



LE CAFGRAF
Groupe d'entraide en santé mentale de Laval



Jun 2024 , volume 2 - numéro 1 - Dépôt légal : 4460-43

Mes droits de locataire

p. **18**



6 Mes droits de locataire

8 Le stress : un faux ennemi ?

20 Un appartement à mon image

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

12 JUIN 2024 À 13H

Pour les membres un repas sera servi à 12h

Madame, Monsieur,

La présente a pour but de vous convier à votre **assemblée générale annuelle** qui aura lieu au CAFGRAF, le mercredi **12 juin à compter de 13h.**

Pour les membres, un repas sera servi à 12h. Autrement, l'accueil pour l'assemblée se fera entre 12h30 et 13h.

Cette assemblée constitue un moment privilégié, car nous vous présenterons le bilan des activités de la dernière année ainsi que nos perspectives à court et moyen terme. De plus, c'est une belle occasion pour fraterniser avec les membres de l'organisme et rencontrer l'équipe du CAFGRAF ainsi que les membres du conseil d'administration.

Nous espérons vous voir en très grand nombre !

Patricia Lavallée

Présidente du C.A,
le 17 mai 2024



Merci
au C.A 2023-2024
pour leur implication

Agnès, Joël, Lorraine, Patricia et Catherine
(Francis et Francine.L)

SOMMAIRE

Mot du directeur.....	p.4
Mot du la présidente.....	p.5
Article de Dolorès.....	p.6
Article de Marie-Joëlle.....	p.8
Programmation	p.10
Activités.....	p.11
Sorties.....	p.12
Fermeture.....	p.13
Article de François.....	p.14
Bazar.....	p.16
Jeux.....	p.17
Article Vincent.....	p.18
Article Léa.....	p.20
Photos.....	p.22

Dès le **5 juillet**, nous serons
fermé les vendredis à **12h**

Le centre de jour sera ouvert du
lundi au vendredi de 13h à 16h30

Nous sommes fermés le

lundi 24 juin
et
lundi 1er juillet



Équipe du CA

PATRICIA LAVALLÉE
PRÉSIDENTE

CATHERINE PARÉ
ADMINISTRATRICE

AGNÈS CHARLAND SINOTTE
VICE-PRÉSIDENTE

LORRAINE ALLARD
ADMINISTRATRICE

JOËL DAVID TREMBLAY
ADMINISTRATEUR

Équipe du CAFGRAF

PATRICE MACHABÉE
DIRECTEUR GÉNÉRAL

CAROLINE LEGAULT
CHEFFE D'ÉQUIPE

KARINE BOIVIN
DIRECTION GÉNÉRALE ADJOINTE

FRANÇOIS VIAU
INTERVENANT

MARIE-CLAUDE PROULX
ADMINISTRATION

LÉA SALVADOR
INTERVENANTE

SARAH LEGASTELOIS
SECRÉTAIRE, RÉCEPTIONNISTE

DOLORÈS PREVOST
ART-THÉRAPEUTE

JOANY BÉRUBÉ
PRÉPOSÉE AUX COMMUNICATIONS

VINCENT SAVARD
INTERVENANT

MAXIME DELAGE
RESPONSABLE DE LA VIE ASSOCIATIVE

MARIE-JOËLLE MARCIL
INTERVENANTE

Les deuils

Patrice Machabée, directeur général

J'ai traversé de nombreux deuils dans les dernières années. Ici, je ne fais pas référence au deuil à la suite de la mort d'un être cher, mais aux autres types de deuils.

Sur le plan personnel, je me suis séparé de la mère de mes enfants, il y a bientôt trois ans. Ma grande fille est devenue une adulte en mars dernier et mon beau Jayden est devenu plus grand que moi l'été dernier à l'âge de 13 ans seulement ... ouch ! Heureusement, mon petit dernier a juste 8 ans et je n'ai pas encore franchi le cap des 50 ans. Bref, sur le plan perso, les choses ne sont pas si mal... c'est la vie !

Sur le plan professionnel ? Ça n'a pas « chômé ! ». Des exemples ? En voici quelques-uns. Avant et pendant la pandémie, j'avais l'impression qu'une nouvelle forme de solidarité émergeait sur notre territoire. Maintenant que la crise sanitaire est derrière nous, j'ai l'impression de vivre dans un monde plus polarisé et que nous sommes tous devenus hyper vigilants. J'ai dû faire le deuil de ma naïveté.

Lorsque l'ALPABEM et le CAFGRAF ont accepté de se mutualiser, j'ai réalisé que j'ai dû faire le deuil de la qualité de mes « relations d'avant », soit celles que j'entretenais avec mes collègues, les clients et les membres du conseil d'administration. Même si je suis foncièrement progressiste, il m'arrive parfois de vivre des moments de mélancolie, et de penser que « c'était mieux avant ».

Il y a aussi les deuils reliés aux départs de collègues, d'administrateurs et parfois même de partenaires que j'appréciais sur le plan personnel. Ces pertes sont particulièrement difficiles à vivre.

Cependant, le deuil professionnel le plus difficile que j'ai vécu dans les dernières années et que je devrai affronter dans la prochaine année est celui relié au départ d'une personne avec qui je collabore depuis près de 10 ans: M. Camille Hébert, président de l'ALPABEM.

Avant d'aller plus loin, je tiens à vous rassurer, Camille est toujours en vie.

Camille occupait le poste président de l'ALPABEM depuis l'été 2019.



Comme directeur de l'ALPABEM, j'ai eu la chance de collaborer avec seulement 3 présidents en 18 ans : M. Chamberland, mon mentor, Francine Robillard, présidente pendant 11 ans et Camille. Du côté du CAFGRAF, il y a eu Agnès et maintenant c'est avec Patricia. Ma collaboration avec chacun d'entre eux a toujours été agréable et inévitablement, au fil des ans, des liens affectifs se sont tissés avec ces personnes.

La relation entre la personne à la présidence et sa direction générale est un élément clé du succès d'un organisme communautaire, mais trop peu connu. C'est une des raisons qui explique pourquoi je travaille pour nos organismes depuis près de 20 ans.

Tout les DG vous le diront, le plus difficile dans notre rôle, c'est le sentiment de solitude.

Le président de l'ALPABEM était plus qu'un bénévole sur le conseil d'administration. C'était un confident. Autant dans les moments formels qu'informels, nous avons l'occasion d'échanger sur nos vies respectives. Toujours humble et à l'écoute, il se rendait vulnérable, créant ainsi un espace de confiance qui me permettait d'en faire de même.

Je respect évidemment la décision de Camille, mais sur un plan personnel, je vis un deuil, car je perds un confident, un interlocuteur de grande qualité et une personne remplie de sagesse pour m'accompagner dans mes fonctions de DG.

Patricia Lavallée, présidente

L'année passée, une planification stratégique a été travaillée. Un grand exercice a été fait pour s'entendre sur la vision qui voulait être donné à ce projet innovant et peu commun de mutualisation. Nous avons appris à nous connaître et avons décidé vers où nous voulions nous rendre en établissant une mission commune pour nos deux organisations. Cette année a été l'année où les grands chantiers devaient être mis en place. Nous avons décidé de mutualiser, mais en prenant soin de garder notre identité.

Lorsque je regarde en arrière tout le travail effectué en 1 année, j'ai vu de nombreux humains s'impliquer avec une telle énergie pour faire avancer notre mission commune et j'ai une grande fierté de faire partie de ce grand projet. L'implication des usagers pour faire vivre les orientations qui ont été établies m'a particulièrement touchée. Les nouvelles assemblées de consultation ont été pour moi un moment fort de cette année. J'y ai vu des humains engagés et porteurs de cette mission. Chaque personne qui s'implique fait à mon avis une différence.

Je tiens aussi à remercier toute l'équipe pour le travail au quotidien qui permet de donner une voix aux gens et de leur offrir des activités et services qui ont un réel impact dans le quotidien de ceux qui y participe. Notamment cette année, avec de l'ergothérapie et de l'art thérapie qui ont apporté de la nouveauté et de la créativité.

Bienvenue à notre nouvelle DGA

C'est avec enthousiasme et détermination que je joins la belle et grande équipe de ALPABEM/CAFGRAP à titre de Directrice générale adjointe.

Détentrice d'un Baccalauréat en géographie, d'un DESS en planification territoriale et développement local et d'une Attestation de 2e cycle en administration sociale, mon parcours professionnel s'est majoritairement déroulé en milieu communautaire, où j'ai passé 13 années à la direction générale d'un organisme offrant des services aux personnes vivant avec une déficience intellectuelle légère, dont le logement en contexte de mixité sociale. Durant ces années, j'ai aussi eu la chance de m'impliquer sur différents conseils d'administration en logement social, table de concertation, milieu de garde et défense des droits des personnes vivant avec une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

Dotée d'une vision humaine et orientée vers la recherche de solutions novatrices, j'apporte avec moi un souci d'autrui, un sens aigu de justice sociale et un désir de réaliser de grandes choses. ALPABEM/CAFGRAP semble donc l'endroit tout indiqué pour m'épanouir, œuvrer au sein d'un organisme en totale concordance avec mes valeurs, en plus de travailler en collaboration avec une équipe motivée et mobilisée.

De nature positive, j'aime mettre en valeur le bon côté dans toute situation. Je suis une personne pragmatique, organisée et impliquée. Passionnée par l'humain et par la manière dont chacun forge sa réflexion à partir du dialogue et des expériences vécues, je suis aussi une personne à l'écoute, attentionnée et soucieuse du bien-être de l'autre.

Espérant pouvoir partager, collaborer et échanger avec vous bientôt!



Au niveau du conseil d'administration, des efforts considérables ont été déployés pour avancer d'importants chantiers et l'implication de chacun des membres a fait toute la différence. Les comités de gouvernance, des ressources humaines et des finances ont été particulièrement actifs. Chacun de ces comités a travaillé avec diligence pour mettre en place de nouveaux outils et procédures, garantissant que notre orientation stratégique reste claire et efficace.

En conclusion, cette année a été une période de croissance et de consolidation pour le CAFGRAP. Nous avons fait des pas significatifs vers la réalisation de notre vision commune : devenir une organisation phare et un modèle d'excellence en matière de santé mentale communautaire. Ensemble, nous continuerons à éclairer le chemin vers une meilleure santé mentale pour tous.



Les effets des émotions sur l'intelligence et le potentiel de guérison

Par Dolores Prévost, art-thérapeute



En art-thérapie, je te demande parfois d'illustrer une ou des émotions. Pourquoi exprimer visuellement des émotions ? Parce que plus on reconnaît nos émotions, mieux on peut comprendre ce qu'elles ont à nous dire et en prendre soin.

L'art, la beauté et ses effets sur le cerveau

Les scientifiques ne sont pas encore arrivés à définir l'effet de la beauté sur le cerveau¹. Cependant, ils ont des pistes. Le cerveau est capable de distinguer et de traiter ce qui est beau, par exemple, quand on apprécie l'harmonie d'un tableau, son rythme et sa composition. Le cerveau est stimulé par une émotion déclenchée par ce qui nous apparaît comme beau. En d'autres mots, c'est comme si cela allumait les neurones du cerveau. Prenons l'exemple d'une mélodie qui te plaît. Même si tu l'écoutes dix fois dans une même année, elle n'aura pas le même effet sur tes neurones. Il y a plus de 600 millions de synapses (chemins ou câbles) qui connectent les neurones par millimètre cube. C'est difficile à imaginer pour un si petit espace. C'est pendant toute la vie qu'on peut agrandir les circuits du cerveau, ou reconnecter ces chemins neuronaux. C'est ce qu'on appelle la plasticité du cerveau. Plus on est stimulé par différents types de beauté, plus notre cerveau créera de nouvelles connexions entre les neurones. Pas besoin de chercher loin. La belle nature est gratuite et présente tout autour de nous. Elle stimule des émotions et des sentiments durables de calme, de plaisir ou de satisfaction.

L'expression des émotions et l'intelligence

Justement, parlons-en des émotions. Dans ma pratique artistique et d'art-thérapeute, une création peut libérer des émotions inexprimées ou des inconforts. On peut choisir d'illustrer une émotion pour voir à quoi elle ressemble pour soi. Il suffit d'entrer en contact avec l'émotion pour ressentir comment elle se manifeste dans le corps. Où est-elle ? Quelle est sa forme, ses mouvements et son rythme ? On peut ensuite la regarder avec curiosité et se demander ce

qu'elle vient faire, ici et maintenant. On peut découvrir ce qu'elle cherche à dire. La pratique de l'expression des inconforts intérieurs peut amener à la conscience les émotions et favoriser leur compréhension. Avec le temps, tu développes et raffines ton intelligence émotionnelle. Donc, tu peux laisser s'exprimer l'émotion artistiquement, même si tu ne sais pas laquelle est là. Ensuite, tu peux essayer de la comprendre, pour saisir pourquoi elle est là. C'est ainsi que l'émotion contribue à l'intelligence globale du corps, et éventuellement à une prise de décision réfléchie.

L'intelligence émotionnelle et ses effets

L'émotion vient stimuler directement la partie réactive du cerveau. Si on ne comprend pas les émotions, celles-ci peuvent diriger nos comportements, malgré notre bonne volonté. Par exemple, tu veux arrêter de fumer. Arrive une situation stressante. Tu ne prends pas le temps d'être en contact et de comprendre le stress que ça génère. Cela engendre le besoin de fumer. Tu prends une bouffée de cigarette, malgré ta volonté de ne pas recommencer. Si tu t'arrêtes pour comprendre le message de ton stress, tu arrives à raisonner et prendre la bonne décision pour toi.

Et pas seulement pour soi. Se connaître émotionnellement peut contribuer au succès. En effet, l'intelligence émotionnelle des employés contribuerait à 85% du développement des entreprises². Les médecins³ reconnaissent de plus en plus l'effet bénéfique de l'expérience artistique sur les changements bénéfiques pour soi. Lorsqu'une personne est malade, l'art-thérapie peut contribuer au processus de guérison ou d'acceptation de la maladie. Aussi, la maladie mentale est une condition physique, tout comme une jambe cassée. Le cerveau est un organe qui fait partie du corps. La personne d'avant la maladie (physique ou mentale) est encore là. Vivre et exprimer sainement les émotions, comme la peur, la tristesse, la colère peut favoriser le processus du retour à une vie satisfaisante.

et exprimer sainement les émotions, comme la peur, la tristesse, la colère peut favoriser le processus du retour à une vie satisfaisante.

Les effets cognitifs et symboliques sur le cerveau

Si on exprime la colère avec un bloc d'argile, en le cognant sur une table et en le transformant, peu à peu le sentiment d'être envahi va diminuer. En modifiant la colère qui est encore présente, on lui donnera une forme d'expression (symbolique). On peut chercher à comprendre (cognitif) ce qui s'exprime. Cela a un effet sur les chemins (synapses) qui sont formés dans le cerveau. Exprimer et comprendre peut aider à se sortir des comportements qui nuisent à ta santé mentale et/ou physique. Par exemple, les comportements qui font trop boire d'alcool, trop manger ou trop consommer de drogues.

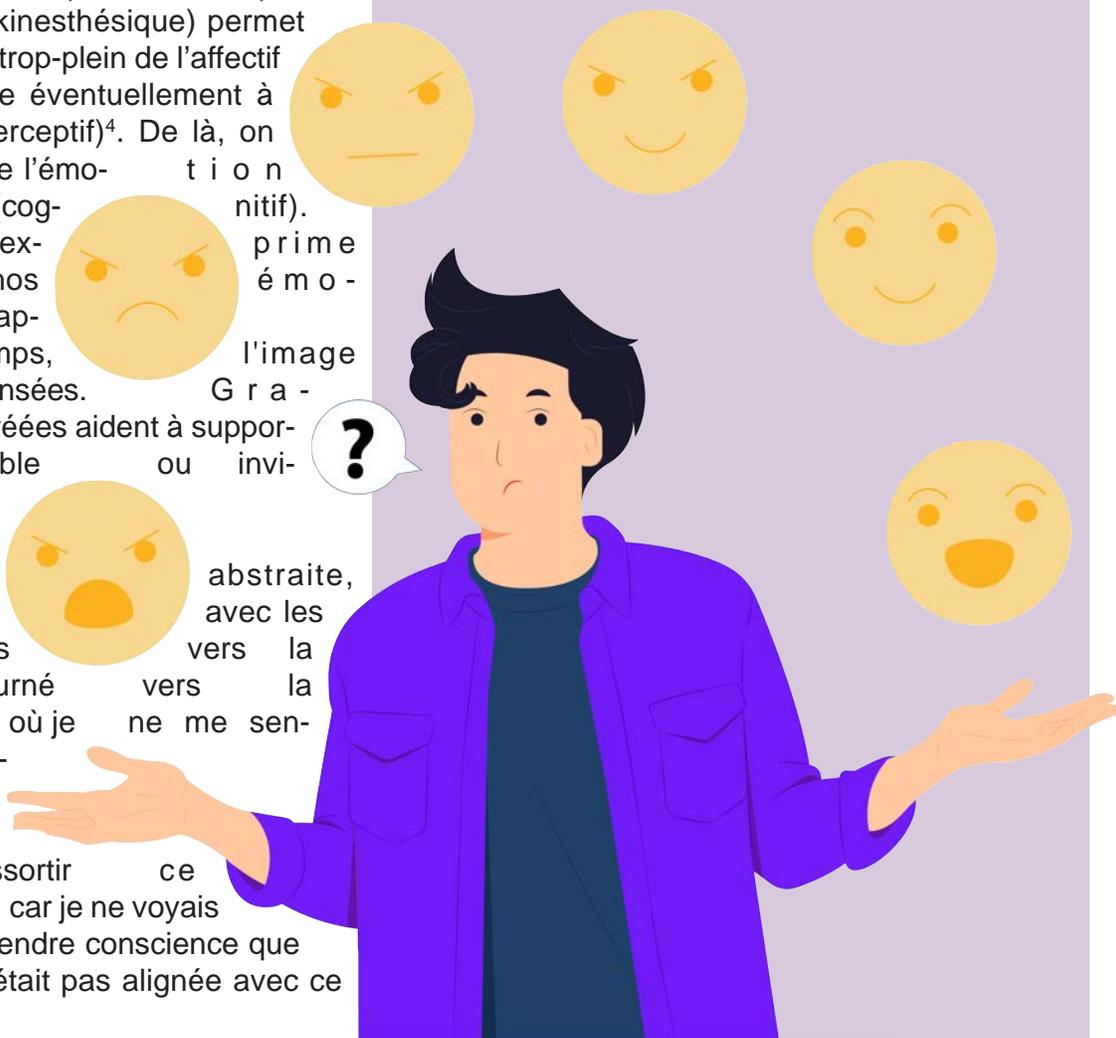
Ce qui est envahissant est souvent difficile à identifier et à comprendre. Par exemple, utiliser l'aquarelle (sensoriel) en tapotant (kinesthésique) permet d'exprimer doucement le trop-plein de l'affectif (émotion). Ce qui amène éventuellement à percevoir autrement (perceptif)⁴. De là, on comprend mieux l'effet de l'émotion sur notre comportement (cognitif). La forme (symbolique) existe que notre corps et nos sensations cherchent à nous apprendre. Avec le temps, l'image créée revient dans nos pensées. Graduellement, les images créées aident à supporter ce qui est inexplicable ou invivable.

Par exemple, une image abstraite, où on voit une femme avec les mains et le corps tournés vers la gauche, et le regard tourné vers la droite, illustre un moment où je ne me sentais pas bien. J'étais inconfortable avec une décision prise. J'ai pris un carton noir, pour faire ressortir ce que j'avais besoin de voir, car je ne voyais pas clair. Cela m'a fait prendre conscience que ma pensée (décision) n'était pas alignée avec ce

que mon corps ressentait. J'ai alors réfléchi à ce qui pourrait réconcilier mon corps et ma pensée. J'ai pris la même position que le personnage et j'ai réaligné mon corps. Ce mouvement m'a guidé à voir la décision appropriée pour moi. Tu as des questions? Viens me voir et on pourra regarder comment tu peux t'approprier l'expression de tes émotions.

Références

1. Verdo, Y. (2016) Comment l'art embrase le cerveau. Retrouvé sur le site Les Échos. <https://www.lesechos.fr/2016/11/comment-l-art-embrase-le-cerveau-218142>
2. Découverte Sciences (2024). Nos émotions nous rendent-elles intelligents? 38 dossiers pour comprendre Cerveau & Neurosciences, p. 72-74.
3. Pellecchia, A., Gagnayre, R. (2006). Entre cognition et émotion : les potentialités de l'art dans l'éducation thérapeutique. Revue internationale francophone d'éducation médicale.
4. Lusebrink, V. J., Hinz, L. (2019). Cognitive and symbolic aspects of art therapy and similarities with large scale brain networks. Journal of the American art therapy association 37(3), 113-122.





Le stress : un faux ennemi ?

Marie-Joëlle Marcil, intervenante

En général, le stress est bien mal-aimé. Revisitons le stress pour voir qu'il n'est pas que mauvais! En effet, le stress est une réponse normale, et parfois même désirable, qui peut nous aider à naviguer certains défis de la vie. Comprendre les nuances du stress peut nous aider à le gérer plus efficacement.

Qu'est-ce que le stress?

À la base, le stress est une réaction de notre corps face à une menace. C'est grâce au stress que nous adoptons des comportements qui peuvent être utiles à notre survie, notre performance et permettre de nous dépasser et de nous adapter. Par exemple, le stress ressenti avant une compétition de sport ou encore une présentation orale augmente notre énergie, notre attention et notre motivation. Ainsi, le stress peut contribuer à améliorer la performance. Bien que le stress à dose modérée puisse être bénéfique, il n'y a aucun doute que le stress prolongé, répétitif ou excessif est problématique. Dans ce cas, le stress peut avoir des effets néfastes sur la santé physique et psychologique.

Qu'est-ce qui nous stress? Stresseurs absolus et relatifs

Il existe deux types de stresseurs : les stresseurs absolus et les stresseurs relatifs. Cependant, le corps ne fait aucune distinction entre ces types de stress : il réagit de la même manière aux stresseurs absolus et relatifs. Un stresseur absolu représente un danger

réel et imminent pour notre vie. Les stresseurs absolus provoquent du stress chez tous les individus qui y font face. Se faire pourchasser par un ours agressif et affamé serait un exemple de stress absolu. En réalité, les stresseurs absolus sont plutôt rares de nos jours.

D'un autre côté, les stresseurs relatifs sont des situations qui ne menacent pas notre survie, et qui peuvent tout de même générer du stress. Par exemple, déménager, une dépense imprévue, les bouchons de circulation, parler devant des personnes... En fait, les stresseurs relatifs résultent de notre interprétation d'une situation : ils sont donc propres à chacun. Une personne peut percevoir une situation comme stressante, alors qu'une autre n'aura pas la même lecture de la situation. Tout est donc une question de perception.



Les ingrédients du stress : C.I.N.É

De nos jours, la plupart des stressseurs que nous vivons sont relatifs (notre vie n'est pas réellement menacée). Même si les stressseurs relatifs peuvent être interprétés différemment par chacun, il existe une recette commune du stress : C.I.N.É. Cette recette contient quatre ingrédients : un sentiment de Contrôle faible, l'Imprévisibilité, la Nouveauté et une menace à l'Égo. Il ne suffit que d'un ingrédient pour qu'une situation nous fasse ressentir du stress. Plus il y a d'ingrédients présents dans une situation, plus nous sommes susceptibles de ressentir du stress.

Redéfinir sa relation avec le stress

Comment nous voyons le stress peut également entraîner des répercussions. Avoir l'idée que le stress peut être un allié dans nos performances pourrait nous aider à mieux performer que lorsqu'on perçoit le stress comme étant uniquement néfaste. Il est donc important de se rappeler que vivre du stress est normal. Après tout, le cerveau est une machine à détecter des menaces, réelles ou perçues, pour nous sauver la vie. Développer une perception équilibrée du stress (il n'est pas que néfaste et il n'est pas que bon) pourrait donc nous aider à l'apprivoiser. Une autre façon d'apprivoiser son stress pourrait passer par l'écoute et la compréhension de notre stress.

Être à l'écoute de son stress

Lorsqu'on remarque des signes de stress, on peut prendre un moment pour se demander : quelle est la situation à l'origine de mon stress? Ensuite, on peut prendre le temps de déconstruire la situation à l'origine de mon stress. Ensuite, on peut prendre le temps de déconstruire la situation stressante avec les ingrédients C.I.N.É. Ceci nous aidera à mieux comprendre à quelle situation/ingrédient nous sommes plus sensibles.

Voici des exemples de questions à se poser :

- Contrôle faible : Est-ce que j'ai l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur la situation ?

- Imprévisibilité : Est-ce qu'il s'est produit quelque chose d'inattendu? Est-ce que je sens que la suite des choses est incertaine/inconnue?

- Nouveauté : Est-ce que je suis dans une situation nouvelle, dans laquelle je n'ai jamais été?

- Égo : Est-ce que je sens que mes capacités et mon égo sont en jeu ou remis en question?

D'ailleurs, si vous êtes intéressés à en apprendre plus sur quel ingrédient du stress vous affecte le plus, je vous invite à répondre à un questionnaire développé par le centre de recherche sur le stress humain : <https://www.stresshumain.ca/le-stress/questionnaire-cine-2020/>

En bref, le stress est une réponse naturelle et adaptative qui nous prépare à gérer une menace. La plupart des situations qui provoquent du stress sont propres à chacun, mais ils ont des ingrédients communs. Développer une perception plus nuancée du stress peut nous aider à apprivoiser le stress comme une ami plutôt qu'un ennemi.

Références

<https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

<https://www.stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/stresseurs/#:-:text=La%20fa%C3%A7on%20de%20retenir%20la,relativement%20stressants%20pour%20certaines%20personnes.>

<https://www.stresshumain.ca/item/mammoth-magazine-numero-26-hiver-2023/>

<https://www.stresshumain.ca/covid-19-deconstruire-stress/>



JUIN À AOÛT



Inscriptions
450.490.4224

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

LE CAFGRAF
Groupe d'entraide en santé mentale de Laval

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Alimentation	Approche alternative	Activités physiques	Activités artistique	Par et pour
	9h à 12h Fermé Réunion du personnel	10h Activités physiques structurées (sur inscription)	10h Activités artistiques structurées (sur inscription)	10h Au bord du feu 3 juin au 28 juin
Fermé de 12h à 13h				
13h à 16h30 Centre de jour	13h à 16h30 Centre de jour	13h à 16h30 Centre de jour	13h à 16h30 Centre de jour	13h à 16h30 Centre de jour
				** Dès le 1er juillet le CAFGRAF sera fermé à 12h**
Fermé	Fermé	16h30 à 20h Centre de soir 17h Souper (inscription et participation requise) Ferme à 20h	16h30 à 20h Centre de soir Ferme à 20h	Fermé

SOUPER

Venez cuisiner en groupe divers repas. Les personnes ayant participé à la préparation du repas pourront manger.

SUR INSCRIPTION

ACTIVITÉS PHYSIQUES STRUCTURÉES

Venez vous dégourdir les jambes. Vous n'êtes plus aussi en forme qu'avant? Pas de problèmes! Nous offrons une panoplie d'activités allant des jeux d'adresse au club de marche, en passant par le yoga. Vous avez des talents ou des intérêts? Venez en parler à Léa, notre ergothérapeute préférée, qui entendra vos suggestions personnelles. Habillez-vous pour être confortable et venez vous amuser avec nous!

ACTIVITÉS ARTISTIQUES STRUCTURÉES

Vous avez déjà rencontré Dolorès, notre art-thérapeute préférée? Venez en grand nombre le jeudi matin afin de vous laisser inspirer par tous les projets créatifs que nous vous proposons. Vous pensez que l'art-thérapie n'est pas pour vous? Alors sachez que Sylvester Stallone a lui-même utilisé cette approche pour gérer ses émotions. Si Rambo ose sortir ses pinceaux, alors qu'attendez-vous?

CENTRE DE JOUR

Le CAFGRAF offre des périodes d'activités libres plusieurs fois par semaine pour socialiser et profiter des installations, en présence d'intervenant.e.s.

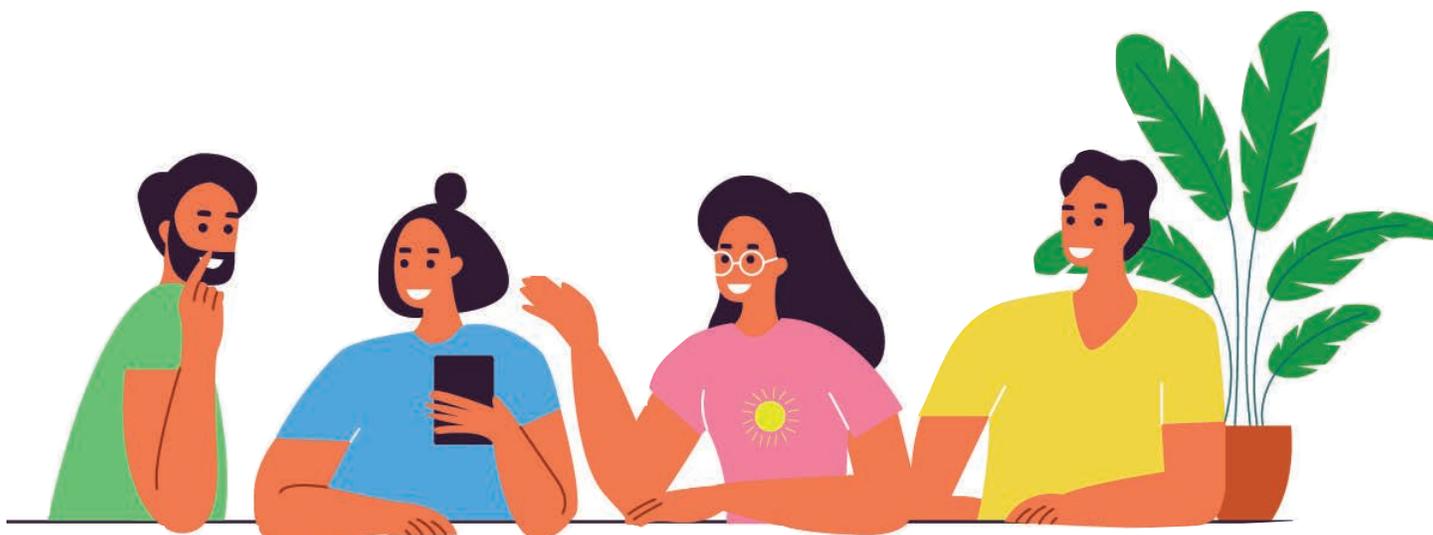
AU BORD DU FEU

DÉTAILS À VENIR.

Activité du 3 juin au 28 juin.

CENTRE DE SOIR

Le CAFGRAF offre deux périodes d'activités libres en soirée par semaine pour socialiser et profiter des installations, en présence d'intervenant.e.s.



DÉCOUVERTE DE LA CULTURE JAPONAISE

13 juin 2024

Les usagers se plongeront au centre-ville de Montréal dans une culture asiatique pour en apprendre sur les coutumes et les plats typiques asiatiques.

Réservé aux membres

SORTIE CANOT/KAYAK

JUILLET - DATE À VENIR

Les usagers auront la chance de se naviguer dans une embarcation au parc Jean-Drapeau, soit un kayak et un canot. Un lunch sera aussi offert pour les participants.

Réservé aux membres

RALLYE DE PHOTOS ARTISTIQUES

AOÛT - DATE À VENIR

Le comité des usagers organisera un rallye où des équipes auront à prendre des photos au Centre de la nature sous un angle artistique afin de gagner des points. Des prix seront à gagner pour les équipes ayant le plus de points.

Réservé aux membres



FERMETURE !

Veillez noter que pour les vacances nous serons **fermé**
du 5 août au 18 août

Au plaisir de vous revoir au
retour **lundi 19 août !**



Un appartement à mon image

« Montre-moi ta maison, je te dirai qui tu es »¹

Par François Viau, intervenant

Depuis longtemps, notre habitation est un reflet de notre rang social. Les plus riches vivent dans des châteaux et le reste de la population, dans des logis plus modestes. D'un simple coup d'œil, nous pouvons évaluer la richesse des gens selon l'apparence de leur maison. Aujourd'hui, notre logis satisfait aussi d'autres fonctions. Il devient un lieu d'expression individuelle, d'unité familiale et de créativité. Il est aussi un lieu d'intimité où nous contrôlons l'identité de toute personne qui voudrait y entrer. Il s'agit donc à la fois d'un lieu d'exposition très révélateur de notre identité, mais aussi d'un endroit privé et intime.

La psychologie de l'habitat

Depuis quelques années, nous assistons à la montée en popularité d'une nouvelle science : la psychologie de l'habitat. Qu'est-ce que ça mange en hiver? Pour décrire cette approche, nous pouvons simplement dire qu'elle permet d'améliorer notre qualité de vie en modifiant des aspects de notre appartement. Pourquoi? Parce que ça permet d'améliorer notre sentiment de bien-être. Comment? En se réappropriant notre milieu de vie, en le façonnant à notre image afin de s'y sentir mieux. Vous connaissez l'adage « un esprit sain dans un corps sain »? La psychologie de l'habitat nous proposerait de le transformer pour qu'il devienne « un esprit sain, dans un corps sain, dans un logement sain ». C'est évident! Qui prétend être à son meilleur dans un appartement délabré et insalubre? Personne.

Voici les trois grandes fonctions d'un milieu de vie selon la psychologie de l'habitat. Il s'agit d'un lieu d'intimité, de repères et de stabilité. Voici une courte description de ces trois fonctions et quelques exemples de la manière dont elles prennent vie dans notre quotidien.

Notre logis, un lieu d'intimité

Premièrement, notre milieu de vie nous offre un environnement d'intimité, où l'on peut se retrouver en privé. Besoin de pleurer seul? De vous reposer à l'abri des dérangements? Votre demeure est le meilleur endroit pour vous recentrer sur vous. De plus, vous remarquerez que tous les appartements viennent avec une clé

et une serrure. Pour se sentir bien, il faut se sentir en sécurité : notre chez-nous est le mur qui nous protège des agressions extérieures.

Il est possible de comprendre bien des choses en prenant le temps d'observer l'appartement d'un ami. C'est le désordre et ça frise le chaos? Comme dirait Eiguer², « La maison est un reflet de notre âme, et à ce titre, nos difficultés, nos troubles non résolus, nos secrets de famille sont projetés sur l'habitat... ». Comme nous venons de le voir, notre vécu et notre personnalité influencent notre habitat. L'inverse est aussi vrai : les événements qui touchent notre logis nous affectent tout autant³. Pensez-y : votre ami vomit sur votre nouveau divan et s'en va sans ramasser. Osez-vous dire que ça ne vous dérange absolument pas? Notre logis est en quelque sorte une deuxième peau. Comme un escargot qui traîne sa coquille, nous sommes intimement liés à notre habitat.

Notre appartement, un point de repère

Deuxièmement, notre appartement nous sert de point de repère. Il est un lieu de sécurité, d'expression de vos valeurs, de vos rêves, et aussi de votre souffrance. Vous avez affiché votre diplôme sur le mur, bien à la vue de tous? Vous avez un grand cadre d'un bord de mer des îles tropicales? C'est normal, car nous aimons nous reconnaître dans notre chez-nous. C'est aussi le lieu d'expression de notre souffrance ou de nos blessures. Vous pouvez parier qu'un ami qui s'endort sur ses mégots de cigarette n'est pas dans ses moments les plus heureux. Il n'a plus de repères dans sa vie et son appartement est à son image.

Notre chez-nous, un lieu de stabilité

Rares sont les gens qui souhaitent déménager trois fois par année. Alors pourquoi voit-on tant de gens déménager régulièrement? Voici une explication au manque de stabilité. Parkinson, Nelson et Horgan (1999)⁴ expliquent l'importance d'avoir un appartement bien entretenu: « ...un logement médiocre est associé à une pauvre qualité de vie, une insatisfaction qui a des effets négatifs et favorise l'apparition de comportements inadéquats. ». Ils ajoutent que la qualité du logement est

liée à la stabilité : un appartement de mauvaise qualité limite l'accès à une vie gratifiante et à des contacts sociaux qui permettent d'améliorer notre mieux-être. Vous comprendrez donc qu'il est bien difficile de garder ses amis, ses intervenants, ses ressources alimentaires et autres si l'on change de région tous les ans.

La santé mentale dans tout ça?

Les gens qui souffrent d'un trouble de santé mentale ont plusieurs contraintes qui réduisent leur accès à des appartements confortables. Il y a les appartements supervisés, qui ne laissent pas toujours la possibilité de les décorer à notre image. Il y a les salaires, qui permettent seulement d'espérer les logements dont personne d'autre ne voudrait⁵. Quand on demande à des gens souffrant de trouble de santé mentale ce qu'ils souhaitent d'un appartement, ils répondent « avoir le choix, l'intimité, l'autonomie et le contrôle. »⁶.

Vous souhaitez démarrer une démarche d'amélioration de votre milieu de vie? Venez consulter les intervenants du CAFGRAF! Nous avons une art-thérapeute qui vous conseillera sur les manières de le rendre plus joli. Nous avons une ergothérapeute qui vous aidera à le rendre plus fonctionnel. Finalement, vous avez sûrement des amis qui seraient prêts à vous donner un petit coup de main pour faire avancer vos projets!

Venez nous voir, la vie est plus facile quand on est bien entourés!

Références

[1] Alberto Eiguier, (2004) « L'inconscient de la maison », DUNOD

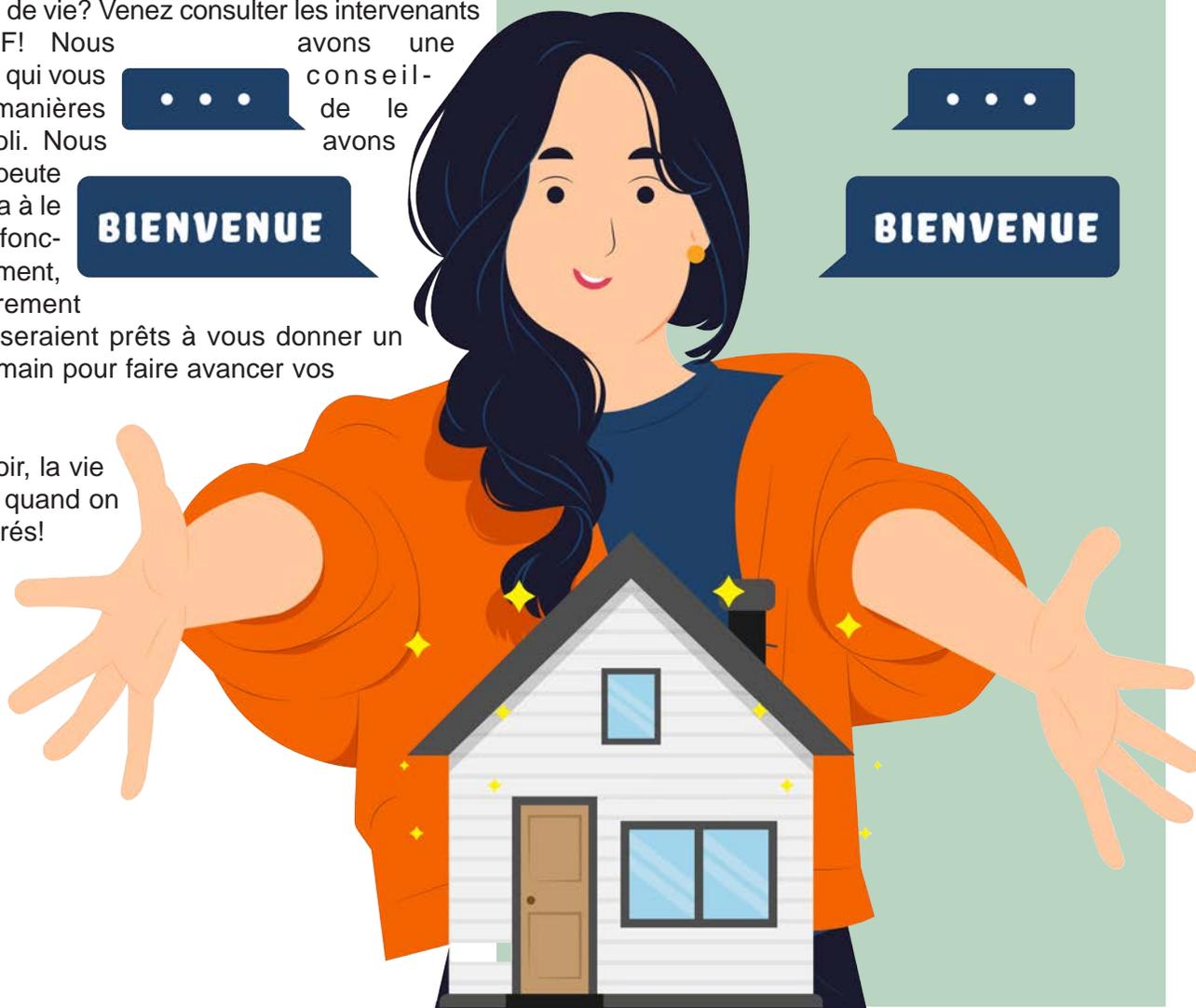
[2] Idem

[3] AGNERAY, F., Tisseron, C., Mille, M., Wawrzyniak, S. & S. SCHAUER (2015). « L'habitat et ses liens avec le psychisme : aspects psychopathologiques et cliniques de l'attachement à l'habitat », L'Évolution Psychiatrique, vol. 80, Issue 3, Pp. 489-499

[4] PARKINSON, S., NELSON, G. et S. HORGAN (1999). «From Housing to Homes: A Review of the Literature on Housing Approaches for Psychiatric Consumer/Survivors», Canadian Journal of Community Mental Health, vol. 18, no 1, 145 -164.

[5] SYLVESTRE, J., TRAINOR, J., HOPKINS, M., ANUCHA, U., ILVES, P. & N. Ramsudar (2001). «À propos de la stabilité du logement chez des personnes aux prises avec des troubles mentaux graves ». Nouvelles pratiques sociales, vol.14, n2, p.59-74.

[6] CARLING, P.J. et B.H. TANZMAN (1996). «Consumers' Preferences for Housing and Supports», dans HUTCHINGS, G.P., EMERY, B.D. et L.P. ARONSON (sous la direction de), Housing for Persons with Psychiatric Disabilities: Best Practices for a Changing Environment. Technical Assistance Tool Kit, Alexandria, VA, National Technical Assistance Center for State Mental Health Planning, 53-59.



BAZAR

Les mardis de 9h30 à 13h

et exceptionnellement le

Samedi 15 juin de 9h à 15h

**Église Saint-Sylvain, 750 boul.
Saint-Sylvain, Laval**

9 départements : femmes, hommes, enfants, chaussures, literie, livres, cuisine, jouets et bijoux.

ARGENT COMPTANT SEULEMENT
les billets de 50\$ et 100\$ sont refusés

Apporter vos sacs.

Si vous avez envi de donner au suivant en diminuant le gaspillage, n'hésitez pas à apporter vos articles dont vous n'avez plus besoin.

Quand : Le lundi et le mardi matin

où

dans les bacs prévus pour le ramassage situés sur le côté de l'église et à l'arrière.



- 1- J'ai 192 poule. Poule ne prend pas de "s", pourquoi ?
- 2- Quelle est la lettre la plus tranchante ?
- 3- Qui a deux aiguilles, mais ne pique pas ?
- 4- Quel est le chiffre préféré des vampires ?

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

Mes droits de locataire

Vincent Savard, intervenant



Avoir un logement est un droit fondamental protégé par la Charte des droits et libertés de la personne. Beaucoup de locataires pensent être à la merci de leur propriétaire. Ils ont la croyance que le propriétaire pourrait, d'un seul geste, augmenter le prix des loyers pour s'enrichir, évincer un locataire s'il le désire ou complètement ignorer d'effectuer des travaux sur une propriété insalubre et le tout, sans conséquence. Bien peu de locataires osent contester une décision pourtant injuste du propriétaire de peur de subir des représailles de ce dernier. En vérité, le locataire a beaucoup plus de droits que vous pouvez croire.

Refuser une augmentation de loyer

Lorsque vient le temps de renouveler le bail, le propriétaire va généralement augmenter le prix du loyer, avec la hausse des coûts de rénovations des logements, les salaires de personnel, les taxes municipales, les assurances, etc. Le Tribunal Administratif du Logement (TAL) suggère aux propriétaires pour l'année 2024 une augmentation de 4% du prix des loyers, alors qu'en 2023 l'augmentation était suggérée à 3,5%. Malgré tout, les propriétaires sont libres de fixer leurs prix comme bon leur semble. Le TAL n'a pas l'autorité d'obliger les propriétaires à suivre leurs recommandations. Cela dit, le locataire a quand même des droits pour contester les augmentations abusives. Lorsque vous recevez la lettre mentionnant le montant du loyer pour l'année à venir, vous avez un mois de délai pour faire parvenir à votre propriétaire une lettre déclarant votre décision : accepter l'augmentation, refuser et rester dans le logement ou déménager à la fin du bail. Si vous refusez

et restez dans le logement, le propriétaire n'aura pas le choix que de négocier avec vous pour trouver une entente ou de faire une demande au TAL pour qu'il se prononce sur l'augmentation proposée. EN AUCUN CAS le propriétaire ne peut vous évincer du logement à cause d'un refus, c'est un droit qui est protégé par la Loi.

Dans le cas où le propriétaire négocie avec vous, il peut décider de modifier les conditions du bail pour trouver un terrain d'entente, par exemple d'enlever l'internet inclus, l'électricité, etc. À chaque proposition, vous avez toujours l'option d'accepter les changements ou de refuser et de rester dans le logement. Le propriétaire aura un mois pour soumettre une nouvelle proposition. Si, après un mois, vous n'avez eu aucune réponse, les modifications proposées sont nulles et le bail revient aux mêmes conditions que présentement.



Pratique à savoir en tant que nouveau locataire

Vous avez sûrement déjà entendu dire que lorsqu'un logement se libère, le propriétaire va en profiter pour monter drastiquement le prix du loyer. Si vous êtes un nouveau locataire, vous devriez voir dans la section G du bail « Avis au nouveau locataire » le montant que payait le locataire précédant. Il n'est pas rare que le propriétaire ne remplisse pas cette section ou même inscrive un montant mensonger. Si vous pouvez être en contact avec l'ancien locataire, il est recommandé d'essayer d'obtenir une copie de son bail pour voir le prix le plus bas payé des derniers 12 mois pour évaluer si le nouveau prix proposé est raisonnable ou si le propriétaire en a profité pour faire une hausse abusive. Le TAL donne jusqu'à deux mois après le début du bail pour faire une révision du loyer.

Une autre pratique courante lors de la signature du bail est que le propriétaire demande un dépôt de garantie, soit pour assurer le retour des clés, couvrir les dommages ou un mois de loyer non payé, etc. Or, il est illégal pour un propriétaire d'exiger un dépôt de garantie ou un avancement de plus d'un mois de loyer. Il peut toutefois l'offrir comme option pour avoir une certaine sécurité financière. Le dépôt serait donc légal car le locataire peut choisir librement d'y adhérer ou non. Les autres options proposées sont d'avoir un colocataire qui assurera de payer la totalité du loyer au besoin ou d'avoir un co-signataire qui pourra cautionner le bail.

Quoi faire avec tout ça?

Il n'est pas facile de naviguer dans le labyrinthe juridique avec les nombreuses lois et exceptions qu'il peut avoir. C'est pourquoi, en cas de problème avec votre propriétaire ou même avec un autre locataire, plusieurs organismes existent pour vous aider lorsque vous êtes incertains de la marche à suivre. L'En-Droit de Laval se spécialise dans la protection et la défense des droits des personnes avec un problème de santé mentale. Vous pouvez aussi consulter le Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec (RCLALQ) pour tout problème juridique concernant le logement.

Même si l'on pense que le propriétaire a le contrôle ab-

solu de son logement, il est important de se rappeler que vous avez aussi des droits fondamentaux qui doivent être respectés et que vous n'êtes pas impuissants devant lui. N'hésitez pas à chercher quels sont vos droits et à les faire respecter, votre sécurité et votre bien-être passe par-dessus tout le reste.

Références

Lapierre, Geneviève « Droits des locataires 101 », RCLALQ, 2019 <https://rclalq.qc.ca/wp-content/uploads/2019/07/droit-des-locataires-101.pdf>

Tribunal Administratif du Logement. (2023) Modification d'une condition du bail <https://www.tal.gouv.qc.ca/fr/reconduction-du-bail-et-fixation-de-loyer/modification-d-une-condition-du-bail>



Cocaïne, amphétamines, MDMA et sport : et si c'était le même cocktail chimique dans le corps ?

Léa Salvador, ergothérapeute

Notre corps libère des hormones qui contrôlent plusieurs processus physiologiques et émotionnels, comme la croissance, la reproduction, la faim, l'humeur et le sommeil.

Les hormones sont des substances naturelles sécrétées par des glandes. Elles agissent comme des messagers chimiques pour différents organes ou autres glandes du corps.

L'activité physique et la drogue stimulent la sécrétion de plusieurs hormones, dont les hormones du bonheur. Mais quelles sont ces hormones qui sont libérées durant l'activité physique et lors de la prise de substances (cocaïne, MDMA, amphétamines) ? Quels sont leurs effets sur notre corps et notre mental ?

Hormones libérées lors de l'activité physique

Plusieurs hormones sont libérées lors de l'activité physique comme les endorphines, la dopamine et la sérotonine. Ce sont des hormones qui ont des effets divers sur notre corps, que nous allons développer ci-dessous.

Les endorphines

Les endorphines sont des hormones sécrétées par des glandes à la base du cerveau en réponse à certaines situations comme l'activité physique. Elles sont aussi appelées « hormones du bonheur » puisqu'elles procurent une sensation de bien-être et d'euphorie. Ces endorphines agissent aussi comme des antidouleurs naturels. L'activité physique va augmenter la production des endorphines dans le corps et améliorer l'humeur, réduire le stress, l'anxiété et la dépression.

La dopamine

La dopamine est une hormone qui joue un rôle fondamental dans le système de récompense du cerveau. Tout comme les endorphines, c'est une « hormone du bonheur », car elle est libérée par notre cerveau lors d'expériences associées au plaisir. La

dopamine a une influence sur notre comportement, notre bien-être et notre motivation. Pendant l'activité physique, la dopamine joue un rôle essentiel dans la motivation et le renforcement des comportements liés à l'activité physique.

La sérotonine

La sérotonine est une hormone qui permet de maintenir un état de stabilité au niveau de l'humeur et donc de se sentir bien mentalement. Elle est aussi impliquée dans la régulation du sommeil et de l'appétit. La sérotonine est associée à l'état de bonheur. L'activité physique va stimuler la production de sérotonine dans le cerveau et peut donc améliorer l'humeur et réduire les symptômes liés à la dépression et à l'anxiété. De plus, avec une activité physique régulière, le cerveau va développer une sensibilité aux récepteurs de sérotonine, ce qui va réguler l'humeur et le comportement.

Effets des drogues sur les hormones du bonheur

Dopamine : influence de la cocaïne, MDMA et des amphétamines

Lorsque nous consommons de la cocaïne, de la MDMA et des amphétamines, notre corps libère de la dopamine. En réponse à la prise de ces drogues, nous allons ressentir une sensation artificielle de plaisir et d'euphorie, ce qui peut développer des comportements addictifs. Effectivement, la dopamine, impliquée dans le circuit de la récompense, joue un rôle central dans le phénomène de l'addiction. La personne qui consomme va libérer une grande quantité de dopamine, ce qui va lui donner une envie irrésistible de consommer à nouveau, sans prendre en compte les conséquences négatives.

Sérotonine : effets de la MDMA sur la libération de sérotonine

La prise de MDMA entraîne une libération importante

de sérotonine dans le corps. Cette drogue va alors provoquer une sensation artificielle de bonheur, d'euphorie et d'empathie pour les personnes autour de nous. C'est pourquoi nous l'appelons la drogue de « l'amour ».

Noradrénaline : les amphétamines et la MDMA

La noradrénaline est une hormone qui est impliquée dans les fonctions de vigilance, de mémoire, d'impulsivité et d'humeur dans le cerveau. Les amphétamines et la MDMA stimulent la sécrétion de noradrénaline dans le cerveau. Cela va alors favoriser l'attention et la vigilance de la personne.

Comparaison des mécanismes et des effets

Mécanismes de libération des hormones

L'activité physique et la drogue influencent de façon différente le système hormonal dans le corps. Effectivement, l'activité physique va stimuler de manière naturelle le système hormonal, en sécrétant diverses hormones aux multiples effets positifs, en quantité modérée. Tandis que la drogue va stimuler artificiellement le système hormonal en sécrétant des hormones abondamment dans notre corps.

Durée et conséquences : comparaison des effets à court terme et à long terme de l'activation hormonale par l'exercice et de la drogue

La cocaïne, les amphétamines et la MDMA ont des effets à court terme sur le plan physique et mental : euphorie intense ; atténuation de la faim, de la fatigue et du besoin de sommeil, augmentation de l'énergie, une exaltation des pulsions sexuelles et aussi une désinhibition sociale. Des complications peuvent survenir lors de premières prises sur le plan neurologique (AVC) ou cardiovasculaire (infarctus). À long terme, la prise de substances, comme la cocaïne, entraîne un risque de dépendance et des complications psychiatriques (état délirant ou paranoïa ; dépression et tentatives de suicide ; attaque de panique) avec une altération des fonctions cognitives.

Faire de l'exercice physique de façon régulière améliore la santé physique et psychologique. Effective-

ment, les effets positifs à court et à long terme sont nombreux. À court terme, l'activité physique va augmenter le flux sanguin et l'apport en oxygène dans le corps, ce qui va donner un regain d'énergie. Avec la libération des endorphines, l'activité physique va aussi entraîner une sensation de bien-être. Sur le long terme, l'activité physique peut aussi : réduire le risque de maladies cardiovasculaires en renforçant le cœur et en améliorant la circulation sanguine ; réduire le diabète de type 2 et les cancers incidents ; réduire les symptômes de dépression et d'anxiété ; améliorer le sommeil et les fonctions cognitives.

L'exercice physique apporte des avantages durables sur la santé physique et mentale par rapport aux risques associés à la consommation de drogue. En effet, la santé cardiovasculaire est améliorée, les symptômes liés au stress, à l'anxiété et la dépression sont réduits, la confiance en soi est améliorée... Bref, faire de l'exercice physique de façon régulière cultive notre bonheur et notre bien-être. C'est pourquoi le CAFGRAF s'engage à pousser nos limites et à encourager l'activité physique, tous les mercredis matins.

Références

Steven E. Hyman and Robert C. Malenka, « Addiction and the brain: The neurobiology of compulsion and its persistence », *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 10, no 2, 2001, p. 695-703.

<https://www.allodocteurs.fr/mdma-pourquoi-lappelle-ton-la-drogue-de-lamour-33267.html>

<https://www.elsevier.com/fr-fr/connect/pharmacologie-du-systeme-noradrenergique>

<https://sassosolene.wordpress.com/2013/01/01/circuit-de-la-recompense/#:~:text=Le%20circuit%20de%20la%20r%C3%A9compense,de%20d%C3%A9pendance%20et%20d'addiction.>

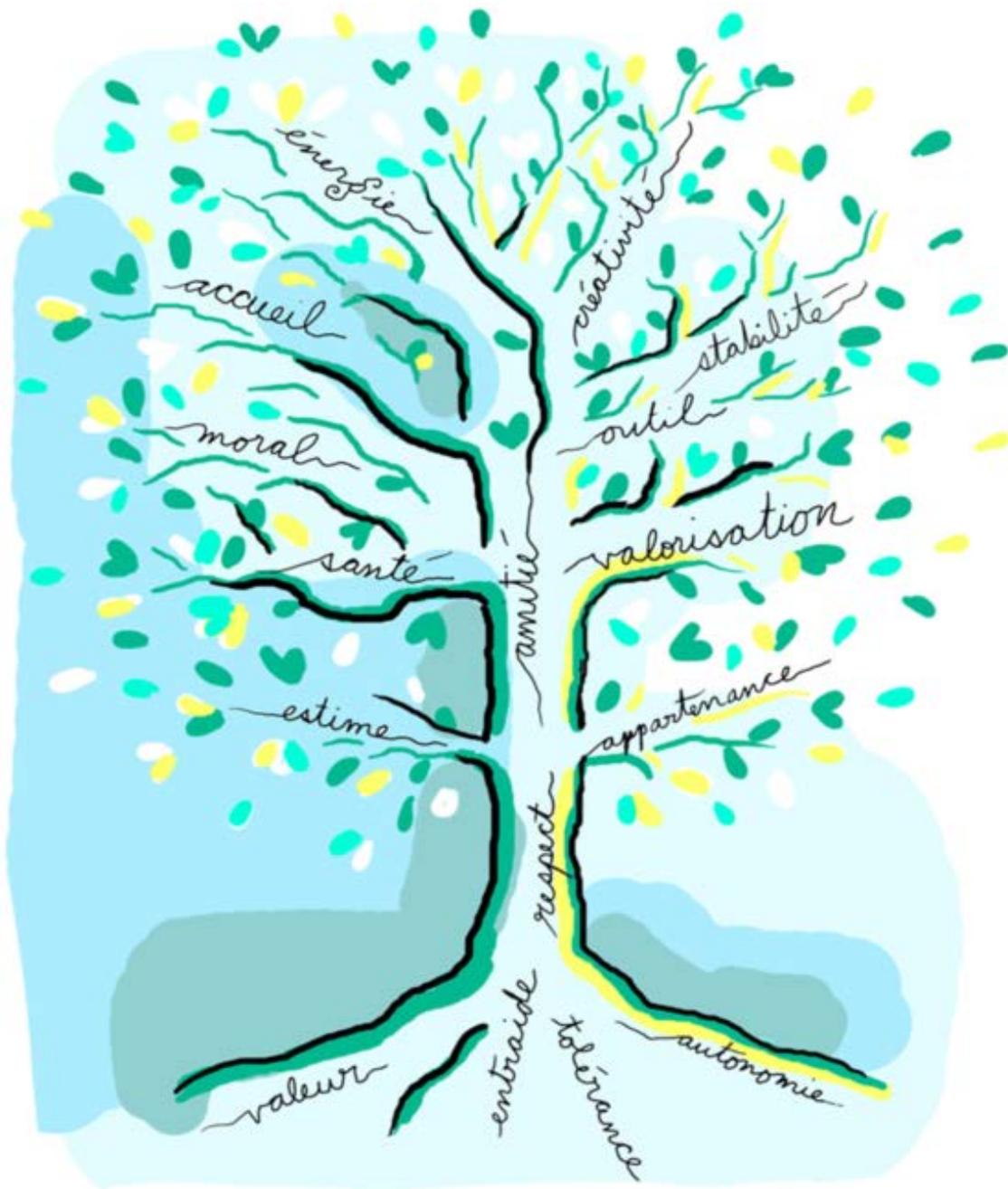
<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=L'activit%C3%A9%20physique%20est%20tr%C3%A8s,le%20cancer%20et%20le%20diab%C3%A8te.>

La cocaïne : un marché en essor évolution et tendances en France (2000-2022), (2023) : [c h r o m e - extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/epfx-co2d3.pdf](https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=L'activit%C3%A9%20physique%20est%20tr%C3%A8s,le%20cancer%20et%20le%20diab%C3%A8te.)

<https://www.sports.gouv.fr/les-bienfaits-du-sport-25#:~:text=Lorsqu'on%20pratique%20une%20activit%C3%A9,tout%20une%20source%20de%20plaisir.>

<https://www.allodocteurs.fr/archives-baisse-de-moral-du-sport-pour-oublier-ses-problemes-11075.html>

<https://www.drogues.gouv.fr/que-nous-dit-la-science-des-addictions#:~:text=Les%20substances%20psychoactives%20lib%C3%A8rent%20la,cerveau%20de%20continuer%20de%20consommer.>



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