

# La théorie des cuillères

p.16



**6**

Collage pour se faire du bien

**8**

La délinquance : mode  
d'emploi

**14**

Je suis un homme, je  
n'ai pas besoin d'aide



C'est avec une immense reconnaissance que je vous écris ces quelques mots d'au revoir. Depuis septembre 2023, où j'ai débuté en stage au CAFGRAF, jusqu'à aujourd'hui en tant qu'employée, vous avez été une source constante d'apprentissage, de courage et d'humanité pour moi.

Vous m'avez offert bien plus que je n'aurais jamais pu imaginer. À travers vos histoires, vos forces et vos défis, vous m'avez montré combien la résilience humaine peut être inspirante. Vous m'avez appris à écouter avec attention, à voir au-delà des mots, et à apprécier chaque petite victoire, aussi simple soit-elle.

Alors que je m'apprête à rentrer en France, sachez que vous occuperez toujours une place particulière dans mon cœur. Vous allez terriblement me manquer, mais je pars avec le souvenir précieux de chacun d'entre vous. Je garderai en tête vos sourires, vos batailles, vos progrès, et ces moments de partage si authentiques.

Merci, merci mille fois, de m'avoir accueillie dans vos vies. Je penserai à vous souvent, et je vous souhaite de continuer à avancer, un pas à la fois, avec toute la force et la lumière qui vous habitent.

**Léa**



Bonjour à toutes les personnes avec qui j'ai eu le plaisir de passer du temps au Caf. C'est avec plein de tristesse que je vous écris un dernier petit mot.

Je voulais surtout vous dire à quel point j'ai aimé vous fréquenter, jaser, faire du café et cuisiner avec chacun de vous. J'ai été touché par toute la confiance que vous m'avez accordée alors que vous me connaissiez à peine. Vous allez me manquer et à tous les jours j'ai une (ou plusieurs!) pensées pour vous.

J'espère que vous continuerez de vous pointer au Caf, beau temps mauvais temps. C'est là que je vous vois rire, jouer, parler de projets, vous obstiner pour rien: c'est ça être en vie, non?

Ceux qui avaient l'habitude de me saluer sur mon balcon en passant, continuez svp! Ça va toujours me faire plaisir de prendre des nouvelles de vous. Comme on dit, y'a pas de gêne à avoir!

Le monde est p'tit, au plaisir de vous revoir dans l'coin!

**François Viau**

# SOMMAIRE

## Fermeture du CAFGRAF

Vendredi Saint - **18 avril**

Lundi de Pâques - **21 avril**

CAFGRAF en formation - **6 mai**

Fêtes de la Reine - **19 mai**

Mot du directeur.....	p.4
Mot de la présidente ALPABEM.....	p.5
Collage pour se faire du bien .....	p.6
La délinquance : mode d'emploi .....	p.8
Programmation .....	p.10
Activités.....	p.11
Sorties.....	p.12
Activités spéciales.....	p.13
Je suis un homme, je n'ai pas besoin d'aide.....	p.14
La théorie des cuillères.....	p.16
Jeux et mandala.....	p.18
Photos.....	p.20
Conférences en santé mentale.....	p.22

### 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 CAFGRAF

**PATRICE MACHABÉE**  
DIRECTION GÉNÉRALE

**CAROLINE LEGAULT**  
CHEFFE DE SERVICES

**KARINE BOIVIN**  
DIRECTION GÉNÉRALE ADJOINTE

**DOLORÈS PRÉVOST**  
ART-THÉRAPEUTE

**MARIE-CLAUDE PROULX**  
ADMINISTRATION

**VINCENT SAVARD**  
INTERVENANT

**SARAH LEGASTELOIS**  
SECRÉTAIRE, RÉCEPTIONNISTE

**MARIE-JOËLLE MARCIL**  
INTERVENANTE

**JOANY BÉRUBÉ**  
AGENTE EN COMMUNICATIONS

**ALI TARRAF**  
INTERVENANT

**MAXIME DELÂGE**  
RESPONSABLE DE LA VIE ASSOCIATIVE

# Attention à ce que tu souhaites, cela pourrait t'arriver...

Patrice Machabée, directeur général



Avez-vous déjà lu l'auteur Paulo Coelho ? Ma citation préférée de lui est : « Quand on veut une chose, tout l'Univers conspire à réaliser notre rêve ». J'ai beaucoup rêvé dans le cadre de mon travail à l'ALPABEM et au CAFGRAF, et la plupart de mes rêves se sont réalisés. Les petits, comme les grands. Le plus spectaculaire jusqu'à présent est celui que nous avons accompli il y a presque six ans, lorsque l'ALPABEM est devenue propriétaire.

Toutefois, mon plus grand rêve, celui qui transformera notre communauté pour les 50 prochaines années, se réalisera dans quelques mois, lorsque les personnes ayant un problème de santé mentale et leurs familles n'auront qu'une seule porte à franchir pour obtenir de l'aide. Le 1er octobre 2025, nous concrétiserons ce rêve en accueillant dans nos bureaux, fraîchement rénovés, la mission et l'équipe du CAFGRAF (si l'Univers m'a bien entendu, bien sûr 😊).

Ce rêve, je l'ai exprimé pour la première fois en 2010. Je l'ai mis par écrit dans un article en 2014 et j'ai eu l'occasion d'en parler publiquement à la radio du 98.5 FM au début de 2015. Comme on dit, « je me suis peinturé dans le coin ». D'ailleurs, je me suis retrouvé « dans le coin » pendant de nombreuses années pour avoir exprimé ce rêve.

Réaliser ses rêves, c'est aussi accepter de faire des sacrifices : « Choisir, c'est renoncer », comme on dit. Le sacrifice le plus difficile pour moi a été d'accepter et d'appivoiser la « solitude du rêveur ». En effet, certaines réflexions, décisions et choix n'ont de sens pour notre entourage que lorsque le rêve devient concret.

Heureusement, nous sommes maintenant à quelques mois seulement de « l'avant-dernier » chapitre de ma car-

rière avec vous (il me reste encore un ou deux rêves en réserve 😊). À la fin de 2025, nous célébrerons ensemble l'aboutissement d'un rêve qui m'est cher. Je serai assurément rempli d'un grand sentiment de fierté, et si vous êtes attentifs, vous pourrez peut-être même apercevoir sur mon visage un sourire et de la joie, celui d'un homme ayant accompli un grand projet.

Ceux qui me connaissent un peu plus sauront que derrière ces célébrations, le champagne et les rires, se cachent quelques cicatrices, le deuil de ne pas pouvoir célébrer avec tous ceux qui ont contribué à réaliser ce rêve et la déception de ne pas pouvoir partager ce moment dans mon intimité avec une personne chère à mon cœur. Alors, les rêveurs, faites attention à ce que vous souhaitez... cela pourrait vous arriver.

# Court comme février

Francine Robillard, présidente de l'ALPABEM



Bonjour à tous, ce sera un petit mot court comme février; 28 jours qui contiennent cependant beaucoup d'espoir.

L'espoir d'arriver au bout de l'hiver et d'enfin apercevoir le printemps, pas loin à la ligne d'horizon.

Ouvrir les fenêtres, respirer.

F pour février et F pour fluidité, c'est ce qui me vient en tête depuis quelque temps et plus encore depuis le lac à l'É paule Alpabem/Cafgraf, équipe, direction et CA.

Un petit tour sur Google afin de m'assurer que le mot exprime ce que je ressens, résultat : fluide convient mieux que fluidité.

« Situation d'un marché où l'offre et la demande s'adaptent l'un à l'autre facilement.

Fluide, qui coule aisément.

Force, influence subtile, mystérieuse qui émanerait des êtres.

Les échanges entre les individus se font de manière naturelle et sans heurts. »

Toutes ces définitions sont appropriées pour expliquer ce que je perçois de diamétralement opposé aux premières impressions ressenties devant le consultant venu nous faire l'éloge du mot « M u t u a l i s a t i o n ». Juste le mot pouvait déclencher une poussée d'urticaire.

Ajoutons une certaine appréhension, crainte de voir notre association se faire avaler comme dans le jeu Pac-Man, crainte de partager notre directeur, peur qu'il ne

nous en reste qu'un petit morceau. Insécurité face au danger!

C'était il y a 5 ans.

Oh combien que nous sommes loin de ces appréhensions maintenant. Le « eux » a fait place à « nous ». Tous ont appris à s'apprivoiser et s'apprécier, on se tend la main.

On regarde ensemble, loin vers l'horizon, le même horizon que mentionné en début de texte.

Alors, gens du Cafgraf et de l'Alpabem ensemble, cultivons la gratitude en ce mois de l'amour et de l'amitié, et continuons ensemble d'avoir des idées lumineuses.



# Le collage pour se faire du bien

Par Dolorès Prévost, art-thérapeute

Cet article portera sur le collage, un expérientiel régulièrement utilisée en art-thérapie. Il est également moins intimidant, car la personne utilise des images qui existent dans les magazines diversifiés (Stallings, 2016). Les effets du collage qu'on pourrait observer sont:

- Augmentation du sentiment de liberté, par exemple, par le choix des images
- Développement de l'autonomie
- Réduit le sentiment de dépendance envers l'intervenante qui accompagne
- Augmentation de la capacité de se structurer

La pratique du collage a notamment des effets au niveau des capacités cognitives. En effet, le processus implique plusieurs opérations : sélection, découpage, assemblage et collage. Cette pratique peut avoir pour effet de restructurer les fonctions cognitives (Lusebrink et Hinz, 2022). Une entrevue avec Dominik permet de mieux comprendre ce que peut apporter une pratique active du collage.

## Entrevue avec Dominik

Quel est ton premier souvenir de collage ? Je devais avoir +/- 5 ans et j'avais découpé les jouets que je voulais pour créer un collage de ma liste de souhaits. J'avais placé le collage en dessous du sapin. Il y a environ cinq ans, c'est dans un centre pour femmes que j'ai pris goût au collage. Cette activité m'a permis de voir certaines peurs que j'avais.

Parle-moi de ton processus de collage et ce que cela t'apporte ? Cela répond à un besoin de couper. C'est déterminant, quand on coupe une image, on ne peut pas revenir en arrière. Parfois le collage se fait d'un coup, d'autres fois c'est par étapes. Par exemple, je peux passer du temps à découper une banque d'images. D'autres fois, je prépare les fonds qui vont recevoir les images choisies. C'est soit par thème ou pour exprimer quelque chose de particulier.

Quand je crée des fonds agréables à regarder, ça me sert à me remplir de la beauté des papiers et des images. Ça transforme des aspects négatifs de la vie. Aussi, la texture du papier qui supporte le collage est importante, il doit être assez épais et solide. Ça amène une sensation de concret, et ça aide que le collage reste intact avec le temps.

C'est aussi le résultat qui me motive, voir l'effet que ça peut donner. Par exemple, si je me sens fâchée, je découpe des images ou du papier à motifs. Si j'ai de la peine, je monte une histoire avec les images. Ce qui est important c'est de mettre ce que le cœur a envie de voir, pas la tête. Le cœur qui voit est différent du cœur qui ressent. Aussi, le cœur qui ressent et qui voit est dans l'action. Il voit mieux ce qui est réel.

À la fin d'une séance de collage, je me sens bien, calme, souriante et rarement déçue. Ça facilite ma capacité de choix et d'affirmation dans la vie de tous les jours. Cela apporte une forme de coupure et de changement ou encore du lâcher-prise. Aucune image n'apparaît pour rien. Les images ont toujours une signification.

Comment tes collages parlent-ils de toi ? J'ai fait plusieurs collages avec des photos de moi. Cela m'a permis de m'accepter. J'ai pu me voir, agrémente autour des photos et ajouter ce qui faisait du sens. Tu sais, quand on est en crise on ne s'aime pas. Faire des collages avec des images de moi, m'a aidé à mieux m'aimer. Le collage a eu aussi pour effet aussi de m'aider à réapprovoiser ma famille. Que peux-tu ajouter en ce qui concerne le collage ? C'est complètement ailleurs... Ça me procure du bien-être et de la satisfaction aussi. Puis quand un collage est commencé, c'est à l'infini. Tu peux le changer tant que tu veux : colle, décolle, recolle... Je retouche encore certains collages que j'ai faits il y a 5 ans.



Quand j'ai besoin de retravailler le passé, même si je sais que je ne peux pas le changer, je peux le rendre plus beau. Une citation de Dominik ressort d'un de ses collages : " cela semble toujours impossible, jusqu'à ce que ce soit fait". En montrant ses collages, elle ajoute : quand je vois que je peux faire tout ça, c'est une forme de thérapie autonome, que j'ai faite seule. Quand j'en parle avec mon psychiatre, il me dit de continuer.

Dominik conclut qu'elle a commencé à faire des collages avec son conjoint et voit que cela amène des discussions intéressantes. On met notre jugement de côté et on se met en mode découverte. Quand on n'est pas capable de parler avec les mots, on peut parler avec les images. Tout le monde peut découper, choisir et coller. Si tu n'arrives pas à choisir dans la vie, fais du collage, tu vas apprendre à faire des choix, exprimer et t'affirmer.

### Conclusion

En art-thérapie, la personne qui utilise le collage, comme mode d'expression, va indiquer, par ses choix d'images, la direction de l'accompagnement (Landgarten, 1994). Si cet article vous a convaincu, je vous attends à partir du 5

décembre tous les jeudis à partir de 13h30 dans le local d'art pour découvrir votre processus créateur. Vous pourriez y découvrir comment le collège peut vous aider à créer une vie satisfaisante.

### Références:

Landgarten, H. B. (1994). Magazine photo collage as a multicultural treatment and assessment technique, *Art therapy*, 11:3, 218-219. DOI: 10.1080/07421656:1994:10759089

Lusebrink, V.J. et Hinz, L. (2022). *Expressive Therapies Continuum as a framework in the treatment of trauma*. Dir. Juliet L. King. *Art therapy, trauma, and neuroscience: Theoretical and practical perspectives*. Routledge.

Stallings, J. W. (2016). *Collage as an expressive Medium in Art Therapy*. Dir. David E. Gussak and Marcia L. *Handbook of Art therapy*. John Wiley & Sons.



# La délinquance : mode d'emploi

Par François Viau, intervenant

Vous trouvez que vous êtes un peu (ou beaucoup) délinquant ? Vous n'appréciez pas que l'on vous impose des limites ? Vous avez vous-mêmes de la difficulté à respecter vos propres engagements ? Si vous répondez oui à une ou toutes ces questions, vous avez probablement une graine de délinquance qui germe en vous. Si vous êtes plus âgés, cette « graine de délinquance » est peut-être rendue un grand arbre qui fait maintenant ombrage à vos projets.

C'est quoi, la délinquance ? D'après le dictionnaire, c'est « un ensemble de délits et de crimes ». Je propose plutôt de choisir une autre définition qui convient mieux à notre quotidien, soit la « petite délinquance ». Quelle différence ? Voici des exemples de petite délinquance : c'est de commander une pizza à 60\$ le premier du mois quand on n'a pas encore payé le loyer du mois passé, mais c'est aussi quand on se dit « je vais faire mon ménage » et finalement on choisit de regarder la télé. En résumé, la petite délinquance, c'est le fait de transgresser une règle, qu'elle vienne des autres ou de nous-mêmes.

Avant d'aller plus loin, je pose quelques questions : pourquoi est-ce si plaisant de transgresser des règles ? Pourquoi est-ce que certaines personnes se sentent libres seulement si elles peuvent faire n'importe quoi, n'importe quand ? Nous allons répondre à ça ensemble, parce qu'il y a plusieurs explications possibles.

Pour la première explication, nous remontons d'abord à l'adolescence. Plusieurs jeunes tentent leurs premiers méfaits, non pas par envie de faire du mal, mais pour profiter des effets stimulants de l'adrénaline (Muncie & Al, 2002). Est-ce votre cas ? Avez-vous déjà volé un paquet de gomme pour le « thrill » ? Avez-vous déjà fait un graffiti ? Ce type de délinquance attire des conséquences qui peuvent être désagréables, mais qui ne gâcheront pas le reste de votre vie. Souvent, avec le début de l'âge adulte, ces comportements cessent. En effet, les jeunes préfèrent investir leur énergie dans des projets qui ne risquent pas de leur nuire. Quand vous étiez un adolescent,

aviez-vous des projets sérieux ?

Toujours au niveau « jeunesse », ceux et celles qui se sentent abandonnés par leur famille chercheront l'amour dans la « rue ». Qu'est-ce qu'on obtient d'un amour de « gang de rue » ? L'encouragement à briser les lois. Pourquoi ? Pour l'argent rapide. Pourquoi l'argent rapide ? Pour 2 raisons. La première : parce que ça donne l'impression d'être quelqu'un dans une vie où on a l'impression de n'être personne. La deuxième raison : ça donne espoir d'une vie confortable, car l'autre option est d'étudier et d'avoir une vie « rangée », ce qui semble inaccessible pour un jeune en détresse.

Comme l'enfance est très importante dans le développement de l'humain, je vous propose une autre raison en lien avec le type de parents que vous avez eus. Ceux-ci étaient en position d'autorité et ne prenaient pas adéquatement soin de vous. Vous associez alors « autorité » et « méfiance ou frustration ». Après ce difficile passage dans la vie, il devient normal de rejeter toute forme d'autorité, même celle qui vous veut du bien. toute forme d'autorité, même celle qui vous veut du bien. Au lieu de se sentir guidés, on se sent contrôlés. On passe nos journées à dire « tu ne me m' diras pas quoi faire ! ». Même les demandes qui viennent de nous-mêmes sont difficiles à respecter. Ça commence par : « Ce soir, je vais me coucher plus tôt pour être en forme à mon entrevue ! » et ça se termine par « J'ai fêté jusqu'à 3 heures AM et j'ai oublié de mettre mon alarme. ». Pourquoi ? Parce que le plaisir a cogné à la porte. Parce que j'aime mieux me faire du plaisir maintenant que d'aller mieux demain. Parce qu'en vivant sa vie « au jour le jour », on oublie les lendemains sans espoir.

Mais les parents ne sont pas responsables de tout. Qui est l'autre responsable ? C'est la société. Oui, vous avez bien lu. Pourquoi ? Parce qu'en même temps, nous vivons dans un monde très instable et insécurisant, mais aussi plein d'attentes et de règlements.

Un monde insécurisant ? Avez-vous l'impression que les jeunes et moins jeunes, autrefois, se posaient moins la question « qu'est-ce que je vais faire dans la vie ? ». Leur père leur remettait une fourche et une brouette : pas d'entrevue de sélection, pas de conseiller à l'emploi à contacter, pas de spécimen de chèque à remettre. Il suffisait d'avoir une paire de bras et d'attendre d'avoir l'âge. Un travail à vie, un village qui nous supporte.

Autant nous sommes libres et parfois perdus devant tant de choix, autant le monde devient contrôlant. Non seulement contrôlant, mais aussi plein d'attentes irréalistes (Garland, 2001). Avez-vous mangé vos 10 portions de fruits et légumes aujourd'hui ? Avez-vous ouvert un compte épargne-étude pour vos enfants ? Composez-vous vos mouchoirs usagés ? Bref, vous êtes bombardés de « faites ceci et faites cela si vous voulez être un bon citoyen modèle ». En fin de compte, ça sert à quoi d'écouter tous ces

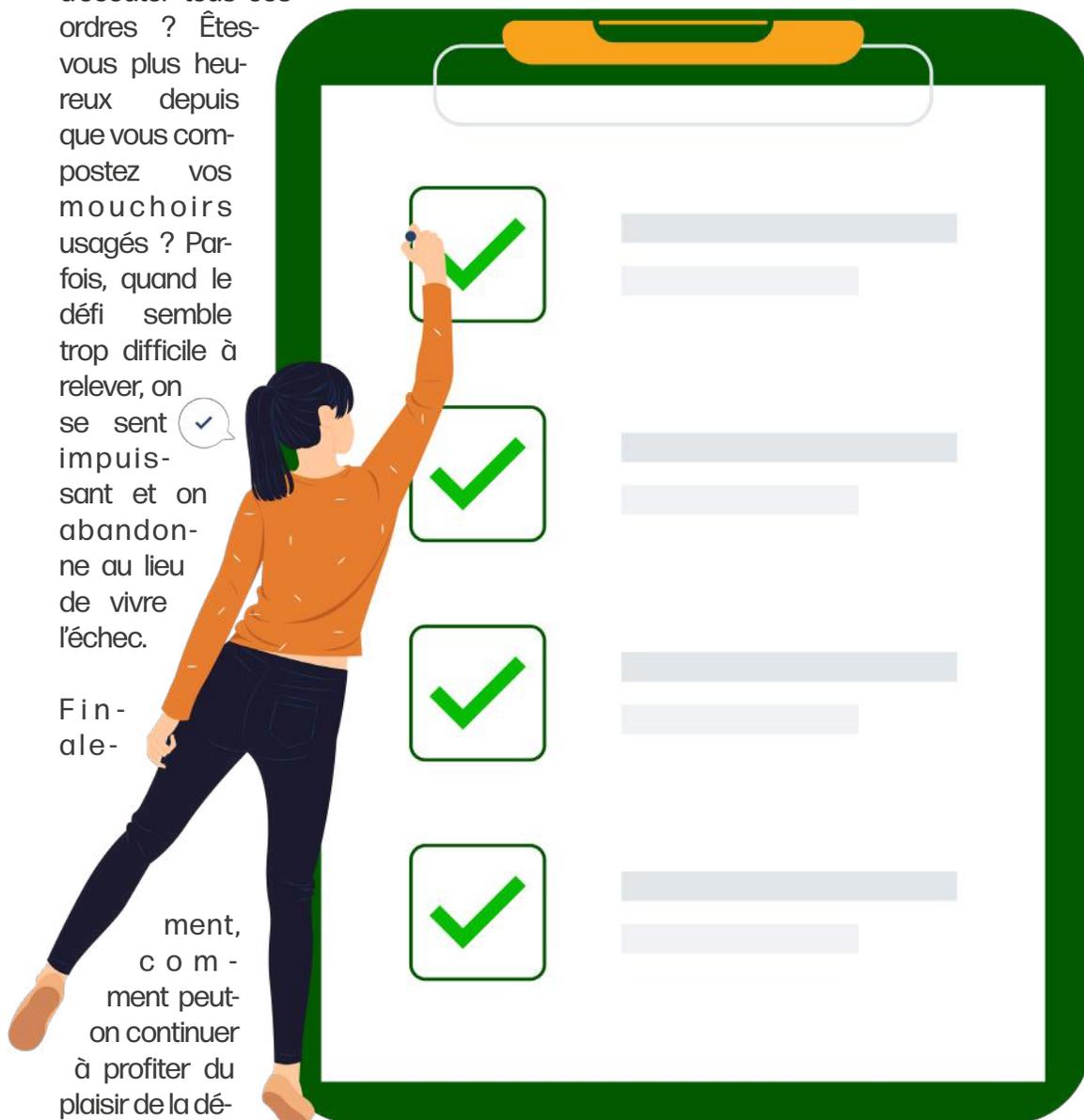
ordres ? Êtes-vous plus heureux depuis que vous compostez vos mouchoirs usagés ? Parfois, quand le défi semble trop difficile à relever, on se sent impuissant et on abandonne au lieu de vivre l'échec.

Finale-

ment, comment peut-on continuer à profiter du plaisir de la dé-

linquance sans nuire au reste de sa vie ? Comme dirait Lyng (1990) : « une perte de contrôle, mais contrôlée ». Couchez-vous plus tard que prévu quand vous n'avez rien le lendemain. Allez vite avec votre nouveau vélo électrique, mais avec des pneus bien gonflés et un casque pour vous protéger. Avant de vous acheter des « niaiseries », assurez-vous que votre loyer est payé et que votre frigo est plein. Bref, prenez soin de vous pour aujourd'hui, mais sans négliger les lendemains.

Comment CAFGRAF peut-il vous aider ? Nous pouvons vous accompagner dans cette mission : croire en votre potentiel. Comme un investissement à la banque. Vous misez sur vous aujourd'hui et récoltez les intérêts demain. Vous en valez la peine. En fait, vous en valez le bonheur. Au plaisir de vous accueillir !



## Références:

Garland, D., (2001) *The culture of control*. Oxford: Oxford University Press.

Lyng S., (1990) *Edgework : a social psychological analysis of voluntary risk taking*. *American journal of Sociology*, 95: 887-921

Muncie, J., Hughes, G., and McLaughlin, E., (2002) *The vilification and pleasures of youthful transgression* By Keith Hayward [Source: *Youth Justice: Critical Readings*, edited by (London: Sage)]

# MARS À MAI



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Alimentation</b>	<b>Approche alternative</b>	<b>Activités physiques</b>	<b>Activités artistiques</b>	<b>Par et pour</b>
10h à 13h Atelier cuisine (Groupe complet)	9h à 12h <b>Fermé</b> Réunion du personnel	10h à 12h Activités sportives (sur inscription)	10h à 12h Art-thérapie dès le 8 mai (sur inscription avant le 18 avril) <b>(Réservé aux membres)</b>	10h à 12h On vide le sujet... (Café causerie)
<b>Fermé de 12h à 13h</b>				
13h à 16h30 Centre de jour	13h à 16h30 Centre de jour  14h à 15h Zoothérapie	13h à 16h30 Centre de jour	13h à 16h30 Centre de jour	13h à 16h30 Centre de jour  Anime ton atelier L'heure sera déterminée en fonction de l'activité
<b>Fermé</b>	<b>Fermé</b>	16h30 à 20h Centre de soir  17h Souper collectif (sur inscription avec participation aux tâches)  18h à 20h Art-thérapie jeunesse (Places limités, le groupe termine le 9 avril)  <b>Ferme à 20h</b>	<b>Fermé</b>	<b>Fermé</b>

60 Boulevard Cartier.O, Laval,Qc, H7N 2H5  
www.lecafégraf.org | info@lecafégraf.org

## 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.

**Groupe en cours (COMPLET)**

## 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.**

## ON VIDE LE SUJET

En compagnie d'un intervenant, venez échanger autour de sujets variés et choisis par vous. Café et collation offerte.

**Vendredi 10h à 12h**

## ART-THÉRAPIE

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 6 séances. **Inscription avant le 18 avril 2025.**

8, 15, 22, 29 mai et 5 et 12 juin 2025.  
**(Réservé aux membres)**

## ACTIVITÉS SPORTIVES

Vous cherchez une façon amusante et accessible de rester actif toute l'année ? Rendez-vous les mercredis matin au CAFGRAF.

**5, 12, 19 et 26 mars :** On bouge avec Victoria du groupe Promo-santé.  
**En avril et mai :** On bouge avec un intervenant  
**(Sur inscription)**

## ZOOTHÉRAPIE

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

**Mardi 14h à 15h**

## 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 6 séances. **Groupe en cours.**

**Places limitées**  
29 janvier, 12 fév, 26 fév, 12 mars, 26 mars et 9 avril



# CABANE À SUCRE

14 MARS

La cabane à sucre revient encore cette année ! Viens te régaler au Chalet des Érables suivi des activités disponibles sur le site.

**Réservé aux membres**  
**Sur inscription, date limite 12 mars**

# ROCKET DE LAVAL

16 AVRIL

Viens supporter notre équipe locale à la Place Bell. Le match est à 19h.

**Réservé aux membres**  
**Sur inscription, date limite 14 avril**

# PLANÉTARIUM

## DÉTAILS À VENIR

LES DÉTAILS DE L'ACTIVITÉ SONT À VENIR.

**Réservé aux membres**  
**Sur inscription**

## CONFÉRENCE DU GRAND-PÈRE DOMINIQUE 20 MARS DE 14H À 15H30

### Mino Matisiwin: Une philosophie du bien-être

L'expression Mino Matisiwin réfère au bien-être et au bien-vivre dans la langue des Anicinapek, cette Première Nation du Canada qu'on appelait autrefois les Algonquins. Comment y parvenir ? C'est ce que nous font découvrir Marie-Josée et grand-père T8aminik dans cette conférence sur les fondements de la roue de médecine et des « Sept enseignements ».

Embarquez avec eux dans un voyage au cœur de la forêt boréale canadienne. Laissez-vous bercer par les chants et les paroles de sagesse issues d'une tradition millénaire. Un enseignement philosophique profond et simple à la fois, pour mieux comprendre et accepter les hauts et les bas de la vie; pour trouver l'harmonie avec la nature et notre véritable nature.



## SOUPER DE PÂQUES 23 AVRIL

Viens fêter Pâques avec nous lors d'un souper au CAFGRAF le 23 avril prochain.

**Sur inscription et doit participer aux tâches.**



## Je suis un homme, je n'ai pas besoin d'aide

Par Vincent Savard, intervenant



Je me suis longtemps répété cette phrase lorsque j'allais moins bien dans ma vie, et je ne suis certainement pas le seul. Bien que je travaille dans la relation d'aide, j'ai encore cette barrière en moi m'empêchant de m'exprimer lorsque j'ai besoin des autres. Mais pourquoi c'est difficile pour un homme d'avouer son mal-être même à ses proches ?

Comme vous le savez peut-être, l'ALPABEM offre 10 conférences par année ayant comme sujet les différents enjeux touchant à la santé mentale. Pour commencer la saison, nous avons reçu l'animateur de radio et chroniqueur de télévision MC Gilles, de son vrai nom Dave-Éric Ouellet, pour parler de la demande d'aide chez les hommes. Durant la conférence, il a mentionné qu'il y a plusieurs années, il a été hospitalisé car il "avait touché le fond" et ne voyait plus la lumière. Sans entrer trop dans les détails, il disait qu'il ne voyait plus d'espoir, qu'il était persuadé que personne ne pouvait l'aider et qu'il était faible de ne pas pouvoir s'en sortir seul.

Son témoignage m'a beaucoup fait réfléchir sur moi-même et sur pourquoi j'ai un blocage quand je vais moins bien. C'est quand même hypocrite de ma part : je travaille dans un organisme en santé mentale, j'encourage l'autre à s'ouvrir quand le bobo est trop douloureux, à venir chercher l'aide des professionnels ou de leurs proches, mais moi-même je m'empêche de me montrer vulnérable devant les autres.

Ce n'est pas nouveau que la société voit l'homme comme étant stoïque, en contrôle, fort, invincible, etc. Lorsque vous pensez à un "vrai" homme, qui avez-vous en tête ? Pour ma part, je pense à Clint Eastwood et James Bond. Ces modèles, provenant souvent de notre enfance, ont depuis longtemps influencé l'image de la masculinité et inconsciemment, nous l'avons internalisé. Dans les situations difficiles, nous avons appris à serrer les dents et à continuer d'aller de l'avant, coûte que coûte. Lorsqu'elles deviennent trop envahissantes, la consommation de substances, comme l'alcool ou les drogues, devient sou-

vent la solution. Mal adapté, mais une solution quand même.

La santé mentale est un sujet très tabou pour l'homme. La peur d'être perçu comme faible parce qu'on souffre de dépression, par exemple, fait en sorte que les hommes vont beaucoup moins consulter, ou vont attendre au dernier moment pour le faire. Avouer que l'on pourrait avoir besoin d'aide vient attaquer l'égo que nous avons construit de nous-même. Initialement conçu pour nous protéger, notre égo vient ici mettre des bâtons dans les roues.

Ce n'est pas pour rien que le taux de suicide au Québec est 3 fois plus élevé chez les hommes que chez les femmes : quand ça va mal, les hommes se renferment, attendent d'être au bout du rouleau et la seule solution qu'ils voient est d'en finir avec tout.

Je vous pose la question : c'est quoi être fort ? Dans les années 1700, c'était d'être capable de bûcher du bois pour survivre à l'hiver en même temps que d'être capable de chasser le souper et de défendre le pays contre les Anglais. L'homme avait le rôle de pourvoyeur et de protecteur de sa famille, ne laissant pratiquement aucune place à l'émotivité. Bien que notre réalité ait fortement changé depuis, le fond reste le même : un homme, ça fait ce qu'il faut pour surmonter les obstacles et ne fuit pas devant l'adversité.

Avec ce qu'on vient de nommer, est-ce qu'être fort veut dire fuir nos émotions et enterrer notre mal-être ? Ou ça serait plutôt d'attaquer nos problèmes en pleine face et de prendre les vrais moyens pour les régler ? Lorsque vous déménagez, personne ne vous perçoit comme faible si vous dites "Viens m'aider, on va monter le frigo". C'est le même principe lorsque vous dites à un ami ou un intervenant que ça va moins bien. Personne ne vous dira " Ben là, t'es capable de t'en sortir seul, y'a rien là !" ou bien " Hey tu commences à être lourd avec tes problèmes, je préfère que tu arrêtes de m'en parler."

Même qu'à l'inverse, en demandant à un autre homme que vous avez besoin de parler, l'autre va se sentir important et prendra son rôle masculin de protecteur et de sauveur. Quoi de plus valorisant que de se faire dire "J'ai besoin de toi" ? Chacun est gagnant dans l'affaire : vous vous sentez mieux de vous être confié, et l'autre se sentira important. Votre relation sera plus forte et qui sait, peut-être que l'autre sera encouragé à s'ouvrir à vous aussi.

Je vais quand même vous l'accorder, ce n'est pas facile de s'exprimer quand nous ne sommes pas habitués.

Oui ça fait peur, oui on ne sait pas trop comment faire, mais croyez-moi que l'effort en vaut la peine. Au bout du compte, c'est peut-être votre vie que vous sauvez en vous confiant à quelqu'un d'autre.



#### Références:

<https://www.polesbeh.ca/documentation/coffre-outils-pour-hommes>

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/donnees-suicide-canada-infographie.html>

<https://trouvetaressource.com/fr/publications/bien-etre/faciliter-demande-daide-jeunes-hommes>



## La théorie des cuillères

Par Marie-Joëlle Marcil, intervenante

### Connaissez-vous la théorie des cuillères ?

Il s'agit d'une métaphore qui permet de décrire la quantité d'énergie que possède une personne dans une journée. La théorie des cuillères a été imaginée par Christine Miserrandino, qui est atteinte du lupus, une maladie chronique. Elle avait l'impression que de nombreuses personnes ne comprenaient pas réellement ce que c'était que de vivre avec une maladie qui engendre des limitations au niveau de l'énergie. Essayer d'expliquer comment elle vivait sa maladie revenait à essayer d'expliquer la couleur bleue à un aveugle. Elle a donc inventé une métaphore à laquelle tout le monde pouvait s'identifier, la cuillère.

Ici, une cuillère représente une unité d'énergie. L'idée est qu'une personne dispose d'un nombre limité de cuillères par jour, et que, chaque fois qu'elle fait quelque chose, elle puise dans son lot de cuillères (elle épuise son énergie). Sortir du lit, s'habiller, se laver, déjeuner, conduire sont des actions quotidiennes perçues comme anodines par la majorité, mais qui coûtent néanmoins des cuillères.

Une personne qui ne vit pas de limitations d'énergie dispose d'un nombre illimité de cuillères. En d'autres mots, la majorité des gens ont suffisamment de cuillères pour passer à travers la journée. Ainsi, la plupart des gens n'ont pas à penser à leur énergie et à gérer les cuillères dont ils disposent.

D'un autre côté, une personne qui vit des limitations dispose d'un nombre limité de cuillères. Ajoutons un niveau de complexité : le nombre de cuillères peut fluctuer d'un jour à l'autre selon les symptômes. La personne doit décider comment utiliser ses cuillères à bon escient pour pouvoir passer à travers la journée. Elle doit prioriser ses tâches et ses activités.

### La théorie des cuillères et les problèmes de santé mentale

Si cette métaphore a été originalement pensée pour représenter le défi de ceux qui vivent une maladie chronique, elle est également pertinente pour comprendre les répercussions de la maladie mentale sur l'énergie.

Prenons l'exemple de la dépression. Nous savons que la dépression peut se manifester par un état de grande fatigue. Les gens déprimés peuvent se sentir physiquement et émotionnellement épuisés. Ainsi, il peut leur être difficile d'accomplir des tâches de la vie quotidienne. Par exemple, une tâche qui semble simple, comme sortir du lit, peut demander plus d'énergie (de cuillères). Une autre caractéristique de la dépression est la difficulté de concentration. Ainsi, lire le journal peut être plus demandant et utiliser plus de cuillères. J'ai tenté de représenter dans un tableau la métaphore en action lors d'une journée typique. Je conviens que l'exemple est très simpliste, et n'est absolument pas représentatif de la réalité de tous, mais il permet de mieux visualiser les défis d'avoir un niveau d'énergie limité et la gestion qui en découle.

### Utilité de la théorie

#### *Déconstruire les stigmas*

« C'est de la paresse », « il ne fait pas d'efforts » ... Il peut être difficile de comprendre l'autre qui compose avec un niveau d'énergie diminué à cause d'une maladie « invisible », comme une maladie mentale. Du même coup, il est important de réduire la stigmatisation en rappelant que le manque d'énergie n'est pas un échec personnel ou un manque d'efforts. Cette théorie se veut donc un pont pour bâtir une compréhension commune et réduire les stigmas.

## Une meilleure compréhension et empathie

La théorie des cuillères peut être utilisée pour aider les gens à comprendre que les personnes qui vivent avec certaines maladies doivent prendre des décisions difficiles quant à la manière d'utiliser leur énergie pour vivre leur vie. Cela aide à illustrer pourquoi ces personnes peuvent être épuisées et parfois incapables d'en faire autant qu'elles le voudraient.

## Un moyen de communication

Cette métaphore peut aider à exprimer à l'autre son niveau d'énergie et son besoin de prioriser certaines tâches.

« Je n'ai plus de cuillères » : en effet, c'est une image qui peut être utilisée pour signaler à

l'autre son niveau d'énergie.

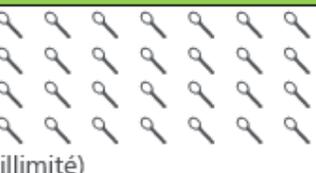
« Je n'ai plus/pas assez de cuillères pour faire cette activité » : cela permet d'indiquer à l'autre qu'il est essentiel de prioriser certaines activités/tâches et que des choix doivent être faits.

## Écouter ses besoins et ajuster ses attentes

La théorie des cuillères permet d'identifier ses priorités, ses besoins et ses limites. De plus, bien qu'il ne soit pas possible de contrôler le nombre de cuillères pour une journée, il est possible d'adoucir les attentes envers soi-même. Par exemple, reconnaître le besoin de se reposer ou de faire une sieste pour continuer la journée (pour renflouer la réserve de cuillères) ou encore accepter d'en faire moins.

Elle permet aussi de réduire la culpabilité ressentie quand la personne a l'impression de ne pas en faire assez ou de décevoir son entourage. Cela permet d'éviter la comparaison, sachant que

chacun débute sa journée avec un nombre différent de cuillères et qu'il fait de son mieux avec ce qu'il a.

	Individu vivant une dépression	Individu sans limitation
Nombre de cuillères au début d'une journée	 (12)	 (illimité)
Sortir du lit, se laver et s'habiller		
Conduire au travail		
Travailler		
Activité sociale avec les collègues, entre amis, en famille...	- (Priorise ses activités pour avoir assez de cuillères pour finir sa journée)	
Conduire à la maison		
Sieste	+ 	- (Pas nécessaire de renflouer sa réserve de cuillère)
Préparer et manger le souper	 (Priorise ses tâches/activités et choisit un repas pré-préparé)	
Marcher, promener le chien, activité physique	-	
Routine du dodo pour se mettre au lit		
Cuillères restantes	0	

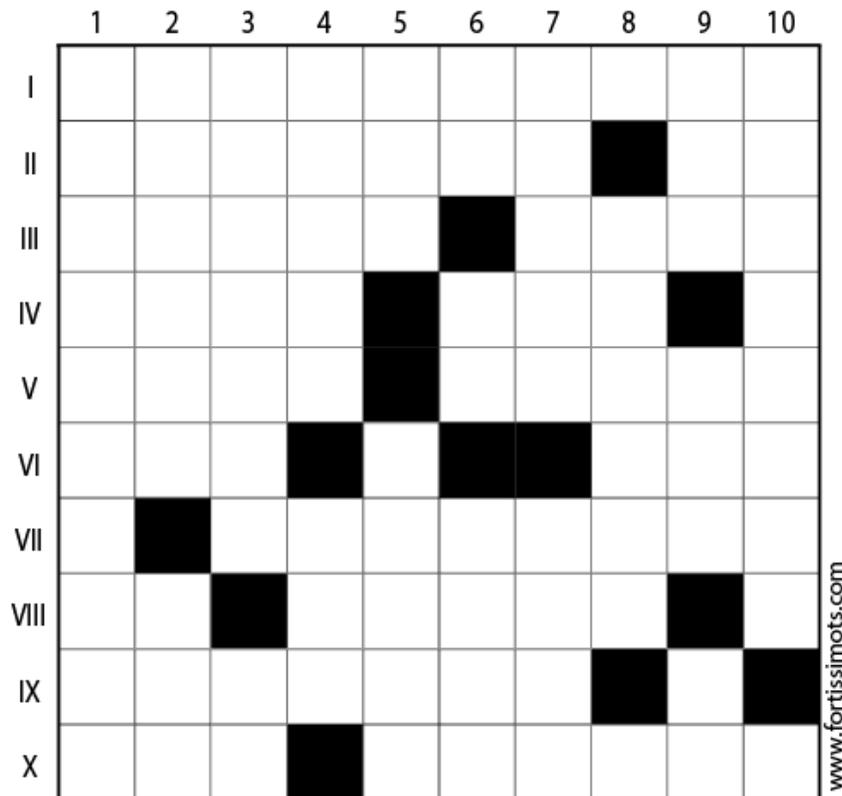
## Références:

<https://www.psychologue.net/articles/la-theorie-des-cuilleres>

<https://butyoudontlooksick.com/articles/written-by-christine/the-spoon-theory/>

<https://www.washingtonpost.com/wellness/2023/01/14/spoon-theory-chronic-illness-spoonie/>

<https://www.mhainde.org/the-spoon-theory-lens-on-mental-health/>



## HORIZONTALEMENT

I. On est censé y manger mieux qu'en 1 vertical, mais ça n'est pas toujours vrai. II. Tête en l'air. Bientôt plus que 27. III. Gras sur les bonnes tables, en crise chez les gros mangeurs. Salé, en ce qui concerne l'addition. IV. Nation celtique. Pour appeler. V. Ouvrent les portes et les portées. Elle a une certaine pêche sur la carte. VI. Planté sur le parcours. Grugés. VII. Dans certaines gargotes, elles sont serrées autour de la table, à défaut d'être grillées. VIII. Quatuor romain. Déesse de la chasse. IX. Un classique de la cuisine italienne. X. Fournit des technocrates. Charnel.

## VERTICALEMENT

1. Salle à manger. 2. Le sésame pour entrer dans un célèbre petit livre rouge. Cuit à l'apéro. 3. De bonnes occasions d'aller au restaurant. Possessif. 4. Abattues. Presque adulte. 5. Commune de l'île de Ré. Cuits comme des poulets. 6. Bout de noeud. Onze à Marseille. Rendez-vous avec l'histoire. 7. Il faut l'être assurément pour s'offrir une très bonne table. Acier chromé. 8. Belle au dessert. 9. Sans effets, mais pas forcément sur celui qui la regarde. Sifflée (la bouteille). Entendu à Marseille. 10. Un endroit à manger dehors.



# LA SANTÉ MENTALE IL FAUT QU'ON S'EN PARLE

## CONFÉRENCES GRATUITES

DISPONIBLES EN PERSONNE ET EN WEBDIFFUSION: [WWW.ALPABEM.QC.CA](http://WWW.ALPABEM.QC.CA)



### Psychose et rétablissement : Offrir un accompagnement adapté aux besoins des personnes ayant un trouble psychotique

Mardi 18 mars à 19h

Mieux comprendre ce qu'est la psychose, les troubles psychotiques et les principaux défis rencontrés par les personnes ayant vécu un premier épisode psychotique est primordial pour un accompagnement adapté. En comprenant davantage les objectifs de rétablissement des personnes ayant un trouble psychotique, il est plus évident de trouver les interventions les plus adéquates dans leur trajectoire de rétablissement.

**Justin Lamontagne** en co-animation avec **Annabelle Naud** et **Anne-Marie Kik** sont étudiant.e.s au doctorat en psychologie clinique à l'Université de Montréal.



### Comment le microbiote intestinal peut-il agir sur notre santé mentale ?

Mardi 15 avril à 19h

Les avancées scientifiques démontrent que le cerveau est en étroite communication avec les habitants de notre intestin, notamment les bactéries, qui jouent un rôle essentiel sur la santé mentale. Les technologies modernes nous font de plus en plus comprendre les liens entre mode de vie, intestin et cerveau, donnant espoir dans la maîtrise de notre santé mentale.

**Paul de Koninck** : professeur au département de biochimie, microbiologie et bioinformatique de l'Université Laval et directeur scientifique adjoint à la Recherche fondamentale au Centre CERVO.



### Prendre soin de soi par l'art-thérapie

Mardi 20 mai à 19h

Cette conférence s'adresse aux personnes aidantes qui souhaitent découvrir comment l'art peut être un outil essentiel pour mieux gérer le stress. Venez explorer différents outils qui favorisent le bien-être et l'épanouissement personnel. Les participant.e.s pourront se familiariser avec cette approche concrète et innovante et l'intégrer dans leur quotidien afin de mieux soutenir leur proche.

**Maria Riccardi** : art-thérapeute, conseillère d'orientation, psychothérapeute et professeure invitée à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

Pour plus d'infos : 450-688-0541 • [www.alpabem.qc.ca](http://www.alpabem.qc.ca)

Avis de décès

# Hugo Labelle-Laprise

1979 - 2025



C'est avec émotion que le CAFGRAF vous partage l'avis de décès de l'un de nos membres qui était fort apprécié tant par nos usagers que par l'équipe. Au fil des vingt dernières années, Hugo s'est impliqué au sein du CAFGRAF dans toutes nos activités tant comme participant que comme bénévole.

Nous profitons de l'occasion pour présenter nos plus sincères condoléances à la famille, les amis d'Hugo, les usagers et l'équipe.

Dans notre centre de jour, on retrouvait Hugo près de la table de pool où tous appréciaient venir jouer avec lui. On pouvait aussi le retrouver assis sirotant un café ou dégustant un repas, et ce, toujours entouré de gens avec qui il aimait discuter de ses dernières sorties culturelles, sa passion pour l'humour, ses préférences musicales, etc. Hugo avait un intérêt et un talent marqués pour l'écriture. Quel privilège nous avons eu de le lire! Hugo écrivait des chansons, il a écrit bon nombre d'articles dans notre journal, et nous avons eu l'immense chance de pouvoir assister à un stand-up d'humour qu'il avait écrit et présenté lors de notre 30e anniversaire. Lors de son numéro d'humour, Hugo a réalisé un rêve. Il nous a tous fait rire, mais il a aussi su donner une grosse dose de bonheur et d'espoir à tous les gens présents dans la salle.

Hugo, tu as su créer ce lien très spécial avec chacun d'entre nous et faire une différence dans nos vies. Le CAFGRAF est reconnaissant pour ton implication, ta présence, ton humour, ton écoute et tous les beaux moments échangés avec toi. Tu vas nous manquer.

Bon voyage!



# lecafégraf

Groupe d'entraide en  
santé mentale de Laval

Rendu possible grâce à

*Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval*

Québec 

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

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