



Septembre 2024 , volume 2 - numéro 2 - Dépôt légal : 4460-43

## Communication digitale et effritement des frontières interpersonnelles

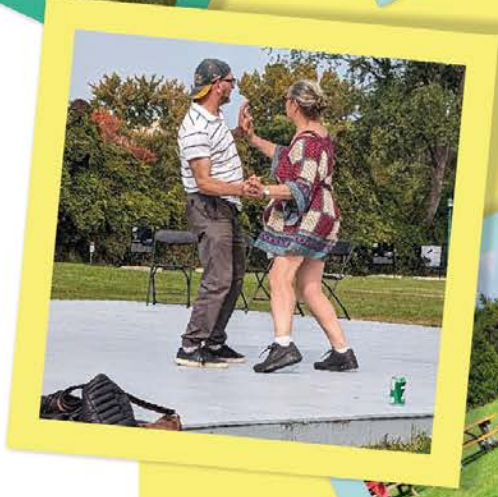
p. 8



**6** Trouble d'accumulation compulsive : plus complexe qu'on le croit

**14** L'hypervigilance : se méfier du bonheur

**20** Le défi de connaître nos émotions



# Tombola du CAFGRAF

**vendredi 20 septembre  
11h au parc Bernard-Landry**

**\*Inscrivez vous auprès d'un.e  
invernant.e ou au 450.490.4224**



# AVIS DE DÉCÈS



**Gilles Florent Therrien**  
**1946-2024**

Toutes nos condoléances pour  
la famille et les proches.

# SOMMAIRE

Mot du directeur.....	p.4
Bienvenue à notre stagiaire.....	p.5
Article de Dolorès.....	p.6
Article de Marie-Joëlle.....	p.8
Programmation .....	p.10
Activités.....	p.11
Sorties.....	p.12
Bénévolat.....	p.13
Article de François.....	p.14
Jeux.....	p.16
Mandala.....	p.17
Article de Vincent.....	p.18
Article de Léa.....	p.20
Photos.....	p.22

## Équipe du CA

<b>PATRICIA LAVALLÉE</b> PRÉSIDENTE	<b>AGNÈS CHARLAND-SINOTTE</b> ADMINISTRATRICE
<b>DANIEL ROCHON</b> VICE-PRÉSIDENT	<b>LORRAINE ALLARD</b> ADMINISTRATRICE
<b>DARLEY CÉLESTIN</b> TRÉSORIER	<b>DOMINIK DUPONT-GAUDET</b> ADMINISTRATRICE
<b>CATHERINE PARÉ</b> SECRÉTAIRE	<b>JOËL DAVID TREMBLAY</b> OBSERVATEUR

## Équipe du CAFGRAF

<b>PATRICE MACHABÉE</b> DIRECTION GÉNÉRAL	<b>CAROLINE LEGAULT</b> CHEFFE DE SERVICES
<b>KARINE BOIVIN</b> DIRECTION GÉNÉRALE ADJOINTE	<b>FRANÇOIS VIAU</b> INTERVENANT
<b>MARIE-CLAUDE PROULX</b> ADMINISTRATION	<b>LÉA SALVADOR</b> ERGOTHÉRAPEUTE
<b>SARAH LEGASTELOIS</b> SECRÉTAIRE, RÉCEPTIONNISTE	<b>DOLORÈS PREVOST</b> ART-THÉRAPEUTE
<b>JOANY BÉRUBÉ</b> PRÉPOSÉE AUX COMMUNICATIONS	<b>VINCENT SAVARD</b> INTERVENANT
<b>MAXIME DELAGE</b> RESPONSABLE DE LA VIE ASSOCIATIVE	<b>MARIE-JOËLLE MARCIL</b> INTERVENANTE



## Une année de plus pour souffler... Une année pour souffler 30 bougies !

Patrice Machabée, directeur général

Vous connaissez l'adage : « Le malheur des uns fait le bonheur des autres ? ».

Vous étiez nombreux lors de l'AGA à sauter de joie (bon j'exagère, mais c'est l'image que je garde) quand vous avez appris que le CAFGRAF n'allait pas déménager, du moins, pour la prochaine année. Les employés étaient aussi heureux de conserver leur espace de travail.

De mon côté, je ne suis pas malheureux, je vous rassure, mais évidemment, j'aurais préféré que notre projet de cohabitation avec l'ALPABEM puisse se concrétiser plus tôt que tard, car je suis très excité à l'idée de faire cohabiter nos deux missions et surtout, de ne plus être en « garde partagée » avec mes collègues, les services et nos usagers.

Dans tous les cas, nous avons une année de plus pour bien préparer notre projet de cohabitation et les travaux d'amélioration qui permettront d'unir nos missions et nos équipes.

Dès septembre, une firme d'architectes m'accompagnera dans l'objectif de dessiner les plans finaux de nos futurs bureaux. Évidemment, vous aurez l'occasion de participer à la réflexion. De mon côté, le défi sera de trouver un



montant de 1,5 million dollars. Même si le montant est considérable je suis optimiste que nous trouverons des partenaires qui souhaiteront nous appuyer dans ce projet innovateur qui assurément viendra améliorer le bien-être mental de notre population.

Parlant de souffler, le CAFGRAF a fêté ses 30 ans le 25 juillet dernier. Donc rester à l'affût, vous serez invité à venir souffler les 30 bougies et faire un souhait pour vous, mais aussi pour le CAFGRAF.

Bon automne  
Patrice

## Bienvenue à notre nouveau stagiaire



Bonjour,

Je me présente, Jérémie Campeau. Je serai stagiaire en sexologie au sein du CAFGRAF de septembre 2024 à avril 2025. Je suis couramment en dernière année du baccalauréat en sexologie de l'UQÀM et il me fera plaisir de terminer mon parcours académique avec vous. Je suis quelqu'un de dévoué, attentif, à l'écoute et qui est toujours prêt à apprendre davantage. Ainsi, je vois mon parcours au CAFGRAF comme une opportunité d'évoluer en tant qu'intervenant, de pouvoir vous venir en aide, mais également comme une expérience de vie dans laquelle je pourrai grandir en tant qu'individu.

Je suis aussi très choyé de pouvoir opérer au CAFGRAF pour les sept prochains mois. C'est un milieu où je sens que les usagers et usagères sont très respectueux.euses et où ils sont bien accueilli.es par les intervenant.es. De plus, mon passage lors de ma journée d'essai du 21 août dernier m'a vraiment confirmé que le CAFGRAF est le milieu idéal pour moi afin de conduire mon stage de fin d'étude en sexologie.

Ce que vous pouvez attendre de moi? Une personne à l'écoute, des ateliers stimulants avec une touche sexologique, et qui sait, peut-être même des suivis individuels afin d'aborder vos enjeux liés à la sexualité, aux relations interpersonnelles, l'identité de genre, l'orientation sexuelle, les difficultés relationnelles ou sexuelles, le désir sexuel, la parentalité et plus encore.

Bien hâte de vous rencontrer en septembre,  
Jérémie Campeau (il/lui), stagiaire en sexologie au CAFGRAF

## S'aimer en semant : viens cultiver l'entraide !

Vous aimeriez vous impliquer dans une activité de jardinage? Venez vous impliquer dans l'activité de jardinage S'aimer en semant! Vous aurez la chance de cultiver des plantes et de l'entraide en équipe de deux. Les trois tours à jardin permettent de faire pousser des plantes facilement à n'importe quel moment dans l'année.

**Vous êtes intéressé.e? Informez-vous auprès de Marie-Joëlle, Léa ou Maxime.**





# Trouble d'accumulation compulsive : plus complexe qu'on le croit

Par Dolores Prévost, art-thérapeute

Qu'est-ce que le TAC?

Pierre Rondeau (médecin généraliste en santé mentale à la retraite) et Anne-Julie Roy (directrice des services externes de la Maison Grise de Montréal) sont venus donner une conférence à ALPABEM le 3 octobre 2023 sur le sujet. Le Dr. Rondeau affirme que bien que ces personnes vivent dans un environnement encombré, le TAC est différent du syndrome de Diogène. Ce n'est pas de l'insalubrité, ni un TOC (trouble obsessionnel compulsif). Ce n'est donc pas le même traitement, ni le même type d'intervention. Cela ne se traite pas par de la médication, mais par des approches en psychothérapie.

## Le portrait de la situation

- 2,6% des personnes en souffrent dans la population québécoise.<sup>1</sup>
- 6% des aînés en souffrent.<sup>2</sup>
- +/-8% des personnes accumulatrices seront évincées de leur logement.<sup>1</sup>
- 82% des interventions de première ligne sont liées au TAC au Québec.<sup>3</sup>

La personne est souvent fonctionnelle en dehors de la maison. Ce qu'il faut comprendre de cette situation: la perte d'un objet cause de la détresse. Aussi jeter un objet est difficile et crée de la détresse. Éviter la détresse engendre peu à peu l'accumulation. Ce qui altère le fonctionnement social, professionnel, et cause des problèmes dans son environnement. Bien que les propriétaires craignent les incendies, seulement 0,25% des incendies sont causés par un TAC 1.

## Causes

Les facteurs de stress psychosociaux viennent de l'insécurité financière, souvent à la suite du décès du conjoint, suivi d'un isolement. Il n'y a pas de cause unique, mais la génétique compterait pour 85%. La personne qui en souffre à souvent des parents qui en ont souffert aussi. Les personnes qui

ont déjà vécu des événements traumatisant causant du stress aigu voient les risques multipliés par 5 de souffrir d'un TAC. Il devient difficile pour la personne de prendre des décisions. Elle voit aussi sa mémoire et son attention diminuer. De plus, elle a de la difficulté avec la classification. 75% des troubles sont liés à la dépression et/ou l'anxiété. Le Dr. Rondeau dit de chercher le TAC1, qui risque d'être présent aussi.

## Quand le TAC mène à l'itinérance

L'entourage pense bien faire en arrivant pour faire un beau grand ménage. On voit d'abord la perte de repères. Cela amène de la détresse chez la personne habituée à vivre dans l'encombrement. Avec le temps, l'incompréhension de part et d'autre mène à la rupture sociale<sup>3</sup>. La personne qui vit le rejet, ressent aussi un sentiment de honte, de l'épuisement et l'isolement. Elle peut alors compenser par de nouvelles acquisitions, aggravant le problème d'accumulation. Lorsque la personne loue un appartement, elle est à risque d'éviction. Les propriétaires peuvent être intolérants et la personne peut se retrouver à la rue, si elle n'est pas accompagnée pour faire face et agir sur la situation.

Lorsque l'encombrement des lieux ne permet plus d'inviter les connaissances à la maison, et que cela est suivi par une inspection et une éviction, la personne se retrouve délocalisée de son milieu de vie. La méfiance provoquée par l'incompréhension vulnérabilise encore plus la personne. L'entourage qui aide cette personne est aussi à risque de développer de l'anxiété et/ou de la dépression<sup>4</sup>.

## La sagesse qui ressort de la conférence

Le TAC est souvent une réponse à la souffrance qui se manifeste par la difficulté à se séparer des objets. La personne est placée devant un choix difficile : celui de retrouver la fonctionnalité d'un espace

dans sa maison ou celui de garder tout ce qui envahit cet espace. Le mal de vivre de la personne est souvent non détecté. La personne est perçue comme traîneuse, alors qu'elle souffre souvent d'anxiété existentielle. Selon nos conférenciers, il est important que la personne qui souffre du TAC soit incluse dans la démarche de réduction de l'encombrement.

## Une démarche avec la personne

Anne-Julie Roy de la Maison Grise de Montréal est venue nous raconter comment ils interviennent. Tout d'abord :

- Prendre contact avec la personne avec respect et discrétion
- Fixer avec la personne un objectif clair de désencombrement
- Être réaliste : parfois ça commence par un petit sac
- Favoriser la motivation de la personne qui vise à lui redonner le contrôle
- Maintenir le contact (rôle de sentinelle)

Ils travaillent d'abord avec la personne, et aussi de concert avec le propriétaire et le service d'inspection pour avoir un état de la situation. Ensuite, un plan d'action est élaboré avec la personne elle-même. Aussi, la résistance au changement est un signal. Il est important de revenir à la personne. De s'assurer que ce soit son projet. S'il y a des "oui, mais...", cela crée une situation de ping pong qui provoque le recul. L'objectif doit faire du sens pour la personne. Par exemple, on peut donner le choix à la personne de commencer par la salle de bain ou le salon. Ou encore, demander à la personne ce qu'elle aimerait faire dans le salon. Ou encore, comment elle aimerait procéder pour récupérer son espace.

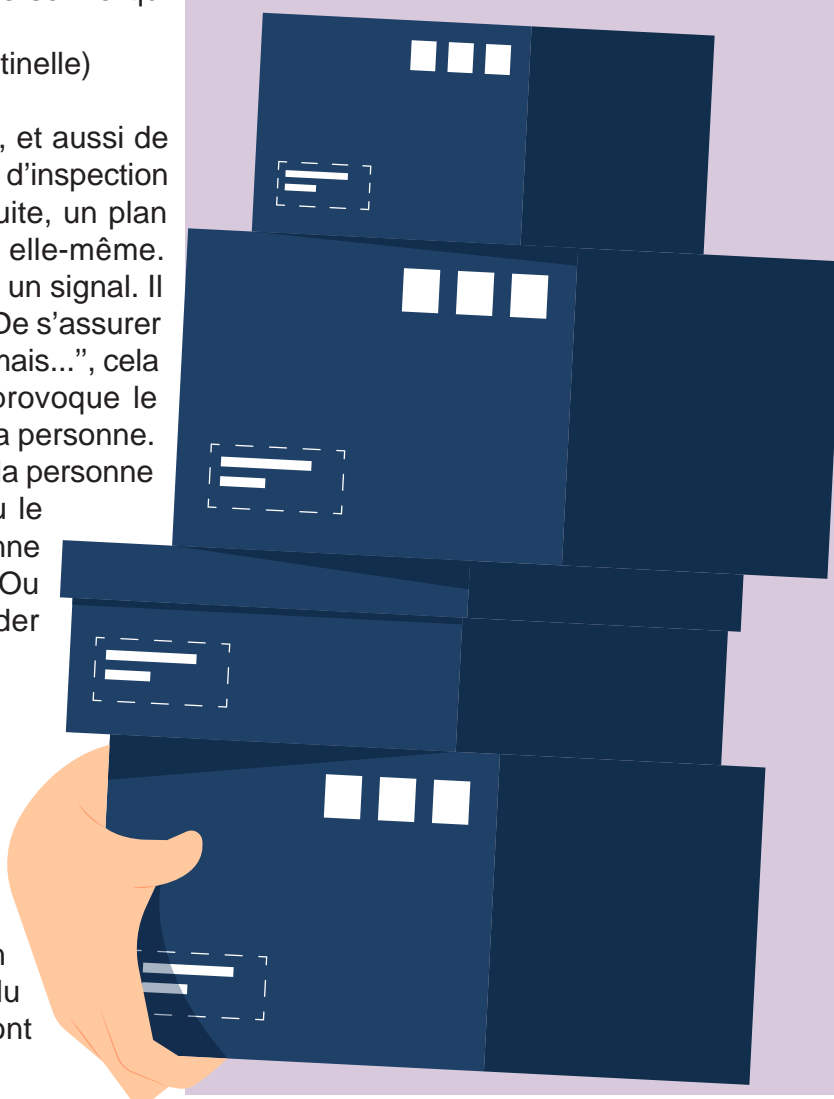
## Informations et ressources

Le Dr. Rondeau et Madame Roy ont développé un guide qu'on peut acheter. Il sert à aider l'entourage et les professionnels, mais aussi la personne qui vit avec le trouble d'accumulation compulsive<sup>5</sup>. Sur le site internet du CATAC, que les deux conférenciers ont

développé, vous trouverez aussi une panoplie d'informations et de ressources 2.

### Références

1. ALPABEM : conférence du 3 octobre 2023 : Le trouble d'accumulation compulsive. INSÉRER LE LIEN pour accéder à la conférence.
2. <https://accumulationcompulsive.ca/quelques-donnees-importantes-sur-le-tac/>
3. Douville et Emery (2021). Quand l'accumulation conduit à l'itinérance. Les cahiers du CEIDF Vulnérabilités et familles 8, 330-342.
4. Moreau et Dallaire (2022). Soutenir une personne aînée composant avec une problématique d'accumulation compulsive : regard sur les réalités vécues par les personnes proches aidantes. École de travail social et de criminologie de l'Université Laval 68(2), 67-85.
5. Premier guide québécois pour le trouble d'accumulation compulsive : <https://accumulationcompulsive.ca/>





# Communication digitale et effritement des frontières interpersonnelles

Marie-Joëlle Marcil, intervenante



Fondamentalement, l'humain recherche la connexion avec les autres. Nos façons de communiquer ont largement évolué, passant des lettres postales, aux textos et aux différentes plateformes de communication. La rapidité et le volume de messages que nous recevons dans l'ère numérique sont sans précédent. Ça soulève la question : sommes-nous adaptés pour conjuguer avec ces interactions continuelles, rapides, et abondantes ? Explorons ensemble l'impact de l'évolution de la communication numérique sur l'éclatement des frontières interpersonnelles.

## Boom des messages avec le boom technologique

L'évolution de nos interactions sociales est fascinante. Il y a quelques décennies, des périodes claires d'inaccessibilité se définissaient lorsque nous étions à l'extérieur de la maison : à l'épicerie ou en voyage ? nous n'étions pas rejoignables. Ces coupures étaient clairement délimitées dans le temps, offrant une période de répit. Aujourd'hui, ces frontières n'existent plus naturellement : nous devons consciemment les instaurer (ex : mettre notre téléphone en mode ne pas dérangé).

L'introduction des téléphones cellulaires a initié une nouvelle ère dans nos communications. On se rappellera, dans les années 2000, rédiger un texto prenait du temps avec les claviers à touches numériques (pour écrire « allô », il fallait appuyer 13 fois sur des touches). Il fallait être motivé à écrire un message en utilisant les boutons chiffrés de nos téléphones. Par la suite, les changements dans la communication ont été exponentiels.

En 2000, une personne envoyait/recevait en moyenne 35 textos par mois. En 2011, ce chiffre atteignait près de 40 textos par jour, et chez les jeunes adultes, 50 textos par jour. Aujourd'hui, ces chiffres explosent avec la venue des applica-

tions intégrant la communication comme Messenger, Twitter, Instagram, Snapchat, Discord, Teams, Whatsapp, Reddit, etc. Ceci contribue à l'explosion du volume de messages que nous recevons. Pour vous donner une idée de grandeur, quotidiennement, 23 milliards textos, 50 milliards messages WhatsApp, 50 milliards messages Facebook, 5 milliards de Snapchat sont envoyés/reçus. Ça en fait des messages reçus!

## Effritement des frontières par la culture de l'instantanéité

Les téléphones intelligents permettant de communiquer à tout moment, de n'importe où et avec n'importe qui à travers le monde. Par conséquent, nous sommes accessibles en permanence, disponibles à toute heure du jour et de la nuit. Cette disponibilité instantanée crée une attente implicite que chacun est toujours prêt à lire et à répondre aux messages instantanément, similaire à une conversation en face-à-face. Et ce, peu importe l'urgence du message.

Les notifications de lecture sur certaines plateformes ajoutent une pression supplémentaire pour une réponse immédiate dès que le message est vu. De plus, le statut « en ligne » qu'affichent certaines applications, informe les autres de notre disponibilité, intensifiant ainsi cette attente de réponse rapide.

D'ailleurs, il n'est pas rare de jongler entre plusieurs conversations simultanées sur différentes applications avec une même personne, créant parfois un sentiment d'être coincé à devoir répondre à tous les messages de cette personne en même temps.





Ne pas répondre immédiatement aux messages que nous recevons peut amener un sentiment d'avoir pris du retard et un sentiment de ne pas avoir respecté les « règles » de la communication. Ce sentiment de culpabilité peut plonger l'autre dans la justification de son message « tardif ».

### **Left on read : questionnements et anxiété à deux sens**

L'absence d'une réponse rapide peut susciter de l'anxiété chez l'émetteur du message, qui s'interroge sur la réception de son message et sur l'interprétation qu'en fait le destinataire. D'un côté, pour l'émetteur du message, ne pas recevoir de réponse rapidement ou être lu sans réponse peut engendrer de l'anxiété et une spirale de questionnements: « est-ce que mon message a mal été interprété?»; « Je pense que je n'aurais pas dû mettre un point à la fin de mon message... » (oui, la science montre que les textos avec un point sont perçus comme moins sincères et abrupt), « Peut-être que j'aurais dû utiliser un emoji pour clarifier mon ton ? »; « Peut-être qu'il ne m'apprécie pas? » ...

De l'autre côté, le receveur du message peut craindre que répondre des heures après l'envoi du message soit mal perçu, et encore plus s'il le lit sans y répondre, donnant l'impression de ne pas accorder suffisamment d'importance à la conversation. En fait, un message répondu quelques heures après son envoi est perçu comme moins enthousiaste et est perçu comme un manque d'attention à la conversation. De plus, le receveur peut craindre que de répondre au message reçu ouvre la porte à une conversation plus intensive, de laquelle il n'est pas disposé à avoir.

### **Épuisement numérique : attentes irréalistes de l'instantanéité**

La gestion des multiples notifications/messages peut devenir écrasante, entraînant un sentiment d'être dépassé, et de culpabilité lorsque les réponses ne sont pas immédiates. Certains peuvent choisir d'éviter de regarder leurs messages, puisque ça génère des sentiments négatifs. Ainsi, les messages qui s'accumulent nécessitent encore plus d'efforts pour les lire et y répondre. Répondre à toutes les conversations devient alors une tâche, souvent accompagnée d'un poids émotionnel et d'une auto-critique pour avoir pris trop de temps à répondre (ex : je ne suis pas un bon ami pour avoir pris autant de temps à répondre...).

L'émergence de la communication numérique a nourri des attentes irréalistes en matière de disponibilité et de réactivité. La rapidité avec laquelle nous sommes désormais capables de communiquer à créer un nouveau paradigme où les délais de réponse se mesurent souvent en minutes.

Ces attentes insoutenables contribuent à l'épuisement numérique, où répondre à toutes les notifications engendre du stress. Le stress résultant de cette constante sollicitation peut nuire à notre bien-être mental et à la qualité de nos interactions, car elle réduit souvent la communication à une série de réponses rapides et superficielles (ex : on like le message plutôt que d'y répondre, on envoie un gif, etc., ...) plutôt qu'à des échanges réfléchis et significatifs.

### **Conclusion**

Les téléphones intelligents ont révolutionné la manière dont nous communiquons, rendant notre disponibilité continue et ininterrompue, et le large afflux des échanges naturel. Il est bien de prendre un pas de recul et de prendre conscience de l'effritement des frontières interpersonnelles qui peut venir avec la communication moderne. La communication numérique nécessite une gestion consciente pour éviter l'épuisement digitale et maintenir des interactions numériques saines et équilibrées.

### **Références**

Gunraj, D. N., Drumm-Hewitt, A. M., Dashow, E. M., Upadhyay, S. S. N., & Klin, C. M. (2016). Texting insincerely: The role of the period in text messaging. *Computers in Human Behavior*, 55, 1067-1075. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215302181>

Houghton, K. J., Upadhyay, S. S. N., & Klin, C. M. (2018). Punctuation in text messages may convey abruptness. *Period. Computers in Human Behavior*, 80, 112-121 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563217306192>

Phillips, N. (2023). Exploring the use of time delay as a pragmatic cue in text messaging. <https://commons.lib.jmu.edu/masters202029/248/>

Lee, H. P. H., Chiang, Y. S., Chou, Y. L., Lin, K. P., & Chang, Y. J. (2023). What makes IM users (un) responsive: An empirical investigation for understanding IM responsiveness. *International Journal of Human-Computer Studies*, 172, 102983.

# SEPTEMBRE À NOVEMBRE



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
<b>Alimentation</b>	<b>Approche alternative</b>	<b>Activités physiques</b>	<b>Activités artistiques</b>	<b>Par et pour</b>
<b>10h à 13h</b> <b>Atelier cuisine</b> dès le <b>14 octobre</b> (sur inscription)	<b>9h à 12h</b> <b>Fermé</b> Réunion du personnel	<b>10h à 12h</b> <b>Activités structurées</b> (sur inscription)	<b>10h à 12h</b> <b>Activités structurées</b> (sur inscription)	<b>10h à 12h</b> <b>Animez votre atelier</b>
<b>Fermé de 12h à 13h</b>				
<b>13h à 16h30</b> Centre de jour  <b>14h à 17h</b> Cuisine collective du <b>30 septembre</b> au <b>9 décembre</b>	<b>13h à 16h30</b> Centre de jour  <b>13h30 à 14h30</b> Studio Otha, yoga sur chaise (4 semaines)  <b>13h30 à 14h30</b> Acupuncture (6 semaines)	<b>13h à 16h30</b> Centre de jour  <b>14h</b> Rendez-vous sportif dès le <b>25 septembre</b>	<b>13h à 16h30</b> Centre de jour  <b>14h</b> Rendez-vous artistique « jeune adulte »	<b>13h à 16h30</b> Centre de jour  <b>14h30 à 16h30</b> Autour du feu
<b>Fermé</b>	<b>Fermé</b>	<b>16h30 à 20h</b> Centre de soir  <b>17h</b> Souper collectif (inscription et participation requises) <b>Ferme à 20h</b>	<b>Fermé</b>	<b>Fermé</b>

## ATELIER CUISINE

Venez apprendre à cuisiner dans le plaisir avec vos coéquipiers! Chaque lundi pendant 8 semaines, vous aurez l'opportunité de venir apprendre les bases théoriques en cuisine. À la fin de chaque rencontre, vous repartez avec plusieurs repas cuisinés qui vous procureront une alimentation équilibrée pour les prochains jours. Le groupe débute le **14 octobre au 9 décembre**. **Inscrivez-vous auprès de François avant le 20 septembre.**

## CUISINE COLLECTIVE

Vous partagez un intérêt pour la cuisine? Vous avez envie de préparer des collations et pâtisseries pour tous les usagers du CAFGRAF? En prime, vous pourrez même rapporter des petites gâteries chez vous et améliorer vos talents culinaires. **Du 30 septembre au 9 décembre à 14h00**, nous offrons plusieurs lundis où vous pourrez venir cuisiner en groupe. Inscrivez-vous une semaine avant l'activité en communiquant avec François !

## AUTOUR DU FEU

Venez jaser autour du feu avec nos 2 animatrices qui vous entraîneront dans des sujets de discussion passionnants! **Du 4 octobre au 8 novembre.**

## ACTIVITÉS ARTISTIQUE

Tu souhaites mieux comprendre les émotions et ce qu'elles peuvent t'apporter. Tu peux développer cette capacité à travers la création et l'expression. Pas besoin de savoir dessiner et le matériel est fourni. Cela suscite ton intérêt ? Inscris-toi à l'atelier d'art-thérapie. D'une durée de 6 séances, celles-ci se dérouleront les jeudis du **3 octobre au 7 novembre 2024**. **Pour y participer**, vous pouvez réserver votre place, car c'est pour un maximum de 8 participants. Tu veux en savoir plus, **demande à Dolorès**.

## ACTIVITÉ PHYSIQUES

Vous cherchez une façon amusante et accessible de rester actif toute l'année ? **Inscrivez-vous avant le 23 septembre** pour notre programme de marche avec Léa, notre ergothérapeute. Préparez-vous pour la marche des pompiers en juin 2025 avec des séances tous les mercredis matin à 10h, à partir du 2 octobre. Que vous soyez débutant ou en quête de nouveaux défis, Léa vous offrira un programme personnalisé et motivant.

## RENDEZ-VOUS SPORTIF

Envie de varier les plaisirs et d'explorer de nouvelles activités sportives ? Rejoignez-nous chaque mercredi après-midi **dès le 25 septembre** pour des sessions animées par Léa, notre ergothérapeute. Testez différents sports selon vos envies, que ce soit natation, badminton, course, marche ou autre. Pas besoin d'être un athlète confirmé, notre objectif est de s'amuser et de partager un bon moment ensemble.

## RENDEZ-VOUS ARTISTIQUE

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

**Réservé aux jeunes adultes**

## ANIMEZ VOTRE ATELIER

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

## STUDIO OTHA : YOGA SUR CHAISE

Contrairement au yoga traditionnel qui se pratique sur tapis, le yoga sur chaise se déroule assis, ce qui en fait l'option idéale pour celles et ceux ayant des problèmes de mobilité, des limitations physiques ou qui se sentent moins à l'aise au sol. Accessible à tous, la méditation pleine conscience offre une panoplie d'avantages pour un bien-être physique et psychologique. Des cours pour faire l'apprentissage et l'expérimentation de diverses techniques de méditation et l'utilisation de diverses techniques de respirations.

## ACUPUNCTURE

Activité d'acupuncture visant la détente. Pour ceux et celles qui craignent les aiguilles, il est maintenant possible de procéder de manière moins invasive. Venez profiter de la musique de relaxation pour une fin de journée dans la tranquillité.



# TOMBOLA

20 SEPTEMBRE AU PARC BERNARD-LANDRY

Venez vous informer et vous divertir à nos nombreux kiosques, puis profiter d'un bon BBQ préparé par nos membres pour l'édition 2024 de la Tombola du CAFGRAF. Cette année, nous souhaitons nous surpasser et offrir une version optimisée pour représenter la communauté lavalloise dans son ensemble.

**Ouvert à tous**  
**Repas gratuit pour les usagers inscrits**

# HALLOWEEN 2024

30 OCTOBRE

L'Halloween se célèbre cette année au CAFGRAF. Vous pourrez déguster des bonbons de toutes les sortes, voir des costumes farfelus, mais surtout vous amuser avec nos membres.

**Ouvert à tous**

# COSMODÔME

22 NOVEMBRE

L'une des activités les plus attendues du comité des usagers arrive bientôt. Aller au Cosmodôme sera pour vous une occasion de vivre des expériences que seuls des astronautes peuvent vivre. À qui la chance?

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



# BÉNÉVOLAT

Tu aimerais faire du bénévolat ?  
Nous sommes à la  
recherche de bénévoles

Si vous êtes intéressé à faire partie de notre  
équipe de bénévoles, **adressez-vous à François**





## L'hypervigilance : se méfier du bonheur

Par François Viau, intervenant

Qu'est-ce que l'hypervigilance? Même si la définition du mot est assez simple à comprendre, prenons le temps de décortiquer tout ça. Dans cet article, nous commencerons par définir l'hypervigilance. Ensuite, nous parlerons des symptômes, de la manière dont l'hypervigilance se développe et des moyens pour se rétablir.

Pour débiter, on pourrait définir l'hypervigilance comme un état d'alerte constant qui touche plusieurs aspects de notre vie : comportemental (ce qu'on fait), cognitif (ce qu'on pense) et physiologique (dans notre corps). L'hypervigilance n'est pas une maladie ou un trouble, c'est un symptôme de l'anxiété. On pourrait donc dire que l'hypervigilance, c'est d'être toujours en état d'alerte ou de méfiance.

Répondons maintenant à la question suivante : comment devient-on hypervigilant?

Indice : ce n'est pas une question de choix! La plupart des gens hypervigilants le sont devenus à cause d'événements difficiles. On parle de gens ayant survécu aux abus ou qui ont été témoins de grandes violences. Tous ces événements envoient des messages qui demeurent gravés dans notre amygdale : la vie est dangereuse et il faut toujours se méfier.

Voici des exemples qui vous permettront de reconnaître un état d'hypervigilance chez vous ou chez les autres.

### Comportemental

À quoi ressemblent les comportements d'un individu hypervigilant?

C'est quand vous chassez vos amis de votre entourage. Pourquoi? Parce-que vous avez l'impression qu'ils vous trahiront et qu'ils profiteront de vous. C'est aussi parce que vous aimez mieux l'isolement que le risque de faire confiance et d'être trahi. C'est grave, tout ça. Si vous finissez par vous ramasser seul parce que vous vous méfiez trop, vous créez plus de problèmes que vous n'en réglez.

### Cognitif

Nous sommes ici dans le domaine des pensées. Quand on est hypervigilant, de quelle manière pensez-vous? Voici des exemples.

Quand vous êtes dans un groupe, vous restez sur vos gardes. Parce que vous pensez que le monde est peuplé de gens mal intentionnés. Quand vous vous préparez à sortir, vous vous inquiétez des accidents possibles. Parce qu'on ne peut jamais prédire quand ça va mal se passer. Quand vous êtes en couple, si votre conjoint n'arrive pas à l'heure, vous avez milles inquiétudes. M'a-t-il trahi? Est-il avec quelqu'un d'autre? Bref, quand on est hypervigilant, il n'en faut pas beaucoup pour s'inquiéter.

### Physiologique

La physiologie, c'est la science du fonctionnement du corps. Le cerveau des gens souffrant d'hypervigilance n'est pas « connecté » de la même façon que le cerveau des gens détendus. Plus précisément, nous parlons d'une toute petite structure du cerveau : l'amygdale. Attention! Nous ne parlons pas de ce qui se cache dans le fond de votre gorge, mais d'une partie du cerveau en forme d'amande (en latin, amygdale signifie « amande »). C'est une partie du cerveau qui appartient au système limbique (ou cerveau émotionnel). C'est une partie très importante de notre corps : elle est à la base du contrôle des émotions. Elle produit les hormones qui augmentent votre stress. L'amygdale est aussi impliquée dans les comportements de réponse au stress. Vous figez lorsqu'on crie après vous? C'est votre amygdale qui est responsable de cette réaction.

Avant de parler de guérison, laissez-moi vous parler rapidement des autres impacts que peut créer une amygdale « dérégulée ». Les gens qui ont des pensées dépressives, surtout les adolescents, vont être hypervigilants face à ces pensées. Résultat : les jeunes pensent seulement à ce qui ne va pas et mettent de côté les belles expériences. L'hypervigilance augmente



donc le sentiment de dépression, puis même le taux de suicide, car le cerveau réserve toute sa place au négatif.

En bref, l'hypervigilance, c'est d'avoir son système d'alarme réglé au plus sensible. Tellement sensible qu'il sonne même quand il n'y a rien de grave. Votre amoureuse n'est pas arrivée après 5 minutes? Le système d'alarme est parti et on se met en mode inquiétude.

### Comment on guérit ça?

Il y a plusieurs méthodes reconnues qui permettent de rétablir la santé de votre amygdale. Pour vous, cela signifie moins de stress inutile et d'impressions de danger. Voici un premier moyen : la méditation. Vous trouvez que c'est un moyen un peu doux pour contrer les effets d'un traumatisme? Détrompez-vous! Des scans du cerveau permettent de confirmer que l'amygdale des gens qui méditent se porte mieux. Ça fonctionne autant pour les traumatismes d'enfance que les traumatismes vécus dans l'armée.

D'autres méthodes? Certainement! Vous pouvez aussi entreprendre un suivi individuel afin d'aborder les croyances qui vous rendent plus méfiants. Plusieurs interventions ont fait leur preuve dans le domaine du rétablissement, il ne faut pas vous en priver! Finalement, n'oubliez pas qu'une bonne hygiène de vie aura toujours un effet bénéfique pour vous. En résumé, n'abusez pas de la caféine si vous recherchez la détente!

Nous pourrions donc dire que la première étape pour vous rétablir de vos symptômes anxieux, c'est d'en être conscient. Parfois, on pense que l'autre est dangereux. Mais est-ce que ce ne serait pas notre système d'alarme qui serait trop sensible?

### Références

Smitha Bhandari. 2024. What Is Hypervigilance?. <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-hypervigilance>

Alvin Powell, 2018, When science meets mindfulness. Harvard Gazette. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>

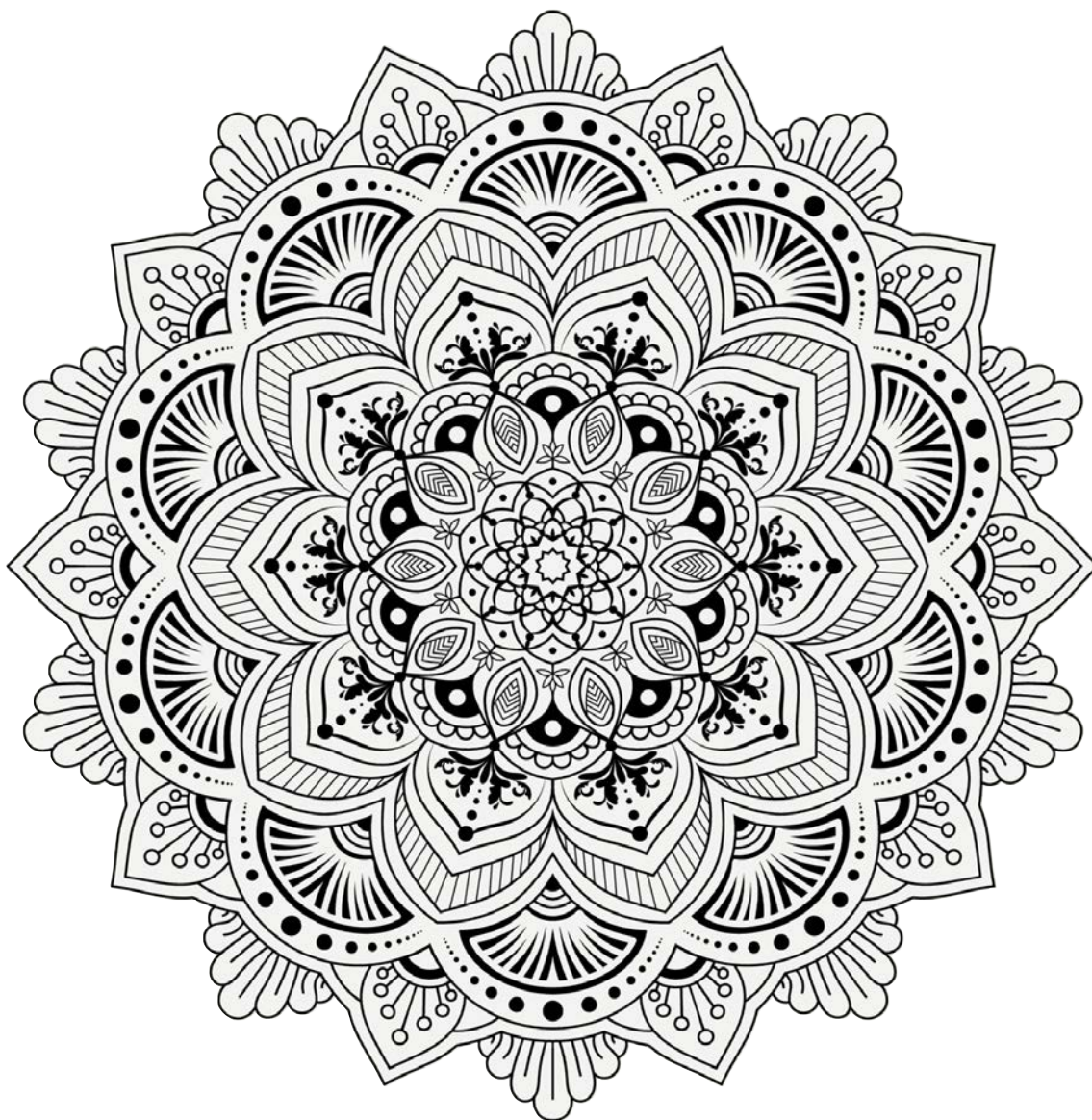
« Hypervigilance », 2003. <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/hypervigilance#definition>

Know your brain: amygdala. <https://neuroscientificallychallenged.com/posts/know-your-brain-amygdala>



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

- ANCOLIE
- ARNICA
- ARUM
- ASTER
- CAPUCINE
- CROCUS
- DAHLIA
- EDELWEISS
- FUCHSIA
- GLYCINE
- IMMORTELLE
- IRIS
- IXIA
- JASMIN
- JONQUILLE
- LAVANDE
- LILAS
- LIS
- MAUVE
- MYOSOTIS
- NARCISSE
- NÉNUPHAR
- ORPIN
- PAVOT
- SOLEIL



1- Les fils d'une femme ont tous les yeux bleus sauf deux d'entre eux, les yeux bruns sauf deux d'entre eux et les yeux gris sauf deux d'entre eux. Combien de fils a-t-elle?

2- Un peintre a été engagé pour peindre les adresses des maisons dans un nouveau développement immobilier. Il doit peindre les chiffres de 1 à 100. Combien de fois va-t-il peindre le chiffre 9 au total?

3- Je n'inspire jamais, pourtant j'ai toujours du souffle. Qui suis-je?

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





# Le défi de connaître nos émotions

Vincent Savard, intervenant

Dans la relation d'aide, il est fréquent qu'on vous demande "comment vous sentez-vous ?". Pour la plupart, cette question est simple : "Je me sens gêné, inquiet, blessé, optimiste, embêté, etc." Pour environ 10% de la population, cette simple question peut être pratiquement impossible à répondre. Le concept de l'alexithymie est relativement nouveau. Il a été introduit en 1970, et depuis quelques décennies, de plus en plus de travaux portent sur ce trouble. Une personne avec ce trouble serait comme aveugle par rapport à ses propres émotions et aurait donc une grande difficulté à comprendre son état émotionnel et à le communiquer aux autres. Nous allons voir d'où cela peut provenir, les effets dans le quotidien et comment s'en rétablir.

## Je ne ressens rien

L'alexithymie est un trouble de la lecture et de l'expression des émotions. Il est composé de deux grandes dimensions : affective, qui est la difficulté à ressentir les émotions, et cognitive, qui est la difficulté à communiquer nos émotions aux autres. Au lieu des émotions, semblable à un trouble psychosomatique, la personne ressent plutôt des douleurs physiques, comme des ulcères d'estomac, des troubles gastro-intestinaux, des troubles cardiocirculatoires, etc. Cela devient leur mode d'expression principal, remplaçant ainsi les sentiments et les émotions. La personne sera capable de dire qu'elle va bien ou mal, mais sera totalement incapable de donner plus de détails ou d'apporter une plus grande nuance à son discours.

L'alexithymie peut apparaître de deux façons : biologique (primaire) ou psychologique (secondaire). Lorsque l'alexithymie est d'ordre primaire, cela peut être causé par un déficit dans les connexions du cerveau, plus précisément entre le système limbique, qui s'occupe de la mémoire et des émotions, et le néocortex, qui s'occupe de la pensée abstraite. On voit très souvent ce type chez les personnes avec un trouble du spectre de l'autisme, qui ont eu des lésions au cerveau, ou qui sont nés avec une anoma-

lie génétique.

L'alexithymie d'ordre psychologique, ou secondaire, peut se développer à la suite d'un changement majeur dans la vie de la personne. Des liens ont été établis entre l'alexithymie et plusieurs troubles, notamment :

- La toxicomanie
- L'anxiété
- La dépression
- Le trouble de stress post-traumatique
- Les troubles de l'alimentation
- Les troubles de la personnalité
- Et plus encore...

Selon notre compréhension actuelle, l'alexithymie pourrait être un mécanisme de défense, bien qu'inadapté. En se "déconnectant" de ses émotions, la personne évite ainsi de trop souffrir.

Cela peut aussi se développer selon notre éducation. Dans les familles où il est mal vu d'exprimer des émotions comme la peur, la honte ou la tristesse, l'enfant comprend que ces émotions doivent être toujours cachées et ne développe pas le vocabulaire nécessaire pour bien s'exprimer. La plupart du temps, la personne adulte sera seulement capable de manifester de la colère, étant la seule émotion acceptable d'exprimer.

## Comment ça m'affecte

En général, comment peut-on se faire des relations significatives ? En ayant des intérêts communs, en partageant nos émotions et en ayant des expériences marquantes avec les autres. Maintenant, dites-vous que vous êtes incapables de comprendre vos émotions ou de les communiquer. Cela devient un énorme défi de réussir à créer et entretenir des relations solides. Le sentiment d'isolement que cela entraîne peut fragiliser la santé mentale de la personne. Elle se sentira incomprise des autres, incapable de dire ou de comprendre ce qui se passe en elle.

Des problèmes de motivation peuvent aussi apparaître. La personne affectée n'a pas le désir intérieur d'améliorer sa situation, car son raisonnement sera purement rationnel. Par exemple, dans un emploi, l'alexithymique pourrait être malheureux, car il n'est pas épanoui, mais il ne sera pas porté à chercher un nouvel emploi, car il est très difficile de savoir ce qui pourrait convenir. Ne sachant pas quels facteurs lui procurent du plaisir ou non, elle sera toujours dans une quête identitaire. Ses goûts ne sont pas très définis et ses loisirs ne semblent pas procurer la même joie que les autres expriment.

### Comment aller mieux

Heureusement, l'alexithymie n'est pas un trouble incurable. La thérapie comportementale dialectique est un type de thérapie pour aider la personne à se recentrer sur elle-même et d'acquérir le vocabulaire nécessaire pour exprimer ses émotions. Elle se base sur la thérapie cognitivo-comportementale et focalise sur le développement de stratégies dialectique, d'acceptation et d'exercices de pleine conscience. Dans le cas où l'alexithymie est apparue à la suite d'un traumatisme durant l'enfance, un thérapeute peut aider à créer un espace sécuritaire où le patient peut se permettre d'exprimer ce qu'il refoule depuis toujours.

Même au CAFGRAF nous pouvons vous aider ! Vous pouvez voir Dolores qui pourrait vous soutenir à développer des stratégies d'expressions saines des émotions au travers de ses activités d'art-thérapie.

### Références

Jouanne, C. (2006). L'alexithymie : entre déficit émotionnel et processus adaptatif. *Psychotropes*, 12, 193-209. <https://doi.org/10.3917/psyt.123.0193>

Gosselin, E., Bélanger, J. & Campbell, M. (2020). CONTRIBUTION DU STRESS ET DE L'ALEXITHYMIE AU BONHEUR DES ENSEIGNANTS. *Revue québécoise de psychologie*, 41(3), 157-178. <https://doi.org/10.7202/1075469ar>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Alexithymie>





## Rocky au féminin : aller mieux sans être conforme

Léa Salvador, ergothérapeute

Le sport a toujours occupé une place centrale dans la vie de ma famille. Mes parents étaient des sportifs passionnés, toujours actifs et pleins d'énergie, explorant une multitude d'activités physiques. Mon père, en particulier, avait une conviction profonde : le sport n'était pas seulement un plaisir, mais une composante vitale de notre quotidien.

Ainsi, il m'a souvent encouragé voire à me pousser et m'obliger à m'engager dans diverses activités sportives durant l'année scolaire. Que ce soit le tennis, la natation, le handball ou même le judo, aucun de ces sports n'arrivait à captiver véritablement mon intérêt, bien que je partageais leur enthousiasme pour l'activité physique.

Le handball a été une aventure mémorable. Dans mon club, il n'y avait pas de section féminine, alors je jouais avec les hommes. Enfin, "jouer" est peut-être un peu exagéré, car on ne me passait jamais la balle. C'était comme si j'étais un élément du décor, ou plutôt une option de dernière minute. Le coach avait une idée géniale pour équilibrer les chances : il annonçait que si une fille marquait, les points seraient doublés. Une belle motivation, sauf que, dès qu'on me passait la balle, je n'arrivais jamais à la rattraper et encore moins à marquer.

### La découverte de la boxe

Mon père pratiquait la boxe anglaise dans un club. Je voyais souvent les affaires de boxe sortir du sac de sport de mon père. Les bandages usés, les gants imprégnés de sueur, l'odeur musquée qui émanait de tout cela – tout cela attisait ma curiosité. Je me demandais pourquoi il portait ces équipements et ce qu'ils signifiaient. Alors, un jour, je n'ai pas pu m'empêcher de lui poser des questions.

Je trouvais fascinant qu'il existe un espace où la violence physique n'était pas seulement permise, mais encadrée par des règles strictes et pratiquée dans un esprit de respect mutuel. Cette idée que l'on pouvait se battre sans animosité me paraissait à la fois

étrange et captivante.

### Mon expérience dans des clubs de boxe

À 13 ans, l'envie de comprendre ce monde de la boxe était devenue trop forte pour être ignorée. J'ai demandé à mon père de m'inscrire à des cours de boxe. Il a accepté, mais à une condition : que nous allions ensemble à son club de boxe. L'idée de partager cette activité avec lui m'a rassuré. Je crois que le fait de savoir que nous allions nous entraîner côte à côte rendait l'expérience moins intimidante.

Lorsque j'ai franchi pour la première fois les portes d'une salle de boxe, le décor était imposant : une trentaine d'hommes s'entraînaient avec intensité. L'atmosphère était lourde de sueur et de détermination, mais il n'y avait pas de place pour une femme, ni dans l'espace physique ni dans les mentalités. Mon plus grand combat, ce n'était pas seulement sur le ring, mais dans le défi quotidien de me faire accepter dans un milieu traditionnellement masculin. Les équipements n'étaient pas adaptés à notre morphologie, et même dans un des clubs que j'ai fréquentés, il n'y avait pas de vestiaires pour les femmes.

Pourtant, ma détermination à faire ma place était inébranlable. Chaque session d'entraînement était un test, un moment où je devais prouver que j'étais capable de pratiquer une « belle » boxe, de tenir des combats avec la même endurance, la même précision tactique que mes homologues masculins. Il ne s'agissait pas seulement de montrer que je pouvais encaisser les coups, mais aussi de démontrer que je pouvais donner la réplique, avec force.

### Les bénéfices de la boxe

J'ai pratiqué plus de 10 ans la boxe anglaise. À travers ce sport, j'ai appris à m'aimer davantage, à me sentir plus forte, aussi bien mentalement que physiquement. Ce sport est devenu pour moi bien plus qu'un simple passe-temps ; il est devenu une partie



intégrante de mon équilibre de vie. Chaque session sur le ring me permettait de prouver ma force et de me dépasser, me confrontant non seulement à mes adversaires, mais aussi à mes propres limites.

J'ai découvert que la boxe était un sport incroyablement complet. Elle m'a sculptée, renforcée, et m'a permis de devenir plus musclée, plus en forme que jamais. Ce n'était pas seulement une question de condition physique, mais aussi de développement personnel. J'adorais la boxe parce qu'elle m'offrait un défi constant, une opportunité de me surpasser, de repousser mes frontières personnelles.

Ce que j'aimais par-dessus tout, c'était cette attitude que je pouvais afficher face à mes adversaires. Même lorsque des doutes ou des peurs s'insinuaient au fond de moi, monter sur le ring me permettait de les affronter. La boxe m'a appris à canaliser mes émotions, à transformer mes incertitudes en force.

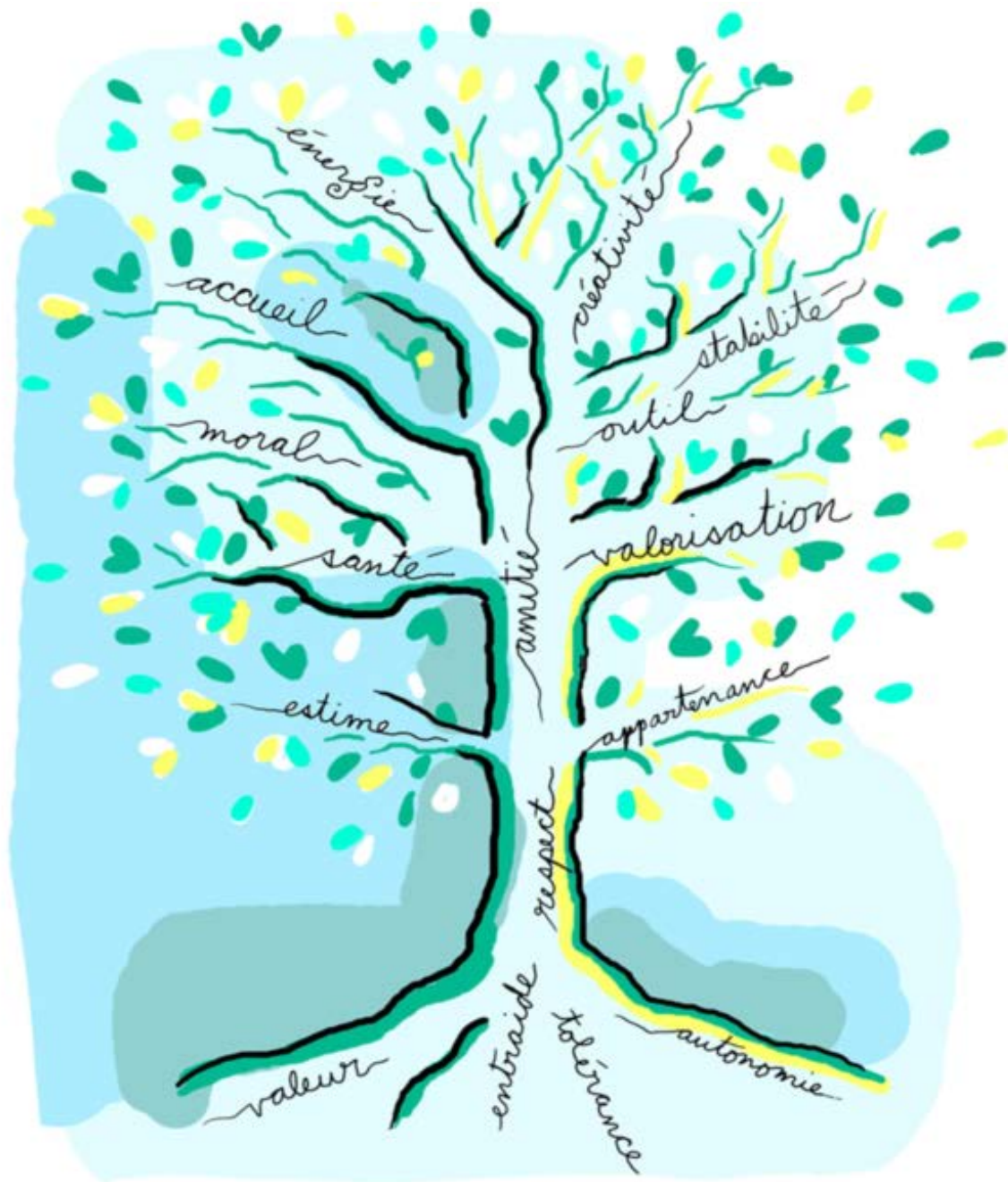
Je n'aurais jamais pensé que mon corps était capable de tant de prouesses. À mesure que j'avanciais, je réalisais que je pouvais rivaliser avec les hommes, que je pouvais occuper ma place dans cet univers exigeant, même si cela a pris du temps. La boxe m'a offert bien plus qu'une simple compétence ; elle m'a donné une force intérieure, une confiance en moi que je n'aurais jamais imaginé.

## Conclusion

Il était essentiel pour moi de promouvoir le sport féminin et de montrer que les femmes ont leur place dans un domaine souvent perçu comme l'apanage des hommes. Sur le ring, il se joue bien plus que de simples combats physiques. C'est un lieu de batailles d'esprit, de stratégie et de volonté. Les femmes ont autant le droit que les hommes d'accéder à cette arène de dépassement de soi. La place des femmes n'est pas seulement en périphérie, mais au cœur de l'action, là où se battent les âmes les plus courageuses. La boxe n'est pas seulement un sport ; c'est un terrain où se forment les caractères, où se cultivent la résilience et la détermination, indépendamment du genre. En intégrant pleinement les femmes dans ces disciplines,

nous reconnaissons leur capacité à surmonter les défis et à exceller. Le courage et la persévérance ne connaissent pas de frontières de genre.





Rendu possible grâce à

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval

Québec 

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

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