une semaine que j'écris et ça va pas mieux. J'attends 2 jours maximum, sinon j'arrête de croire en toi. Rouge de colère Grrrr!

### L'été de mes 10 ans

Allô nouveau journal ! Je suis désolée pour la dernière fois, ma mère ta lancé dans la litière et j'avais trop peur pour aller te chercher. Mon oncle Richard m'a donné son calepin pour que j'écrive. Il m'a dit que ça lui faisait du bien quand il était jeune. Ensuite il a ri et m'a dit « jusqu'à temps que ma mère le garoche din vidanges ».

Aujourd'hui, ma mère va pas mieux. J'aimerais juste que les gens soient gentils avec elle. Elle se fait regarder croche par son boss et répète toujours que les autres l'écoeurent et veulent juste jouer dans son dos. Tout le monde veut profiter de nous, que ma mère elle dit. Quand je fais bien mes tâches, elle s'énerve moins après moi. Je vais me forcer plus fort, ça va mieux quand je suis bonne.

Pourquoi ça change jamais ? Chu écoeurée ! Ma mère était tellement sur les nerfs d'avoir perdu sa job qu'elle criait dans le vide. J'hais ça quand elle crie après les

murs. On dirait qu'elle gueule après moi. Je vais arrêter de pleurer, parce que les cris de fille ça lui fait pogner les nerfs pis ça va encore être de ma faute.

J'aurais jamais dû demander un cornet, niaiseuse ! Je manque vraiment d'intelligence. On passe une super belle journée à la piscine pis je suis jamais contente, c'est jamais assez. J'ai promis que je vais changer et arrêter d'être fatiguante. Ça va mieux aller après.

### Début de ma 3ième secondaire

Je recommence pour la dernière fois un journal. Je vais le cacher pour pas que ma mère le jette. Elle dit que j'écris des affaires de malheur et que j'parle d'elle comme si c'était juste une folle. Elle dit qu'il faut pas parler de notre famille aux autres pis que si son intervenante voit ça, ça va être de ma faute.

Ma mère est folle. Elle dit toujours que c'est les autres qui sont fous, mais je te dis que c'est elle. Juste pour te montrer : l'autre jour, je lui donne un cadeau qu'on avait fait à l'école. Je pensais qu'elle serait contente, mais elle m'a chicané : « lâche moi en paix 5 minutes rien que pour une fois ». Elle est jamais contente. Ma mère est folle ! Folle, folle, folle comme une FOLLE !

Tantôt, j'ai eu super honte de ma mère. L'école voulait la rencontrer parce j'ai des problèmes, pis elle a crié après les professeurs. Je lui ai dit que c'était juste une folle et on s'est crié après toute la soirée. Je comprends pourquoi mon père est parti, on est deux folles. Genre championne olympique. Sauve-toi Papa, loin loin loin, ne reviens pas sinon tu vas devenir fou !!!!

### 18 ans, maintenant une adulte

Mon bébé va être mieux que moi je le jure. On va être super heureux ensemble et y'a rien qui va venir nous séparer. Je vais jamais crier après pis c'est pas parce que je connais pas son père qu'il va être moins bien que les autres. Je vais être douce et il va manquer de rien, j'ai jamais autant aimé une si petite chose !! Ma mère va voir que je suis meilleure qu'elle (pas ben ben difficile...).

Je comprends pas. Je fais ce que je peux pis mon bébé est quand même pas content. Il es-tu en train de me dire que je suis une mauvaise mère ? S'il connaissait ma mère à moi, il saurait c'est quoi une vraie folle. Il va falloir qu'il se calme et qu'il comprenne que je fais tout pour lui.

Je vais déménager parce que mon voisin c'est juste un !%\$& de fou de mangeux de % ?&\*. Il a appelé la DPJ pour dire que j'étais violente avec mon bébé ! C'est même pas vrai ! Je consomme même plus, juste quand mes amis viennent, pis ça me rend pas plus méchante. Si le monde pouvait juste se mêler de leurs affaires et que la police arrête les vrais criminels, ça serait déjà un problème plus important de réglé, moi j'veux juste qu'on arrête de m'achaler. Il y a des gens qui battent leurs enfants et moi tout le monde capote quand je crie. À ma connaissance, personne a jamais eu des os brisés à cause des cris !

Va falloir que le monde comprenne qu'on devient pas fort en grandissant dans la ouate. Moi ma mère m'a donné des claques et m'a crié après pis c'est à cause de ça que je suis faite forte. Le monde capote. Ils voient un enfant pleurer pis tout de suite c'est la faute de la mère. Les supposées bonnes familles font juste des enfants-rois, mais avec moi ça n'arrivera pas.

## 26 ans, toutes mes dents

Heille journal ! Je t'ai retrouvé par hasard hier, dans mes vieilles affaires (tu es pas mal magané hihhi !). Quand je te relis, je me souviens de toute la lourdeur de ma vie. Pis dire que je voulais même pas qu'on m'aide. Je pensais que c'était les autres qui étaient fous, qui étaient sur mon cas, moi j'étais juste une victime qui faisait son gros possible.

J'ai vu que j'étais toujours juste en colère. Prête au combat, prête à crier, prête à griffer. C'est juste ça que je connaissais non ? À force de vouloir me protéger de ma mère, je suis devenu un peu comme elle. On me disait que c'était mal la violence, mais on m'offrait rien d'autre pour me défendre. Qu'est-ce que je pouvais faire quand j'avais 5 ans ??? J'étais ben drôle de penser qu'un journal allait tout régler. On peut pas éteindre un feu de détresse juste avec une goutte d'amour ! Sauf qu'en même temps, cette petite goutte-là a peut-être servi à protéger une petite partie de moi...Pis aussi, mon intervenante me dit « des fois, une goutte d'eau c'est tout c'qui faut pour donner sa chance à une

fleur... » bla bla bla elle me fait rire ; j'ai pas mal plus une face de mauvaise herbe qu'un air de fleur !

C'est mal fait le rétablissement. On veut aller mieux parce qu'on se bat toujours contre la vie et qu'on devient fatigué des blessures au combat. On est toujours sur nos gardes, faire attention de pas se faire niaiser par ses amis, par son patron, par son enfant, se protéger des trahisons, des mensonges, des abus... Et là mon intervenante essaie de me dire qu'il faut que je laisse tomber mes gardes ? Pourquoi ??? Pour souffrir encore plus ??? Je suis pas certaine de la suivre celle-là !

Je commence à comprendre (je pense...). Quand je suis toujours en colère, quand je suis en mode combat ou défense, je ne suis pas attentive à ce qui se passe en-dedans. Je suis juste en mode guerrière pour pas avoir l'air d'une victime que les gens peuvent abuser, parce que je suis tannée d'avoir mal. Comment tu veux que je sente quelque chose quand j'ai les muscles tendus et la mâchoire crispée d'être toujours en train de crier ? En gros, aller mieux, c'est de lâcher le mode « attaque » en pensant que c'est toujours les autres les méchants. Pendant que je crie après les autres, qui est-ce qui prend soin de moi ?

Ok journal, je commence à être un peu perdue là ! Ha ha ha c'est pas si pire pour vrai. Mon intervenante me dit que je laisse pas beaucoup de chances à mon chum, que quand je me sens niaisée, je ferais mieux de lui expliquer pourquoi à la place de lui crier après. Mon intervenante m'a dit que c'est ce que les gens font, mais que j'ai pas pu pratiquer ça quand j'étais jeune parce que ma mère entendait juste mes hurlements, pas ma tristesse. Quand je lui parlais de moi doucement, elle écoutait pas, il lui fallait du drame et des urgences pour qu'il se passe quelque chose. J'étais pas en train de vivre, j'essayais juste de survivre.

Tranquillement, je fais des efforts pour me calmer. C'est pas facile. Je suis habituée de crier ma colère. Là, j'apprends à la tolérer un peu au lieu d'exploser. On peut dire que j'apprends le manuel d'instruction de Rita. Et maintenant, quand ma fille crie, je lui demande qu'est-ce qui ne va pas au lieu de crier plus fort. C'est pas à cause de moi qu'elle pleure, c'est pas parce qu'elle me juge, c'est à cause qu'elle se sent pas bien ! Si ma mère avait compris ça...

## Mon été au CAFGRAF

Par Frédérique Labrosse

Salut à tous!

Je m'appelle Frédérique, j'ai été avec vous cet été. Malheureusement, j'ai dû vous quitter, car je recommence l'école à temps plein. Je me suis toujours intéressée aux romans policiers, ce qui m'a donné envie de créer mon propre récit policier et de me lancer dans des études de criminologie. J'ai terminé mon BAC en criminologie, mais je trouvais qu'il me manquait un petit quelque chose. Je suis très active et j'aime l'aventure. Ainsi, l'envie d'investiguer et le besoin de bouger ne sont jamais partis, ce qui m'a poussée à m'inscrire en techniques policières. Mon but est de devenir éventuellement policière communautaire. Je suis venue au CAFGRAF pour prendre de l'expérience dans le communautaire et l'utiliser dans ma future carrière policière.

Le but de mon passage cet été était d'acquérir le plus d'expérience et de bagage possible pour mes prochains défis. Même avec un BAC et près d'un an en intervention, je continue d'apprendre et de m'enrichir grâce aux usagers et aux intervenants du CAFGRAF! J'ai pu créer des liens avec plusieurs usagers. J'ai une grande ouverture d'esprit, une bonne écoute et je suis sociable. Un point fort de l'été est que les utilisateurs m'ont fait confiance assez rapidement et j'en suis très reconnaissante. Ce que je retiens le plus du CAFGRAF est l'accueil chaleureux, la volonté d'aider les autres et l'esprit d'équipe autant entre collègues qu'entre usagers.

Je ressors grandie de mon expérience. Je me suis

dépassée et j'ai repoussé mes limites. J'ai apprécié faire partie de l'équipe du CAFGRAF. J'ai beaucoup appris de mes collègues en les voyant travailler et/ou en leur posant des questions, ce qui m'a permis de mettre en action leurs conseils et d'évoluer.

Ça m'a fait un grand plaisir d'avoir été parmi vous. Je pars mieux outillée qu'à mon arrivée.

Au plaisir!

Frédérique Labrosse, intervenante



## Mon été au CAFGRAF

Par Richard Centa

Bonjour. Je m'appelle Richard Centa et j'ai passé mon été à travailler quelques jours au CAFGRAF. Passer du temps avec cette organisation m'a vraiment ouvert les yeux et m'a permis de voir comment les gens font face à leur maladie mentale. Les conversations amicales avec les usagers permettent de constater qu'ils sont assez ouverts par rapport à leurs problèmes personnels. De plus, organiser des activités avec mes collègues a permis aux usagers d'oublier leur situation pour un moment. Un événement marquant fut de pouvoir cuisiner un bon petit déjeuner complet pour plusieurs usagers et de sentir en retour leur appréciation. De plus, pendant mes séances de travail au CAFGRAF, j'ai pu rencontrer des usagers et en venir à connaître leur situation personnelle. Pour eux, le CAFGRAF est un lieu et une équipe qui les aide à socialiser avec d'autres personnes souffrant de divers problèmes en santé mentale, qu'il s'agisse d'un trouble anxieux généralisé, d'un

trouble de personnalité ou même de schizophrénie. Étant étudiant en 3e année en psychologie à l'Université Concordia, j'ai pu mettre à profit mes connaissances des diverses maladies mentales et donc mieux communiquer avec ces usagers. La meilleure méthode que j'ai trouvée était de participer à des jeux comme le billard ou les cartes et d'engager des conversations avec les participants. Malheureusement, je trouve que le temps que j'ai passé au CAFGRAF a été bref, mais heureusement, j'ai réussi à en apprendre beaucoup sur cet organisme et sur le bel avenir qui s'annonce. Tous ensemble nous avons apporté une petite, mais notable contribution cet été. Enfin, pour quelqu'un qui veut s'impliquer pour aider les autres dans le domaine de la santé mentale, le CAFGRAF est l'endroit idéal pour acquérir de l'expérience sur le terrain et travailler avec une équipe motivée et dédiée à ses usagers.

## 1<sup>ÈRE</sup> ASSEMBLÉE DE CONSULTATION ET D'ÉCHANGE 2023-2024

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

**MERCREDI 15 NOVEMBRE**

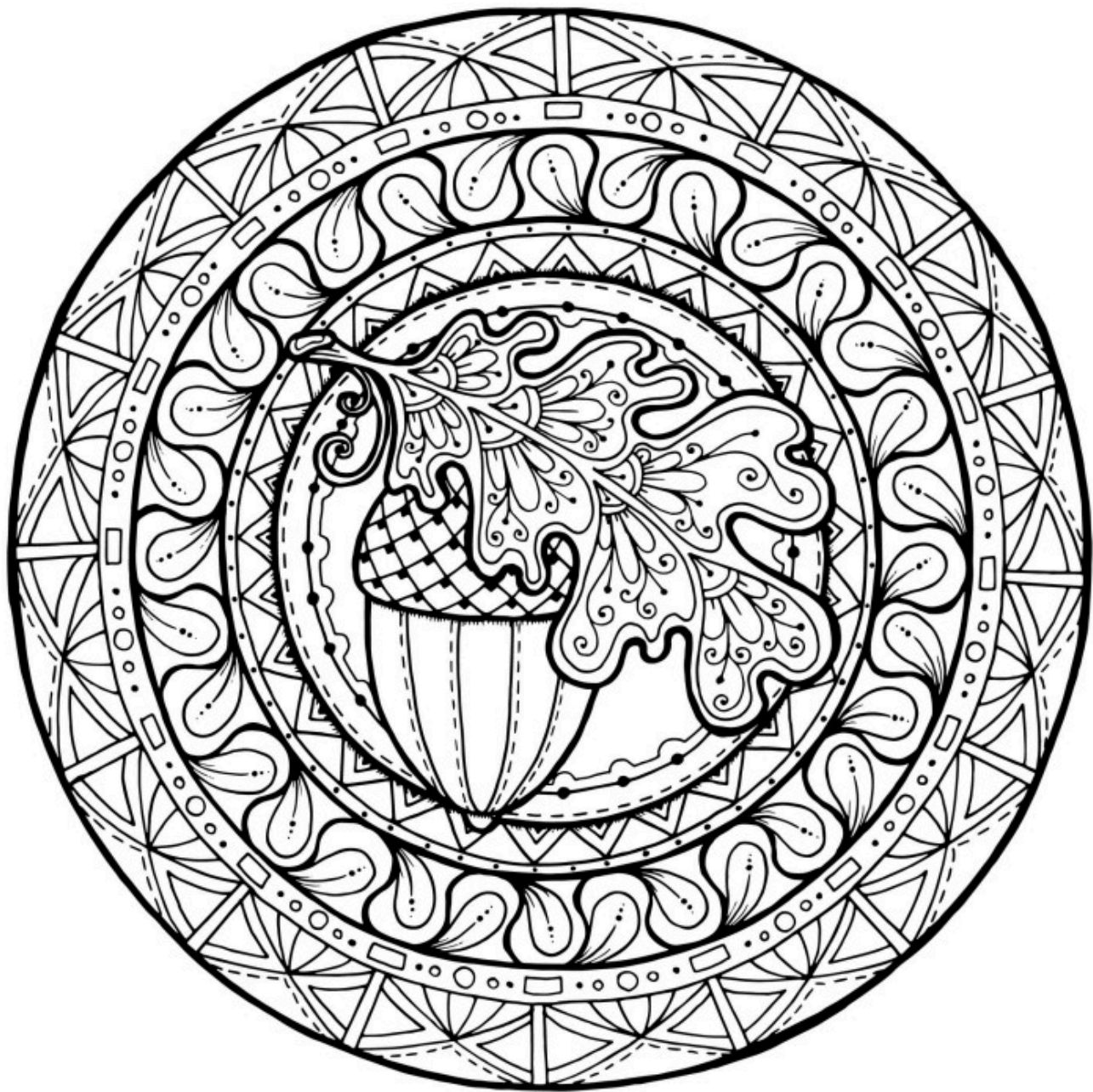


# Bingo du CAFGRAF

Pour chaque énoncé écrivez le nom d'une personne qui vient au CAFGRAF. ATTENTION vous avez le droit d'écrire le nom de la personne une SEULE fois.

B	I	N	G	O
<p>Une personne qui demande toujours s'il y a du café quand elle arrive au CAF</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui participe souvent à la préparation des repas</p> <p>_____</p>	<p>Une personne que tout le monde cherche</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui joue toujours au billard</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui s'occupe souvent du lave-vaisselle</p> <p>_____</p>
<p>Une personne qui fait un pass-action</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui veut toujours jouer au 500</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui vient à vélo au CAF</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui va souvent dans l'atelier d'art</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui participe toujours à l'acupuncture</p> <p>_____</p>
<p>Une personne qui aide souvent les autres au CAF</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui prend des pause vapotage ou cigarette</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui a reçu un prix à l'AGA</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui à fait du patin à roulette pour la première fois de sa vie devant le CAF</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui vient au CAF en auto</p> <p>_____</p>
<p>Une personne qui fait du tricot</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui fait parti du comité des usagers</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui met souvent de la musique sur la TV</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui est régulièrement au CAF</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui participe souvent à la Zoothérapie</p> <p>_____</p>
<p>Une personne qui a déjà participer au Journal</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui est souvent en photo dans le Journal</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui vient en scooter au CAF</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui parle peu</p> <p>_____</p>	<p>Une personne qui vient au CAF avec son chien</p> <p>_____</p>





## Énigme

1. Avant-hier, Catherine avait 17 ans, l'année prochaine, elle aura 20 ans. Comment est-ce possible ?
2. Quel mot contient une lettre ?
3. Quel est l'animal le plus ancien ?
4. Combien peut-on mettre de gouttes d'eau dans un verre vide ?

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



## Quelles sont les causes expliquant les disparités de traitements de la police envers les minorités visibles ?

Par Damuel Hogue, intervenant

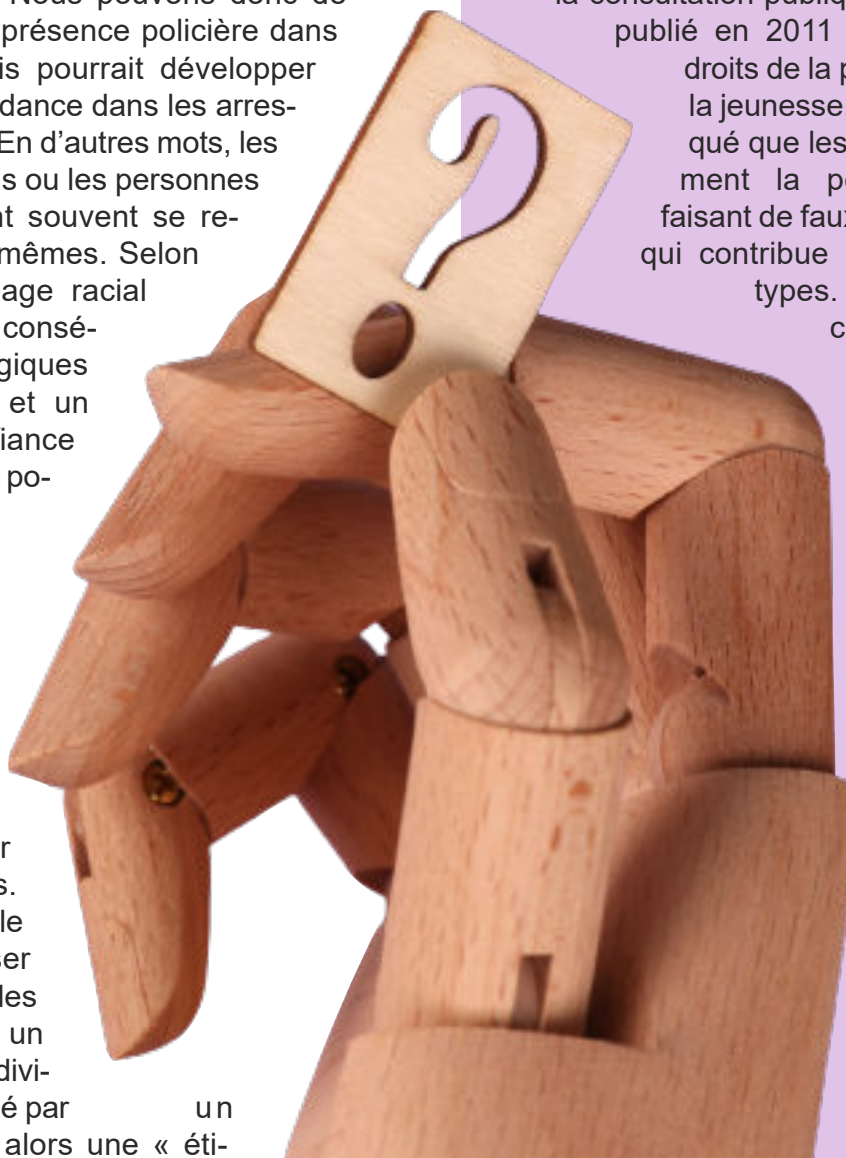
### Profilage racial

Les disparités de traitements qui sont faites par certains policiers sur les minorités visibles peuvent être expliquées par différentes causes. Une première cause serait le profilage racial. Wortley et Tanner définissent le profilage racial comme étant un procédé selon lequel les policiers prennent en considération les origines ethniques pour effectuer des arrestations et des fouilles. Ils expliquent également que le profilage racial est renforcé par le fait qu'il y a une forte présence policière dans les quartiers de minorités visibles. Nous pouvons donc déduire qu'une forte présence policière dans des endroits précis pourrait développer une certaine redondance dans les arrestations effectuées. En d'autres mots, les motifs d'arrestations ou les personnes arrêtées pourraient souvent se retrouver à être les mêmes. Selon Casséus, le profilage racial peut amener des conséquences psychologiques comme le stress et un sentiment de méfiance envers le système policier.

### Stéréotypes

Les stéréotypes seraient une deuxième cause de la discrimination raciale exercée par certains policiers. Un stéréotype est le fait de généraliser des jugements et des opinions envers un groupe. Tous les individus d'un groupe visé par un stéréotype auront alors une « éti-

quette » qui représente ces jugements. Chalom évoque un exemple d'une « étiquette » : les individus qui sont le plus souvent interpellés par la police aux fins de fouilles ou de vérifications d'identité seraient ceux qui représentent une menace, avec une personnalité dangereuse et un style vestimentaire différent (étiquette envers des individus issus des communautés de minorités visibles). Les répercussions de ce type de réflexion sur ces communautés viendront alimenter le phénomène de discrimination. Les stéréotypes sont persistants dans le temps, notamment à cause des médias. Selon le rapport de la consultation publique sur le profilage racial publié en 2011 de la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, les participants ont évoqué que les médias visent constamment la population ethnique en faisant de faux amalgames sur eux, ce qui contribue à alimenter les stéréotypes. Ceux-ci sont donc affichés dans la sphère médiatique et consommés par la société en général, dont les corps policiers. Nous pouvons aussi assister à la création de stéréotypes et des conflits facilitant alors la discrimination raciale, puisqu'il y aurait peut-être une réaction plus forte de la part des policiers lorsque des événements semblables se produiront.



## Préjugés

Les préjugés peuvent être une troisième cause pour expliquer la discrimination raciale. Il faut faire la différence entre les préjugés et les stéréotypes. Les préjugés sont des opinions personnelles, tandis que les stéréotypes sont des pensées généralisées présentes dans la société. Les préjugés peuvent être formalisés par l'éducation et l'entourage des individus. Ces pensées individuelles peuvent nuire à la relation entre les policiers et les communautés de minorités visibles et favoriser les traitements discriminatoires. Douyon donne l'exemple de policiers s'attardant trop sur la communauté noire quant aux problèmes de drogues, ce qui risque d'alimenter les préjugés courants et donc de nuire à la relation avec ces communautés.

## Environnement de travail des corps policiers

L'environnement de travail des corps policiers serait une autre cause de la discrimination raciale exercée par certains policiers. L'environnement au travail pour un policier peut être néfaste quant au comportement qu'il adoptera lors de ses interventions auprès de la population. Les corps policiers ont des comptes à rendre à leurs dirigeants. Comme l'expliquent Côté et Clément, les pratiques policières sont pensées en fonction de prévenir toutes révoltes des personnes exploitées par les classes dirigeantes. De plus, Chalom explique que la population demande des résultats concrets à la police par rapport à sa sécurité. Pour pouvoir répondre aux demandes de la population, il faut agir de manière à pouvoir prédire les situations qui peuvent par exemple se produire dans un quartier. Chalom utilise le terme « prévention situationnelle » afin que la police puisse viser un groupe en particulier. La pression que subissent les policiers au travail pour le maintien de l'ordre peut être une raison expliquant l'existence de disparités de traitement. Ils suivront les stéréotypes présents dans la société ou leurs préjugés envers les minorités visibles afin d'interpeller les personnes qui sont « supposément » les plus susceptibles de commettre des crimes. Un autre aspect dans l'environnement immédiat des policiers serait qu'ils pratiquent un aveuglement volontaire par rapport aux discriminations raciales. Wortley et Tanner mentionnent que ceux qui appliquent la loi (ex. : les policiers)

réfument souvent les plaintes en matière de discrimination raciale. Ce refus de percevoir les pratiques discriminatoires comme étant un problème réel au sein de la société permet aux discriminations raciales de persister dans le temps.

## Références

- Casséus, T. (2016). Entre contestation et résignation: L'expérience de profilage racial de jeunes racisés ayant reçu des constats d'infraction dans le cadre du contrôle de l'occupation de l'espace public montréalais.  
<https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/2620/browse?type=author&value=Cass%C3%A9us%2C+Thierry>
- Chalom, M. (2011). La pratique du profilage racial déshonore la profession policière.  
[https://www.researchgate.net/publication/297306429\\_La\\_pratique\\_du\\_profilage\\_racial\\_deshonore\\_la\\_profession\\_policiere](https://www.researchgate.net/publication/297306429_La_pratique_du_profilage_racial_deshonore_la_profession_policiere)
- Côté, L. & Clément, D. (2016). Le profilage policier : le syndrome d'une société de classe opprimante.  
<https://doi.org/10.7202/1037170ar>
- Douyon, E. (1993). Relations police-minorités ethniques.  
<https://doi.org/10.7202/032254ar>
- Eid, P., Turenne, M. et Magloire, J. (2011). Profilage racial et discrimination systémique des jeunes racisés.  
[https://www.cdpcj.qc.ca/storage/app/media/publications/Profilage\\_rapport\\_FR.pdf](https://www.cdpcj.qc.ca/storage/app/media/publications/Profilage_rapport_FR.pdf)
- Legewie, J. (2016). Racial Profiling and Use of Force in Police Stops: How Local Events Trigger Periods of Increased Discrimination. <https://doi.org/10.1086/687518>



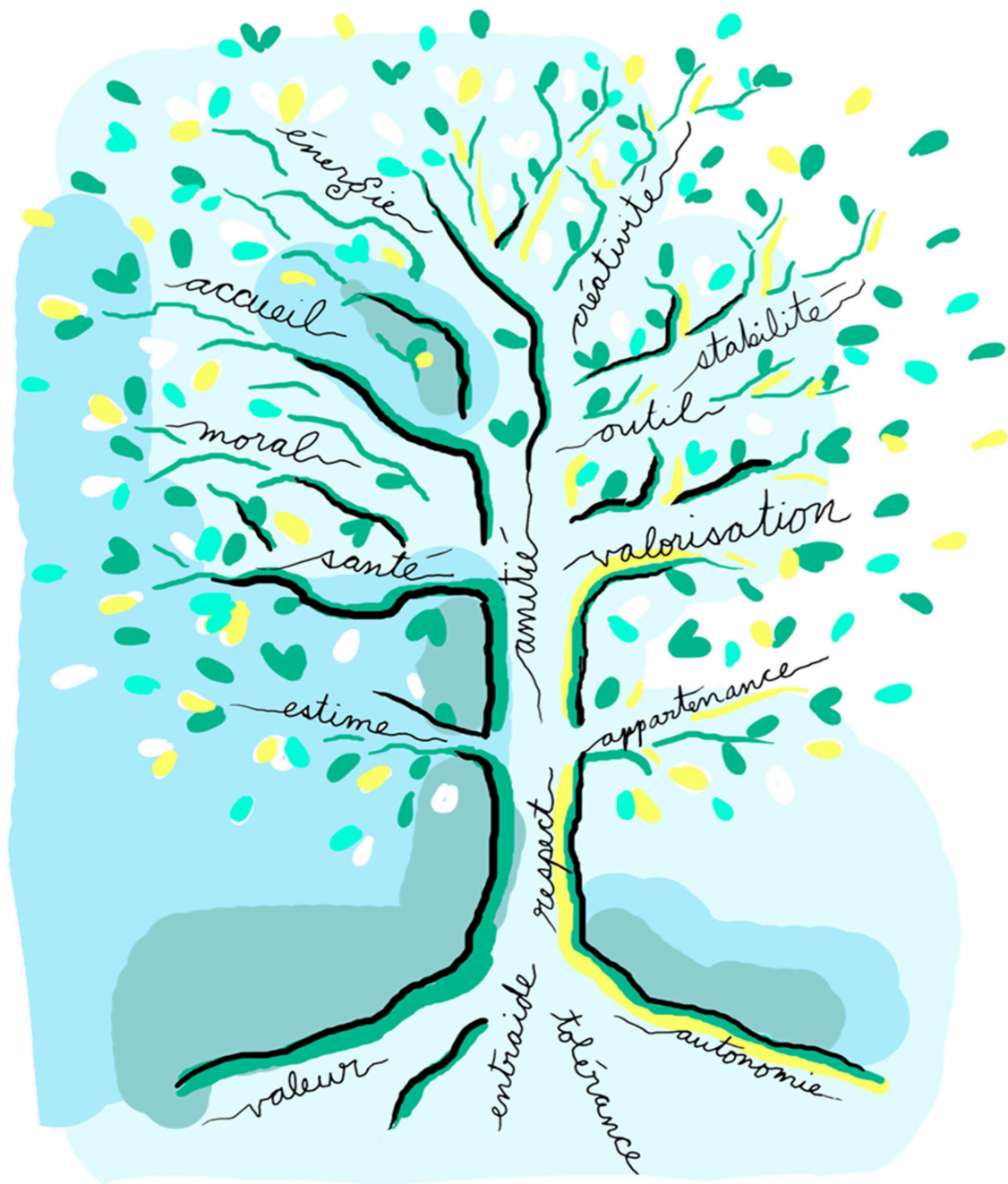
## Mon expérience au CAFGRAF

Par Vincent Savard

L'année passée, j'avais pris la décision de changer complètement de carrière et d'aller en éducation spécialisée. Quand j'ai commencé au CAFGRAF comme stagiaire, je ne savais pas trop dans quoi je m'embarquais : j'avais très peu de connaissances en santé mentale et je n'avais aucune expérience de travail qui me serait utile ! J'étais persuadé que je n'allais pas être dans mon élément, que les usagers allaient s'en rendre compte et qu'ils n'allaient jamais me prendre au sérieux ! Heureusement, rien de tout ça n'est arrivé. Le CAFGRAF m'a accueilli à bras ouverts et j'ai pu créer des liens significatifs avec plusieurs d'entre vous qui m'ont profondément marqué. Chaque personne avec qui je parlais avait un passé lourd, parsemé d'obstacles et d'embûches, mais jamais cela ne les décourageait de continuer à avancer, à garder le sourire et à combattre l'adversité. Pour moi, vous êtes tous une énorme source d'inspiration, je sais que je pourrais passer encore vingt ans avec vous et encore apprendre des leçons de vie importantes. Chaque jour, j'ai le goût de me surpasser et de me donner à 100% au CAF, car je vois instantanément les réactions positives, les sourires sur vos visages, et c'est ce qui me motive à toujours donner le meilleur de moi-même et à continuer dans ce domaine.

Je m'étais lancé comme défi de sortir de ma zone de confort en venant faire mon stage ici et je suis extrêmement fier de l'avoir fait. Mon séjour au CAFGRAF m'a confirmé que je suis dans le bon domaine et avec la bonne clientèle, et pour cela je vous en serai toujours reconnaissant. Je ne pouvais pas demander mieux comme milieu d'appren-

tissage. Après mon stage, j'ai obtenu un poste d'intervenant pour l'été et pour moi c'était la preuve dont j'avais besoin pour réaliser qu'en quelque part, je devais être bon dans ce que je faisais. J'espère que mon passage a eu un impact positif dans votre vie, aussi minime soit-il, car je peux vous assurer que vous en avez eu un sur la mienne. Même si mon passage au CAFGRAF a été bref, je garde précieusement en souvenir mon expérience avec vous : tous les bons échanges, les ateliers, les niaiseries, les parties de cartes et de billard que j'ai eus avec vous sont tous des moments que j'ai adoré partager avec vous et j'espère que vous les avez appréciés autant que moi.



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