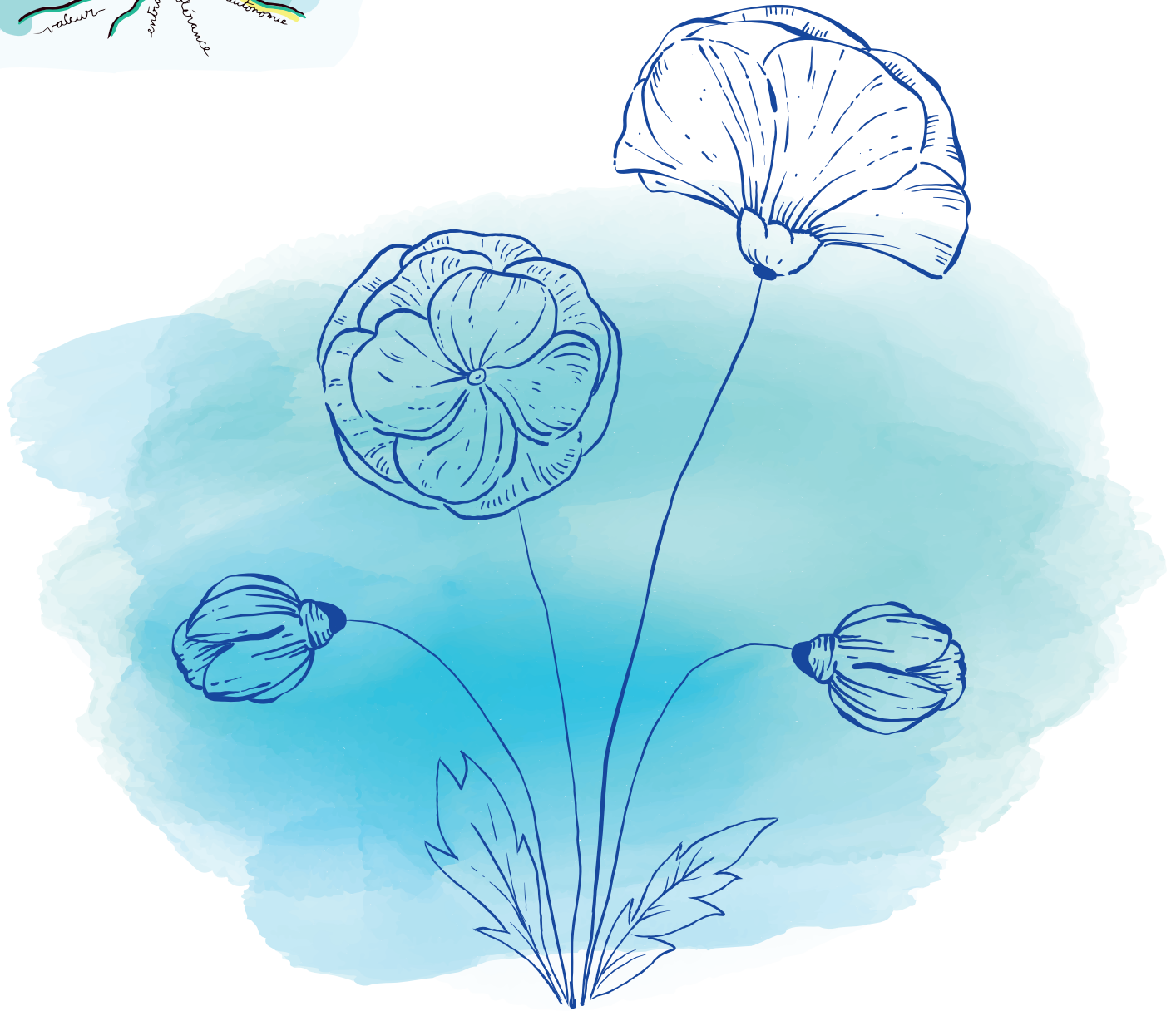


LE CAFGRAF

Groupe d'entraide en santé mentale de Laval

Mars

Vol : 59 - NO : 8



5

Témoignage de Dominik
Dupont- Gaudet

15

La valeur de son
histoire

17

Le consentement

CONCOURS

ON CHERCHE UN NOM POUR LE JOURNAL !

Une **boîte à suggestions** sera mise à disposition pour mettre vos propositions pour le futur nom du journal pour toutes questions, vous pouvez demander à un.e intervenant.e



Le vendredi 3 mars prochain il y aura une causerie pour discuter de vos idées pour le journal

SOMMAIRE

Les petites annonces :

Le **2 mars** le CAFGRAF organise un Vide Armoire. Lors de cette journée vous pourrez récupérer le reste des denrées et autres. N'oubliez pas vos sacs !

Le **20 avril** prochain sera la dernière journée de stage de notre stagiaire Rébecca. Venez en grand nombre souligner cet événement !

| | |
|-----------------------------------|--------------------|
| Sommaire et petites annonces..... | p 3 |
| Mot du directeur..... | p 4 |
| Témoignage..... | p 5-6 |
| Programmation..... | p 7 |
| Activités..... | p 8 |
| Activités spéciales..... | p 9 |
| Articles des intervenant.es..... | p 10-11 p 15-17 |
| Poème..... | p 12 |
| Mots cachés et croisés..... | p 13 |
| Mandala et énigmes..... | p 14 |
| Conférences de l'ALPABEM..... | p 18 |
| Assemblée générale annuelle..... | p 19 |
| Photos..... | p 20-22 |
| Cabane à sucre..... | p 23 |

Équipe du CA

AGNÈS CHARLAND SINOTTE
PRÉSIDENTE

PATRICIA LAVALLÉ
VIVE- PRÉSIDENTE

BRUNO MARZANO
TRÉSORIER

FRANCINE LABELLE
SECRÉTAIRE

ÉMILIE BÉLANGER-BOURQUE
ADMINISTRATRICE

CATHERINE PARÉ
ADMINISTRATRICE

JOËL DAVID TREMBLAY
ADMINISTRATEUR

Équipe du cafgraf

PATRICE MACHABÉE
DIRECTEUR GÉNÉRAL

LAURENCE A.QUEVILLON
DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE

MARIE-CLAUDE PROULX
ADMINISTRATION DU CAFGRAF

JOANY BÉRUBÉ
PRÉPOSÉE AUX COMMUNICATIONS

JULIE TANGUAY
PAIRE AIDANTE

JUDITH GARNEAU
PAIRE AIDANTE

NORA ALLAG
INTERVENANTE

PAUL MCNICOLL
INTERVENANT

Rébecca Goulet
STAGIAIRE

1 + 1 = 1

Le 10 janvier dernier, une vingtaine de personnes, employés et administrateurs de l'ALPABEM et du CAFGRAF, se sont retrouvées pendant trois jours lors d'un lac-à-l'épaule (LALÉ) à Châteauguay.

Les objectifs de ces trois journées de réflexion stratégique ?

- Réfléchir ensemble à « NOTRE » vision pour l'avenir,
- À comment « NOUS » allons y arriver,
- Et aussi, à ce que « NOUS » ferions durant cette transition d'ici 2030.

Moi, de mon côté... j'avais deux objectifs « cachés »

- Créer un espace pour développer la confiance entre mes équipes,
- Et leur faire vivre une expérience riche en émotions

Le résultat ? Fabuleux, incroyable... Unique !

Pour avoir travaillé en concertation depuis près de 20 ans à Laval et avoir eu le privilège de contribuer à la réalisation et à l'implantation de nombreux projets concertés qui font du bien à notre communauté, je sais que « l'ingrédient secret » de la collaboration est LA CONFIANCE.

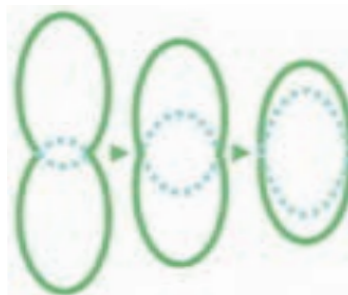
Pensez un moment à vos amis les plus proches, votre famille et vos collègues de travail de longue date. Vous avez besoin d'aide ? Votre ami répond à votre appel ! Vous avez le moral à plat ? Un de vos proches vous reconforte simplement par sa présence ! Vous êtes débordé au boulot ? Votre voisine de bureau vous demande si elle peut faire quelque chose pour vous aider ! Bref, vous savez que vous pouvez compter sur eux, vous leur faites confiance.



Alors, comment créer de la CONFIANCE (afin de favoriser la collaboration) entre deux équipes qui n'ont pas l'habitude de travailler ensemble ? Nous avons créé intentionnellement certaines activités et favorisé l'émergence d'autres petits moments après les heures de bureau propices à la confiance. Car pour faire confiance aux autres, il faut aussi accepter de se rendre vulnérable.

Notre exercice de réflexion stratégique étant dernière nous, le rapprochement entre nos deux organismes est maintenant bien scellé. **À l'image du tableau ci-dessous**, les deux dernières années nous avons permis de nous rapprocher, de nous apprivoiser et de développer la confiance entre les individus qui œuvrent à réaliser nos missions. « NOUS » avons maintenant une vision ambitieuse, des valeurs renouvelées, et surtout « NOUS » avons une nouvelle intention commune: « Regrouper nos ressources et nos expertises dans les mêmes bureaux dans le but d'accompagner les personnes de 16 ans et plus atteintes d'un problème de santé mentale, ainsi que leur entourage, afin de prévenir et réduire les impacts de la maladie mentale sur notre population ».

Merci aux nombreux partenaires qui ont contribué à notre réflexion via des entrevues et leurs réponses au sondage.



Témoignage de Dominik Dupont-Gaudet

Pour commencer, présente-toi un peu?

Je suis Dominik Dupont-Gaudet, je suis une femme de 43 ans. Je fréquente le CAFGRAF depuis l'été 2022 car j'ai une maladie qui est la schizophrénie et on m'a suggéré de fréquenter un organisme pour socialiser avec des gens qui ont les mêmes problèmes que moi. J'aime beaucoup venir au CAFGRAF parce que les gens sont le fun, c'est chaleureux, j'adore le temps libre qu'on a ici, je viens parler avec des gens et on s'amuse, on parle pas nécessairement de notre santé mentale, on se traite comme entre gens "normaux" et c'est ça que j'aime aussi.

Est-ce que tu veux nous parler un peu de ton enfance et de ton adolescence?

Au début de ma vie j'étais seule avec ma mère, puis elle s'est mariée à celui qui est devenu le père de ma sœur. Ils se chicanaien beaucoup et travaillaient tous les deux. Je vivais dans un petit village et j'avais une enfance tout à fait normale. Puis ça s'est gâté quand j'ai déménagé en ville, à Mascouche, pour mon secondaire. J'ai trouvé l'adaptation très difficile et c'est là que je me suis mise à avoir des problèmes, j'ai commencé à consommer. J'étais pas mal rebelle, mes choix d'amis n'étaient pas nécessairement ceux que mes parents auraient faits. Tout de suite à mon adolescence, ma mère a voulu m'aider, c'est une infirmière en santé scolaire. Elle m'a envoyée voir un thérapeute et la psychologue de l'école, mais ils ne m'ont pas aidé à m'en sortir. Je pense qu'ils n'avaient pas saisi mon problème d'adaptation, que j'étais tombée dans la drogue, etc... On dirait qu'ils ne comprenaient pas que je pouvais avoir un problème de santé mentale. Mais je n'entendais pas de voix à cette époque-là, les voix sont venues beaucoup plus tard dans ma vie.

Quelles ont été les principales difficultés auxquelles tu as dû faire face le reste de ta vie?

J'ai fait des études au Cégep, mais j'ai jamais su quoi faire de ma vie. J'ai jamais été encouragée comme ma sœur a pu l'être. J'ai eu une crise rebelle, puis arrivée jeune adulte je me cherchais encore. J'aimais faire la fête avec les amis, puis j'ai eu une relation houleuse avec un chum et à 20 ans je suis tombée enceinte. Puis le gars a pris le large, j'ai pas eu le père avec moi. Donc, j'ai eu un début de vie de jeune adulte difficile, et suite à ça j'ai pas été travailler comme font les jeunes adultes, j'ai essayé mais je réussissais pas les entrevues. Jusqu'au jour où j'ai connu un autre garçon et que j'ai commencé à vraiment consommer du speed. J'ai trouvé ce que j'avais jamais eu nulle part ailleurs ; l'énergie, et je me trouvais des forces à travers la consommation. Donc, pour moi la consommation est restée longtemps, jusqu'à récemment, ça fait même pas un an que je ne consomme plus. Les emplois que j'avais duraient pas plus d'un an, je me faisais mettre dehors donc j'ai jamais connu de réussite, c'est pour ça que mon parcours est houleux, je tombe et je me relève. En plus, j'ai eu des problèmes de DPJ à cause de la consommation et on m'a retiré la garde de mon enfant qui a été placé avec ma mère. Ça a été difficile, mais j'étais pas capable d'arrêter de consommer, c'était plus fort que moi. Je pense que j'ai eu une crise d'identité et d'amour propre de soi-même, comme ce qui arrive chez les jeunes. On essaye plein de choses, ce que j'ai essayé c'était pas nécessairement les bonnes choses et j'ai pas voulu croire mes parents. Mon parcours de vie c'est environ ça.

Selon toi, en quoi ton trouble mental, donc ta schizophrénie, a pu impacter ta vie?

Quand on commence à avoir des problèmes de consommation et qu'on veut arrêter, on vit un éveil de la spiritualité. Moi, j'étais sûre que je faisais de la télépathie avec les gens et que Dieu m'avait permis ce don là et que les gens me répondaient et qu'ils étaient quelque part dans le monde. Je ne croyais pas que c'était des voix dans ma tête. À un moment donné, je me suis même mise à croire que c'était des esprits qui me parlaient parce que je voulais pas accepter que j'étais malade. C'est la drogue qui a déclenché ça. J'avais le gène de la schizophrénie, mais sans l'avoir développé. À force de consommer, j'ai fait de grosses psychoses toxiques et ça a activé le gène de la schizophrénie. J'ai été anéantie totalement quand on m'a dit que j'étais schizophrène, parce que pour moi c'était la pire maladie mentale qu'on pouvait avoir. J'ai accepté difficilement le traitement, il a fallu aller à la cour pour que j'accepte de me faire soigner, prendre la médication. D'ailleurs, aujourd'hui ça va faire deux ans que je suis sous traitement. L'ordonnance de soin va prendre fin mais j'ai décidé de continuer le traitement, parce qu'aujourd'hui je suis bien dans la vie, je suis stable grâce à la médication et aux intervenants. J'ai vraiment été prise en charge quand je me suis retrouvée à la rue parce que la consommation et les troubles de santé mentale ça mène parfois aussi à l'itinérance. J'ai été mise dehors de chez moi, on a jeté toutes mes affaires, ça a été difficile cette partie-là. Quand je me suis retrouvée à la rue, j'ai demandé de l'aide. Je savais que ça allait vraiment pas et qu'il fallait que j'aille à l'hôpital, donc c'est ce que j'ai fait. Depuis, ma vie a commencé à bien aller.

Ça a pas été facile pendant la prise en charge, j'acceptais rien, j'avouais pas que j'étais malade, ça a pris du temps avant d'accepter que j'étais schizophrène. Aujourd'hui, je l'accepte et j'ai pas peur de le dire, puis même je vivrai plus sans ça. Je me sens moins seule parce que moi la médication elle a pas été capable d'enlever toutes les voix, seulement les méchantes. Les bonnes sont dans ma vie quand je me sens seule je leur parle et elles me répondent, pour moi c'est une présence. La stabilité que j'ai aujourd'hui c'est grâce aussi aux voix que j'ai. Au début, je me disais que j'aurais pas dû dire que j'entendais des voix, ça me donne trop de problèmes de plus dans ma vie, mais une chance que je l'ai dit.

Pour finir, est-ce qu'il y a quelque chose que tu voudrais rajouter?

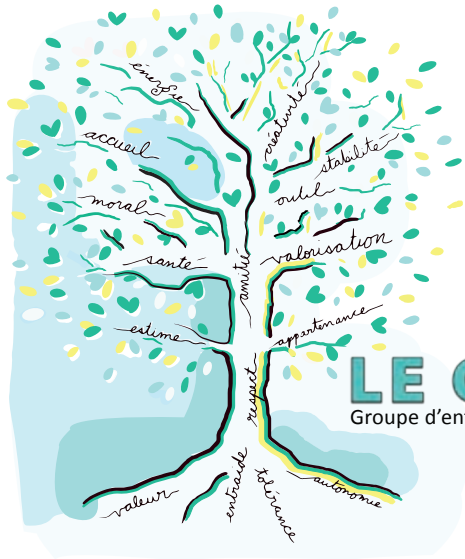
Moi j'aimerais rajouter que j'ai peur que le CAFGRAP ferme parfois... Je sais pas pourquoi je deviens toute émotive quand je dis ça, parce que le CAFGRAP m'apporte vraiment beaucoup et je suis sûre que pour d'autres aussi.

MARS À MAI



Inscriptions
450.490.4224

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



LE CAFGRAF
Groupe d'entraide en santé mentale de Laval

| Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--|---|---|---|
| <p>9h à 12h Réunion du personnel</p> | <p>10h à 11h ☕ Croissant causerie</p> | <p>10h à 11h Groupe d'entraide sur l'anxiété</p> <p>10h à 11h Protocole NADA jusqu'au 16 mars</p> | <p>10h à 11h ☕ Croissant causerie</p> |
| Fermé de 12h à 13h | | | |
| <p>13h à 16h Centre de jour</p> | <p>13h à 16h Centre de jour</p> | <p>13h à 16h Centre de jour</p> <p>13h à 15h Projet artistique</p> | <p>13h à 16h Centre de jour</p> |

Veillez prendre note que nous n'offrons plus de dépannage alimentaire
Pour connaître les autres ressources ou pour toute autre question, contactez un.e intervenant.e

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.es. L'équipe itinérance de Laval vient les mercredis 13h.

Mardis au vendredi de 13h à 16h



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

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

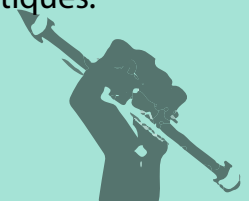
Protocole NADA

Protocole NADA utilise 5 points d'acuponcture sur les oreilles visant à rééquilibrer l'énergie du corps, apporter la personne vers un calme, en plus de favoriser la vitalité.

Jeudis de 11h à 12h

Projet artistique

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



Jeudis de 13h à 15h

Les Amigurumis de Didi



Un atelier spécial sur le crochet, ça t'intéresse ?

Ça tombe bien car il y aura un atelier avec une invitée qui viendra vous apprendre comment faire des peluches en crochet.

Quand ?

L'atelier aura lieu les **5, 12, 19** et **26 avril** de **13h30 à 15h**

Où ?

L'activité aura lieu dans le **local d'art**

Le matériel te sera fourni lors de l'atelier !

L'atelier est sur inscription seulement car les places sont limitées à 8 personnes

Demandez à votre intervenant.e pour vous inscrire !



Comment reconnaître la violence conjugale et quels sont les mécanismes qui maintiennent une victime dans une telle situation ?

Par Nora Allag, intervenante

L'un des premiers problèmes rencontrés quand on cherche à aider une personne victime de violence conjugale, c'est de lui faire reconnaître qu'elle en est bien victime. En effet, la violence s'exprime parfois d'une manière tellement subtile qu'il est difficile de la détecter. La violence prend plusieurs formes : physique, verbale, psychologique, sexuelle ou encore économique.

Quelques distinctions

Une chose importante à comprendre concernant la violence conjugale, est de comprendre qu'elle ne résulte pas d'une perte de contrôle, mais constitue, au contraire, un moyen choisi pour dominer l'autre personne et affirmer son pouvoir sur elle. La violence conjugale n'est pas non plus une simple accumulation de conflits, dans la mesure où ces derniers sont inévitables dans toute relation amoureuse, et peuvent être résolus dans le respect et l'ouverture aux compromis.

Pourquoi une personne reste dans une telle situation ?

Il existe deux mécanismes qui expliquent comment une personne peut s'enfoncer dans une situation de violence conjugale, et pourquoi il est difficile pour elle d'en sortir, c'est l'escalade de la violence et le cycle de la violence. Il est important de comprendre ces mécanismes pour ne pas blâmer la victime de la situation dans laquelle elle se trouve.

Escalade de la violence

Pour que la violence conjugale s'installe, elle s'immisce dans la relation de manière subtile, et surtout, graduelle, ce qui la rend difficile à percevoir. D'abord, la violence conjugale peut débuter par du contrôle, pour doucement

évoluer vers de la violence psychologique et verbale. Ces signes avant-coureurs sont généralement perçus par soi et par les autres comme étant de simples disputes qui peuvent arriver à tous les couples. De plus, ces comportements sont bien souvent noyés dans un nuage de gestes affectueux et de mots d'amour caractéristiques d'un début de relation. Avec le temps, les violences s'intensifient et s'additionnent. Parallèlement, la victime s'investit dans la relation et son sentiment d'attachement grandit. Quand la violence devient plus claire, et les comportements de plus en plus fréquents et graves, la victime est déjà bien engagée dans la relation, que ce soit émotionnellement, ou tout simplement parce que des enfants sont nés de cette union entre-temps. Il est donc bien plus difficile pour elle d'en sortir.

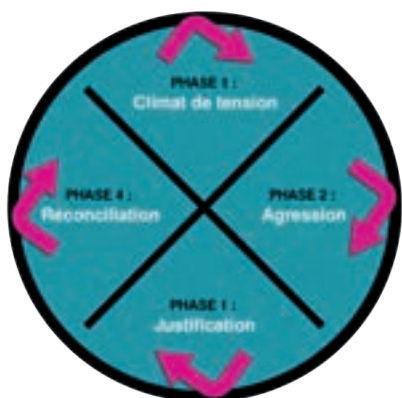


<https://www.avvec.ch/fr/intimate-partner-violence/intimate-partner-violence/les-differentes-formes-de-violence-conjugale>

Cycle de la violence

La violence conjugale n'est pas constamment présente dans une relation ; il existe des moments de répit. Sans cela, il serait plus facile de s'en défaire. La dynamique de la violence conjugale se présente sous la forme d'un cycle, composé de quatre phases. Pendant la phase de tension, la victime sent que le climat est lourd et le ou la partenaire violent.e se montre particulièrement impatient.e. La victime se montre alerte et fait alors tous les efforts possibles pour calmer la situation, mais en vain, car

s'ensuit la phase d'agression où les comportements violents explosent et provoquent de la peur et de la confusion chez la victime. Ensuite, vient la phase de justification, le calme après la tempête. L'agresseur.euse peut exprimer certains regrets, donner des explications et parfois même s'excuser et promettre de ne plus recommencer. Pour convaincre la victime de rester, l'agresseur.euse peut se montrer particulièrement affectueux.euse afin de lui rappeler l'euphorie des premiers jours. La victime reprend alors confiance en l'autre. C'est la phase de réconciliation, aussi appelée "lune de miel". Ce sont ces deux dernières phases qui expliquent qu'une victime reste dans une relation malgré la violence ; l'espoir de l'amour retrouvé.



<http://www.clesurlaporte.org/cycle-violence.html>

Comment aider une personne victime de violence conjugale en tant que proche

Selon les différentes phases, les victimes traversent toutes sortes d'émotions : le choc, la peur, puis la confiance et l'amour. Il est essentiel de garder cela en tête pour comprendre le changement d'attitude de la victime selon la phase qu'elle traverse. De l'extérieur, elle peut en effet sembler ambivalente, ce qui peut être frustrant en tant que proche inquiet. Il vaut cependant mieux éviter de lui mettre la pression pour qu'elle quitte la relation, car elle risquerait de ne pas se sentir comprise.

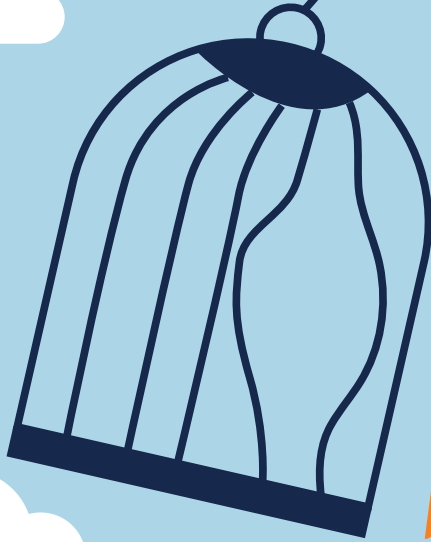
Il vaut mieux se montrer à l'écoute, respecter ses décisions et la valoriser afin qu'elle réalise d'elle-même qu'elle mérite une vie sans violence.

Si cet article a pu vous permettre de reconnaître que vous étiez vous-même dans une situation de violence conjugale, sachez que vous n'êtes pas seul.es. Pour toute demande d'aide, contactez SOS Violence conjugale, 24 heures sur 24 / 7 jours sur 7, au 1 800 363-9010. Service confidentiel et gratuit.

Bibliographie

Turgeon, J (2018). Comprendre la violence dans les relations amoureuses. Trécarré.

DEDRI – Trousse d'outils en violence conjugale



LE COURAGE & LA FORCE

Le changement est une porte qui ne s'ouvre que de l'intérieur...
La force ne vient pas d'une capacité physique, mais d'une volonté indomptable...
Parfois il faut prendre des décisions qui font mal au cœur, mais qui tranquillisent l'âme...

N'ABANDONNE JAMAIS!

Garde tes pensées et ton esprit fixés sur ton but...
Toujours tu es capable de tout faire si tu l'as décidé...

Le courage, c'est quand on a peur mais qu'on y va quand-même...
Si tu oses, ton courage grandira...

Si tu hésites, c'est la peur qui prendra toute la place...

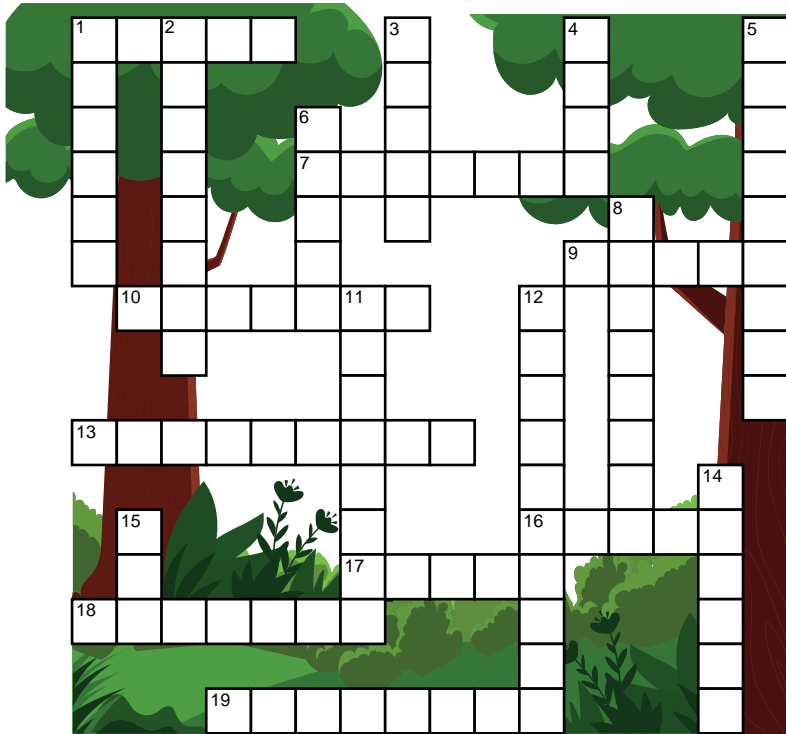
Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites...
La force c'est de pouvoir regarder la douleur en face ...
Lui sourire et continuer malgré ses coups, à se tenir debout...

LE COURAGE

C'est d'être vous-même chaque jour dans un monde qui vous dit d'être un autre.

Écrit par Samantha Cherrier-Goulet

Animaux



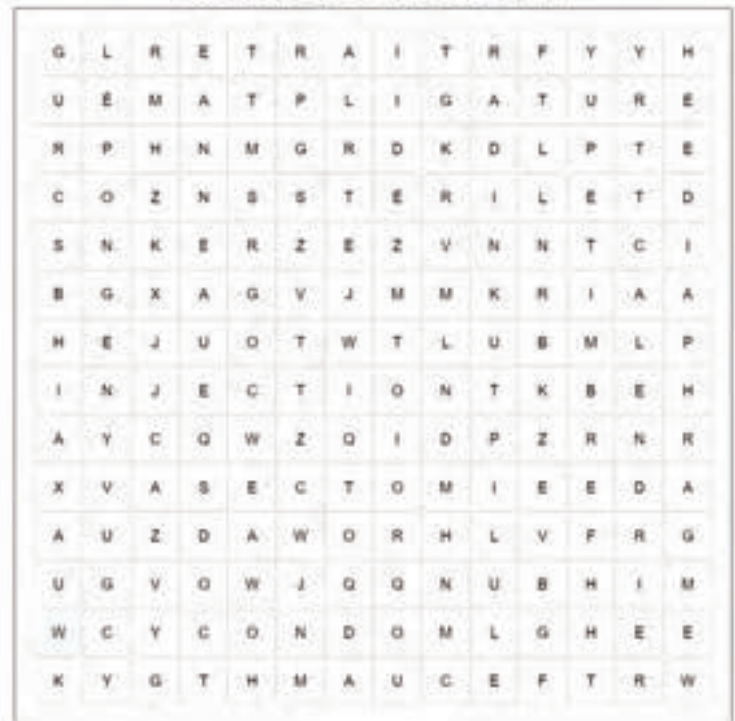
HORIZONTAL

VERTICAL

- 1) Crustacé qui a quatre paires de pattes et une grosse paire de pinces à l'avant.
- 7) Insecte qui produit du miel.
- 9) Oiseau qui dort le jour et chasse la nuit en se guidant aux sons.
- 10) Animal d'Asie qui a deux bosses sur le dos.
- 13) Reptile féroce qui peuple les lacs et les fleuves des pays chauds. Son corps est recouvert d'écaillies.
- 16) Femelle du dindon.
- 17) Gros nounours noir et blanc qui vit en Chine.
- 18) Très grand animal qui vit dans la mer.
- 19) Poisson qui ressemble à un serpent.

- 1) Animal qui a une queue plate et des pattes palmées.
- 2) Très grand oiseau qui a de longues pattes et qui court très vite mais ne vole pas.
- 3) Petit du cheval.
- 4) Femelle du sanglier.
- 5) Animal d'Australie qui avance en sautant. La femelle a une poche sur le ventre qui lui permet
- 6) Rongeur presque aveugle qui vit sous terre.
- 8) Oiseau noir et blanc aux pattes palmées qui vit au pôle Nord.
- 11) Animal d'Afrique qui a des cornes recourbées et de longues pattes.
- 12) Chameau à une bosse qu'on rencontre dans les déserts chauds d'Afrique.
- 14) Grand poisson aux dents très pointues.
- 15) Gros serpent qui étouffe l'animal qu'il veut manger en le serrant très fort.

Méthode de contraception



- | | |
|------------|------------|
| Anneau | Calendrier |
| Condom | Diaphragme |
| Injection | Ligature |
| Pilule | Retrait |
| Stérilet | Timbre |
| Vasectomie | Éponge |



www.coloriage.info

Voici deux énigmes :

Énigme 1 : Qu'est-ce qui peut être dans le ciel et la mer ?

Énigme 2 : Qu'est qui n'est pas vivant mais qui grandi, n'a pas de poumon mais a besoin d'air, et meurt sous l'eau ?

La valeur de son histoire

Par Julie Tanguay, paire-aidante

Bonjour à tous, je suis très heureuse d'avoir la chance d'écrire mon premier article en tant que PAIRE-AIDANTE et j'avoue que je ne savais pas trop de quoi j'allais vous parler.

Ça commence bien haha!

Je suis consciente que plusieurs changements se déroulent depuis quelques temps au CAFGRAF et malgré tout, j'ai envie de vous dire de rester positif et que le temps arrange les choses. Je sais que cette phrase plate vous fait dire « facile à dire de rester positif » et je dois vous avouer que moi j'y crois vraiment et que ça ira de mieux en mieux, vous allez voir.

J'ai aussi vécu plusieurs changements durant la dernière année au CAFGRAF qui fut difficile par moment et agréable également. Ceci m'a permis de devenir paire-aidante, mon nouveau rôle, et ce dont je suis extrêmement fière d'y être parvenue.

Je vous partage une citation que je trouve intéressante;

« Le monde déteste le changement, c'est pourtant la seule chose qui lui a permis de progresser. » C. F. KETTE

Bon! Assez parlé de changement maintenant parlons de la valeur de son histoire de rétablissement!

J'espère vous faire réaliser avec cet article que nous avons tous un parcours de vie différent chacun a sa propre **histoire de rétablissement** et

son propre vécu en lien avec un trouble de santé mentale. Ce qui nous amène à la personne que nous sommes aujourd'hui. Il n'y a pas de bonne et moins bonne histoire de rétablissement. Il nous arrive souvent de penser que nous sommes la seule personne au monde à avoir autant de difficultés au niveau émotionnel, mais en réalité plusieurs personnes sont dans la même situation que vous et moi et, comme nous, ils luttent de diverses manières afin d'avoir un certain équilibre de vie.

L'histoire personnelle de chacun lorsqu'elle est racontée est d'une grande valeur, autant pour vous parce que c'est votre histoire, mais elle est aussi d'une grande valeur pour ceux et celles qui ont le privilège de l'écouter. Par le fait même, elle devient une source d'espoir pour ceux et celles qui vivent eux aussi des troubles de santé mentale tout comme vous.

L'UTILISATION DE VOTRE HISTOIRE DE RÉTABLISSMENT

Chaque personne possède un savoir expérientiel en lien avec divers troubles de santé mentale. Votre expérience est d'une richesse indispensable pour susciter l'espoir entre personnes ayant un vécu difficile, en ayant pour but d'aider les personnes dans leurs cheminement vers un rétablissement. Votre savoir expérientiel n'est pas seulement une richesse auprès de gens ayant des enjeux de santé mentale, elle est utile aussi pour aider une équipe de travail, tel qu'intervenant.e, psychologue, famille et ami.e.

Partager des bouts de son histoire seul ou en groupe peut nous aider à nous sentir utile. En même temps cela valide que nous ne sommes pas seuls. PRENEZ SOIN DE VOUS !!!

Faites-vous plaisir et faites des choses simples. Allez marcher, faites de l'art si c'est ce que vous aimez, allez voir des amis, sortez dans la nature, mangez un bon repas, écoutez de la musique. Le plus important, c'est de faire ce que vous avez envie de faire. Soyez créatif, car prendre soin de soi aide à se débarrasser des pensées négatives et cela diminue notre stress. Vous verrez que cela vous donnera le sentiment d'avoir le contrôle sur votre vie. Planifier sa journée est souvent une bonne idée. Vous savez que même si je vous écris plusieurs idées, cela ne veut pas dire quelles sont bonnes pour vous puisque ce ne sont que des suggestions. Vous êtes la meilleure personne pour savoir ce qui est bon pour vous et ce qui marche pour vous. Faites-vous confiance vous savez ce qui a fonctionné dans le passé. Dressez une liste et gardez celle-ci à votre portée. J'aimerais également vous partager que j'ai longtemps souhaité que le **CAFGRAP** redevienne à l'image de ce qui lui était destiné lors de sa création. Je parle bien sûr lorsque l'organisme portait le nom de **SCHYZOGRAPHE** en 1988. Nous sommes en 2023 et je suis agréablement surprise de voir ce que peut-être plusieurs ne réalisent pas pour le moment. L'arrivée de Patrice comme directeur au **CAFGRAP**, depuis maintenant 2 ans lui a permis rapidement de mettre en place ses idées et ses efforts ce qui ne fut pas toujours de tout repos. Aussi, petit à petit la mission et les valeurs véhiculées redeviennent ce pourquoi l'organisme a été créé. Je suis de plus en plus impressionnée de voir que oui tout est possible.

La philosophie du CAFGRAP en 1996 me fait penser à celle d'aujourd'hui, en version améliorée.

En 1996

Le **CAFGRAP** est un lieu où des personnes découvrent que l'avenir est possible un lieu où tout le monde est sur le même pied d'égalité et où les gens ne sont pas jugés à travers un diagnostic mais acceptés comme des individus à part entière et comme des personnes qui ont décidé d'entreprendre une démarche positive vers leur autonomie.

Le **CAFGRAP** est un lieu où des personnes découvrent que l'avenir est possible! J'assume mon passé pour aimer mon présent, pour aller vers l'avenir...

Bonne lecture à tous! Julie!

Gardez le sourire, le soleil brille....



Le consentement

Par Rébecca Goulet

Le consentement sexuel est un accord explicite sur une pratique précise. Il s'agit d'un processus continu, c'est-à-dire qu'il doit être renouvelé à chaque changement et il peut être retiré à n'importe quel moment sans justification (Viola, 2015).

Le consentement doit être (Daguzan Bernier, 2021) :

Libre : La personne ne ressent pas de pression et ne se sent pas forcée.

Enthousiaste : La personne en a envie, est heureuse et excitée.

Éclairé : La personne est consciente de ce qui se passe et sait dans quoi elle s'embarque. Elle n'est pas intoxiquée (drogue/alcool).

Chaque personne doit s'assurer du consentement de l'autre personne. Par exemple, en demandant à celle-ci si elle désire continuer, si elle veut que vous modifiez quelque chose, etc. Cela peut être aussi simple que de dire : « Est-ce que tu aimes ce que je fais? ».

Le consentement doit aussi respecter les lois concernant l'âge nécessaire pour consentir :

À moins de 12 ans, le consentement n'est jamais valide.

À 12-13 ans, l'écart d'âge permis est de moins de 2 ans.

Par exemple, Charlie a 13 ans et sa son partenaire a 14 ans.

À 14-15 ans, l'écart d'âge permis est de moins de 5 ans.

Par exemple, Lou a 15 ans et sa son partenaire a 18 ans.

De plus, avant 18 ans, le consentement n'est pas valide s'il y a un rapport de force. À l'âge adulte, il n'est pas valide si l'individu sent qu'il est obligé d'accepter parce que la personne use de sa position. Finalement, en situation de dépendance ou d'exploitation (ex: personne qui héberge) ou en situation de confiance ou d'autorité

(ex. : parent, professeur), le consentement n'est pas valide. La coercition est la pression mise sur les individus par le la partenaire ou par la société) à avoir des relations sexuelles non-désirées. Par exemple, la croyance que la femme « doit » du sexe à l'homme peut mener à « consentir » sans le désirer (Fenner, 2017).

« Non » peut, entre autres, ressembler à :

Un silence

Un manque de participation

Essayer de partir

Montrer de l'incertitude ou de l'ambivalence.

Par exemple : « Je ne sais pas » ou « Je suis fatigué.e ».

Être endormi.e, inconscient.e ou intoxiqué.e

Ne pas bouger, être figé.e

Pleurer

Résister

Manquer d'enthousiasme

Si vous vous questionnez sur le consentement et/ou que vous avez vécu des rapports sexuels non-désirés, n'hésitez pas à venir voir un.e intervenant.e. Chacun mérite de recevoir de l'aide et d'avoir des rapports sains et consentants.

Bibliographie

Daguzan Bernier, Myriam (2021). Comment parler de consentement sexuel? La tête dans le cul. <https://latetedanslecul.info/consentement-sexuel/>

Fenner, Lydia (2017). Sexual Consent as a Scientific Subject: A Literature Review, *American Journal of Sexuality Education*, 12: 4,451-471, DOI:10.1080/15546128.2017.1393646

Viola, F. J. J. (2015). Considérations éthiques sur le consentement comme noyau de la sexualité. *Sexologies*, 24(3), 149-154. <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2015.06.00>

LA SANTÉ MENTALE

IL FAUT QU'ON S'EN PARLE

CONFÉRENCES GRATUITES

DISPONIBLES AUSSI EN WEBDIFFUSION: WWW.ALPABEM.QC.CA



MARDI LE 21 MARS À 19H

PSYCHOSE: LA VALIDATION, UNE NOUVELLE PERSPECTIVE RELATIONNELLE

Il est très difficile de savoir comment aborder une personne vivant avec des symptômes psychotiques. Les membres de l'entourage peuvent ressentir de l'impuissance, de la culpabilité, de la tristesse, du désarroi face à leur proche.

Ayant développé une expertise clinique auprès de cette clientèle, le conférencier présentera la validation. Cette nouvelle perspective relationnelle permettra de découvrir une autre façon d'aborder la relation avec son proche.

Conférencier : Dr Phillip Thérien, psychologue clinicien

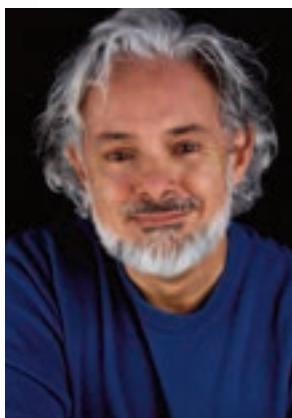


MARDI LE 18 AVRIL À 19H

LES JEUX VIDÉO EN LIGNE : MIEUX COMPRENDRE, REPÉRER ET RÉFÉRER

Cette conférence apportera une meilleure compréhension des pratiques de jeux vidéo et des conséquences potentielles pouvant en découler, notamment l'utilisation problématique des jeux et le développement du trouble du jeu vidéo. À la fin de cette conférence, les membres de l'entourage quitteront avec des pistes pour les aider à supporter un joueur de jeux vidéo.

Conférencier : Antoine Lemay, doctorant en psychologie à l'Université du Québec à Montréal



MARDI LE 16 MAI À 19H
DANSER AVEC LA VIE

J'ai longtemps résisté devant la douleur. J'aurais tant voulu soulager l'autre de sa souffrance. J'ai rencontré mon impuissance, puis m'est apparu l'accueil. Accueillir ce qui se présente à moi. Accueillir l'autre tel qu'il-elle est et m'accueillir moi-même. J'ai apprivoisé la souffrance et appris à danser avec la vie. Je fais maintenant l'expérience que la joie peut cohabiter avec la souffrance, et je crois que c'est là où je puise ma résilience.

Conférencier : Rémi Tremblay, conférencier, coauteur & fondateur de la Maison des Leaders

Assemblée générale annuelle

Le mercredi 14 juin 2023 à 13h00

Votre assemblée générale annuelle aura lieu le mercredi 14 juin prochain dans les bureaux du CAFGRAF. Vous pouvez dès maintenant réserver cette date à votre agenda.

Vous aimeriez redonner au CAFGRAF? Devenez membre du conseil d'administration!

Si vous êtes intéressé(e) à poser votre candidature comme administrateur/trice du CAFGRAF, nous vous invitons à remplir le bulletin ci-dessous. Une rencontre d'introduction à la fonction d'administrateur/trice sera organisée en mai.

Découpez et retournez le bulletin ci-dessous avant le 12 mai 2023 au 60, Cartier Ouest, Laval, Québec, H7G 2V8

Bulletin de mise en candidature



NOM : _____

ADRESSE : _____

COURRIEL : _____

TÉLÉPHONE (JOUR) : (_____) _____ - _____

Appuyé par un membre présent à l'AGA

Appuyé par un membre présent à l'AGA

Nom complet

Nom complet

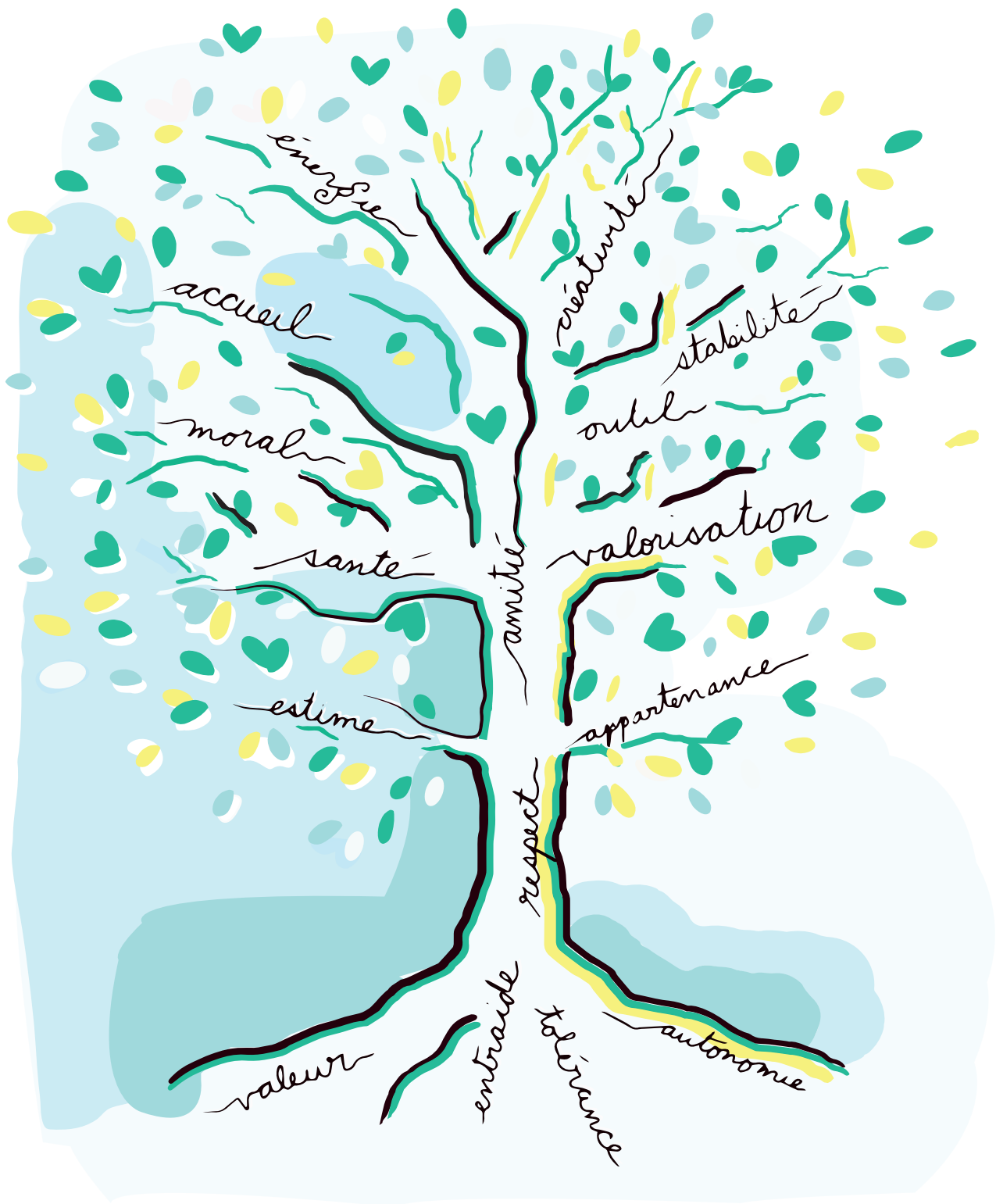
Prenez note qu'il n'est pas possible de poser sa candidature lors de la tenue de l'assemblée générale annuelle.



CABANE À SUCRE
JEUDI 16 MARS DE 13H À 16H

DANS LES LOCAUX DU CAFGRAP
60 BOULEVARD CARTIER O, LAVAL(QC), H7N 2H5





www.lecafgraf.org

60-62 boulevard Cartier Ouest
Laval (Qc), H7N 2H5
Tél: 450 490-4224

premier trimestre- Dépot légal : 14556