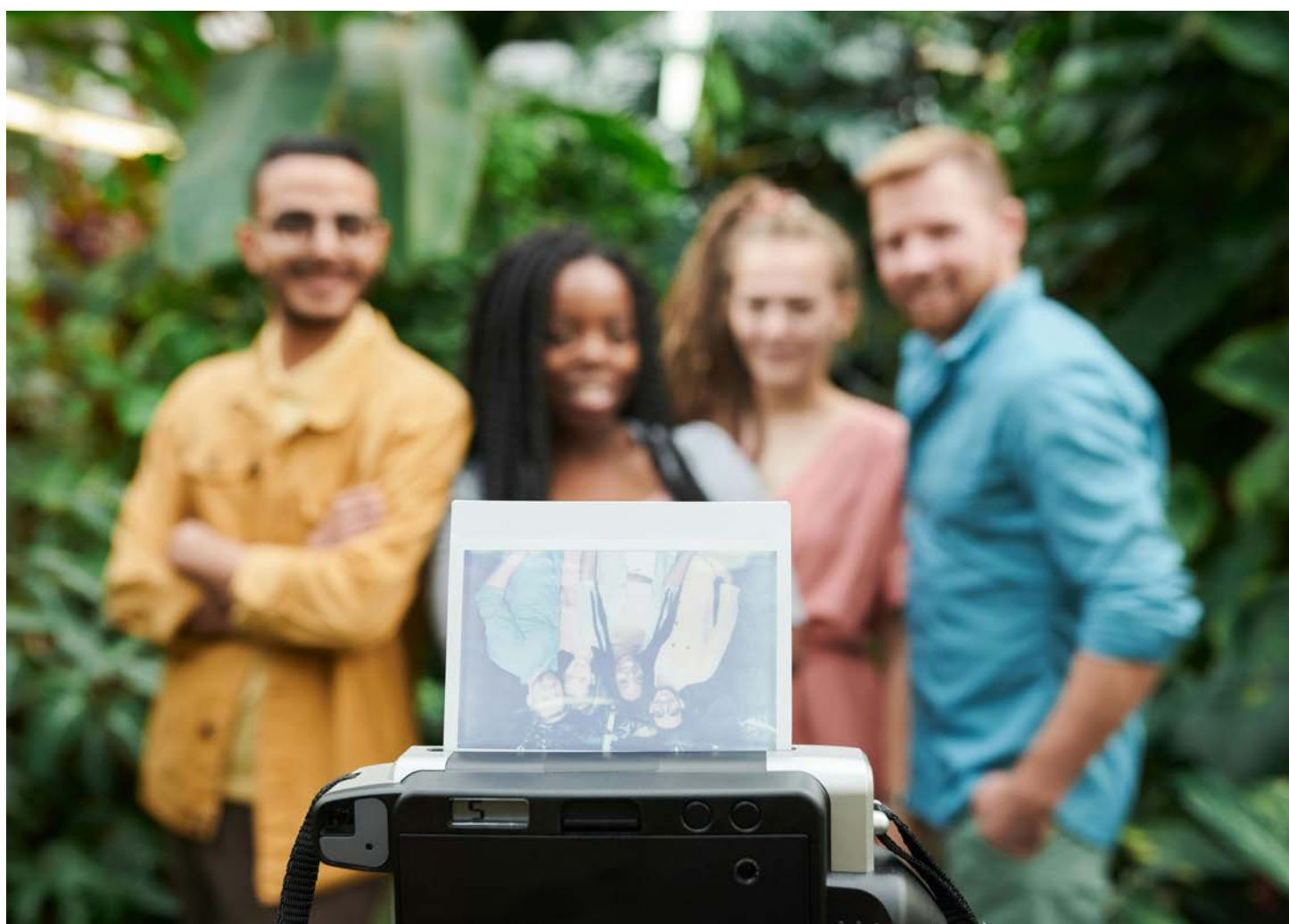




Décembre 2024 , volume 2 - numéro 3 - Dépôt légal : 4460-43

Good life et l'outil WISER

p.20



6 Le pouvoir, l'influence et leurs effets sur soi

8 Le bonheur: un regard sur les jeunes canadiens

18 Les addictions qui jouent dans notre cerveau



Le CAFGRAF sera fermé :

Vendredi 20 décembre à midi (12h) pour la période des Fêtes. L'équipe sera de retour le jeudi 9 janvier 2025.

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

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

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

Que cette magie brille et rayonne autour de vous.

De toute l'équipe, Joyeuses Fêtes et Bonne Année 2025 !



Rejoins nous sur les réseaux sociaux



SOMMAIRE

Mot du directeur.....p.4
Présentation employé.....p.5
Article de Dolorès.....p.6
Article de Marie-Joëlle.....p.8
Programmationp.10
Activités.....p.11
Sorties.....p.12
ACE.....p.13
Article de François.....p.14
Jeux.....p.16
Article de Vincent.....p.18
Article de Léa.....p.20
Nouvelle identité.....p.22
Photos.....p.23

Équipe du CA

PATRICIA LAVALLÉE PRÉSIDENTE	AGNÈS CHARLAND-SINOTTE ADMINISTRATRICE
DANIEL ROCHON VICE-PRÉSIDENT	DOMINIK DUPONT-GAUDET ADMINISTRATRICE
DARLEY CÉLESTIN TRÉSORIER	JOËL DAVID TREMBLAY ADMINISTRATEUR
CATHERINE PARÉ SECRÉTAIRE	

Équipe du CAFGRAP

PATRICE MACHABÉE DIRECTION GÉNÉRALE	CAROLINE LEGAULT CHEFFE DE SERVICES
KARINE BOIVIN DIRECTION GÉNÉRALE ADJOINTE	FRANÇOIS VIAU INTERVENANT
MARIE-CLAUDE PROULX ADMINISTRATION	LÉA SALVADOR ERGOTHÉRAPEUTE
SARAH LEGASTELOIS SECRÉTAIRE, RÉCEPTIONNISTE	DOLORÈS PRÉVOST ART-THÉRAPEUTE
JOANY BÉRUBÉ AGENTE EN COMMUNICATIONS	VINCENT SAVARD INTERVENANT
MAXIME DELÂGE RESPONSABLE DE LA VIE ASSOCIATIVE	MARIE-JOËLLE MARCIL INTERVENANTE

Avancer, reculer ou partir ? L'éloge du premier pas !

Patrice Machabée, directeur général

« *Le premier pas pour aller quelque part est de décider que vous n'allez pas rester là où vous êtes* »

— J.P. Morgan

Le 27 novembre dernier, nous avons célébré le 30e anniversaire du CAFGRAf. Quel moment mémorable ! Ce fut l'occasion, dans un endroit grandiose, de poser notre regard sur les 30 dernières années et de nous rappeler les bons moments, et aussi ceux plus difficiles. Ce fut aussi l'opportunité de dire merci à ceux et celles qui ont fondé l'organisme, tout en remerciant celles et ceux qui ont tenu le gouvernail pendant les tempêtes. Nous avons pu boucler la boucle avec les anciens employés, administrateurs et usagers. Que de belles retrouvailles.

Le 30e anniversaire fut également l'occasion de célébrer le présent, car depuis 4 ans, tant les membres du CA, les usagers que les employés, nous avons tous et toutes ramé très fort pendant notre transformation. Il est pénible et stressant pour l'équipage de naviguer vers l'incertitude. Quelle joie ce fut d'entendre les nombreux témoignages, de voir les sourires des participants et des partenaires, et d'assister à la réalisation d'un des rêves d'Hugo !

Pour moi, le 30e du CAFGRAf était aussi l'occasion de clore un chapitre afin d'en ouvrir un tout nouveau. Le moment parfait pour exprimer haut et fort comment nous souhaitons réaliser la mission du CAFGRAf dans le futur et porter notre attention et nos énergies vers l'avenir. Le dévoilement de la nouvelle identité visuelle et du nouveau site web du CAFGRAf fut un moment que je n'oublierai jamais. Être témoin des réactions des participants, et surtout voir la fierté dans les yeux de mes col



lègues et des membres du C.A. est un moment précieux qui restera gravé dans ma mémoire. ENSEMBLE, nous avons poussé un grand soupir de satisfaction... Enfin ! Nous y sommes ! Nos efforts sont enfin récompensés.

Tout cela n'aurait peut-être jamais été possible si des membres du CA du CAFGRAf et de l'ALPABEM n'avaient pas pris la décision que le « statu quo » n'était plus une option. Merci à celles et ceux qui ont eu le courage de faire le premier pas. Nous, le CAFGRAf et l'ALPABEM, ne serions pas où nous en sommes aujourd'hui sans vous.

Parfois, comme dans nos vies personnelles, nous nous retrouvons à un endroit précis, sans savoir comment, ni pourquoi nous nous y sommes arrêtés. Nous rencontrons des personnes sur notre chemin qui (par hasard ?) nous feront bifurquer de notre direction vers une destination que nous n'aurions jamais envisagée, ni cru possible.

Il est vrai qu'il peut être tentant et réconfortant de rester au même endroit, voire de retourner sur nos pas, vers ce que nous connaissons. Et parfois, sans même le savoir, nos jambes ont déjà pris la décision pour nous. Le premier pas a déjà été franchi. Et si on faisait confiance à l'avenir ?

Bonne année 2025 – Renard innovateur

Dans l'ombre depuis 2 ans !

Vous m'avez sûrement déjà croisé au CAFGRAF et vous m'avez probablement demandé si j'y travaillais. Et bien la réponse est oui !

Depuis maintenant deux ans je voyage entre le CAFGRAF et l'ALPABEM, je fais partie de ceux qu'on appelle " les hybrides". Mais qui suis-je ? Cette question, on me la souvent demandé !

Tout a commencé en juillet 2022. Je venais de terminer le cégep et j'étais à la recherche d'un emploi à court terme. Je fus engagé dans le cadre d'un emploi d'été pour 9 semaines. À ce moment-là j'étais très souvent au CAFGRAF, j'apprenais et je discutais avec quelques-uns d'entre vous. Par la suite je suis resté pour un contrat d'un an, j'occupais donc le poste de préposée en communication, vous vous demandez sûrement ça fait quoi en hiver ? Et bien ça ne change certainement pas des couches de site web ! Pour faire court, je m'occupe de bien des choses, mais surtout de tout ce qui est communication de l'organisme, donc le site web, le journal, les réseaux sociaux et les communications externes.

Depuis presque 1 an, le conseil d'administration a décidé de garder mon poste ! Et depuis mon poste fut rebaptisé : agente en communication.

C'est donc avec plaisir que je travaille pour le CAFGRAF et l'ALPABEM depuis 2 ans. Je me suis attaché à cette mission qui me touche personnellement mais aussi à l'équipe. Quand j'y repense, je ne me voyais pas occuper un poste de bureau, au cégep j'étais sûr de finir dans l'événementiel ou dans un atelier. Mais parfois les opportunités s'offrent à nous sans qu'on s'y attende. J'ai suivi la vague de la vie et maudit que le temps passe vite !



Je prend un petit moment pour vous souhaiter un joyeux temps des fêtes et une bonne année 2025.

Joany
Bélier Créatif





Le pouvoir, l'influence et leurs effets sur soi

Par Dolorès Prévost, art-thérapeute

Si on peut facilement oublier ce qu'on nous a dit ou fait, on oublie rarement ce qu'on nous a fait ressentir.

Le pouvoir qui nuit

Le pouvoir a ceci d'intéressant qu'il révèle parfois le pire côté de la personne, car elle peut se sentir légitime de faire ce qu'elle veut. Plus elle a de pouvoir, plus elle pourrait avoir l'impression que les règles ne s'appliquent pas à elle. Le milieu ou contexte dans lequel la personne évolue favorisera ou non des comportements nuisibles. Les contraintes liées à une position de pouvoir peuvent contribuer à ce que la personne reste insensible à ce que ressent autrui. Cela peut se manifester en favorisant leur point de vue et rejeter celui des autres. Cela peut aller jusqu'à une confiance excessive en son jugement, tout en dévalorisant celui des autres.

Le pouvoir qui aide

Une personne de pouvoir, qui démontre de l'empathie, prendra en compte d'autres points de vue. C'est sa responsabilité. Car, « le plus digne du pouvoir est celui qui en connaît la responsabilité » (La Rochefoucauld). Une personne de pouvoir qui aide, c'est aussi quelqu'un qui influence les autres à se dépasser. Elle démontre son empathie en facilitant un espace qui favorise l'entraide et le développement des autres. En fait, le pouvoir qui aide est plus souvent celui qui est présent en général.

Les nuances

Est-ce que l'abus de pouvoir fait de la personne quelqu'un de méchant ? Pas forcément. Il est possible que cette personne ait été mise en contexte d'impuissance pendant un assez long moment. Il/elle en a peut-être bavé et son impulsion est de garder le pouvoir pour ne plus jamais ressentir d'impuissance. Cette même personne souhaite peut-être aussi faire avancer sa cause, celle d'un groupe ou d'une société ², et ce à tout prix. Cela étant dit, une

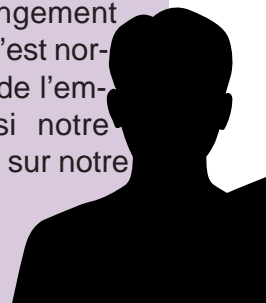
posture de pouvoir ne veut pas dire une position d'influence. On a le choix de s'éloigner ou d'essayer de changer les choses.

Incarner le contre-pouvoir

Face à un pouvoir malsain, certaines personnes vont incarner la force du contre-pouvoir. Un pouvoir sain est partagé entre des personnes qui développent un sentiment de confiance entre elles. Est-ce plus facile ? Rappelez-vous que l'effet du pouvoir fait ressortir le naturel. On peut utiliser son pouvoir de manière saine dans un contexte et de manière nuisible pour les autres dans un autre contexte. Les personnes qui ont de l'influence autour, font-elles ressortir le meilleur de vous ? Est-ce qu'elles remettent en question un comportement qui semble vous nuire ? Une discussion franche, même si elle apparaît désagréable, peut être nécessaire. Les dynamiques de pouvoir entre êtres humains sont à l'œuvre quand il y a du changement dans l'air. C'est alors que surviennent des conflits.

Exemple de situation

Par exemple, vous souhaitez cesser de boire de l'alcool. Les vendredis soir sont particulièrement difficiles, car vous sortez au bar entre amis depuis le Cégep. Celui qui garde votre groupe uni, vous dit : "Allez, bois une bière avec nous, sinon tu brises le party". Vous souhaitez cesser de boire, parce que vous avez de la difficulté à vous relever des abus d'alcool les samedis matin. L'influence de cet ami et le besoin de faire partie du groupe vous tiraillent ? Cet ami, de son côté, souhaite peut-être que les choses ne changent pas. Vous ne voulez pas être trouble-fête. Donc, le désir de changement cause des remous dans l'entourage et c'est normal. Cela demande de l'ajustement et de l'empathie de part et d'autre, surtout si notre entourage a du pouvoir et de l'influence sur notre manière de vivre.



Pour vivre en résonance avec nos valeurs et nos besoins, il suffit d'être attentif à cet élan qui vient de l'intérieur de soi. Cet élan qui pousse et vous amène à être en cohérence avec vos besoins. On peut s'attendre de l'entourage qu'il nous encourage dans les changements qu'on souhaite apporter dans notre vie. Autrement, il se peut qu'on doive s'éloigner de certaines personnes qui souhaite nous influencer dans le sens contraire. Cela n'est pas nécessairement facile.

En conclusion

Je conclus en vous posant quelques questions. Comment contribuez-vous à aider les autres à se dépasser ? Oui, je sais, pas si facile qu'on aimerait le croire ! Est-ce qu'il vous arrive de tenter d'imposer votre point de vue et votre manière de vivre ? Comment est-ce que j'essaie d'aider les autres à se dépasser ou atteindre ses objectifs ? Qu'est-ce que je ressens face à une personne d'influence ? Une personne peut nous déplaire, car elle provoque un sentiment qu'on n'a pas envie de regarder. Il n'y a qu'à penser à la vague de personnes en situation d'itinérance. Cela nous dérange... Pourquoi ? On peut se poser la question suivante : quels sont les parties de soi, les valeurs, les besoins ou les rêves qui sont maintenus à l'écart et repoussés au fin fond de soi ? Chaque personne possède le pouvoir de s'accomplir et de se créer une vie qui répond à ses besoins et respecte la liberté d'agir et de penser des autres.

Références :

Vanessa Haugel (2016) <https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.quel-effet-pouvoir-sur-etre-humain.1.2128944.html>

Marie-France Bazzo (2024). Pouvoir et influence. <https://www.la-presse.ca/dialogue/chroniques/2024-04-16/pouvoir-et-influence.php>

Ghislaine Guérard (2008). Mastering the conflict game: getting ahead by exploring the hidden life of organizations. Éditions Yvon Blais. <https://theses.hal.science/tel-03139835v1/document>

Bouxom, H. (2021). Le pouvoir en moi : rôle du soi-actif dans les effets du pouvoir social sur les performances et le jugement moral. Psychologie. Université de Nanterre – Paris X, 2020.





Le bonheur: un regard sur les jeunes canadiens

Marie-Joëlle Marcil, intervenante

La quête du bonheur est universelle. Nous aspirons tous à atteindre cet état de bien-être et de plénitude intérieure. D'ailleurs, on dit que la jeunesse est l'une des périodes les plus heureuse d'une vie. Pourtant, ce discours semble aujourd'hui éloigné de ce que ressentent les jeunes canadiens. En effet, les jeunes canadiens rapportent un niveau de bonheur plus bas que leurs aînés. Cette disparité du bonheur est plus qu'une simple statistique : c'est un appel à l'action. Explorons ensemble le bonheur des jeunes.

Qu'est-ce que le bonheur?

Le bonheur peut être perçu comme une émotion passagère, qui va et vient selon les événements de la vie. En réalité, le bonheur ne se résume pas à de simples moments de plaisir. Les psychologues définissent le bonheur comme un bien-être subjectif, qui implique une vie plaisante, significative et engagée.¹ En d'autres mots, le bonheur est une combinaison d'apprécier les petits moments de la vie et vivre une vie riche de sens.

Le bonheur des jeunes canadiens

Le Canada est reconnu comme un pays heureux : il se classe au 15^e rang de l'indice mondial du bonheur sur 143 pays.² Néanmoins, un regard approfondi sur les chiffres révèle un tout autre portrait pour les jeunes canadiens. En effet, si on prend en compte uniquement les personnes âgées de 30 ans et moins, le Canada chute à la 58^e position. En revanche, si on ne tient compte que des Canadiens âgés de 60 ans et plus, le Canada se hisse au 8^e rang mondial des personnes les plus heureuses. Cette différence marquante n'est pas propre au Canada : d'autres pays comme les États-Unis, l'Australie et la Nouvelle-Zélande affichent des tendances similaires, mais le Canada et les États-Unis sont en tête pour ce qui est de la disparité entre le bonheur des jeunes et celui des personnes plus âgées.³

Au cours des dernières années, le bonheur et la satisfaction de vie ont diminué chez l'ensemble des Canadiens, mais cette baisse est particulièrement marquée chez les jeunes adultes. Par exemple, le bonheur des jeunes a diminué deux fois plus que celui des personnes plus âgées.⁴ Ainsi, si 49 % des Canadiens se

déclarent très satisfaits de leur vie, seuls 36 % des 25-34 ans sont de cet avis, comparativement à 62 % des Canadiens âgés de 65 ans et plus.⁵

Au-delà de la satisfaction de vie, il est important de souligné la diminution de la santé mentale chez les jeunes. En 2015, 67 % des femmes et 74 % des hommes âgés de 15 à 30 ans ont déclaré avoir une bonne santé mentale. En 2020, ces chiffres avaient considérablement diminué, avec seulement 33 % des femmes et 44 % des hommes dans ce cas.⁶ C'est donc dire que 2 femmes sur 3 ne considéraient pas avoir une bonne santé mentale et un peu plus de la moitié des hommes.⁷

Les pistes de solutions

Les défis auxquels sont confrontés les jeunes sont multiples et complexes. Cependant, plusieurs pistes de solution peuvent être envisagées pour améliorer leur bien-être et leur bonheur. Considérant que cette baisse de bonheur est partagée par un ensemble des jeunes, il est impératif de considérer autant les solutions individuelles que systémiques:

1. La santé mentale : La santé mentale est un facteur important du bonheur en général. Depuis les dernières années, la santé mentale rapportée par les jeunes canadiens est en déclin.⁸ La santé mentale des jeunes doit être adressée et des ressources déployées pour soutenir la santé mentale des jeunes.
2. Créer des relations de qualité pour contrer la solitude : Les Canadiens âgés de 15 à 24 ans déclarent des niveaux de solitude en augmentation, bien qu'ils soient la génération la plus « connectée » de l'histoire. Les médias sociaux peuvent créer une fausse impression de connexion tout en renforçant le sentiment d'isolement. Cependant, la création de véritables relations authentiques et profondes peut aider les jeunes à se sentir plus connectés et moins seuls.
3. Apaiser l'insécurité financière : Les soucis d'argent sont une source constante de stress pour plusieurs Canadiens, particulièrement les jeunes. Avec l'augmentation du coût du logement et du coût de la vie, il est difficile de pouvoir assurer une certaine sécurité financière. De nombreux jeunes doivent renoncer ou reporter des projets de vie tels que l'achat d'une maison ou même la

parentalité en raison de leur situation financière précaire.⁹ L'insécurité financière mine le bonheur en créant un sentiment d'instabilité et de peur face à l'avenir. Ainsi, des initiatives visant l'atténuation du stress financier pourraient améliorer la qualité de vie des jeunes.

4. Impliquer les jeunes face au futur: Le monde évolue rapidement et, pour de nombreux jeunes, l'avenir semble incertain plus que jamais. Entre les changements climatiques et les tensions politiques, les jeunes sont moins optimistes quant à leur avenir.^{10 11}

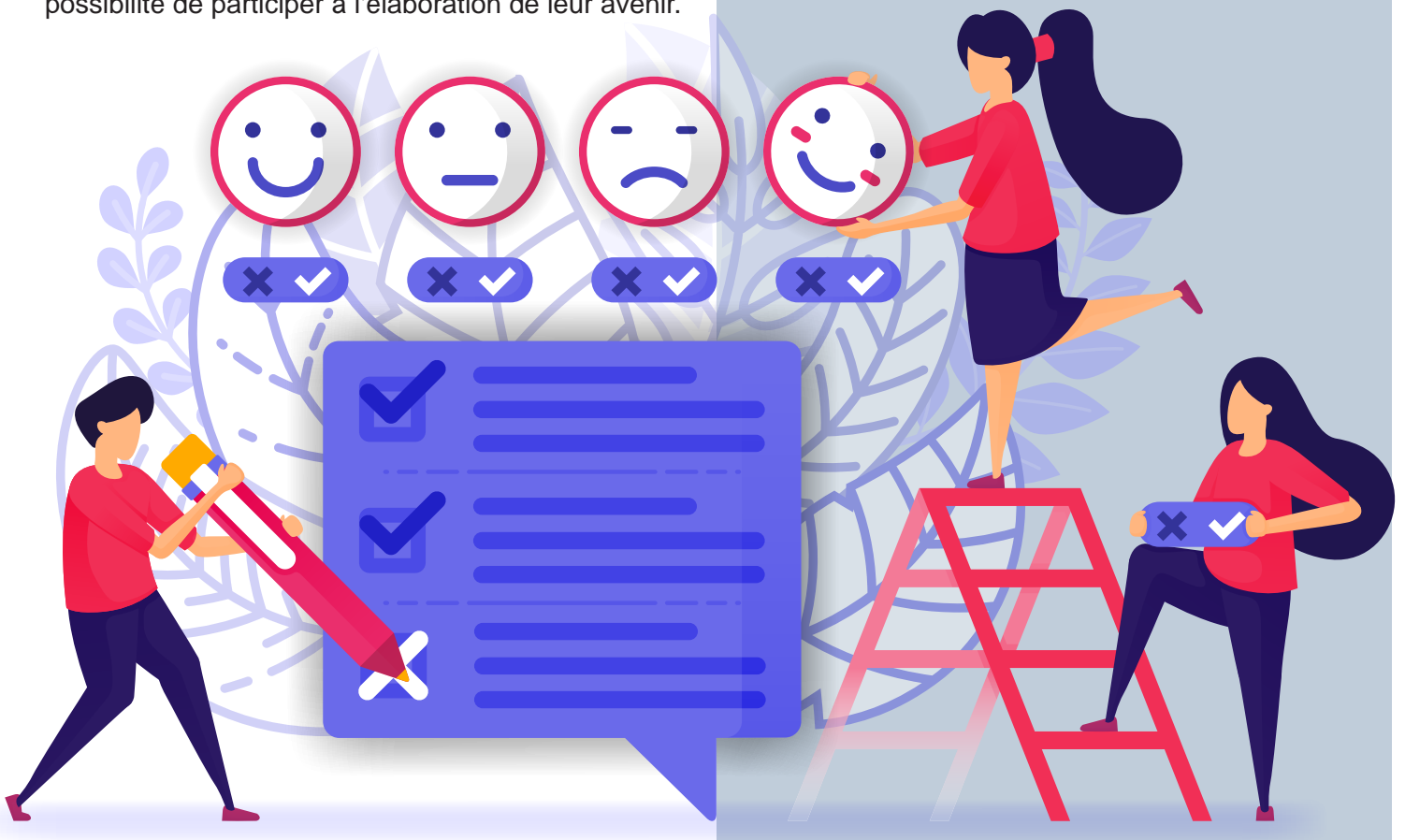
Les jeunes ont besoin de sentir qu'ils sont partie prenante de leur avenir et qu'ils peuvent faire une différence. L'un des moyens d'y parvenir est de donner aux jeunes une voix dans les processus décisionnels qui les concernent, par exemple dans les politiques environnementales. C'est en donnant aux jeunes la possibilité de s'exprimer et ainsi d'avoir du pouvoir sur les politiques que nous pouvons les aider à se sentir plus optimistes, engagés et heureux.

Pour résumer, l'écart de bonheur entre les jeunes Canadiens et les générations plus âgées est une invitation au changement. C'est donc une occasion de faire sentir aux jeunes qu'ils sont soutenus, entendus et valorisés, notamment en accordant la priorité à la santé mentale, en favorisant les liens sociaux authentiques, en atténuant le stress financier et en donnant aux jeunes la possibilité de participer à l'élaboration de leur avenir.

Références :

1. Psychomédia. (2013, 11 mai). Différentes conceptions du bonheur dans la recherche en psychologie positive. <https://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2013-05-10/psychologie-positive-definitions-du-bonheur>
2. Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2024). World Happiness Report 2024. University of Oxford: Wellbeing Research Centre. <https://worldhappiness.report/ed/2024/>
3. Idem.
4. Newman, K. M. J. (2024, 21 mars). World Happiness Report Isn't So Happy for Young Americans. Greater Good Science Center. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/world_happiness_report_isnt_so_happy_for_young_americans
5. Statistique Canada. (13 septembre 2024). Study: Charting change: How time-series data provides insights on Canadian well-being. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/240913/dq240913b-eng.htm>
6. Statistique Canada. (2021). Portrait of Youth in Canada: Physical Health & Behaviours. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/11-627-m/11-627-m2021011-eng.pdf?st=JhFSwBpJ>
7. Idem.
8. Idem.
9. Statistique Canada. (20 septembre 2023). Navigating Socioeconomic Obstacles: Impact on the Well-being of Canadian Youth. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/240913/dq240913b-eng.htm>
10. Idem.
11. Statistique Canada. (17 mai 2022). Hopefulness is declining across Canada: having children or strong ties to a local community associated with a more hopeful outlook. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/220517/dq220517d-eng.htm>

image : Vecteurs de rétroaction par Vecteezy



DÉCEMBRE À FÉVRIER



Inscriptions
450.490.4224

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



LE CAFGRAF
Groupe d'entraide en santé mentale de Laval

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Alimentation	Approche alternative	Activités physiques	Activités artistiques	Par et pour
10h à 13h Atelier cuisine (sur inscription et réservé aux membres)	9h à 12h Fermé Réunion du personnel	10h à 12h Activités structurées (sur inscription)	9h à 12h Fermé Rencontre individuelle avec un.e intervenant.e sur rendez-vous	10h à 12h On vide le sujet...
Fermé de 12h à 13h				
13h à 16h30 Centre de jour 14h à 16h Atelier pâtisserie - 2 et 16 décembre - 13 et 27 janvier - 10 et 24 février	13h à 16h30 Centre de jour 13h à 14h Acupuncture (décembre et janvier) 14h à 15h Zoothérapie (février)	13h à 16h30 Centre de jour	13h à 16h30 Centre de jour 13h30 à 16h30 Rendez-vous artistique	13h à 16h30 Centre de jour Anime ton atelier L'heure sera déterminée en fonction de l'activité Prendre soin de soi (dernier vendredi du mois de janvier et février)
Fermé	Fermé	16h30 à 20h Centre de soir 18h à 20h Art-thérapie jeunesse - 29 janvier - 12 février - 26 février - 12 mars - 26 mars - 9 avril Ferme à 20h	Fermé	Fermé

ATELIER CUISINE

Venez apprendre à cuisiner dans le plaisir avec vos coéquipiers! Chaque lundi pendant 8 semaines, vous aurez l'opportunité de venir apprendre les bases théoriques en cuisine. À la fin de chaque rencontre, vous repartez avec plusieurs repas cuisinés qui vous procureront une alimentation équilibrée pour les prochains jours.

Inscrivez-vous auprès de François avant le 17 janvier 2025 (Réservé aux membres).

ATELIER PÂTISSERIE

Vous partagez un intérêt pour la cuisine? Vous avez envie de préparer des collations et pâtisseries pour tous les usagers du CAFGRAF? En prime, vous pourrez même rapporter des petites gâteries chez vous et améliorer vos talents culinaires. Cette activité aura lieu 2 fois par mois. **Pour toutes questions, vous pouvez vous adresser à François.**

ON VIDE LE SUJET

Venez échanger autour de sujets variés et choisis par vous. Animez par Vincent.

ANIME TON ATELIER

Dans votre démarche de rétablissement, vous êtes rendus à redonner aux autres. Vous êtes encore nerveux, mais vous avez envie de partager vos apprentissages avec des gens qui partagent les mêmes difficultés que vous. Amenez vos idées ou consultez un de nos intervenants afin qu'il vous accompagne dans la création d'une activité d'animation et faites passer un bon moment aux usagers du CAFGRAF. L'heure sera déterminée en fonction de l'activité.

ACTIVITÉ PHYSIQUES STRUCTURÉES

Vous cherchez une façon amusante et accessible de rester actif toute l'année ? Préparez-vous pour la marche des pompiers en juin 2025 (**sur inscription seulement**) à partir du **22 janvier**.

RENDEZ-VOUS ARTISTIQUE

Explorez votre créativité tout en cultivant votre bien-être mental lors des rendez-vous artistiques du CAFGRAF! Joignez-vous à nous pour des sessions enrichissantes de partage et d'expression artistique. Les jeudis à 13h30, notre salle d'art devient votre espace pour créer et connecter.

ART-THÉRAPIE JEUNESSE

Tu souhaites mieux comprendre les émotions et ce qu'elles peuvent t'apporter. Tu peux développer cette capacité à travers la création et l'expression. Pas besoin de savoir dessiner et le matériel est fourni. **Inscription avant le 31 janvier 2025.** Tu veux en savoir plus, demande Dolorès, Marie-Joëlle ou Caroline.

Place limitée.

ACUPUNCTURE

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.

ZOOTHÉRAPIE

Activités de zoothérapie abordant divers sujets autant sur soi que sur les animaux le tout dans une ambiance ludique et apaisante.

NOËL

18 décembre

Venez vivre la magie de Noël au CAFGRAF. Activités et plaisir garanti! Un repas de Noël sera servi vers 17h30. Venez, célébrer avec nous !

Ouvert à tous

Inscription obligatoire avant le 9 décembre pour le repas

RANDONNÉE EN RAQUETTE

22 JANVIER

Venez faire une belle randonnée en raquette toute la journée le long de la rivière des Mille-Îles suivi d'un repas ensemble.

Réservé aux membres

Sur inscription

POTERIE

20 FÉVRIER

Venez apprendre les bases du tournage dans un studio de poterie privé et repartez avec votre création chez vous !

Réservé aux membres

Sur inscription

IL FAUT QU'ON SE PARLE

ASSEMBLÉE DE CONSULTATION ET D'ÉCHANGE

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 5 FÉVRIER

***Repas uniquement pour les membres**

ACCUEIL À PARTIR

DE 11H30

REPAS À 12H

ASSEMBLÉE À 13H





La séduction – séduire ou être séduisant ?

Par François Viau, intervenant

Vous lisez un titre sur la séduction et vous vous dites : « Enfin ! Des trucs pour devenir irrésistible et mettre fin à ma vie de célibataire ! ». Vous n'avez pas tort, mais vous verrez que la séduction, ça peut mener à d'autres choses que l'amour des autres. Dans cet article, nous verrons d'abord la définition de la séduction, puis les caractéristiques de la personne séduisante. Finalement, nous parlerons des avantages à devenir séduisant.

La séduction : qu'est-ce que c'est ?

Mais qu'est-ce que la séduction ? Nous commencerons par faire la distinction entre « séduire » et « être séduisant ».

Être séduisant, c'est « exercer un vif attrait par son charme, ses qualités. » (Larousse). On pourrait donc dire qu'être séduisant, ce n'est pas juste une question de beauté physique. En effet, plusieurs personnes diront qu'elles ont été séduites par la gentillesse, la douceur ou le rire de quelqu'un.

Maintenant, qu'est-ce que ça veut dire « séduire » ? Séduire, c'est « exercer sur quelqu'un tous les moyens de plaire (...) pour le faire agir dans un sens bien précis. » (Larousse). Quelle est la différence entre les deux termes ? Être séduisant, c'est la manière dont les autres nous décrivent alors que « séduire », c'est tenter de manipuler quelqu'un afin qu'il fasse ce que nous souhaitons (comme venir passer la soirée chez nous ou accepter une invitation au restaurant).

Quand quelqu'un nous trouve séduisant, est-ce que ça veut dire que nous sommes séduisants pour tout le monde ?

Une femme est séduite par un homme. Elle le trouve généreux et attentionné. Pourquoi ? Parce qu'il s'est offert pour l'aider à déménager. Il va se présenter avec son camion, à l'heure, sans quitter avant que tout ne soit terminé. Pensez-vous qu'une femme qui a déjà un camion et 5 amis sera séduite par un homme qui lui offrirait de venir avec sa camionnette ? Probablement moins.

Il est alors permis d'affirmer que de séduire, c'est de répondre aux besoins de l'autre ou de lui faire des promesses d'un avenir agréable. Quel genre de besoins ? Besoin de se sentir beau/belle, désirable, intéressant, unique, en sécurité et j'en passe. Vous, quand vous êtes en relation, comment aimez-vous que l'autre vous fasse sentir ?

Séduction et santé mentale

Mais quel est le lien avec les troubles de santé mentale ? On pourrait dire que chaque trouble amène des besoins bien spécifiques. Vous êtes anxieux ? Vous apprécierez probablement une personne qui vous apaise et qui tolère vos hésitations. Vous êtes dépressif ? Vous aimerez la présence de gens qui vous font rire, qui vont vous voir au lieu de vous inviter et qui tolèrent que vous disiez « non » à toutes les occasions de sortie qui se présentent. Vous êtes colérique ? Vous rechercherez des gens qui tolèrent de subir votre violence.

Pensez-y : si deux toxicomanes s'aiment parce qu'ils consomment ensemble, que se passera-t-il lorsqu'un des deux voudra se rétablir ? C'est un peu la même situation pour les autres troubles de santé mentale.

Et l'amour de soi là-dedans ?

Maintenant, je me permets de vous poser une grosse question : êtes-vous séduisant avec vous-mêmes ? Si vous hésitez à répondre, les prochaines affirmations pourraient vous aider à mieux comprendre.

Vous arrêtez de vous regarder dans le miroir parce que vous n'aimez pas votre reflet ? Vous faites souvent des choses pour les autres que vous ne faites pas pour vous-mêmes ? Vous avez de la difficulté à accepter les compliments ? Êtes-vous toujours en mode « critique » avec vous-mêmes ?

Si vous avez répondu « oui » à la majorité des questions, alors vous avez besoin d'une bonne dose d'auto-séduction. Voici un mode d'emploi très facile à suivre et qui vous permettra d'augmenter votre sentiment d'amour propre. En effet, si vous vous traitez comme

quelqu'un d'aimable, les autres vous verront aussi comme quelqu'un d'aimable. Finalement, quand on apprend à s'apprécier, on se protège de la solitude : on n'est plus jamais seul, mais toujours avec une personne qu'on aime (nous-même). Voici quelques trucs faciles à appliquer.

Votre corps : En prenez-vous soin ? Quand vous rencontrez quelqu'un, préférez-vous une odeur de cendrier ou de propreté ? C'est beaucoup plus séduisant d'arriver avec des vêtements propres et des cheveux lavés.
Votre esprit : Vous donnez-vous le droit d'être fier de vous ? Êtes-vous attentifs à vos propres besoins ? Si vous ne prenez pas soin de vous, les gens qui vous regardent le remarqueront : « Si je suis en couple avec cette personne, elle ne prendra pas soin de moi ».

Vos émotions : il n'est pas normal de se sentir triste lorsqu'on pense à l'amour, ni de se sentir découragé lorsqu'on voit son reflet dans le miroir. Vous êtes sévère avec vous ? Donnez-vous de l'amour ! Prenez soin de vous ! Sérieusement, qu'attendez-vous ?

Pour terminer cet article en douceur, je vous laisse sur une citation de Louise Hay : « Souvenez-vous, vous vous êtes critiqué pendant des années et ça n'a pas fonctionné. Essayez de vous aimer et voyez ce qui arrivera ».



Princesse Fatemeh Khanum "Esmat al-Dowleh" (1855-1905). Au 18^{ième} siècle, une fine moustache était très jolie chez les femmes Perses. Sur internet, son nom a été modifié pour « princesse Qajar » et certaines personnes affirment faussement que 13 hommes se sont suicidés après qu'elle ait rejeté leurs avances. L'objectif de ce mensonge est de sensibiliser les gens à l'évolution des critères de beauté.

Qui suis-je ?

**Demande à un.e intervenant.e
pour avoir les réponses !**

Spécial équipe du CAF

- 1.** Spontanée, à l'écoute, dynamique et dégageant une belle confiance rassurante, je suis une personne qui a rapidement su faire sa place. Je sais guider avec finesse, je suis généreuse et disponible à l'autre. Si vous avez un problème, j'ai assurément une solution! Si vous me croisez (avec ma magnifique chevelure) il est fort possible que je fredonne une chanson inspiré d'une discussion précédente.
- 2.** Clairement, avec moi on ne s'ennuie pas! Je suis une personne avec un humour débordant qui ne peut qu'arracher un sourire à ceux qui me côtoie. J'aime être avec les gens, je suis joueur, observateur, loyal et à l'écoute. Nocturne à mes heures, le mammifère volant qui m'accompagne où que j'aille en est la preuve. Je détiens le record du stage le plus long au CAFGRAF.
- 3.** Je ne passe pas inaperçu et rare sont ceux qui ne me connaissent pas. Je suis quelqu'un de rassembleur, de passionné et mon souci pour l'autre fait de moi un collègue et un employé apprécié de tous. J'ai une force qui me distingue de mes autres collègues et qui profite à tous, s'il vous plait, ne me dites pas 'bravo' j'aime pas ça!
- 4.** Je suis une personne pétillante, passionnée qui contamine les gens qu'elle côtoie par son rire et son enthousiasme. J'aime être entouré de gens et je suis très à l'écoute de l'autre. J'aime être dans l'action, j'aime apprendre, j'aime découvrir et faire de nouvelles expériences. Du coup, si vous me suivez, ça va bouger!
- 5.** Avec moi, vous serez bien. Je suis extrêmement chaleureuse, à l'écoute et disponible à l'autre. J'ai une douceur qui m'est propre et dans ma vision des choses tout est possible et réalisable. Je suis remplie d'idées mais je suis aussi très attentive à vos idées et au chemin que vous souhaitez prendre pour les réaliser. HUUUUUUUU!
- 6.** Douceur, écoute, empathie, rigueur et professionnalisme sont des mots qui me représente bien. Avec moi, on se sent clairement écouté et vous savez que vous pouvez compter sur moi. Je suis toujours prête à embarquer dans de nouveaux projets et travailler en équipe pour que l'on récolte, ensemble, le fruit de nos efforts.

7. Je suis une personne qui travail plutôt seul dans un bureau un peu (beaucoup) en bordel. J'aime les nouveaux projets/défis, je suis créative, rigoureuse, attentive aux détails et très à l'écoute. Je suis une collègue très appréciée, j'aime rire, jouer des tours et j'aime Uber eat. Vous trouverez un peu de moi sur les murs du CAF, sur le web ou dans notre journal.

8. Rassembler, organiser, planifier, c'est ma force. Je suis une personne soucieuse d'obtenir le résultat à la hauteur de vos attentes (mais aussi des miennes!), qui aime vous consulter, vous questionner et vous écouter. J'ai la capacité de me diviser en deux, et malgré tout, garder le même focus sur la mission à réaliser et les besoins des usagers.

9. Ardent protecteur de la mission et du bien-être de tous (organismes, usagers, équipe, employés, bénévoles, etc), cette personne, parfois dans l'ombre, fait une immense différence dans la vie de tous. Si la loyauté avait un prénom et la ruse un nom de famille, ce serait sans doute le sien. Cette personne sait rassembler les gens, elle sait faire sortir le meilleur de chaque individu et croit profondément au potentiel de chacun. Souvent appelé à travailler seul, c'est avant tout un joueur d'équipe qui sait rallier, réunir et guider les autres aux profits de la santé mentale des Lavallois. Avoir la chance de côtoyer cette personne c'est inspirant, enrichissant et c'est aussi partager de merveilleux fous rires, des anecdotes et des réalisations. Il ne joue cependant pas au 500.

10. Perspicacité, ténacité, style sont des mots qui me colle bien. J'accorde une grande importance au respect et à l'égalité. Mon rôle est discret au CAFGRAF mais je suis une personne très impliquée et engagée dans notre mission. On ne s'est pas rencontré souvent mais je suis l'une des premières personnes les plus accueillantes.

11. Je suis une personne discrète mais qui adore la présence de l'autre. Malgré la pile de travail qui m'attends, je trouve toujours du temps pour soutenir mes collègues. Je suis douce, à l'écoute, et très attentive aux gens qui m'entoure. Je travaille dans l'ombre mais je suis quelqu'un de très impliqué et qui a à cœur le bien-être de nos usagers.

12. "Force tranquille", je crois que cela me qualifie parfaitement. Je suis quelqu'un de discret mais sur lequel on peut s'appuyer en toute confiance. Je suis une personne très attentive et soucieuse de la qualité de son travail. J'ai une écoute, une empathie et un très grand respect des différences de chacun. Très bientôt, je porterai un chapeau très significatif qui soulignera mes réussites.

13. Si cette personne pouvait avoir des parts chez Tim Hortons, elle en serait le principal actionnaire ! Chaleureuse, énergique, protectrice et passionnée de bubble gum, cette personne est toujours heureuse de vous voir, de vous parler et d'être en relation avec les personnes qui l'entoure.



Les addictions qui jouent dans notre cerveau

Vincent Savard, intervenant

“Je ne jouais pas pour me refaire. Je jouais parce que j'aimais le feeling de jouer. Quand la machine s'illuminait pis que le rush d'adrénaline embarquait, y'a rien qui pouvait accoter ça.” Cette citation, tirée du film québécois *Le Plongeur*, m'a beaucoup fait réfléchir sur l'addiction et sur comment cela peut envahir la personne. Stéphane, le personnage principal, a une addiction aux machines à sous et au travers du film, on voit les mensonges et les manigances qu'il utilise pour avoir ce qu'il veut : ressentir le rush d'adrénaline devant les machines. Peu importe les conséquences qui pourrait en suivre, sa recherche d'adrénaline prend le dessus sur le reste.

Ce film m'a fait comprendre que je m'étais trompé sur l'addiction. Ce n'est pas pour s'enrichir en jouant à des jeux d'argent ou d'avoir un buzz grâce à une drogue quelconque, mais bien parce que le cerveau a modifié son fonctionnement pour ressentir le plus de plaisir possible durant ces activités.

L'addiction est une dépendance à une substance ou à une activité ayant des effets néfastes sur la santé ou la vie de la personne. La personne addictive peut être consciente des effets négatifs sur sa santé et son comportement, mais la recherche de plaisir est plus importante que tout le reste. On retrouve deux grandes catégories d'addiction : celle aux substances psychoactives, comme l'alcool, les drogues et les médicaments, et les addictions comportementales. On parle ici de l'addiction aux jeux de hasard et d'argent, au travail, aux écrans, à la pornographie, etc. Plusieurs conséquences peuvent en découler : déséquilibre émotionnel, apparition de problèmes de santé physique et/ou mentale, bouleversements dans les sphères personnelle, professionnelle et sociale.

Au niveau neurologique, l'addiction s'installe chez la personne en trois stades distincts, soit la recherche de plaisir, l'état émotionnel négatif et finalement la perte de contrôle.

Le système de récompense

Dans notre cerveau se trouve un système de récompense nous permettant de ressentir du plaisir lorsque nous pratiquons des activités essentielles à notre survie, comme de se nourrir ou se reproduire, et nous permet aussi d'éviter ce qui nous fait souffrir. L'hormone de bonheur qui est libérée, la dopamine, nous indique que c'est un bon comportement à refaire. Le cerveau associera alors le sentiment de bonheur à l'objet ou le comportement déclenchant la montée de dopamine. Imaginez que vous êtes affamés et que devant vous se trouve un steak cuit à la perfection. À la simple vue de ce steak, votre cerveau libérera de la dopamine car il sait que le festin s'en vient. Cela vous motivera alors à manger ce steak car vous savez qu'encore plus de bonheur vous attend.

Cette recherche du plaisir est la première étape à l'addiction. Le cerveau associe la substance ou le comportement à la décharge de dopamine et cherchera le plus possible à reproduire les conditions nécessaires pour retrouver cette sensation de bien-être.

L'accoutumance

Le deuxième stade se caractérise par l'accoutumance du cerveau à la dopamine. Le cerveau s'habitue à la dose surélevée qu'il reçoit, ce qui fait que le sentiment de bonheur est plus difficile à atteindre. Il faut donc augmenter la dose de plus en plus pour atteindre le même effet qu'au début. Une conséquence de cette accoutumance est que les autres plaisirs du quotidien ne procurent plus la même sensation de plaisir qu'avant. Seul lorsque la personne consomme la substance ou pratique le comportement addictif qu'elle va avoir ce plaisir. L'objectif de l'addiction n'est donc plus de ressentir du bonheur, mais bien de se sortir de l'état émotionnel négatif, de plus en plus présent.

La perte de contrôle

Dans le film, lorsque l'oncle de Stéphane le confronte à ses mensonges, on voit Stéphane s'écrouler en disant : "Je suis pas capable d'arrêter. C'est plus fort que moi, à chaque fois que je vois une machine je dois jouer pis je vois pu le temps passer." Cela démontre bien le troisième et dernier stade du développement de l'addiction : la perte de contrôle. Le circuit de la récompense est tellement envahi par l'addiction qu'il devient de plus en plus difficile de résister à l'envie de consommer, même lorsque la personne est consciente des conséquences négatives qui pourrait s'en suivre. La personne est très vulnérable aux rechutes à ce stade car plusieurs fonctions cognitives sont dérèglées, par exemple :

- La prise de décision
- La motivation
- L'évaluation du risque
- L'autorégulation
- La mémoire

Qu'est-ce qu'on peut faire pour sortir de ça ?

Plusieurs études ont démontré que l'addiction est un grand facteur de risque pour développer un trouble de santé mentale, et inversement les personnes ayant un trouble de santé mentale sont plus à risque de développer une addiction (Rush et al., 2008). Mais comment peut-on briser la boucle de l'addiction ? Pour avoir du succès, il faut d'abord que la personne croit que le rétablissement est possible. Il faut reconnaître que la recherche du plaisir prend trop d'importance et amène plus de côtés négatifs que de positifs. Cette façon de voir les choses augmente les chances que la personne adhère aux traitements et psychothérapies qu'elle suivra. Le Centre de réadaptation en dépendance de Laval offre plusieurs services adaptés pour aider autant la personne que son entourage dans le processus du rétablissement. Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à venir nous voir, nous pouvons vous accompagner dans vos démarches.

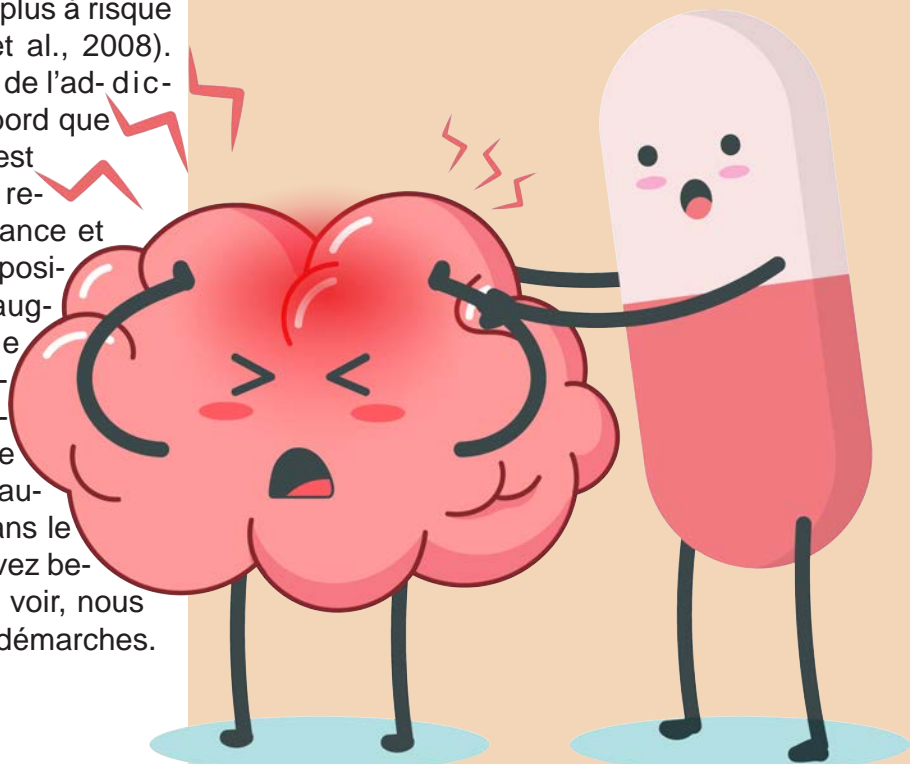
Références :

<https://www.chudequebec.ca/a-propos-de-nous/publications/revues-en-ligne/spiritualite-sante/dossiers/les-dependances/que%20est-ce-qui-rend-le-cerveau-humain-vulnerable-a.aspx>

<https://maisonlepervier.com/nouvelles/quels-sont-les-effets-de-la-drogue-sur-le-cerveau#:~:text=L'effet%20de%20la%20dopamine%20et%20le%20syst%C3%A8me%20de%20r%C3%A9compense&text=La%20plupart%20des%20drogues%20que,de%20dopamine%20dans%20le%20cerveau>

<https://www.inserm.fr/dossier/addictions/>

Dubreucq, S., Chanut, F. & Jutras-Aswad, D. (2012). Traitement intégré de la comorbidité toxicomanie et santé mentale chez les populations urbaines : la situation montréalaise. *Santé mentale au Québec*, 37(1), 31–46. <https://doi.org/10.7202/1012642ar>





Good Life et l’outil WISER

Léa Salvador, ergothérapeute

J’ai lu *The Good Life*, qui explore les éléments clés du bien-être humain, notamment l’importance des relations sociales. Le livre souligne combien la qualité de nos liens affecte notre bonheur global. Il aborde la gestion des frustrations dans les relations et propose un outil, le modèle W.I.S.E.R., pour surmonter ces défis de manière constructive sans laisser les émotions négatives nuire à nos relations.

Avez-vous déjà commencé une nouvelle relation amicale avec enthousiasme, pour ensuite faire face à des frustrations inattendues ? Vous arrive-t-il d’éviter un conflit, espérant que les choses s’arrangent d’elles-mêmes, seulement pour voir la relation se dégrader ? Ce sont des situations auxquelles nous avons tous été confrontés.

Alors, comment naviguer dans ces moments difficiles ? Comment aborder ces situations de manière constructive ? J’aimerais vous présenter un outil pour gérer ces défis relationnels : le modèle W.I.S.E.R.

En anglais, W.I.S.E.R veut dire “plus sage”. Il se compose de cinq étapes clés : "Watch" (observer, veiller), "Interpret" (interpréter), "Select" (choisir), "Engage" (s’engager), et "Reflect" (réfléchir).

Étape 1 - Observer :

L’observation débute par un regard candide sur la situation, sans jugement ni excuses, permettant de comprendre les choses telles qu’elles sont, loin des émotions immédiates. Il est essentiel de considérer le contexte global de l’interaction : l’environnement de la remarque, son adéquation et sa nature habituelle ou exceptionnelle. Ces éléments éclairent la dynamique de la situation. La curiosité aide à explorer les motivations de l’autre, sans excuser son comportement, comme une période difficile influençant son attitude. Observer ses propres réactions internes, comme des mains moites ou un cœur qui bat plus vite, fournit des indices sur son état émotionnel. Cette auto-observation, sans jugement, maintient la connexion avec soi tout en analysant la situation.

Une observation neutre, semblable à celle d’un scientifique, permet de recueillir les informations nécessaires avant d’agir, offrant une meilleure préparation pour réagir de manière réfléchie et adaptée.

Étape 2 - Interpréter :

L’étape d’interpréter consiste à attribuer un sens aux actions et paroles des autres selon notre propre point de vue, qui peut varier d’une personne à l’autre. Bien que ce point de vue soit basé sur des raisons personnelles et des émotions, il est souvent incomplet, nous poussant à tirer des conclusions hâtives. Face à l’inconnu, notre cerveau comble les lacunes en émettant des hypothèses, comme : "Il a dit ça, donc je pense que c’est à cause de ça." Cette démarche peut mener à des malentendus, d’où l’importance de vérifier nos interprétations auprès des autres. Les émotions, qui obscurcissent souvent notre jugement, prennent le dessus, rendant difficile une réflexion rationnelle. L’imagination s’emballe alors, amplifiant le problème. Parfois, la honte ou la gêne nous poussent à ignorer les conflits au lieu de les confronter. Pourtant, envisager d’autres perspectives, même si cela est inconfortable, est essentiel. En se demandant : "Qu’est-ce qui m’échappe ?", on peut sortir de cette boucle d’interprétation émotionnelle et aborder la situation de manière plus objective.

Étape 3 - Sélectionner :

L’étape de sélection est cruciale pour réfléchir aux meilleures options dans une situation donnée. Il est essentiel d’évaluer les choix disponibles et la marge de manœuvre dont on dispose, tout en considérant la situation dans son ensemble. Cela implique d’identifier les ressources internes (compétences sociales, gestion du stress) et externes (personnes ou outils d’aide). L’objectif est de choisir le scénario offrant la meilleure issue ou, à défaut, celui qui minimise les conséquences négatives tout en maximisant les bénéfiques.

La sélection d'une option nécessite d'évaluer nos forces, défis et mécanismes de défense face au problème, ainsi que de réfléchir à l'intention derrière notre action. Si l'on souhaite préserver une relation, il faut peut-être adapter son approche. Nos choix sont influencés par notre expérience, notre individualité et des facteurs culturels.

Le temps accordé à cette réflexion est fondamental. Il ne s'agit pas seulement de choisir, mais aussi de mobiliser les outils appropriés, incluant parfois l'implication d'une tierce personne pour évaluer les alternatives. Enfin, il est crucial de bien peser les avantages et les inconvénients avant de décider.

Étape 4 - S'engager :

L'engagement intervient une fois les étapes de réflexion et de sélection achevées, et que l'option la plus adaptée a été retenue. À ce stade, il est essentiel de visualiser mentalement le scénario à venir ou de s'entraîner avec une personne de confiance. Cela permet de s'assurer que l'on est bien préparé et capable de mettre en œuvre les stratégies choisies de manière efficace.

Il est tout aussi important de vérifier si les stratégies sélectionnées sont réalistes et réalisables en fonction de nos capacités actuelles, des ressources disponibles et du contexte dans lequel nous allons agir. Ce qui semble pertinent sur le papier peut parfois nécessiter des ajustements en cours de route. En observant régulièrement ses progrès, on peut rester aligné avec ses objectifs et apporter les ajustements nécessaires pour maximiser les résultats.

L'engagement, c'est véritablement le moment où l'on passe du stade théorique à l'action concrète. Cette étape requiert à la fois flexibilité et détermination, car il peut être nécessaire de réajuster ses actions si les résultats ou les circonstances évoluent différemment de ce qui était prévu.

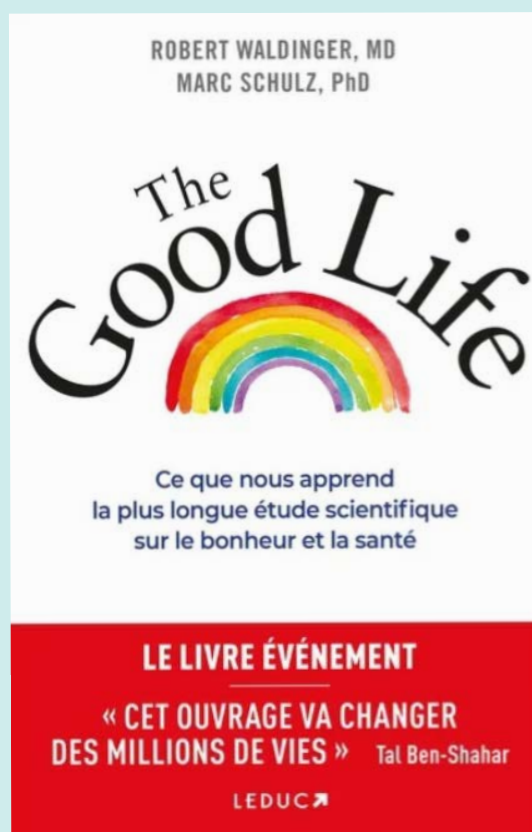
Étape 5 - Réfléchir :

La dernière étape du modèle WISER, réfléchir, correspond à un retour d'expérience complet après avoir agi. Il s'agit de prendre du recul pour évaluer ce qui s'est bien passé, les aspects à améliorer, et les leçons que l'on peut tirer pour l'avenir. Quelles ont été les conséquences positives et négatives de mes actions ? Quelles stratégies ont été efficaces, et lesquelles nécessitent d'être ajustées ?

Cette étape permet d'intégrer les enseignements de

l'expérience vécue, afin de mieux réagir dans des situations similaires à l'avenir. Elle offre aussi l'occasion de faire un bilan émotionnel et cognitif, en identifiant les progrès réalisés et les domaines dans lesquels on peut encore grandir. Cette réflexion post-action est cruciale pour un développement personnel continu et pour affiner ses méthodes de prise de décision et d'action.

Ce modèle est conçu pour nous guider à travers les situations et événements relationnels émotionnellement complexes, en nous permettant de prendre du recul, de mieux comprendre nos émotions et de réagir de manière plus sereine et constructive. Que vous soyez en pleine tempête émotionnelle ou simplement à la recherche de moyens pour renforcer vos relations, le modèle WISER peut devenir un allié précieux dans votre quête d'un bien-être relationnel plus profond.



Références :

Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness. Simon and Schuster.



**Avant que tout s'emmêle,
on est là pour toi !**

Tout nouveau pour nos 30 ans !

Pour le 30e anniversaire du CAFGRAP
vous avons redonné un coup de neuf à
notre image.

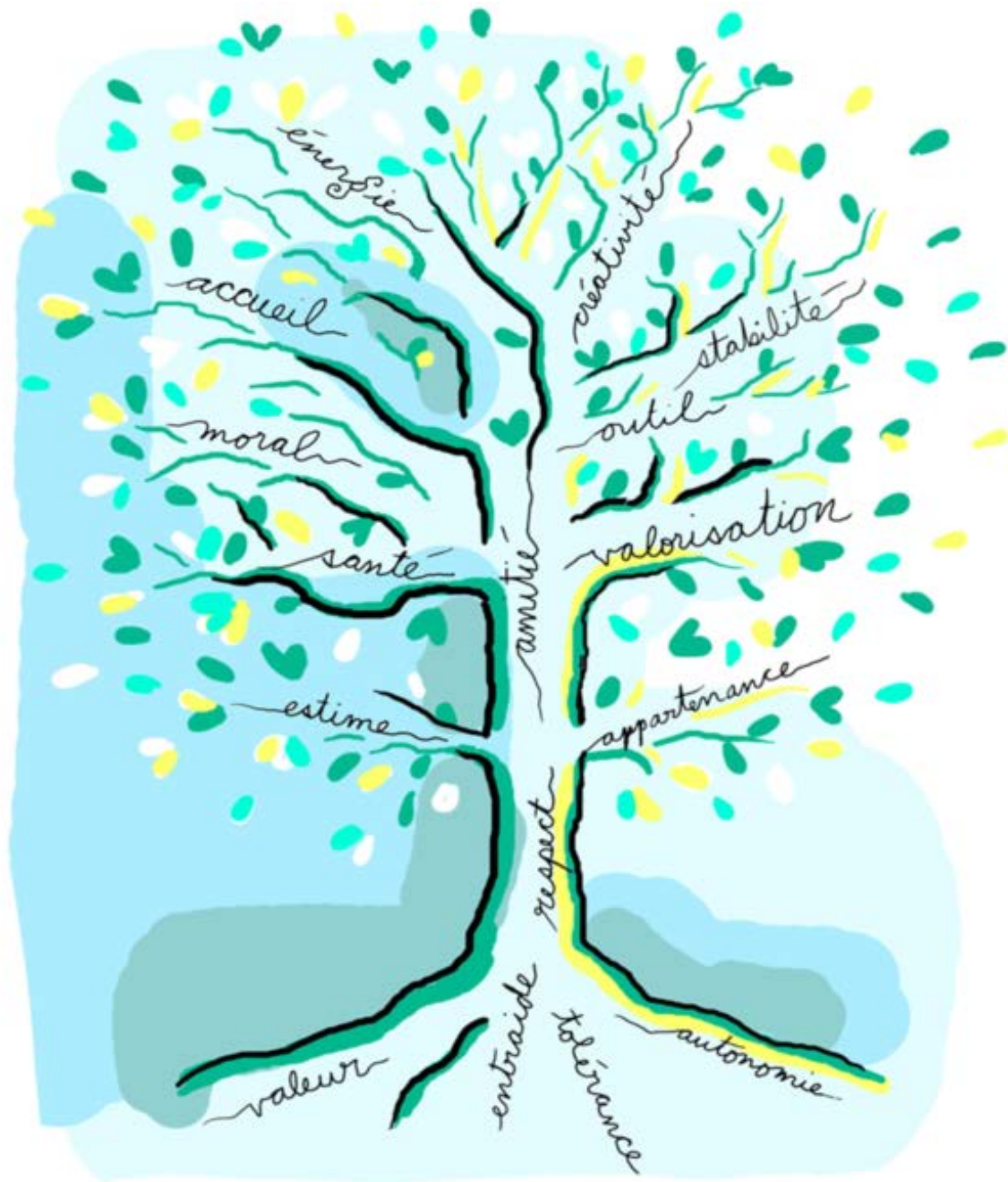
Voici donc notre nouveau logo :



**Autre nouveauté, nous
sommes maintenant sur
Instagram et le site web est
refait de A à Z !**







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
Tél : 450.490.4224**