

# Le tannant transformé





## Projet Affichons-nous

Pour l'année 2018-2019, le CAFGRAF a reçu une enveloppe budgétaire pour un projet orienté vers la culture et l'inclusion. Pour des raisons de changement de direction et d'employés, le projet n'avait pas encore commencé.

Le projet a pris forme à partir de l'automne 2023. L'objectif était d'allier le potentiel de l'art pour soutenir un groupe d'usager à prendre confiance à travers une collaboration artistique qui mettrait en lumière leur histoire. La création de ces 4 BD a pour but de s'afficher publiquement afin d'aider à déstigmatiser différents enjeux de santé mentale.

À quoi peut bien ressembler le parcours de vie d'une personne qui vit avec des enjeux de santé mentale ? Quel genre de parcours ou d'accompagnement peut favoriser un retour à une vie satisfaisante ? Le projet AFFICHONS-NOUS a voulu répondre à ces questions. Les personnes qui ont accepté de participer au projet ont quelques points en commun : ils ont participé à des activités qui ont permis de briser l'isolement. Puis ils se sont engagés dans des activités structurées et qui leur ont permis de mettre en lumière des forces qu'ils ont. Participer au processus de créa-

tion d'une bande-dessinée à l'image de leur parcours, leur a permis de voir le chemin parcouru. Pour ceux qui lisent la bande-dessinée, cela permet de se relier et mieux comprendre l'expérience vécue par une personne qui met les efforts à se créer une vie satisfaisante.

L'équipe a sélectionné 4 usagers selon des critères précis. Premièrement, ils devaient être investis dans leur rétablissement. Les autres critères avaient pour objectif d'assurer une diversité au niveau des enjeux de santé mentale, âge et de sexe. Chaque usager a été jumelé avec un intervenant du CAFGRAF pour les accompagner tout le long du projet. Par exemple, la préparation de leur parcours en vue d'une entrevue et discussion de la direction et du ton de la BD avec l'artiste Dorothée de Colasson.

Nous souhaitons remercier le Ministère de la Culture et des communications pour avoir financé ce projet. C'est aussi grâce à Vincent qui a accompagné la personne de la première BD réalisée.

Illustré par :

**Dorothee de Colasson (DO2CO)**,  
consultante, chargé de projet et facilitatrice

# Qu'est que l'anxiété ?

Ressentir de l'anxiété est normal. Celle-ci peut nous aider à composer avec une situation qui peut être dangereuse ou qui nous inquiète (Gouvernement du Québec, 2025). C'est normal également de se sentir anxieux quand on vit des moments de transition de la vie (changement d'emploi, déménager seul en appartement, devenir parent, un achat important etc.). L'anxiété peut aussi toucher les adolescents et les enfants. L'anxiété devient problématique quand elle persiste dans le temps et si elle est excessive, ou encore si :

- L'anxiété persiste quand la situation redevient normale
- Elle engendre une détresse importante
- Elle apparaît sans cause identifiable
- Elle a un impact sur la vie professionnelle, familiale ou d'autres aspects de la vie courante

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site du Gouvernement du Québec sur la santé mentale : <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/troubles-anxieux>

Quatres histoires disponibles :



Dominik



Luc



Hugo



Lorraine



LUC



Je suis né mauve, avec le cordon ombilical autour du cou. Depuis tout petit, on m'a étiqueté comme "le tannant".



J'avais besoin d'amour, mais il n'y avait personne pour m'en donner et me guider.



Mon père buvait et il était violent. J'en ai mangé des volées...



Je ne recherchais pas l'amitié de mes frères et sœurs. Je me demandais tout le temps où étaient mes parents.



À l'école, je reste le tannant. Ça me dérangeait que les profs viennent me voir. Ça me mettait mal à l'aise, parce que c'était pas eux que je voulais voir.



Avec une de mes tantes, je passe des moments un peu plus doux. Elle me donne de l'attention.



Quand j'ai neuf ans, je perds ma  
sœur dans un tragique accident de  
train.



Ma vie a dérapé.

Je n'avais aucun espace pour  
en parler.



J'ai commencé à faire des mauvais coups, à voler et à me battre. Je voulais exister, être un méchant. À onze ans, je pense devenir un adulte.



La délinquance augmente et devient criminalité. Je fraude, je consomme beaucoup... je suis entouré de personnes qui consomment.



Je purge plusieurs peines de prison. C'est la pire place que j'ai vue de ma vie. On ne reçoit aucune aide, c'est vraiment rough.



Quand je consomme, j'ai l'impression d'oublier tout le malheur qu'il y a dans ma tête, mais en fait, c'est pire!



Avec les femmes, c'est compliqué. Je tombe amoureux d'une femme qui a des enfants, je la vois tellement passionnée et douce et je me dis : « ma vie aurait été si bien si ma mère avait été comme ça ».



Je reste dix ans avec une danseuse. Je la considère plus comme une mère. À la naissance de notre fils je m'enfuis. C'est dur d'assumer ce rôle quand on c'est pas ce que c'est d'être un bon père.



Un jour, un ami me fait découvrir le CAFGRAF. Pour la première fois, je rencontre des intervenants.



Je m'implique. Je fais du bénévolat pour toutes les magouilles et le mal que j'ai fait... Ici je trouve un sens à ma vie. Je suis pauvre, mais je suis heureux! ma santé va mieux, je me lève le matin.



D'ailleurs, l'équipe m'a attribué la bernache combattive comme animal totem. Ils ont souligné ma capacité à me battre pour me créer une vie satisfaisante, malgré les difficultés.



Je deviens président des activités. Ça demande de l'imagination! J'apprends à travailler avec les autres. On organise 8 sorties par an et on gère le budget.



Mon fils est venu quelques fois. Les meilleurs moments de ma vie, c'est ici que je les ai passés. Ici je reçois l'amour que je n'ai jamais eu, je me sens aimé.

# Une expérience incroyable

## L'expérience de Luc

Luc a vraiment apprécié la collaboration avec Mme De Colasson. Au début, il était un peu méfiant de la démarche. Qu'est-ce qu'on va faire ? Qui va être avec nous ? Vas-tu être là pour chaque étape ? Au fil des jours, Luc comprend davantage son rôle. Tranquillement, les anxiétés sont remplacées par de la curiosité.

Luc s'est lancé dans le projet sans aucune retenue ! Il a répondu à toutes les questions de Mme de Colasson. Il a été présent à tous les rendez-vous. Il a révélé des choses sur lui que personne ne savait. Quand je vais le voir pour lui demander de me parler du projet de BD, Luc me dit « c'était ben l'fun ! ». Quand j'essaie d'avoir plus de détails, Luc me répète « Ben là ! Qu'est-ce que tu veux que je te dise de plus, j'ai trouvé ça l'fun ! ».

Parfois, il faut s'en tenir à l'essentiel. Luc a beaucoup aimé sa participation au projet de bande dessinée. C'est simple non ?

## Expérience de Dorothée

Lors de nos échanges, avec courage et générosité, Luc a déterré des souvenirs douloureux, personnels et intimes. Je l'ai écouté me parler d'amour et ai compris combien celui qu'on reçoit, ou qu'on ne reçoit pas, nous accompagne tout le long du chemin. Lorsque j'ai demandé à Luc de fermer les yeux et de me décrire

comment il imaginait la bande dessinée, il m'a parlé d'un enfant seul, qui ne joue pas avec les autres. Connaissez-vous l'histoire de ce petit canard, différent des autres et mis de côté, qui se révèle finalement un cygne parmi les siens ? Au CAFGRAF, Luc a trouvé une famille aimante, dans laquelle s'est révélé la beauté de sa personne. Mon coeur s'est empli d'empathie, de compassion, d'admiration.

## L'expérience de François, intervenant

Je mentirais si je disais que je ne connaissais pas déjà Luc. En fait, je pensais le connaître. En prenant le temps de lui poser des questions sur sa vie, son enfance et sur les événements qui y ont donné son sens, j'ai eu accès à des mémoires depuis longtemps enfouies.

Luc n'a pas censuré ses mots. Il n'a pas caché les expériences douloureuses et a accepté de s'ouvrir en toute authenticité sur des aspects très sensibles de sa vie. J'ai été touché qu'il me parle de la quantité d'obstacles auxquels il a dû faire face tout au long de sa vie.

50 ans plus tard, il n'a jamais abandonné les efforts pour aller mieux. Aujourd'hui, je vois Luc d'un nouvel oeil : j'ai fait la connaissance d'un homme combatif, sensible et impliqué. De plus, Luc est resté assez humble pour accepter de recevoir du support dans sa quête du bonheur. Bravo Luc !



Rendu possible grâce à la participation financière de nos partenaires

**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval**

**Québec** 

**Culture  
et Communications**

**Québec** 

**Téléphone : 450 490-4224  
Courriel : [info@lecafragrag.org](mailto:info@lecafragrag.org)**

**[www.lecafragrag.org](http://www.lecafragrag.org)  
60 Boulevard Cartier, Ouest  
Laval, Québec, H7N 2H5**