

Comment être un bon aidant **p.14**



6

L'art de se réaliser

8

**Mais que se passe-t-il
avec la masculinité?**

16

**Cultiver une santé
mentale positive : de
l'engagement individuel à
l'engagement collectif**

**ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE
ANNUELLE**

RAPPEL

Assemblée générale annuelle

Mercredi 11 juin dès 16h30

Tous les membres en règle du CAFGRAF sont cordialement invités à l'Assemblée Générale Annuelle qui se tiendra le mercredi 11 juin à 18 h dans les locaux du CAFGRAF.

INSCRIPTION ET REPAS DÈS 16H30. Afin de nous permettre de bien planifier cette activité ainsi que le repas, nous vous prions de bien vouloir confirmer votre présence avant le jeudi 5 juin par téléphone au 450.490.4224 ou via le formulaire d'inscription.

*Le renouvellement des cartes de membre pour l'année 2025-2026 pourra se faire sur place, mais prenez note que seul l'argent comptant sera accepté. Seuls les membres en règle auront le droit de vote.

Fermeture du CAFGRAF

Fête nationale - **24 juin**

Fête du Canada - **1 juillet**

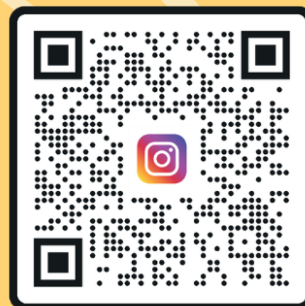
Vacances - **4 au 15 août**

Vendredis d'été - **du 27 juin
au 29 août (inclusivement, le
CAFGRAF fermera à midi)**





Rejoins nous sur les réseaux sociaux



SOMMAIRE

Mot du directeur.....	p.4
Mot de la présidente ALPABEM.....	p.5
L'art de se réaliser	p.6
Mais que se passe-t-il avec la masculinité ?.....	p.8
Programmation	p.10
Activités.....	p.11
Sorties.....	p.12
Bienvenue aux nouveaux !.....	p.13
Comment être un bon aidant.....	p.14
Cultiver une santé mentale positive : de l'engagement individuel à l'engagement collectif.....	p.16
Jeux et mandala.....	p.18
Au revoir.....	p.20
Annonces.....	p.21
Photos.....	p.22

Équipe du CA

PATRICIA LAVALLÉE PRÉSIDENTE	AGNÈS CHARLAND-SINOTTE ADMINISTRATRICE
DANIEL ROCHON VICE-PRÉSIDENT	DOMINIK DUPONT-GAUDET ADMINISTRATRICE
DARLEY CÉLESTIN TRÉSORIER	JOËL DAVID TREMBLAY ADMINISTRATEUR
CATHERINE PARÉ SECRÉTAIRE	

Équipe du CAFGRAP

PATRICE MACHABÉE DIRECTEUR GÉNÉRAL	CAROLINE LEGAULT CHEFFE DE SERVICES
KARINE BOVIN DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE	DOLORÈS PRÉVOST ARTHÉRAPEUTE
MARIE-CLAUDE PROULX ADJOINTE ADMINISTRATIVE	VINCENT SAVARD INTERVENANT
SARAH LEGASTELOIS SECRÉTAIRE, RÉCEPTIONNISTE	MARIE-JOËLLE MARCIL INTERVENANTE
JOANY BÉRUBÉ AGENTE EN COMMUNICATIONS	ALI TARRAF INTERVENANT
MAXIME DELÂGE RESPONSABLE DE LA VIE ASSOCIATIVE	YANNICK GAUTHIER INTERVENANT

Équipe externe

LUCIE D'AUTEUIL INFIRMIÈRE COMMUNAUTAIRE	CASSANDRA BOUVRETTE INTERVENANTE
--	--

Briller, malgré les tempêtes

Patrice Machabée, directeur général



Mine de rien, nous en sommes déjà à la quatrième année de notre rapprochement avec l'ALPABEM, projet ayant débuté officiellement le 6 janvier 2021.

À l'été 2022, nous adoptions notre modèle de mutualisation lors des AGA respectives des organismes, soit : deux organismes, une mission commune, sous le même toit. À l'été 2023, nous faisons adopter notre premier plan stratégique mutualisé : « Devenir un phare pour améliorer la santé mentale de notre population ».

Construire un plan stratégique, le faire vivre, puis s'ajuster sans perdre de vue l'essentiel... Voilà l'équilibre fragile que nous tentons de maintenir.

En entrant dans cette troisième phase de notre transformation, il est devenu encore plus clair que l'ambition de notre plan ne réside pas uniquement dans les actions posées, mais dans la capacité humaine à persévérer malgré les détours, à s'ajuster collectivement, et à garder le cap dans la tempête.

Depuis le lancement officiel de notre rapprochement avec l'ALPABEM, nous avons traversé des étapes exigeantes : bâtir une mission commune, stabiliser les équipes, harmoniser les pratiques, moderniser notre gestion, et surtout, oser rêver à un lieu qui incarne cette mutualisation.

Chaque année a été un palier franchi, avec ses hauts, ses remises en question, et parfois des choix difficiles à assumer. 2024-2025 n'a pas fait exception.

Oui, certains projets ont pris du retard. Oui, des décisions ont été difficiles à prendre. Oui, les limites financières se sont fait sentir. Et en parallèle, notre culture organisation

nelle s'est renforcée : plus participative, plus humaine, plus audacieuse. Le mot « nous » a pris tout son sens.

Ce qui nous donne espoir, ce sont les signes concrets que notre vision porte fruit : des usagers qui se réengagent, des employés mobilisés malgré les incertitudes, des partenaires enthousiastes, des pratiques reconstruites pour leur pertinence, et des équipes de direction et de gouvernance plus soudées que jamais.

Et au cœur de tout cela : des humains.

Des humains qui croient au pouvoir de l'entraide. Des humains qui s'élèvent ensemble, même quand la mer est agitée.

« Un phare ne cherche pas les navires à sauver. Il se contente de briller. »

– Anne Lamott

Toi + moi + eux + tous ceux qui le veulent !!!

Caroline Legault, cheffe de services



Mon titre fait référence à une chanson bien connue reprise par Star Académie il y a quelques années. Certains collègues m'entendent (peut-être trop) la fredonner dernièrement. Mais malgré ce qu'on peut en penser, cette chanson m'inspire et me fait penser à nous, à notre raison d'être et à notre plus grande force. La raison qui fait que chaque matin, je me lève avec enthousiasme et me dirige vers mon milieu de travail qui, sans prétention, est de loin le plus extraordinaire.

Le « nous »

Notre organisation tire sa grande force dans l'union des personnes qui la composent. Le « nous » est inclusif et est composé de tous : usagers, équipe de travail, C.A., bénévoles, partenaires. Notre organisation c'est toi (qui lit ces lignes), c'est moi (qui les écrit), c'est eux (toutes les autres belles personnes qui gravitent dedans et autour de l'ALPAGRAF) et tous ceux qui le veulent.

Nous avons besoin de tous et chacun dans la réalisation de notre mission. Notre engagement, notre implication peuvent être différents mais non moins importants. Chacun de nous avec nos différences, notre expertise, avec nos forces, nos intérêts, nos idées, notre rôle, contribuons à l'atteinte et la réalisation des objectifs que nous visons par notre belle et grande mission.

Je suis aussi particulièrement fière d'évoluer dans une organisation qui accorde une grande importance à la place des usagers dans ce « nous ». Vous contribuez par votre engagement, par votre mobilisation, votre générosité et votre confiance à solidifier qui nous som-

mes. Vous entendre, pouvoir échanger avec vous sur les différentes stratégies, orientations, besoins, etc. là est une richesse inestimable pour notre organisation. Sincèrement, je suis toujours aussi touchée et émue de vous voir aussi investis pour notre mission. Un immense merci!

Avec le déménagement qui approche, les prochains mois nous feront sans doute vivre une période de déséquilibre qui peut être insécurisante par moment cependant nos fondations sont solides. Avec un « nous » comme le nôtre on peut réaliser de grandes choses, on peut traverser des zones de turbulence et même des tempêtes. Bref, je crois que ce « nous » fait en sorte que nous sommes « capables de tout, que tout est possible et que tout est réalisable » (pour revenir aux paroles de la chanson). Nous avons clairement le potentiel de nos ambitions.

J'ai la chance d'évoluer dans ce « nous » depuis plus d'un an maintenant. Je me sens privilégiée et choyée d'en faire partie. Nous formons un « nous » de feu pour faire avancer notre mission, et chacun apporte sa touche unique et précieuse qui contribue au succès de notre organisme. Ensemble, on s'inspire, on apprend, on s'entraide, on évolue et en prime on a vraiment beaucoup de plaisir!

Caroline Legault



L'art de se réaliser

Par Dolorès Prévost, art-thérapeute

Vous êtes-vous déjà dit « Moi je ne sais pas créer, ni dessiner » ou « ce n'est pas pour moi ces affaires-là » ? Cet article est pour vous. Le pouvoir de créer et être l'artiste de votre vie est un droit de naissance. Parfois, il s'agit de se demander : Si j'ai pu exister et réussir à me débrouiller malgré les difficultés de la vie, que puis-je accomplir d'autre que j'ignore ?

Vous ne savez toujours pas : explorez. Plusieurs des usagers du CAFGRAf démontrent déjà leurs aptitudes à se créer une vie satisfaisante en participant à des activités de groupe qui leur font du bien. D'autres en participant à des sorties qui les sortent de leurs zones de confort et leur permettent d'explorer.

Se mettre en action

Le premier truc simple pour activer votre créativité, c'est de prendre un moment pour aller marcher seul (Doudet, 2024). Pourquoi marcher seul ? Parce que cela permet de vider votre esprit, sans ajouter de nouvelles distractions. Si la marche ne vous convient pas... dansez, chantez ou prenez du temps pour vous. Il est important que cela soit un moment plaisant pour vous.

La routine pour nourrir la créativité

Le Larousse définit le mot créer par : « réaliser ou concevoir quelque chose » (Larousse, 2025). Avant de créer, on commence par identifier ce qu'on aime ou un domaine qui suscite le désir de créer. Est-ce la décoration, la cuisine, écrire des textes, la photographie, le dessin, animer des ateliers ou la menuiserie ? Pour d'autres, c'est la danse, la musique, la couture ou l'improvisation. Bref, cela dépend de vos intérêts. Lorsque vous avez identifié ce que vous souhaitez créer, il reste à identifier comment, avec quoi, apprendre et pratiquer. Pratiquer quotidiennement.



Écrire ou dessiner pour se libérer

Oui, c'est difficile de trouver le temps le matin pour libérer son esprit en écrivant les 3 pages pour mettre en train sa créativité (Cameron, 1992). Un peu de patience et les mots inspirants finissent par venir (surtout quand on ne se préoccupe pas des fautes d'orthographe). Quand je le fais, j'écris tout ce qui me passe par la tête. C'est un peu comme une méditation écrite.

Rêver pour se créer

Le blogue Créativité et mieux-être (Lecours, 2025) transmet la définition de la créativité : « capacité, pouvoir qu'a un individu de créer... d'imaginer et de réaliser quelque chose de nouveau ». J'ai appris en art-thérapie que l'imagination était le plus grand pouvoir de l'être humain. Pour imaginer, on a besoin de faire de la place à l'intérieur de soi par l'exercice physique, la méditation, l'écriture ou toute autre activité agréable qui vous donne la sensation de vous aérer. Puis, on regarde notre capacité de créer sous un autre angle. On peut commencer par se dire « si j'essaie, je me demande ce qui pourrait arriver ». Un de mes auteurs préférés dit que le processus de création est ce qui est le plus important (Gosselin, 2005). En effet, c'est au cours du processus qu'on voit comment l'art arrive. J'ai souvent vu cela au CAFGRAF, que ce soit en cuisine, au centre de jour ou encore lors des ateliers d'art-thérapie. Je vois la créativité à l'œuvre quand vous laissez faire vos mains et vous vous laissez un peu de place à vous exprimer.

Cela m'arrive aussi d'être exigeante avec moi-même, de ne plus croire en mes capacités. Avec la pratique, je me rends compte combien ces périodes d'incertitudes sont importantes. Tolérez cet inconfort, osez vous remettre en question. Avec le temps vous verrez ce qui va émerger. Bien avant d'être art-thérapeute, j'écrivais combien j'avais besoin que la vie m'amène ailleurs que ma carrière de l'époque. J'ai eu de l'aide pour le découvrir, puis j'ai décidé de faire des changements et de l'espace. Le parcours pour me réaliser a été long, mais ce fut un voyage tellement enrichissant. Je me suis permise d'être moi et d'apprendre ce que j'avais le goût d'approfondir. Sans le savoir j'étais en train de faire de « l'art existentiel » (Boutet, 2023), je travaillais à ma propre réalisation. Tout ce que je savais, c'est que je voulais créer avec mes mains et être en relation avec d'autres personnes.

Conclusion

Vivre une vie enrichissante est à votre portée. Prenez le risque de regarder votre vie sous un autre angle et identifiez ce que vous voulez vivre pour le reste de votre vie. Pour moi, c'est là que le travail (enrichissant) a commencé. Aujourd'hui, avec vous je vis une vie que j'ai d'abord imaginée et rêvée. À travers le centre de jour, je suis témoin de vos élans créateurs en création individuelle ou collective. Je suis témoin de comment cela contribue à une vie collective Cafgrafienne satisfaisante.

Références

Boutet, D. (2023). *L'intelligence de l'art : Regard sur les principes organisateurs de l'expérience artistique*. Presses de l'Université du Québec.

Cameron, J. (1995). *Libérer votre créativité : la bible des artistes*. J'ai Lu.

Doudet, C. (2025). *Comment être créatif au quotidien*. Caroline Doudet.com <https://carolinedoudet.com/2024/11/11/comment-etre-creatif-au-quotidien/>

Lafont, D. (2025). *Comment nourrir sa créativité au quotidien*. Les éditions la plume assumée. <https://dlrevision.com/comment-nourrir-sa-creativite-au-quotidien/>

Lecours, N. (2025). *Créativité au quotidien : 8 situations*. Créativité et mieux-être. <https://creativiteetmieuxetre.com/creativite-au-quotidien-8-situations/>

Mais que se passe-t-il avec la masculinité?

Par Jérémy Campeau, stagiaire en sexologie



Dans les dernières années, nous avons beaucoup entendu parler d'une « crise de la masculinité », soit le fait que les hommes ont perdu leurs repères et qu'il est de plus en plus difficile pour eux d'exprimer leur masculinité en société. Effectivement, les hommes sont confrontés à plusieurs changements de société; d'un côté, des traits comme l'agressivité, la compétition et la domination ont été valorisés chez eux par le passé, alors que maintenant, ces caractéristiques sont de plus en plus réprimandées. D'un autre côté, des traits comme l'empathie, la bienveillance et l'expression de sa tristesse, qui ont été dévalorisés chez les hommes, puisqu'ils sont vus comme « féminins » sont maintenant encouragés. Cet article vise donc à définir la transformation de la masculinité et ses impacts.

La masculinité toxique; de quoi parle-t-on?

Cette masculinité traditionnelle, où les hommes doivent être dominants et agressifs est de plus en plus dénoncée et qualifiée de « toxique ». L'expression « masculinité toxique » peut sembler blessante, mais elle illustre le fait qu'une masculinité autoritaire qui interdit l'expression de ses émotions est une infection. Cette « infection » se transmettrait de père en fils, où un père détaché, autoritaire et colérique construirait des fils qui vont agir de la même manière une fois adultes à l'endroit de leurs propres fils, qui vont eux aussi agir ainsi devant leurs fils, etc, ce qui crée un cycle d'hommes « toxiques » à travers les générations. Il est important de souligner que les hommes plus agressifs et dominants dans leurs relations auraient

Un modèle de masculinité qui persiste

Aujourd'hui, il peut être déstabilisant pour les hommes d'être confrontés à des changements dans la perspective de la masculinité, qui persiste depuis l'Antiquité. En effet, l'homme de la Grèce antique d'il y a plus de 3000 ans ressentait cette même pression moderne d'être suffisamment masculin; les héros grecs étaient dépeints comme très masculins, musclés et dominants. Il est vrai que l'importance de la domination et de la force mâles a fluctué au cours des époques, mais elle a tout de même perduré jusqu'à aujourd'hui. Par contre, elle est de plus en plus dénoncée et remise en question, ce qui fait que plusieurs se sentent confus et résistants face à la voir changer.



manqué d'un modèle masculin doux, tendre et à l'écoute dans leur enfance. Ainsi, l'absence d'un père, qu'elle soit physique ou émotionnelle, contribuerait à la construction d'hommes distants, colériques et détachés de leurs émotions. Nous pouvons donc comprendre pourquoi ce modèle parental est de plus en plus dénoncé.

Comment la masculinité affecte-t-elle l'expression des émotions?

Tel que mentionné plus haut, le fait d'exprimer ses émotions est perçu comme un trait féminin. La masculinité implique un rejet de tout ce qui est typiquement féminin, ce qui fait que de nombreux hommes ne se permettent pas de vivre leurs émotions autres que la colère, qui est perçue comme masculine. De cette manière, il est attendu que les hommes ne s'ouvrent pas aux autres à propos des problèmes auxquels ils font face ; c'est ce qui se nomme l'évitement de l'intimité affective. Ceci est explicable par l'existence du stéréotype de l'homme fort et indépendant, qui n'a pas besoin des autres et qui peut tout surmonter par lui-même. Ces attentes à l'endroit des hommes ont plusieurs conséquences sur leur bien-être. Effectivement, l'évitement de l'intimité affective peut réduire la solidité des relations interpersonnelles, soit avec les amis, la famille et les partenaires amoureux·euses.

Les conséquences chez les hommes

Cette inhibition à s'ouvrir aux autres a également des impacts sur la demande d'aide psychologique des hommes. Effectivement, il est rapporté que les hommes ont moins souvent recours à des services d'aide en santé mentale que les femmes. Cela est explicable par le fait que demander de l'aide est perçu comme féminin, puisqu'en suivi thérapeutique, il est demandé d'exprimer ses émotions et de faire preuve de vulnérabilité, des traits typiquement non-masculins. Le fait que certains hommes ont tendance à éviter l'intimité émotionnelle dans leurs relations affecte également la relation avec les intervenant·e·s, avec qui les hommes ont moins tendance à se confier sur leurs difficultés. De cette manière, le fait de ne pas s'ouvrir aux autres et de garder ses émotions pour soi est associé à de la détresse psychologique. La masculinité toxique a également d'autres conséquences sur le vécu des hommes. En effet, les hommes ont moins tendance à dénoncer les situations de violence conjugale et à se reconnaître victimes de celle-ci. Aussi

les hommes ont trois fois plus recours au suicide que les femmes vu leur tendance à interioriser les difficultés qu'ils vivent sans solliciter de l'aide.

Conclusion

À la lumière de cet article, j'espère avoir pu éclairer la remise en question du modèle masculin « traditionnel » et ses impacts sur le bien-être et la santé mentale des hommes aujourd'hui. Il est important de garder en tête que plusieurs hommes peuvent se retrouver confus, dépourvus ou frustrés face aux transformations sociales qui s'opèrent.

Références

- Blais, M., et Dupuis-Déri, F. (2011). Masculinism and the Antifeminist Countermovement. *Social Movement Studies*, 11(1), 21-39. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.1080/14742837.2012.640532>
- Fischer, A. R., et Good, G. E. (1997). Men and psychotherapy: An investigation of alexithymia, intimacy, and masculine gender roles. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 34(2), 160-170. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.1037/h0087646>
- Harrington, C. (2021). What is "Toxic Masculinity" and Why Does it Matter? *Men and Masculinities*, 24(2), 345-352. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.1177/1097184X20943254>
- O'Connell, M. (2023, 18 mai) 'Man Up!': How history has shaped masculinity. CBC. <https://www.cbc.ca/radio/ideas/man-up-masculinity-crisis-part-one-1.6844883>
- Sullivan, L., Camic, P. M. et Brown, J. S. L. (2014). Masculinity, alexithymia, and fear of intimacy as predictors of UK men's attitudes towards seeking professional psychological help. *British Journal of Health Psychology*, 20(1), 194-211. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.1111/bjhp.12089>



JUIN À AOÛT



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Alimentation	Approche alternative	Activités physiques	Activités artistiques	Par et pour
10h à 13h Atelier cuisine (Groupe complet)	9h à 12h Fermé Réunion du personnel	10h à 12h Activités sportives (sur inscription)	10h à 12h Art-thérapie (Groupe complet)	9h30 à 12h Déjeuner causerie (sur inscription avec participation aux tâches)
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 Anime ton atelier L'heure sera déterminée en fonction de l'activité
Fermé	Fermé	16h30 à 20h Centre de soir 17h Souper collectif (sur inscription avec participation aux tâches) Ferme à 20h	Fermé	Fermé

Vendredis d'été

Le CAFGRAF fermera à 12h du 27 juin au 29 août

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

ATELIER CUISINE

Venez apprendre à cuisiner dans le plaisir avec vos coéquipiers! Chaque lundi pendant 8 semaines, vous aurez l'opportunité de venir apprendre les bases théoriques en cuisine. À la fin de chaque rencontre, vous repartez avec plusieurs repas cuisinés qui vous procureront une alimentation équilibrée pour les prochains jours.

Groupe complet. Retour à l'automne.

ANIME TON ATELIER

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

DÉJEUNER CAUSERIE

En compagnie d'un intervenant, venez déjeuner et discuter autour de sujets variés choisis par vous.

Pour l'inscription et voir la liste des tâches, aller voir un.e intervenant.e

ART-THÉRAPIE

Tu souhaites mieux comprendre les émotions et ce qu'elles peuvent t'apporter. Tu peux développer cette capacité à travers la création et l'expression. Pas besoin de savoir dessiner et le matériel est fourni 6 séances.

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

ACTIVITÉS SPORTIVES

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

APPROCHE ALTERNATIVE

De retour à l'automne prochain !



CRÉATION DE DESIGN DE T-SHIRT

26 JUIN

L'activité revient encore cette année ! Le Carrefour Jeunesse Emploi nous accueille le 26 juin pour venir imprimer le design que vous avez conçu sur un t-shirt. Nous vous invitons le 5, 12 et 19 juin pour venir créer votre design dans nos locaux.

Départ du CAFGRAF à 9h30, retour vers 12h00, 15 places disponibles.

Réservé aux membres

Sur inscription, date limite 16 juin

SUPER AQUA CLUB

24 JUILLET

Quoi de mieux pour profiter de l'été que de passer la journée au Super Aqua Club ? Au menu : des glissades d'eau, une piscine à vague, une plage, et surtout beaucoup de fun ! Dîner inclus.

20 places disponibles, départ du CAFGRAF à 9h15, retour vers 16h30.

Réservé aux membres

Sur inscription, date limite 22 juillet

MINI GOLF

28 AOÛT

Une sortie en gang au mini-golf de Fabreville. Qui sait, peut-être qu'un prix vous attend à la fin pour le gagnant ?

15 places disponibles. Dîner inclus. Départ du CAFGRAF à 9h30.

Réservé aux membres

Sur inscription, date limite pour s'inscrire 26 août



Bonjour à toutes et à tous !

Je suis Ali, le nouveau visage que vous avez peut-être croisé au centre du jour ces dernières semaines. Permettez-moi de me présenter : je suis nouvellement intervenant en santé mentale et je viens de rejoindre l'équipe du CAFGRAP. J'ai déjà eu la chance de parler avec certains d'entre vous, et ces échanges m'ont profondément marqué. Vos histoires et expériences m'inspirent et me rappellent pourquoi je suis ici.

Un peu plus sur moi : je crois fermement en trois valeurs qui guident ma vie : les relations, l'humour et l'apprentissage. En dehors du travail, vous me trouverez probablement plongé dans un bon livre, à regarder des spectacles de stand-up ou en train de créer du contenu (un jour, vous me retrouverez peut-être sur YouTube).

Quant à mon parcours, je suis actuellement étudiant à l'Université de Montréal, où j'ai terminé ma dernière année de Baccalauréat en psychologie. Ce qui me fascine dans cette discipline, ce sont les théories qui nous aident à comprendre le fonctionnement humain, mais ce qui m'éclaire vraiment, c'est le travail en relation d'aide. Mon objectif est de poursuivre mes études jusqu'au doctorat pour devenir psychologue clinicien. L'intervention et l'expérience clinique sont au cœur de ma formation, et je suis ravi d'avoir l'opportunité de les enrichir ici, tout en ayant le privilège de découvrir vos histoires et de participer à votre parcours.

Merci de m'accueillir parmi vous, et j'ai hâte de continuer à apprendre de chacun d'entre vous.

À bientôt !

Bonjour chers lecteurs et lectrices,

Je me présente, Yannick Gauthier. C'est avec grand plaisir que je me joins en tant qu'intervenant à la

bienveillante et dévouée équipe du CAFGRAP. De mon côté, j'ai étudié en sociologie, en criminologie ainsi qu'en dépendance. Je possède plus de 10 ans d'expérience en relation d'aide. Au cours de mon parcours professionnel, j'ai eu la chance de travailler avec une clientèle diversifiée. J'ai œuvré dans le milieu carcéral, avec des gens en situation d'itinérance, dans le monde de la dépendance, en santé mentale et j'en passe.

À propos de ma pratique, je suis un fort croyant de l'autonomisation et que tout le monde possède en eux les solutions et les capacités afin de s'en sortir. J'ai un fort attrait pour le travail d'équipe et les groupes d'interventions. Ayant toujours besoin de bouger, j'aime beaucoup les sports d'équipes, tels que le hockey et le football. J'aime également la

marche et me retrouver en nature. Dans mes moments plus calmes, j'apprécie bien la lecture, la cuisine et les jeux vidéo.

Concernant mes valeurs, je prône la franchise, l'authenticité, l'intégrité, la bonté et la bienveillance.

Voici pour ce qui est de ma présentation, j'ai bien hâte de pouvoir vous rencontrer. N'hésitez pas à venir me voir afin de discuter et que je puisse à mon tour apprendre à vous connaître.

Yannick Gauthier



Comment être un bon aidant

Par Vincent Savard, intervenant



Durant l'Assemblée de Consultation et d'Échange qui a eu lieu le 15 novembre 2023 (oui ça fait un petit bout), nous avons présenté le parcours des usagers à travers les services au CAFGRAF. Ce parcours illustre la progression d'un usager dans son rétablissement. À la dernière étape, la personne arrive à mener une vie satisfaisante et à composer avec les difficultés amenées par un trouble de santé mentale.

Lorsque vous arrivez à cette étape, il est plus facile d'aider l'autre dans son cheminement en utilisant votre expérience et votre vécu. Le concept de pair-aidance se base sur ces principes. Évidemment il faut une formation pour être officiellement pair-aidant, mais ça ne veut pas dire qu'on ne peut rien faire pour aider l'autre.

Mais comment être un bon aidant ? Cela peut paraître simple mais il y a plusieurs pièges dans lesquels peut tomber dedans. Si on ne fait pas attention, non seulement la personne ne progresse pas, mais on peut être un obstacle à la progression de son rétablissement. Je vais creuser avec vous certains comportements qui peuvent sembler corrects d'un premier regard mais qu'avec du recul, il y aurait place à amélioration.

Aimerais-tu que je te montre comment ?

"Donne un poisson à un homme, il mangera une journée. Apprends-lui à pêcher, il mangera toute sa vie." Cette citation illustre bien le concept d'autonomie. Lorsque vous voyez quelqu'un rencontrer des difficultés dans l'accomplissement d'une tâche, quel est votre premier réflexe ? Certains diront "Attends, je vais le faire pour toi." Prenez un moment pour vous questionner : en quoi vous l'aidez ? Sur le coup, oui la tâche est accomplie, mais qu'est-ce que l'autre a appris de l'échange ? Qu'elle est incapable et que la prochaine fois il vaut mieux demander à quelqu'un pour l'accomplir à sa place.

Ce geste bien simple peut avoir la meilleure des intentions, mais malgré tout, il renvoie un message à la personne qu'il est plus simple de le faire à sa place plutôt que de lui mon-

trer. La personne peut développer un sentiment d'incompétence et pourrait prendre l'habitude de ne plus oser essayer car le sentiment d'échec est toujours présent.

Imaginez maintenant le même scénario mais à la place vous dites : "Aimerais-tu que je te montre comment ?". Elle se sentira d'avantage respectée et a le choix d'accepter l'aide ou non sans créer de conflit. Vous offrez ainsi un sentiment de sécurité qu'en cas de pépin, vous êtes présent pour l'autre si nécessaire mais que vous respectez son autonomie.

Essaye et on verra

Avez-vous déjà entendu parler du concept de la surprotection ? C'est lorsqu'une personne va protéger de manière excessive son enfant ou un proche. Plusieurs conséquences peuvent découler de ce comportement, comme une baisse de confiance en soi, une crainte de prendre des risques ou d'essayer des choses nouvelles, une incapacité à gérer les situations d'échecs ou les embûches, et bien d'autres.

Il est important de faire nos propres expériences afin d'apprendre du succès ou de l'échec de ceux-ci. Les situations de surprotection peuvent être subtiles. Ça peut être quelque chose comme "Ma blonde a eu un accident de voiture l'an passé, j'ai eu tellement peur pour elle que j'insiste pour conduire à chaque fois qu'on sort." Même si elle craint de reprendre le volant, le fait de conduire à chaque fois pour elle ne l'aide pas à surmonter sa crainte.

Une attitude à adopter pourrait être de voir avec elle comment elle pourrait progressivement reprendre confiance en elle, d'y aller étape par étape. La confiance que vous démontrez en elle aura un effet de contagion positive et de plus en plus, l'autre sera capable d'oser s'embarquer dans des situations nouvelles sans craindre l'échec.

Est-ce que ça te convient ?

Un concept important qui est ressorti du parcours de rétablissement est qu'il n'y a pas de point prédéfini disant "Si tu atteins ce point, tu es rétabli". Chaque personne décide où se situe son propre rétablissement. Cela ne veut pas dire que ce point ne peut jamais changer. Lorsqu'une personne subit un accident lui enlevant l'usage de ses jambes, ce n'est pas le temps de lui parler des Paralympiques. Même si dans le futur elle pourrait avoir la capacité à y participer, dans l'immédiat elle n'est pas rendue à imaginer cette étape. Elle peut se dire que son rétablissement est lorsqu'elle sera capable de bien se déplacer en chaise roulante. Une fois qu'elle pourra le faire, la personne peut décider de rester à cette étape ou d'aller chercher plus loin.

Votre rôle dans ce processus est d'être

permettre à l'autre de voir les possibilités devant elle et de l'accompagner dans le processus si elle le désire.

Rappelez-vous que, dans son rétablissement, tout le monde a son propre rythme et qu'il est important de ne pas pousser la personne contre son gré. Au final, chacun arrive à destination, peu importe le temps que ça prend. Le mieux qu'on peut faire est de s'assurer que la personne a les outils nécessaires pour s'y rendre.



Référence

<https://commissionsantementale.ca/ce-que-nous-faisons/acces-a-des-soins-de-santementale-de-qualite/soutien-par-les-pairs/>

<https://www.capsantementale.ca/contenu/limportance-du-reseau-de-soutien/#:~:text=Qu'est%20de%20qu',Membres%20de%20votre%20famille>

<https://www.innovation-en-education.fr/consequences-de-surprotection/>

Cultiver une santé mentale positive : de l'engagement individuel à l'engagement collectif

Par Marie-Joëlle Marcil, intervenante



Lorsqu'on parle de santé, on pense souvent à la santé physique. Pourtant, la santé mentale est tout aussi essentielle à notre bien-être global.

Il n'y a pas si longtemps, la santé mentale était simplement considérée comme l'absence de maladie mentale. Cependant, c'est une vision réductrice et simpliste. Avant d'aller plus loin, prenons le temps de faire la distinction entre deux notions : la présence (ou l'absence) d'un trouble mental ne détermine pas à elle seule l'état de santé mentale d'une personne. En effet, la santé mentale et la maladie mentale sont deux concepts distincts : une personne peut vivre avec un trouble de santé mentale et maintenir une bonne santé mentale en développant des stratégies d'adaptation efficaces et en recevant un soutien approprié. À l'inverse, une personne sans trouble de santé mentale peut vivre une grande détresse psychologique. Il est donc essentiel de promouvoir la santé mentale positive auprès de tous, indépendamment de la présence ou non d'un trouble de santé mentale.

Mais concrètement, qu'est-ce qu'une santé mentale positive et comment pouvons-nous l'encourager au quotidien ?

Comprendre la santé mentale positive

La santé mentale positive est caractérisée par un état de bien-être, qui englobe les différentes sphères de notre vie : émotionnelle, fonctionnelle, sociale et spirituelle. La santé mentale positive nous permet de profiter de la vie et de nous adapter aux défis de la vie avec la résilience nécessaire.¹

La santé mentale positive peut être comparée avec la santé physique : tout comme un sportif bien entraîné pourra récupérer plus facilement après un effort physique intense, une personne en bonne santé mentale pourra plus aisément mobiliser ses ressources pour s'adapter aux changements et aux épreuves. De la même façon que nous entretenons une bonne santé physique, nous pouvons cultiver une bonne santé mentale au quotidien.

Agir pour une santé mentale positive

Promouvoir la santé mentale positive vise à renforcer les facteurs qui soutiennent notre bien-être mental. En d'autres mots, on met l'accent sur le maintien et le développement des ressources internes et externes qui favorisent notre bien-être. Cette approche se distingue donc de la prévention, qui cherche à réduire les facteurs qui nuisent à la santé mentale.²

Plusieurs facteurs influencent la santé mentale. Bien que certains facteurs échappent à notre contrôle (ex. l'hérédité, le contexte économique et social ou les événements du passé), d'autres facteurs peuvent être renforcés à travers des actions concrètes. Cultiver une



santé mentale positive, c'est agir à plusieurs niveaux : individuel, familial, communautaire et sociétal.³

Sur le plan individuel

Adopter de saines habitudes de vie. Un sommeil de qualité, une activité physique régulière et une alimentation équilibrée soutiennent la santé mentale, tout comme la santé physique.

Apprendre à gérer son stress et ses émotions. Apprendre à écouter et accueillir ses émotions sont des compétences clés pour gérer ses émotions. Intégrer des moments de détente et des exercices de respiration peuvent être des stratégies efficaces pour une meilleure gestion du stress.

Développer la connaissance de soi. Reconnaître ses forces, ses besoins et ses limites aide à s'adapter aux défis du quotidien et à renforcer l'estime de soi.

Apprendre à demander de l'aide. Rechercher du soutien auprès de son entourage ou de professionnels lorsqu'on en ressent le besoin est essentiel pour préserver son bien-être.

Sur le plan familial et social

La santé mentale positive se construit également à travers nos relations interpersonnelles. S'entourer positivement. Cultiver un réseau de soutien bienveillant avec des personnes qui nous comprennent et nous soutiennent est précieux dans les périodes plus difficiles.

Favoriser un climat familial positif. Un environnement familial stable et sécuritaire, et une communication ouverte et bienveillante sont des éléments qui favorisent le bien-être mental de chacun.

Accéder aux ressources de soutien. Il est essentiel d'avoir accès à des ressources de soutien en cas de besoin. Que ce soit un soutien obtenu à travers l'entourage ou par des ressources externes, comme le CAFGRAP.

Sur le plan communautaire

L'environnement dans lequel nous évoluons joue aussi un rôle majeur dans notre santé mentale. La communauté, que ce soit à l'école, au travail ou dans notre quartier, influence notre bien-être psychologique.⁴ Bien que nous n'ayons pas un contrôle total sur notre environnement, il est possible

d'agir pour améliorer nos milieux de vie et ainsi créer des milieux favorables à la santé mentale. Voici quelques pistes d'action possibles :

Favoriser des environnements inclusifs. Un milieu inclusif, où la santé mentale est prise en compte et où chacun se sent accueilli et respecté, permet à la collectivité de s'épanouir. Ceci passe par la sensibilisation et l'éducation des milieux scolaire, de travail et de la communauté. Parler de santé mentale permet d'encourager un climat positif bienveillant, ainsi que de réduire la stigmatisation et d'améliorer le bien-être collectif.

S'engager socialement. De même, l'engagement social, comme s'impliquer dans des initiatives communautaires, participer à des projets collectifs ou améliorer les espaces communs renforce la santé mentale positive individuelle et collective.

Sur le plan sociétal

Finalement, à une échelle encore plus large, les réalités sociétales influencent profondément la santé mentale. Les inégalités, la stigmatisation et la discrimination sont des freins à une bonne santé mentale. Par exemple, la peur du jugement peut empêcher certaines personnes de chercher l'aide dont elles ont besoin, aggravant ainsi leur détresse. Il est donc essentiel de promouvoir des initiatives qui favorisent une société plus équitable et inclusive pour que chacun puisse s'épanouir pleinement.

Conclusion

En bref, il est possible d'agir pour renforcer notre santé mentale positive, que ce soit sur le plan individuel, familial, social ou communautaire. En agissant individuellement et collectivement, nous pouvons créer un environnement propice au bien-être mental de chacun.

Références

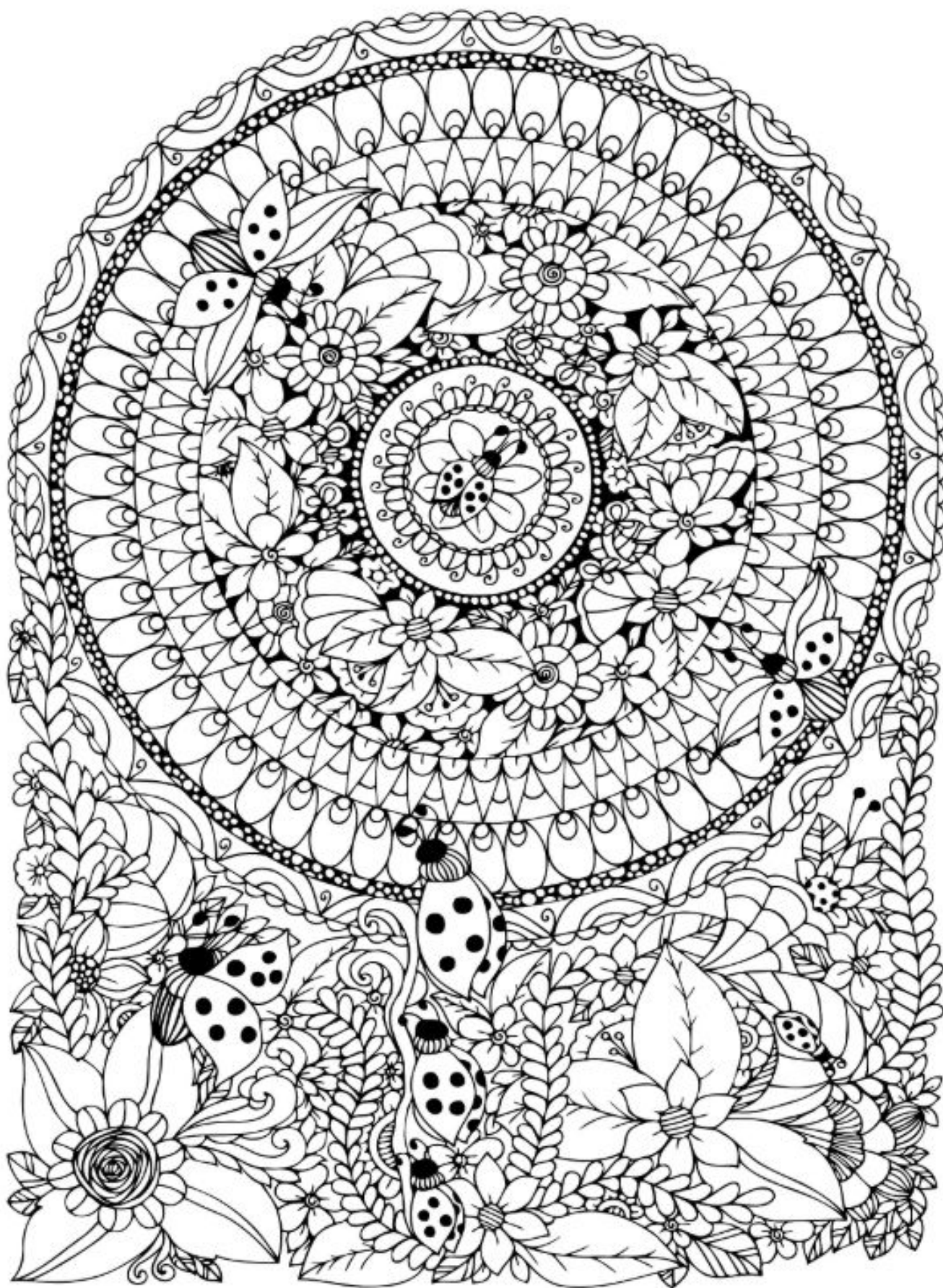
<https://caseculti.ca/la-sant%C3%A9-mentale-positive-cest-quoi>

P	T	O	U	A	E	R	R	E	T
E	U	E	S	P	A	L	I	E	R
L	E	L	L	E	N	N	O	T	R
L	E	G	A	S	S	I	L	A	P
E	E	L	L	A	D	E	L	R	L
G	H	N	I	I	H	U	I	H	A
A	C	E	U	C	A	O	N	O	N
U	E	M	N	E	S	Q	E	U	T
Q	B	A	C	O	U	C	H	E	O
I	L	R	R	E	E	S	C	N	I
P	A	R	R	H	O	G	E	I	R
E	A	R	U	D	A	E	A	A	T
R	E	G	A	L	L	I	E	R	T
S	A	L	A	H	C	E	E	G	D

1. ADOS
2. ALLÉE
3. ARCEAU
4. ARROSOIR
5. BAC
6. BÊCHE
7. COUCHE
8. DRAGON

9. ÉCHALAS
10. ÉCHENILLOIR
12. ESPALIER
13. GRAINE
14. HAIE
15. HOUE
16. OÏDIUM
17. PALISSAGE

18. PLANCHE
19. PLANTOIR
20. RAME
21. REPIQUAGE
22. SERRE
23. TERREAU
24. TONNELLE
25. TREILLAGE





Bonjour à tous et à toutes.

C'est avec regret que je vous annonce mon départ du CAFGRAF. J'avais espoir de faire long feu au sein de cette merveilleuse équipe et de côtoyer les usagers à tous les jours, mais la vie en a décidé autrement.

Malgré mon court passage à cet organisme, toutes les connaissances que j'ai acquises me serviront sans doute dans mon parcours professionnel futur. Je compte bien continuer mon parcours professionnel en intervention. Où? Je ne sais pas encore. Peut-être dans les écoles, ou encore dans le communautaire à Laval, à Montréal ou encore un peu plus près de chez moi. Seul l'avenir nous le dira.

Je tiens à remercier toutes les intervenantes et intervenants de l'équipe de m'avoir accueilli comme l'une des leurs dès ma journée d'essai, deux semaines avant mon arrivée officielle. Je me suis tout de suite sentie comme si ça faisait plusieurs années que je faisais partie de l'équipe. Merci à vous d'avoir cru en moi et de m'avoir donné ma chance. Je ne suis peut-être pas restée très longtemps avec vous, mais j'ai appris énormément en vous observant. La douceur de Dolorès, le franc-parler de Vincent, la prise d'initiative de Yannick, la sensibilité de Marie-Joëlle,

l'ouverture d'esprit d'Ali et la patience de Caroline, sont toutes des qualités que j'ai pu approfondir ou développer davantage en vous côtoyant à (presque) tous les jours. Je vous en suis éternellement reconnaissante.

Je veux également prendre quelques lignes pour remercier tous les usagers que j'ai eu la chance de rencontrer tout au long de mon passage au CAFGRAF. Vous aussi, vous avez cru en moi. Vous vous êtes confiés à moi et m'avez fait confiance et je l'apprécie énormément. Vous m'avez permis de gagner de l'expérience en intervention (volet adulte) mais vous m'avez aussi appris plein de choses sur moi-même, sans même que vous le sachiez. Sans le savoir, vous m'avez aidé à m'épanouir dans mon métier d'intervenante. Merci de m'avoir fait confiance et d'avoir cru en moi.

Peut-être qu'un jour nos chemins se croiseront de nouveau. Peut-être dans 10 ans dans un centre commercial. Peut-être ailleurs dans un autre organisme. Peut-être même dans un contexte complètement différent duquel nous nous sommes rencontrés.

Merci encore et au revoir
Cassandra Bouvrette.

**Tu aimerais lire ou relire
les anciennes éditions
du journal ?**

**Visite notre site web au
www.lecafgraf.org dans la
section Actualités**





MERCREDI 25 JUIN

Souper pour la Saint- Jean

Vient fêter la Saint-Jean au CAFGRAF
avec un souper festif. Au programme,
chansons québécoise et du karaoké !

Sur inscription avec participations
aux tâches



VENDREDI 6 JUIN

Déjeuner causerie

Venez identifier les sujets pour les
prochains mois et convenir de la forme
que prendront les déjeuners causeries.

Vendredi de 9h30 à 12h

Sur inscription avec participation aux tâches
(voir un.e intervenant.e pour la liste des tâches)





lecaf graf

Groupe d'entraide en
santé mentale de Laval

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