

Décembre

Vol : 66 - NO : 7

LE CAFGRAF
Groupe d'entraide en santé mentale de Laval





Noël scintillant

9 DÉCEMBRE DE 11H À 16H

PLACES LIMITÉES FAITES VITE !

**POUR VOUS INSCRIRE COMMUNIQUEZ
AVEC JUDITH EN PERSONNE OU PAR
TÉLÉPHONE AU 450.490.4224**

**CETTE ACTIVITÉ SPÉCIALE EST POUR LES USAGERS
RÉPONDANT À LA MISSION DE L'ORGANISME ET
AYANT PARTICIPÉ AUX ACTIVITÉS STRUCTURÉES
DANS LES 3 DERNIERS MOIS.**

**DÎNER, ACTIVITÉS ET SURPRISES
SONT AU RENDEZ-VOUS**

**METTEZ VOS PLUS BEAUX HABITS POUR LE
PHOTOBOOTH**

Les petites annonces :

Le **CAFGRAP** peut soutenir ponctuellement les personnes en situation d'itinérance ou à risque de l'être pour des besoins en matière de produits d'hygiène et de vêtements. **N'hésitez pas à communiquer avec un.e intervenant.e pour faire part de vos besoins.**

Les **collations collectives** sont retirées de l'horaire, compte tenu des ressources matérielles et humaines. Une collation sera préparée lorsque possible. On vous remercie pour votre compréhension, bienveillance et gratitude.

Le **CAFGRAP** a d'étroites collaborations avec **Moisson Laval**, notamment pour les dépannages alimentaires. Nous sommes également en lien pour du bénévolat. Si vous avez envie de vous impliquer dans une activité de bénévolat, n'hésitez pas à en parler avec un.e intervenant.e.

Les soirs et le samedi sont retirés de l'horaire jusqu'à nouvel ordre.

SOMMAIRE

Sommaire et petites annonces.....	p 3
Horaire de fermeture.....	p 4
Mot du directeur.....	p 5
Départ et arrivé.....	p 6-7
Programmation.....	p 8
Activités régulière.....	p 9
Activités de rétablissement.....	p 10
Activités spéciales.....	p 11-12
Sorties.....	p 13
Articles des intervenants.....	p 14-17 20-23
Jeux et mandala.....	p 18-19
Atelier Bono.....	p 24
Photos des sorties.....	p 25-27
Témoignage protocole NADA.....	p 27

Équipe du CA

AGNÈS CHARLAND SINOTTE
PRÉSIDENTE

ÉMILIE BÉLANGER-BOURQUE
ADMINISTRATRICE

PATRICIA LAVALLÉ
VIVE- PRÉSIDENTE

CATHERINE PARÉ
ADMINISTRATRICE

BRUNO MARZANO
TRÉSORIER

JOËL DAVID TREMBLAY
ADMINISTRATEUR

FRANCINE LABELLE
SECRÉTAIRE

Équipe du cafgraf

PATRICE MACHABÉE
DIRECTEUR GÉNÉRAL

JULIE TANGUAY
PAIRE AIDANTE

LAURENCE A.QUEVILLON
DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE

JUDITH GARNEAU
PAIRE AIDANTE

MARIE-CLAUDE PROULX
ADMINISTRATION DU CAFGRAP

NORA ALLAG
INTERVENANTE

JOANY BÉRUBÉ
PRÉPOSÉE AUX COMMUNICATIONS

PAUL MCNICOLL
INTERVENANT

MARYLIN HOGUE
CHEFFE D'ÉQUIPE

Le CAFGRAF sera fermé :

Le jeudi 15 décembre

(sauf la cuisine collective et le groupe d'entraide)

Du vendredi 23 décembre au 17 janvier

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 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 2023!



Décélérer pour assurer la
pérennité de notre organisme

Voici mon premier mot comme directeur « mutualisé » ! En effet, c'est la première fois en 17 ans que je rédige un mot qui se retrouvera à la fois dans deux (2) revues : celle du CAFGRAF et celle de l'ALPABEM. Le 6 janvier prochain, cela fera exactement deux (2) ans que je porte cette immense responsabilité, soit celle d'assurer la pérennité et la crédibilité de deux OBNL en santé mentale de Laval. Évidemment, je ne suis pas seul à porter cette responsabilité, mais cela reste que c'est moi qui suis sous les projecteurs et « qui va au batte ». Parfois, j'ai l'impression d'être plus la balle... mais ça, c'est une autre histoire.

Fermé du 9 au 13 janvier 2023

Du 9 au 13 janvier prochains, l'ALPABEM et le CAFGRAF seront exceptionnellement fermés. Pour ceux et celles qui utilisent nos services, cela veut dire que nous ne serons pas disponibles pour vous pendant trois (3) semaines, car nos bureaux seront aussi fermés pendant le congé des fêtes. Je sais que pour plusieurs, ce ne sera pas facile, mais nos deux équipes seront en réflexion dans le cadre d'un lac-à-l'épaulé. L'objectif : **permettre d'orienter nos deux organisations sur des priorités qui nous assureront de réaliser pleinement nos missions.** Bref, c'est pour le bien de notre communauté. Pour ma part, j'ai le mot « **Décélérer** » comme trame de fond pour aborder et teinter cette nouvelle vision stratégique (ma troisième comme DG). Décélérer dans le sens de ralentir, lever le pied, freiner... Voici pourquoi. Tous les propriétaires de voiture savent que pour économiser de l'essence (jusqu'à 20%), il vaut mieux rouler à 100km/h plutôt qu'à 120km/h. D'autres trucs existent (accélérer en douceur, à vitesse constante, garder le pied doux sur la pédale et respecter ses distances) pour économiser de l'argent et de l'énergie, mais ils visent tous une seule chose : se rendre à destination sans devoir s'arrêter brusquement, faute de carburant. Je pourrais continuer longtemps avec cette métaphore, mais vous comprenez ce que je veux vous dire : il est temps de nous arrêter, car le réservoir est presque vide. Durant cet arrêt, nous devons nous questionner sur notre style de conduite, sur l'importance de l'entretien de notre véhicule, l'alléger en le débarrassant de tout poids inutile, mieux planifier nos déplacements et peut-être penser à changer de type de véhicule (plus économique) ou de carburant (hybride ou électrique ;-)). Une chose est claire pour moi, autant comme pilote de l'ALPABEM et du CAFGRAF que comme conducteur d'une voiture, je sais que pour optimiser mon véhicule, je dois changer avant tout mes habitudes à moi. Embarquez avec moi, nous avons une belle « ride » qui nous attend. Joyeuses fêtes !

Patrice

Le changement demande de l'adaptation et nous savons que nous vous sollicitons beaucoup à cet effet. Comme vous, nous avons hâte à de la stabilité pour créer et maintenir des liens solides. Toutefois, si on se retient de découvrir de nouvelles personnes, nous n'aurions pas pu faire la connaissance de Marietta (stagiaire), Sagal (stagiaire), Sébastien, Caroline et Marylin des gens aux qualités indiscutables. Les accueils, les aurevoirs et le changement vont certainement faire partie de la prochaine année. Le tout peut être très positif.

Voici nos deux nouveaux intervenant.es :

Allô,

Moi c'est Nora! Je viens d'arriver au CAFGRAF en tant qu'intervenante à temps partiel. Je suis également étudiante en criminologie, avec comme projet d'être chercheuse.

Depuis ma petite ville française en Bretagne, je rêvais d'emménager au Québec, alors il y a un peu plus d'un an j'ai décidé de poser mes valises à Laval pour affronter l'hiver. Il fait froid, votre accueil chaleureux n'a pas une réputation internationale pour rien! Dans la vie, j'aime le cinéma, dessiner, cuisiner... tout sauf faire du sport! Je suis aussi une excellente joueuse de connect 4, donc n'hésitez pas à venir me défier... à vos risques et périls.

J'aime être à l'écoute du monde qui m'entoure, sans aucun jugement et avec empathie sur les difficultés que vous pouvez traverser. J'aime à penser qu'aucun sujet ne peut être abordé. J'aime aussi avoir du fun, jouer aux jeux de société et simplement discuter de mes passions et des vôtres. Donc n'hésitez pas à venir me voir, je vous accueillerai toujours avec le sourire.

Au plaisir !
NORA ALLAG



Allo allo!

Je m'appelle Paul, intervenant communautaire nouvellement admis au CAFGRAF! Je complète actuellement ma maîtrise en psychologie et je m'intéresse aux cognitions et activités neuronales associés aux émotions que nous vivons. Je suis connu comme quelqu'un qui adore aider les gens et leur apporter du support lors de moments difficiles. Si vous voulez discutez de quoi que ce soit, je suis là pour vous accueillir et vous fournir mon écoute active! J'ai aussi un grand plaisir à animer tant des activités artistiques que sportives!

Je me considère comme étant un grand passionné des neurosciences, de voyages et d'activités plein air. C'est pour moi un réel honneur et privilège de pouvoir faire partie de l'équipe du CAFGRAF.

Au plaisir de vous rencontrer!

Paul McNicoll, intervenant communautaire



Nous devons aussi dire adieu à quelques personnes :

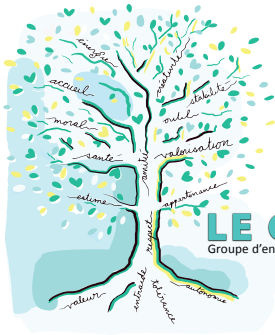
On ne s'est pas vu beaucoup depuis quelques mois; entre mes tâches d'intervenante et de cheffe d'équipe, j'avoue ne pas avoir partagé autant de moments avec vous que je l'aurais voulu. Il faut dire que j'étais également en stage pour enseigner au collégial et que cela aussi, ça prenait du temps. Malgré cela, soyez assuré.e.s que j'avais à cœur votre bien-être et que je travaillais dans l'ombre pour améliorer les services et tenter de vous faire sourire. Dans la vie, il faut souvent faire des choix et ce n'est pas toujours facile. C'est à contrecœur que je quitte le CAFGRAF, afin de tenter ma chance dans l'enseignement. Le CAFGRAF et chacun.e d'entre vous demeureront dans mes pensées et j'espère sincèrement revenir bientôt ici, car je m'y sens un peu comme chez moi et je n'ai toujours pas appris à jouer au 500. Merci pour votre accueil et en espérant avoir fait une petite différence dans la vie de certain.e.s d'entre vous. Continuez à avoir de la gratitude pour tout ce l'incroyable équipe du CAFGRAF fait chaque jour. Merci à toute l'équipe, Laurence et Patrice pour votre accueil et votre soutien, j'espère pouvoir retravailler avec vous.

Marylin Hogue

Salut à tous,

Comme plusieurs ont entendu la nouvelle, j'ai quitté mon poste d'intervenante le vendredi 25 novembre officiellement. De nouveaux défis m'attendent, dans un organisme différent, avec des gens qui ont aussi besoin de soutien à plusieurs niveaux. J'ai entendu et ressenti la peine que beaucoup d'entre vous m'ont exprimée quand je l'ai annoncé. Sachez que je m'étais attachée à vous et tout ce qui entoure l'organisme, comme sa mission, ses valeurs, ses activités. Plusieurs souvenirs vont rester gravés dans ma mémoire, tels que ceux du camp d'été, les fêtes, les activités de sport, comme la danse en ligne et le taekwondo ! Je ne vous oublie pas. Autant que vous pouvez bénéficier de notre soutien, les intervenants peuvent apprendre beaucoup de vous, sur qui vous êtes et dans votre processus de rétablissement. Pour ma part, vous m'avez montré ce qu'était la résilience, la tolérance, la bienveillance, l'entraide, la compassion et j'en passe. Je vais partir avec une certaine tristesse et nostalgie, mais un sentiment d'avoir apporté au CAFGRAF ce que je pouvais, comme ma bonne humeur, ma chaleur humaine et mon énergie. Je suis toutefois heureuse de commencer un nouveau chapitre de ma vie au plan professionnel. e souhaite à tout le monde le meilleur. J'ai confiance en vous et en la vie.

Chaleureusement, Caroline La Roche



LE CAFGRAF
Groupe d'entraide en santé mentale de Laval

DÉCEMBRE À FÉVRIER



Inscriptions
450.490.4224

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

Mardi	Mercredi	Jeudi		Vendredi	
	<p>10h à 11h ☕</p> <p>Croissant causerie</p>	<p>10h à 12h</p> <p>Cuisine collective</p>	<p>10h à 11h</p> <p>Groupe d'entraide sur l'anxiété</p>	<p>10h à 12h</p> <p>Cuisine collective</p>	<p>10h à 11h</p> <p>Croissant causerie</p>
<p>11h à 15h</p> <p>Centre de jour</p>	<p>11h à 15h</p> <p>Centre de jour</p>	<p>11h à 15h</p> <p>Centre de jour</p>	<p>11h à 15h</p> <p>Centre de jour</p>	<p>11h à 15h</p> <p>Centre de jour</p>	<p>11h à 15h</p> <p>Centre de jour</p>
<p>13h à 15h</p> <p>Centre de jour</p>	<p>11h</p> <p>Protocole NADA</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Projet artistique</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Projet artistique</p>	<p>13h</p> <p>Atelier d'écriture</p>	<p>13h</p> <p>Atelier d'écriture</p>
<p>14h</p> <p>Activité physique</p>	<p>14h</p> <p>Activité physique</p>	<p>14h</p> <p>Activité physique</p>	<p>14h</p> <p>Activité physique</p>	<p>14h</p> <p>Activité physique</p>	<p>14h</p> <p>Activité physique</p>

DÉPANNAGE



ALIMENTAIRE

16-35 ANS

LES MERCREDIS DE **14H À 15h**
+ LES AUTRES **CENTRES DE JOUR**

TOUS

LES JEUDIS & VENDREDIS
PRENDANT LES **CENTRES DE JOUR DE 11H À 15H**

SPORTIVES

Activité physique

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



Mercredis, Jeudis et Vendredis de 14h à 14h45



ALIMENTAIRES

Dépannage alimentaire

Le CAFGRAF offre des denrées variées en dépannage alimentaire chaque semaine par sa collaboration avec Moisson Laval. L'accès au dépannage est évalué individuellement. Il n'y a pas de dons du 11 décembre au 17 janvier.

Informez-vous aux intervenants et apportez vos sacs.



Avril Mercredi 11h
16-35 ans : Mercredis de 14h à 15h + les autres centres de jour
Tous: Jeudis et Vendredis de 11h à 15h

Cuisine collective

Venez confectionner des repas économiques et apprendre des techniques en cuisine ainsi que de bonnes habitudes alimentaires. Les participants pourront amener leurs plats à la maison et manger une portion sur place pour le dîner, une fois l'activité terminée.



Mercredis et vendredis de 10h à 12h

CRÉATIVES

Projet artistique

Venez mettre à profit votre créativité et prendre des risques dans la mise en œuvre de projets artistiques.



Jeudis de 13h à 15h

Atelier d'écriture

Venez développer vos habiletés à l'écrit grâce à plusieurs activités et sujets reflétant vos intérêts.



Vendredis de 13h à 15h

Centre de jour

Le CAFGRAF offre des périodes d'activités libres plusieurs fois par semaine pour socialiser et profiter des installations, en présence d'intervenants. L'équipe itinérante de Laval vient les mercredis 13h.

Mardis de 13h à 15h

Mercredis aux Vendredis de 11h à 15h

Croissant causerie

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

Mercredis et Vendredi de 10h à 11h

Café policier

Venez prendre un café et poser vos questions, sans tabou, aux deux policiers communautaires du secteur. Ils sont là sans jugement et avec ouverture pour améliorer les relations.

Dates à confirmer

Groupe d'entraide sur l'anxiété

Besoin d'une place ou partager votre vécu avec des gens qui vous comprennent ? Venez parler, écouter, et vous soutenir dans les épreuves à surmonter au quotidien. Du bon café décaféiné sera également servi !

Jeudis de 10h à 11h



Épicerie

Venez découvrir différents trucs pour améliorer la gestion de votre épicerie. Nous regarderons des outils pour trouver des rabais et comment planifier quelques plats sains et nourrissants. Une petite carte cadeau sera offerte pour acheter des produits.

sur inscription

Vendredi 16 décembre de 13h à 16h

Vendredi 27 janvier de 13h à 16h

Vendredi 24 février de 13h à 16h



Atelier sur la sexualité

Venez apprendre d'avantage sur différents sujets avec notre stagiaire en sexologie Rébecca.

Dates à confirmer



Spécial St-Valentin

Venez profiter d'une activité spéciale sous le thème de l'amitié et de l'amour de soi. Surprises et danse au menu.

Mardi 14 février de 13h à 15h



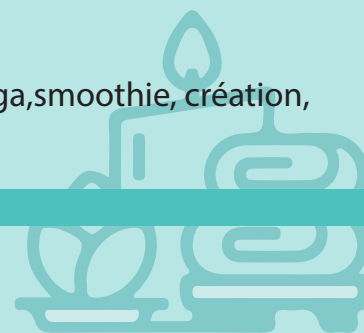
Prendre soin de moi

autres activités de la journée annulées

Venez prendre soin de vous en profitant de nos différentes stations : yoga, smoothie, création, masque détente, repas convivial...

sur inscription

Vendredi 24 février de 11h à 15h



AILES D'OISEAUX



THÉÂTRE
INCLINÉ

Le Théâtre Incliné est une compagnie phare des arts vivants professionnels de la région de Laval depuis plus de 30 ans. Il propose des œuvres interdisciplinaires qui donnent une grande place au spectateur.



LE PROJET DE MÉDIATION AILES D'OISEAUX PROPOSE AUX PARTICIPANTS UNE EXPÉRIENCE IMMERSIVE AU CŒUR D'UNE ŒUVRE MULTIMÉDIA NOMMÉE LES BULLES.

GUIDÉS PAR UN CHORÉGRAPHE PROFESSIONNEL DES GROUPES COMPOSÉS D'AÎNÉS ET DE JEUNES ADULTES DEVIENDRONT DES SPECTATEURS/ACTEURS EN CRÉANT ENSEMBLE UNE FRESQUE VIVANTE CHORÉGRAPHIÉE, COMME LEUR RÉPONSE SENSIBLE À CETTE ŒUVRE.

*« Je danse danse avec les adolescentes et les grands-mères toutes ensemble.
Ailes d'oiseaux ! »*

(Extrait du texte de Marie-Hélène Larose-Truchon)

Un projet humain et Interregenerationnel !

ENSEMBLE, PRENONS NOTRE ENVOL :

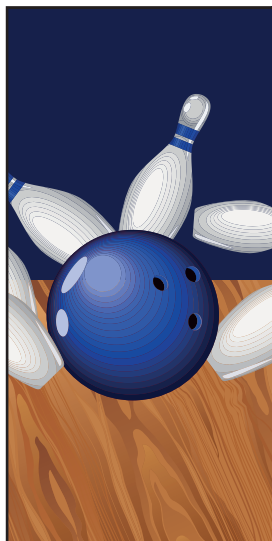
NOTRE PROPOSITION D'ACTIVITÉS :

- 4 ateliers de 1h30
- Une répétition sur le lieux de 1h
- Une présentation publique autour de l'installation

Le projet Alles d'oiseaux prendra place du printemps 2023 à l'automne 2023. Le calendrier des activités sera déterminé selon vos besoins.

Coordonnateur de projet: Romain Bécourt, mediation@theatreincline.ca



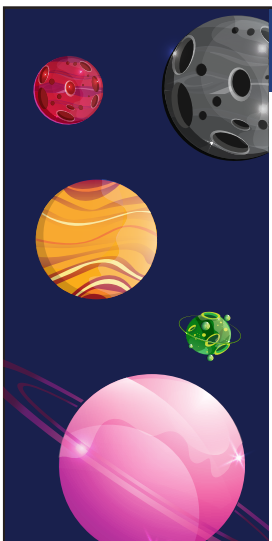


Quilles

Venez jouer aux quilles avec toutes l'équipe pour fêter la fin de l'année et le départ de Marylin

Centre de jour annulé

Mercredi 21 décembre de 13h à 15h

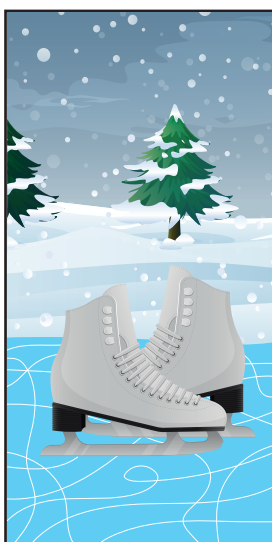


Cosmodôme

Venez découvrir notre planète et l'univers dans lequel nous évoluons.

Centre de jour annulé

Jeudi 26 janvier de 12h30 à 16h30



Centre de la nature

Venez glisser et patiner au centre de la nature. L'occasion de profiter de l'air frais et d'un bon chocolat chaud.

Centre de jour annulé

Mercredi 8 février de 12h30 à 16h

La force de l'entraide

Par Marilyn Hogue et les participants de l'atelier d'écriture: Marc, Linda, Eliana et Stéphanie.

Le suicide n'est pas une option. C'est un brouillard qui engourdi nos sens et nous empêche de voir les possibilités. Chaque année, le Québec doit dire au revoir à beaucoup trop de vies. Lorsqu'on s'inquiète pour quelqu'un, il ne faut pas hésiter à demander directement à la personne si elle pense au suicide. La ligne de prévention du suicide (**1-866-APPELLE = 1-866-277-3553**) peut vous guider et vous orienter, que vous y pensiez vous-même ou que vous soyez inquiet pour quelqu'un.

Dans un souhait d'entraide, de compréhension et d'espoir, voici ce que des usagers avaient à dire lors d'un atelier d'écriture :

« Je sais que tu souffres, je le vois dans tes yeux, je l'entends dans ta voix. Je suis content.e que tu te sois adressé.e à moi en ces temps compliqués. C'est dur ce que tu as vécu et c'est cruel ce qu'ils t'ont fait. Avoir des moments difficiles c'est normal, et tu as le droit d'être triste. Autorise-toi à vivre tes émotions. Il ne faut jamais perdre espoir. La vie est remplie de belles surprises. Tu sais, tu n'es pas seul.e là-dedans. Sache que je suis là, quelque part, même si on ne s'est pas encore rencontré.e. Ton cœur est plein de cicatrices et j'aimerais mettre un baume dessus. Tu as beaucoup perdu et on a brisé ta confiance trop souvent.

Garde espoir car tu as ta place. J'espère que tu trouveras ton identité et que pourras t'entourer de personnes qui vont te supporter dans ta démarche. Tu sais, les gens qui t'ont jugé.e, eux-aussi ils ont des défauts. N'écoute pas leurs jugements. Eux aussi ça leur arrive d'être triste. On m'a dit autrement que le temps arrange les choses et les choses s'arrangent dans le temps. Saisis chaque opportunité que la vie a à t'offrir, tous les moments de plaisir, de détente. Il est bien que tu te sois confié.e à moi, ne garde pas les idées sombres à l'intérieur de toi. Tu n'es jamais seul.e au monde et je te souhaite que tu sois bien ».

L'hiver, on a parfois le cœur plus au froid. Venez vous réchauffer avec nous. Dans les moments difficiles, il est important de parler de ce que l'on vit. Souvent, on arrive ensemble à y voir plus clair.



Voici quelques poèmes écrits par des usagers et Marylin dans l'atelier d'écriture

Sur le cycle d'une vie monotone,
Un homme se lève un matin d'automne,
Sur un air très serein il s'en va travailler,
Le cœur emballé par les couleurs.

Marc Croussette

Un pas à la fois, j'avance.
Un inconnu à la fois, j'affronte.
Une lumière s'allume,
Sous mon regard voilé.

Stéphanie Laliberté

La chenille se transformera un jour en chrysalide,
Anxieuse et frébile, elle n'aura pas le choix.
Le processus, sans son consensus, s'enclenchera
Car son corps la croira alors assez solide

Dans son cocon elle sera confrontée,
À ses pensées, ses peurs, seule avec elle-même,
Comment saura-t-elle qu'elle est prête à ce baptême,
Qu'elle peut éclore sans craindre d'être rejetée?

On lui répète sans cesse de ne pas devenir un papillon,
Que c'est dangereux, que ses pieds ne toucheront plus le sol,
On la prévient de ne pas être ce qu'elle est déjà, mais son envolé
La déjà surprise et ses ailes un jour se déploieront.

Marylin

Chercher un sens à la vie
un point de mire, un but à atteindre
Puiser en dedans, dénicher mes envies
Comblé un vide qui me déduit

Ne plus compter que sur moi-même
Me faire confiance au bout du compte
Réaliser mes rêves, récolter ce que je sème
Refaire le monde avec les histoires que je raconte

Ne plus perdre mon temps qui s'en va pressant
Cibler ce qui m'intéresse vraiment
Et confronter l'ennui et son poids pesant
Cribler d'invectives l'ennemi naissant

Chercher un sens à la vie
Une porte de sortie, une planche de salut
Sortir de mes cartons mes poèmes, mes croquis
Comblé un vide qui me tue

Ne plus compter que sur moi-même
Dégourdir ma torpeur et ma gêne
Courrir après mes ambitions olympiennes
Refaire mon cœur avec une ardeur bohème

Christian Moretti

Qu'est-ce que l'orientation sexuelle?

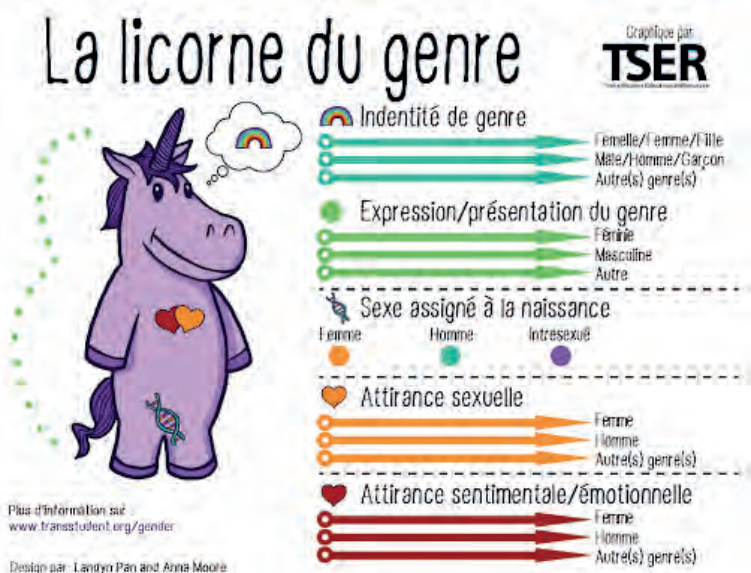
Par Rébecca Goulet (2022), stagiaire en sexologie

L'orientation sexuelle est l'attraction physique et sexuelle envers quelqu'un. Elle se distingue de l'orientation romantique qui se définit plutôt comme une attraction romantique et émotionnelle (il s'agit donc du désir d'être en relation romantique avec une personne). Pour plusieurs personnes, l'orientation sexuelle et romantique concordent, mais pour d'autres non. Il est important de savoir qu'on ne choisit pas son orientation et qu'il n'y a pas de méthodes pour la changer [1]. De plus, certaines personnes prennent conscience de leur attraction à un très jeune âge, alors que d'autres solidifient leurs sentiments à l'adolescence ou à l'âge adulte. Cela peut être lié à plusieurs facteurs tels que l'environnement dans lequel la personne grandit, l'éducation et les expériences de vie. Par exemple, une personne qui ne reçoit pas d'informations sur les orientations sexuelles n'aura peut-être pas les mots pour se définir avant d'y avoir accès.

Une orientation sexuelle qui est bien connue dans la société est l'hétérosexualité, c'est-à-dire les personnes qui sont attirées envers ceux du genre [1] opposé (par exemple, un homme attiré envers les femmes). À l'inverse, l'homosexualité est définie par l'attraction envers une personne du même genre. Il existe un grand éventail d'orientations qu'on retrouve dans le sigle LGBTQIA2SP+ qui désigne les personnes ou les communautés Lesbien(ne)s, Gaies, Bisexuelle(s), Trans, Queer et en Questionnement, Intersexue(s), Asexuelle(s) et Aromantique(s), Bispirituelle(s) et Pansexuelle(s). Le signe + permet de donner la place à d'autres orientations ou identités sans nécessairement les ajouter dans le sigle.

Les personnes qui font parties de la communauté gaie peuvent vivre de l'homophobie à n'importe quel moment, c'est-à-dire être victime d'attitudes ou de comportements qui peuvent mener au rejet et à la discrimination [1]. Par exemple, elles peuvent recevoir des jugements de leur entourage, craindre pour leur sécurité dans la rue (particulièrement si leur apparence n'est pas conforme aux stéréotypes [2] hommes/femmes), entendre des messages négatifs ou des préjugés [3] dans les médias, etc.

L'homosexualité a été enlevée de la liste des pathologies (maladies) en 1973 par l'Association psychiatrique des États-Unis et par l'Organisation mondiale de la santé en 1993 [1]. Malgré l'évolution de la société, l'homophobie est encore présente et l'égalité sociale n'est pas atteinte.





Il est donc du devoir de chacun de s'informer avec des sources fiables et d'écouter les personnes concernées afin d'être plus inclusif en tant qu'individus et société. Chaque personne peut faire sa part !

Lexique

1. L'identité de genre : Une sensation ou un sentiment interne concernant le fait d'être homme, femme, ni un ni l'autre, les deux, etc. Le genre peut être exprimé via l'habillement, la coiffure, la voix, les formes du corps, etc.

2. Stéréotype [2] : Une opinion toute faite sur les caractéristiques d'un groupe qui s'appuie sur des jugements et des présomptions. Par exemple, dire que les filles sont douces et gentilles est un stéréotype.

3. Préjugés [2]: Une croyance et un jugement formés à l'avance. Par exemple, dire que puisque les femmes sont douces et gentilles elles ne peuvent pas avoir des postes hauts placés.

Ressources :

Interligne : ligne d'écoute, informations
514 866-0103 (Montréal) ou 1 888 505-1010
(Sans frais)

AlterHéros :
aide, soutien, questions
intervention@alterheros.com

Centre de solidarité lesbienne :
rencontres individuelles, groupes de soutien
(514) 526-2452

Aide aux trans du Québec :
service d'écoute par téléphone ou courriel
1 855 909-9038 #1 ou ecoute@atq1980.org

Bibliographie

1. Interligne. Foire aux questions. Interligne.
https://interligne.co/foire-aux-questions/?_sf_s=homo

2. Jeunesse, J'écoute. Comprendre les stéréotypes, préjugés et la discrimination. Jeunesse, J'écoute.
<https://jeunessejecoute.ca/information/comprendre-les-stereotypes-prejuges-et-la-discrimination/>

Trouve les 9 différences





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

Boules
 Cadeaux
 Fete
 Houx

Sapin
 Decembre
 Guirlande
 Hotte

Le rétablissement

Julie Tanguay, Paire-aidante

Bonjour à tous,

c'est avec beaucoup d'émotion et de nostalgie que je quitte maintenant après presque 9 années mon poste comme responsable du journal. Pas de panique, je vais continuer à travailler au CAFGRAF, avec un tout nouveau défi qui depuis plusieurs années trottait dans ma tête.

Tout d'abord, dès mon arrivée au CAFGRAF en 2014, le journal a été une belle aventure pour moi. Je me suis intéressée à l'histoire de ce journal, qui était le cœur de l'organisme et qui méritait humblement toute mon attention. J'ai donc lu chaque journal du CAFGRAF et du Schizographe de 1988 à 2014, ce qui m'a permis de réaliser un journal utile, amusant à lire et à regarder et qui partageait les valeurs et la mission du CAFGRAF. J'ai donc fait mon entrée avec le premier journal imprimé en couleur. Wow un beau moment de gratitude que j'ai vécu.

Je tiens à vous remercier pour toutes les petites gentillesse que vous m'avez partagées au fil des années et qui me donnaient l'espoir et le courage année après année de continuer. Maintenant, je lègue le flambeau à ma collègue Joany, qui à son tour aura la chance de participer à cette belle aventure.

Comme vous le savez, j'ai quitté trois semaines en octobre afin de participer à la formation pour devenir Pair-aidant. J'ai moi aussi, comme vous, vécu des situations et des épreuves difficiles qui m'ont amenée à cheminer vers un rétablissement.

Le mot RÉTABLISSEMENT soulève souvent la réflexion en nous. Lors de ma formation, j'ai finalement réalisé ce que ce grand mot voulait dire.

Le rétablissement est représenté comme étant non-linéaire, c'est à dire qu'il peut se vivre parfois avec un pas vers l'avant, mais parfois avec un pas vers l'arrière. Il faut comprendre qu'il peut se faire avec ou sans la présence de symptômes ou limitations liés au trouble mental. Il ne signifie pas non plus la guérison, mais un processus qui vise à retrouver l'espoir, à redéfinir sa vie et son identité. C'est d'avoir le pouvoir sur son existence, de s'accomplir, afin d'avoir une vie satisfaisante un jour à la fois.

Oui, le chemin peut être difficile par moment, mais ça ne veut pas dire que nous ne sommes pas dans notre rétablissement. Nous avons tous le pouvoir d'agir sur notre vie et nous avons tous des capacités.





Également, je tiens à remercier les usagers, mes collègues, la direction, le CA pour votre soutien et votre confiance en moi qui m'a donné le courage de relever ce nouveau défi.

Merci à tous,
Julie

Par exemple, se lever chaque matin, prendre soin de soi, sortir, socialiser, marcher et fréquenter des organismes sont tous des outils pouvant permettre à la personne de se sentir mieux durant la journée, dans l'espoir d'avoir une vie meilleure.

C'est avec honneur que je relève ce tout nouveau défi. Je suis disponible si vous avez besoin d'être écouté, peu importe votre bagage de vie. Je serai là pour vous accueillir avec une approche bienveillante et sans pression ni jugement afin de retrouver la lueur d'espoir que vous avez tous en vous.

Je vous lance un petit défi, chaque matin, regardez-vous dans le miroir et faites-vous un beau sourire.



Les causes de l'itinérance

Matthieu Leclerc

Comme nous pouvons l'observer et le constater en arpentant les rues de la province ou du pays, l'itinérance est un grave problème sociétal au Québec et au Canada. Mais pourquoi y a-t-il tant de personnes qui se retrouvent sans logement ? Plusieurs raisons expliquent ce phénomène social désolant, soient celles se rapportant à la structure même de la société (les facteurs structureaux) ou bien celles appartenant aux individus qui la composent (les facteurs individuels et relationnels). Ces deux dimensions des causes de l'itinérance doivent être vues comme étant complémentaires et pouvant s'influencer mutuellement.

Les facteurs structureaux comprennent les raisons économiques et sociétales qui affectent les possibilités des individus à se loger convenablement. La première cause structurelle de l'itinérance se trouve dans le manque de logements abordables et salubres. Cette absence est due en grande partie au gouvernement (provincial et fédéral) qui a réduit ses engagements financiers au niveau des logements sociaux ce qui provoque, sans grande surprise, une pénurie de logement publics abordables pour les gens n'ayant pas les moyens de louer auprès du marché privé. Une autre cause de l'itinérance est le faible montant de l'aide sociale ou de la solidarité sociale. En effet, plusieurs personnes vivant des prestations solidaires mensuelles ont beaucoup de difficultés à y arriver financièrement, et certain.es font le choix de ne pas se payer un logement. Puis, finalement, beaucoup

de personnes en situation d'itinérance/de précarité sont victimes de discrimination, que ce soit par rapport à l'origine de la personne (les Autochtones sont nettement surreprésentés dans les recensements sur le sujet), de son âge, de son orientation sexuelle ou bien même de sa source de revenus (plusieurs personnes ayant recours à l'aide sociale se font systématiquement refuser une visite d'appartement lorsqu'elles font part de leur statut social). Cette discrimination freine non seulement l'accès au logement, mais en plus elle se fait sentir dans plusieurs autres circonstances de la vie, par exemple lors de la recherche d'un emploi ou par rapport à l'aspect de judiciarisation. Une stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale ou de dépendance à la drogue est souvent perpétuée par les propriétaires d'immeubles, rendant l'accès à un logement abordable encore plus difficile.





Les facteurs individuels qui conduisent à un épisode d'itinérance sont multiples et variés. Ils font référence aux circonstances personnelles que peut vivre une personne dans son cheminement de vie. On peut parler ici d'événements traumatisants comme un incendie, ou la perte subite d'un emploi. On pourrait aussi faire référence à une crise personnelle, ce qui inclurait le divorce, la violence conjugale ou familiale ou l'éclatement familial, toutes des situations qui peuvent forcer des individus à quitter leur domicile soudainement, sans la préparation nécessaire pour un tel événement. Certaines personnes vivant avec des problèmes de santé physique ou handicaps se retrouvent aussi en situation de précarité ou d'itinérance. Même chose pour les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale ou subissant les contrecoups des traumatismes crâniens. Et sans oublier les personnes en situation de dépendance (drogues, alcool, jeu) qui bien souvent

se heurtent à des problèmes quand vient le temps de trouver ou de se maintenir dans un logement. Comme on peut le constater, de nombreux facteurs individuels peuvent amener les individus à la rue.

L'itinérance peut survenir au bout d'un long processus, ou rapidement à la suite de drames ou de ruptures. Elle peut être temporaire ou se prolonger. Nous savons que le logement joue un rôle important dans l'équilibre des personnes, en plus d'être un levier qui favorise le rétablissement et l'intégration sociale. Il serait donc grand temps de s'attaquer au problème de l'itinérance au niveau provincial et national. Cette diminution de l'itinérance passera sans aucun doute par un réinvestissement massif dans les logements sociaux et, peut-on espérer, dans une restructuration du marché du travail et de l'augmentation du montant de l'aide sociale..

Bibliographie

Errance urbaine. (2011). Quelles sont les causes de l'itinérance.

<https://erranceurbaine.wordpress.com/2011/10/18/quelles-sont-les-causes-de-litinérance/>

Falvo, N. (2021). Qu'est-ce qui cause l'itinérance.

<https://nickfalvo.ca/quest-ce-qui-cause-litinérance/>

Gouvernement du Canada. (2022). Ce que nous avons entendu sur l'itinérance.

<https://www.infrastructure.gc.ca/homelessness-sans-abri/reports-rapports/what-we-heard-ce-que-nous-avons-entendu-fra.html>

L'Encyclopédie canadienne. (2022). L'itinérance au Canada.

<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/l-itinerance-au-canada>

Nous, Mathieu Lamarre, Margaux De Blas et Raphaëlle Breault, sommes étudiants et étudiantes en première année au baccalauréat en droit à l'Université de Montréal. Nous participons à la mise en œuvre d'un projet dans le cadre de l'organisme Étudiants Pro Bono du Canada. Pro Bono est un organisme qui offre des services juridiques sans frais aux individus et aux communautés dans le besoin. C'est possible grâce au travail bénévole d'étudiants et étudiantes en droit sous la supervision d'avocats. Pro Bono vise à promouvoir et à accroître l'accès à la justice ainsi qu'à l'information juridique. Nous travaillons en collaboration avec le CAFGRAF.

Pour notre part, notre projet vise à informer les usagers sur leurs droits. Notre travail consiste à créer trois pamphlets sur des sujets suggérés par les usagers: le droit du logement, les interactions avec les policiers puis la DPJ.

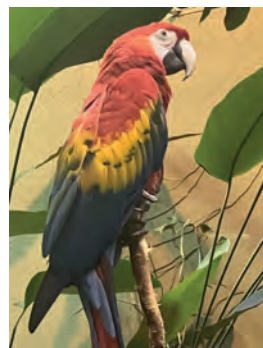
La deuxième partie de notre projet consiste à mettre sur pieds trois ateliers sous forme de présentation à l'organisme: **25 janvier, 15 février et 22 mars**, pendant les causeries. À la suite de chacun des ateliers, les usagers pourront poser des questions sur leurs droits. Puis, nous répondrons aux questions, lors de l'atelier suivant, avec les informations juridiques recherchées sous la supervision d'un avocat, Me Ulisce Desmarais.



PARTY D'HALLOWEEN



Biodôme



Prendre soin de moi



Protocole NADA

Témoignage de Diane Bouchard pour l'activité : Protocole NADA

Diane a participé à toutes les séances d'acupuncture de l'automne et elle a remarqué quelques changements au fil de ses séances. Le premier changement c'est le sommeil, elle dort mieux. Diane est aussi moins stressée. Le dernier changement remarqué est l'appétit, le matin Diane n'avait pas faim, mais maintenant oui et elle prend un petit déjeuner !

Quand on demande à Diane si elle va continuer de venir à l'atelier elle nous dit « oh oui ! » avec un grand sourire, car elle se sent mieux depuis qu'elle a commencé.

Un grand merci à Diane de nous avoir partagé son expérience.



