

# RAPPORT D'ACTIVITÉS CAFGRAF 2024-2025

# COUP D'ŒIL

Activités	Sessions	Participations	Personnes
Soutien individuel	317	317	65
Soutien familial	20	23	10
Accueil	145	145	145
Centre de jour	223	3103	143
Centre de soir (mercredi)	47	780	96
Centre de soir (jeudi)	11	25	19
Art-thérapie (groupe fermé adulte)	6	40	9
Art-thérapie (groupe fermé jeune)	6	14	6
Art-thérapie (studio ouvert)	37	178	30
Atelier anxiété fait par un usager	3	5	6
Camps d'été (individuel)	8	7	7
Camps d'été (groupe)	8	48	10
		4685	546

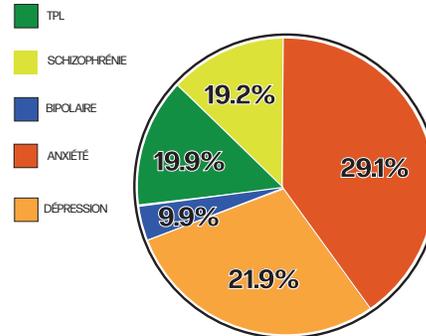
Améliorer ses relations	Sessions	Participations	Personnes
Vendredi Par et Pour	6	34	12
Atelier philo avec Dialogue Sophia	9	48	22
On vide le sujet	3	3	2
Méditation et yoga sur chaise	4	11	4
St-Patrick	1	20	20
Tombola	1	76	76
Zoothérapie	12	47	25
Cabane à sucre	1	27	27
Halloween	1	29	29
Noël	1	37	37
St-Valentin	1	23	23
Visite de grand-père Dominique	1	18	18
PAAS-Action Accompagnement	-----	25	1
		398	296

Activités alimentaires	Sessions	Participations	Personnes
Atelier de cuisine	12	46	13
Atelier collation lundi après-midi	7	20	7
Souper du mercredi soir	47	780	96
		846	116

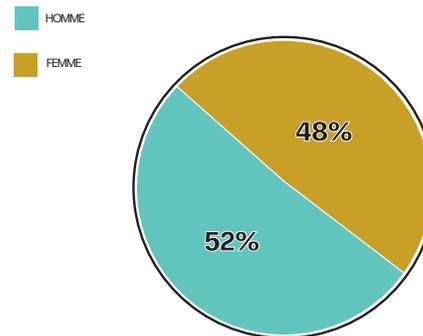
Développer son estime	Sessions	Participations	Personnes
Acupuncture	8	23	6
Affichons-nous	6	6	2
		29	8

Activités physiques	Sessions	Participations	Personnes
Activités physiques	38	79	35

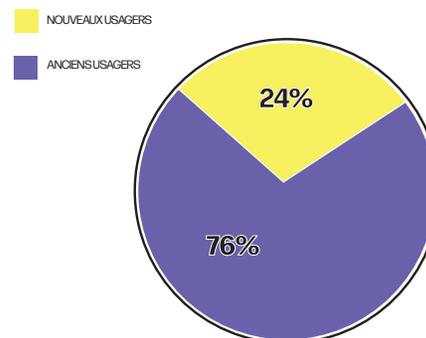
TROUBLES DE SANTÉ MENTALE QUE NOUS RENCONTRONS



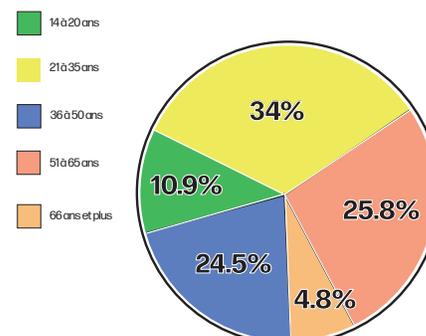
GENRE DES PERSONNES QUI FRÉQUENTENT LE CAFGRAP



ACCUELS QUI ONT ÉTÉ FAITS



ÂGE DES PERSONNES QUI FRÉQUENTENT LE CAFGRAP



# SOMMAIRE



Le CAFGRAT, c'est quoi ?

5



L'identité et l'image du CAFGRAT repensées

6



Entraide & soutien individualisé

8



La réadaptation sociale & professionnelle

10



Soutenir l'essentiel

14



Le projet Nouveaux Horizons

16



Affichons-nous

17



Vie associative, représentation & concertation

18



Orientations 2023-2026

20



Bilan financier

22



Remerciements

23

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

PATRICIA LAVALLÉE



« L'avenir n'est pas ce qui va arriver, mais ce que nous allons en faire. » Henri Bergson

Cette citation résonne particulièrement en moi, alors que je prends un moment pour réfléchir au chemin parcouru, aux choix que nous avons assumés et à la volonté collective de faire autrement.

L'année qui s'achève a été marquée par un moment phare : notre 30e anniversaire. Un événement haut en couleur qui nous a permis de mesurer tout le chemin parcouru, mais surtout, de souligner le rôle précieux que joue le CAFGRAF auprès de ses membres et de sa communauté.

Plus que jamais, j'ai vu prendre vie notre vision, désormais partagée par toutes et tous.

Cette année, la confiance mutuelle a été un moteur essentiel pour faire avancer notre projet commun, et une nouvelle identité visuelle a vu le jour, symbole de notre élan collectif vers l'avenir.

Je tiens à souligner le travail remarquable accompli par l'ensemble de l'équipe du CAFGRAF. Leur mobilisation, leur professionnalisme et leur solidarité à l'égard des orientations stratégiques ont permis à l'organisation de continuer à faire une réelle différence, jour après jour.

Je remercie de tout cœur l'équipe de direction, composée de Patrice Machabée et Karine Boivin, dont l'énergie, la rigueur et la vision ont permis non seulement de maintenir le cap en période de mutualisation, mais surtout de

propulser notre projet commun avec conviction et ambition.

Je souhaite également remercier mes collègues du conseil d'administration, qui continuent d'assumer leur rôle avec sérieux, engagement et cœur. Par leur vision, leur expertise et leur confiance envers notre mission, ils accompagnent le CAFGRAF avec dévouement. Leur grande implication dans les comités et lors de nos rencontres a, encore cette année, contribué à maintenir notre orientation stratégique.

J'aimerais adresser un remerciement tout particulier à Agnès Charland-Sinotte, dont l'implication au fil des années a profondément marqué l'organisation. Par sa volonté et son engagement à toutes épreuves, elle a contribué à poser les fondations de ce que nous sommes aujourd'hui.

Je n'oublie pas nos précieux bailleurs de fonds. Leur soutien constant et leur appui à notre vision d'avenir nous permettent de maintenir un impact réel et tangible auprès de nos membres.

Enfin, je tiens à remercier les bénévoles, collaborateurs et tout spécialement les membres du CAFGRAF qui par leur présence et leur implication font de l'organisation un endroit où chaque personne peut s'épanouir et avoir sa place.

Patricia Lavallée  
Présidente du CAFGRAF



# MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

PATRICE MACHABÉE

Tenir bon. Briller. Avancer.

Cela fait déjà quatre ans que nous avons entrepris un voyage hors du commun. Un projet audacieux : deux organismes, deux cultures, deux histoires... et un rêve partagé de mieux répondre aux besoins des personnes touchées par la maladie mentale à Laval. L'année 2024-2025 marque l'entrée dans la troisième phase de notre plan stratégique : celle où il ne suffit plus d'imaginer ou de construire, mais celle où il faut tenir le cap malgré les vents contraires.

Pas une année spectaculaire. Pas une année facile. Mais une année déterminante.

Cette année, nous avons ralenti, non par faiblesse, mais par lucidité. La réalité financière nous a forcé à faire des choix, parfois déchirants. Nous avons dû revoir nos ambitions à la baisse et reporter le début de notre chantier. Comme tout bon marin le sait : quand la mer se lève, on baisse les voiles, on stabilise le bateau et on reste fidèle à notre trajectoire.

**On n'a peut-être pas encore rénové nos murs... mais on a solidifié nos fondations.**

Et malgré tout, quel chemin parcouru !

Nos équipes sont stables. Nos pratiques sont plus cohérentes. Nos membres participent. Nos résultats parlent. Le rayonnement de notre mission s'accélère, et les témoignages des jeunes, des familles et des partenaires nous confirment que nous sommes à la bonne place, au bon moment, avec les bonnes personnes.

Je veux souligner ici la **maturité, la solidarité et le courage** des membres de nos équipes. Vous avez accepté de discuter franchement, de fournir des efforts, de maintenir la qualité, et ce, malgré les pressions. Merci à Karine Boivin, à nos cheffes de services, à nos collègues du quotidien et aux membres de nos conseils d'administration pour votre confiance et votre engagement. Merci aussi aux usager/ères qui, chaque jour, nous rappellent pourquoi nous avons choisi cette voie.

Et surtout, je tiens à rendre un hommage particulier à **Patricia Lavallée** et **Francine Robillard**, nos présidentes respectives. Votre engagement remarquable, votre soutien indéfectible et votre humanité ont permis à notre navire de tenir bon dans les tempêtes. Merci également à **Agnès Charland-Sinotte** et **Camille Hébert**, qui ont su, avec cœur et conviction, porter une partie de cette transition. Vous avez été bien plus que des présidents : **vous avez été des phares pour moi.**

En 2025-2026, le phare brillera un peu plus fort.

Nous entrerons, je l'espère, dans nos nouveaux espaces. Nous verrons éclore encore plus de projets en prévention. Et nous continuerons, ensemble, à avancer.

**À la rame s'il le faut. Mais ensemble.**

Patrice Machabée  
Directeur général  
CAFGRAF – ALPABEM



## LE CAFGRAF, C'EST QUOI ?

Les personnes qui vivent avec des troubles de santé mentale se retrouvent généralement isolées et confrontées à des difficultés d'intégration sociale. Vouées, pour plusieurs, à vivre dans la pauvreté, ces personnes subissent, en plus des effets inhérents à leur problématique, les effets de la stigmatisation (honte, rejet, désapprobation), portant atteinte au développement de leur plein potentiel et de leur contribution citoyenne.

Fondé par des membres du groupe de défense des droits en santé mentale (Le Schizographe, devenu l'En-Droit de Laval), le CAFGRAF est né le 25 juillet 1994 du désir de créer un lieu chaleureux, respectueux et sans jugement. En 2024, fidèle à son engagement d'agir plus tôt dans le parcours de vie des jeunes et des familles qui sont confrontées à des enjeux de santé mentale, le CAFGRAF a modernisé son image de marque, son logo et son slogan.

Depuis sa fondation, l'organisme n'a cessé d'évoluer et de développer des services d'aide, d'entraide et de soutien visant l'épanouissement, l'autonomie et le rétablissement.

### LA CLIENTÈLE QUE NOUS SOUHAITONS REJOINDRE

Le CAFGRAF dessert les Lavallois de 16 ans et plus vivant avec des difficultés liées à des troubles de santé mentale. Pour bénéficier de nos services, la personne doit : **reconnaître** qu'elle a des **défis** en lien avec sa **santé mentale**, **s'inscrire volontairement dans une démarche** et posséder un **niveau de fonctionnement** qui permet une **participation sécuritaire** pour elle-même et les autres usagers.

### LES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE QUE NOUS DESSERVONS

L'expression « troubles de santé mentale » fait référence aux troubles de l'humeur (dépression, trouble bipolaire), aux troubles anxieux, aux troubles psychotiques (schizophrénie) et au trouble de personnalité limite.

### NOTRE PHILOSOPHIE D'ACCUEIL ET NOS VALEURS

Pour réaliser sa mission, le CAFGRAF s'appuie sur cinq valeurs fondamentales :

L'**excellence** dans la qualité de l'accueil offert à notre clientèle et dans la prestation de nos services. C'est pourquoi nous nous assurons d'offrir un service personnalisé et confidentiel, empreint d'empathie, de respect et de diligence.

**Humanisme** en étant bienveillant envers soi-même, les usager·ère·s et les membres de l'équipe. Nous sommes à l'écoute, démontrons de l'ouverture et sommes sans jugement. Nous nous conduisons de manière transparente, juste et honnête avec nos partenaires et toutes les personnes à qui nous offrons des services.

Nous comptons sur l'**engagement** des équipes et sur des bénévoles mobilisés, responsables et imputables. Nous sommes engagés à réaliser notre mission et nous souhaitons travailler dans un milieu de travail sain et dynamique. Pour y arriver, chacun des membres de l'équipe doit se fixer des objectifs personnels et professionnels élevés.

La **créativité**, afin d'oser et innover. Nous sommes une organisation unique qui embrasse le changement et le progrès. Nous cherchons toujours à nous améliorer et à mieux travailler ensemble.

La **reconnaissance** en exprimant notre gratitude envers nos employés et nos bénévoles pour leur contribution et leur mobilisation dans la réalisation de notre mission.

### LES PROGRAMMES ET SERVICES QUE NOUS OFFRONS

En plus de **soutenir l'essentiel**, nos services d'**intervention**, d'**entraide** et de **loisirs** visent à briser l'isolement, favoriser l'intégration sociale et améliorer le bien-être des personnes qui vivent avec des troubles de santé mentale.

### NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES

Le CAFGRAF a bénéficié, cette année, de la participation financière du **CISSS de Laval**, de **Service Québec**, de **Centraide** via le programme de renforcement de compétences et de leadership **DATAide**, ainsi que des dons alimentaires de **Moisson Laval**.

En plus de l'implication de nos membres, la mission du CAFGRAF repose aussi sur l'étroite collaboration et la confiance des professionnels du CISSS de Laval et des intervenants du milieu communautaire. **Depuis le 6 janvier 2021, le CAFGRAF est engagé dans un processus de mutualisation avec l'ALPABEM.**



## L'IDENTITÉ ET L'IMAGE DU CAFGRAP REPENSÉS

Depuis l'arrivée de la nouvelle direction en janvier 2021, le CAFGRAP a entrepris une restructuration complète. L'ensemble des pratiques administratives (gouvernance, finances, ressources humaines, etc.), cliniques et de services ont été revus ou repensés.

Moins visibles pour le grand public, nous avons aussi travaillé à consolider et développer de nouvelles collaborations (et à en cesser certaines), tout en assurant une présence active dans différents lieux de concertation. Grâce à notre collaboration avec l'ALPABEM, nous avons également multiplié les kiosques et les présentations dans la communauté (écoles, maisons des jeunes, etc.).

En parallèle, et dans l'ombre (entendez ici mon grand rire épeurant 😂), notre équipe des communications (Joany et Patrice) a entrepris un important travail de modernisation de l'identité et de l'image du CAFGRAP, à l'approche de notre 30e anniversaire. Accompagnés par une firme lavalloise spécialisée en communication et marketing, l'agence **Carbure**, nous avons entièrement revu notre logo, notre site Web, notre journal, nos dépliant ainsi que tous nos outils promotionnels et de communication.

L'objectif ? Nous repositionner clairement dans une approche préventive et rajeunir notre image. Vous trouverez ci-dessous les objectifs et les explications entourant notre nouveau logo et notre nouveau slogan. Un grand merci à Caroline (cheffe des services), Karine (DGA) et Patricia (présidente) pour leur précieuse contribution aux réflexions.

**Le slogan : « AVANT QUE TOUT S'EMMÊLE, ON EST LÀ POUR TOI ! »**

Lors de la présentation des différents concepts à notre comité, c'est le slogan qui a immédiatement rallié tout le monde (Joany, Patricia, Caroline, Karine et Patrice). Une phrase qui nous a donné des frissons... mais surtout qui résume avec justesse notre volonté de positionner le CAFGRAP plus tôt dans la trajectoire de vie des personnes que nous souhaitons accompagner.

Par ce **slogan**, nous affirmons qu'il est possible d'**intervenir avant que les défis de la vie ne deviennent trop lourds** à porter. Il illustre notre rôle : être là à temps, dès l'apparition des premiers nœuds, pour aider à les dénouer avant qu'ils ne s'entrelacent au point de prendre toute la place.

Chaque **nœud** symbolise une difficulté. Notre **mission** est d'aider à les **délier**, pour alléger le quotidien et rendre l'avenir plus clair. Avec notre soutien, personne n'a à traverser ses épreuves seule.

Le CAFGRAP est cet **allié bienveillant qui agit en amont**, pour éviter que la vie ne s'emmêle davantage et permettre à chacun de reprendre le contrôle à son rythme.

### Le nouveau logo : bien plus qu'un simple changement de couleur

Après 30 ans d'existence, il était temps de repenser notre logo. Certains se souviendront du tout premier, celui du Schizographe, d'autres de la tasse de café, ou encore du dernier, avec l'arbre des valeurs aux couleurs turquoise et jaune.



### Le nouveau logo du CAFGRAP incarne à la fois le soutien et l'espoir.

Son design intègre un **élément graphique** évoquant un **nœud**, symbole des difficultés et du mal-être que nous nous engageons à prévenir ou à accompagner.

Le **jaune** y apporte une touche dynamique, **évoquant la joie, l'énergie et la vitalité**. La **typographie**, sobre et en minuscule, reflète la **fiabilité et l'accessibilité**. Ce logo devient ainsi une métaphore visuelle du cheminement préventif que propose le CAFGRAP. Un appui solide pour aller de l'avant.



**Avant que tout s'emmêle,  
on est là pour toi !**

### Le CAFGRAP désormais présent sur toutes les plateformes

Notre site Web et notre journal existaient déjà, mais avaient bien besoin d'une mise à jour. Pour le journal, les contenus, la conception et les maquettes étaient en place depuis deux ans : seule une actualisation visuelle à notre nouvelle identité était nécessaire.

Le site Web, quant à lui, a été entièrement reconstruit de A à Z. Le nouveau site a été dévoilé le **27 novembre dernier**, dans le cadre des célébrations du 30e anniversaire. Nous avons profité aussi de ce moment pour lancer notre **nouveau compte Instagram (43 personnes abonnées)**.

Sur notre page Facebook (**1 006 abonnées**), l'engagement a bondi au cours des deux dernières années. En 2023-2024, plusieurs indicateurs ont connu une croissance impressionnante, dépassant les 100 % par rapport aux années précédentes : couverture globale, interactions, visites et nombre d'abonnés. Cette année, seules deux métriques ont continué de croître : les interactions (+12 %) et les clics sur les liens (+355 %).

Cela ne doit pas être interprété négativement : il y a naturellement une limite à la croissance. Cette progression témoigne surtout de l'excellent travail de notre agente aux communications (merci Joany) et de notre stratégie de contenu qui porte ses fruits et rend visible notre mission là où se trouvent les jeunes.

Sans surprise, la majorité de nos abonnés ont entre 25 et 54 ans (avec une forte majorité chez les 35-44 ans, à 32,4 %) et **80 % de notre audience est féminine**.

Finalement, nous pouvons dire avec fierté que le CAFGRAP a maintenant les deux pieds bien ancrés dans son époque. L'implantation de notre nouvelle base de données nous permet désormais de communiquer directement avec nos membres et partenaires, grâce à nos infolettres actualisées et à nos formulaires d'inscription en ligne.

### Perspective 2025-2026 – consolider et exploiter nos acquis

Après plusieurs années de transformations en profondeur, le CAFGRAP est prêt à consolider les bases solides qu'il a patiemment construites. L'enjeu n'est plus de tout repenser, mais bien de faire vivre et rayonner ce qui a été mis en place. La base de données, les infolettres, le site Web, les réseaux sociaux : tous ces leviers seront pleinement exploités pour assurer une présence cohérente, humaine et proactive.

Notre mission reste la même : être **là avant que tout s'emmêle**, et encore davantage, être **là avec vous**.



## UN 30<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE FESTIF, TOUCHANT ET INSPIRANT

Comme mentionné dans le rapport d'activités de l'année dernière, l'année 2024-2025 s'est déroulée sous le thème des célébrations. Le CAFGRAF a officiellement **souligné ses 30 ans de fondation** devant plus de **80 personnes** au Cabaret C. Parmi elles : membres fondateurs, anciens employés, partenaires et membres actuels, tous rassemblés pour saluer le chemin parcouru dans un cadre festif, touchant et inspirant.

Cette soirée fut particulièrement marquante pour celles et ceux ayant vécu de près les périodes plus tumultueuses de notre histoire. **Mme Sylvie Picard, première directrice du CAFGRAF**, nous a ramenés en 1994, au moment de la fondation de l'organisme, partageant les motivations des fondateurs et quelques souvenirs vibrants.

**Patricia Lavallée** (présidente actuelle) et **Agnès Charland-Sinotte** (ex-présidente) ont ensuite partagé leur vision et leur parcours à travers les dernières années de transformation du CAFGRAF. **Dominik Dupont**, membre active de l'organisme, a livré un témoignage personnel puissant à travers une bande dessinée (voir page 17). Enfin, le directeur **Patrice Machabée** a dévoilé la nouvelle image de marque, le nouveau slogan et les plans des futurs locaux de l'organisme.

Le plaisir, les échanges et l'entraide étaient au cœur de cette soirée, des thèmes identifiés chers à nos membres lors d'une ACE. Les invités ont aussi profité d'un spectacle d'humour, d'un bon repas, et de plusieurs activités festives, animées par l'équipe du CAFGRAF, pour clore cette soirée festive.

### Un rêve réalisé, une tournure inattendue

Le moment le plus émouvant de la soirée fut sans conteste la prestation d'Hugo, l'un des membres les plus actifs et engagés du CAFGRAF. Ce que peu savaient : l'un de ses rêves était de monter sur scène comme humoriste. À l'automne, notre équipe l'a accompagné dans cette démarche. Entouré de deux humoristes professionnels, Hugo a enfin pu présenter son numéro devant une salle comble. Il a su faire rire, émouvoir et inspirer. À la fin de sa prestation, les yeux des participants brillaient d'émotion : certains riaient aux éclats, d'autres étaient tout simplement remplis de fierté. Dans les yeux d'Hugo nous pouvions lire : mission accomplie !

Quelques mois plus tard, c'est avec une profonde tristesse que nous avons appris le décès d'Hugo, des suites d'un problème de santé physique. Ce moment de lumière qu'il a offert lors des célébrations prend aujourd'hui une tout autre signification pour nous tous, membres et équipe du CAFGRAF, en deuil.

Durant plus de vingt ans, Hugo a pris part à toutes les facettes de la vie du CAFGRAF, tant comme participant que bénévole. Son engagement, sa créativité et son humanité laisseront une empreinte indélébile.

À la famille et aux proches, nous présentons nos plus sincères condoléances.

Tu vas nous manquer.  
Bon voyage, Hugo.

*Hugo Labelle-Laprise*  
1979 – 2025





## ENTRAIDE & SOUTIEN INDIVIDUALISÉ

*« Les gens ici sont sympathiques et me donnent envie de revenir lors des moments difficiles. »*

### LE GROUPE D'ENTRAIDE ET LE SOUTIEN INDIVIDUEL

Que ce soit en groupe avec des pairs ou seul avec un intervenant, le CAFGRAF offre à sa clientèle, sur une base volontaire et à son rythme, la possibilité d'être soi-même, d'atteindre ses objectifs et de rêver grand.

L'**intervention individuelle** permet d'informer et de soutenir la personne dans la problématique qu'elle traverse et dans sa relation aux soins, tout en encourageant son implication sociale.

Chaque semaine, une variété d'activités de groupe (structurées ou libres) sont proposées pour favoriser l'entraide entre pairs et le partage d'expériences. Ces activités contribuent à briser l'isolement, à offrir un soutien émotionnel et à renforcer la capacité d'agir de chacun.

### NOS APPROCHES

Après plusieurs années de restructuration et une réflexion stratégique complétée en janvier 2023, le CAFGRAF a décidé d'actualiser ses approches et ses services afin de prévenir et de réduire les impacts des troubles de santé mentale.

Notre objectif : contribuer à éliminer les facteurs de risque et les conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des Lavallois·e·s de 16 ans et plus.

Aujourd'hui, notre philosophie d'intervention repose sur l'**approche par les forces** et le **rétablissement**, avec une pratique clinique fondée sur l'**entretien motivationnel**.

### HISTORIQUE : AUX ORIGINES DE L'ENTRAIDE

Le CAFGRAF a vu le jour le 25 juillet 1994, porté par des personnes vivant avec des troubles de santé mentale qui souhaitaient se regrouper pour créer un véritable espace d'entraide. Près de 30 ans plus tard, cette mission est toujours au cœur de nos actions

# 317

## Rencontres individuelles

# 223

## Nombre de centre de jour offert en 2024-2025

# 58

## Nombre de centre de soir offert en 2024-2025

# 5

## Formats de groupes d'entraide

Après plusieurs années de turbulences, le potentiel du CAFGRAF peut enfin se réaliser. **L'arrivée de Caroline Legault comme cheffe de services en février 2024**, combinée à une équipe plus stable, a permis de consolider les acquis et les bons coups des dernières années.

Conformément à nos perspectives de l'an dernier, l'équipe a été formée à l'entretien motivationnel (E.M) par le psychologue Stéphane Bujold, une mise à niveau précieuse pour nos pratiques cliniques. Notre équipe d'intervention a également suivi des formations spécifiques (Famille+, programme Blues, etc.) pour intervenir de façon plus intégrée auprès des familles.

### Intervention individuelle et familiale - Des résultats plus qu'encourageants

Cette année, ce ne sont pas moins de **145 rencontres d'accueil** qui ont été réalisées, rejoignant **34 nouveaux usagers et 111 anciens**. Le retour massif de nos anciens membres constitue un signal clair : les décisions prises au cours des quatre dernières années ont permis aux personnes visées par la mission du CAFGRAF de revenir dans un environnement sécuritaire, bienveillant et propice à leur rétablissement.

Pour rappel, les rencontres d'accueil visent à évaluer, avec l'usager, ses besoins et à cibler les services les mieux adaptés à son cheminement.

Sur le plan des **rencontres individuelles**, **317 rencontres** ont été réalisées cette année, rejoignant **65 personnes différentes**. C'est une progression marquée par rapport à 66 en 2023-2024 et 188 en 2022-2023. De plus, **20 rencontres familiales** ont eu lieu, rejoignant **23 personnes issues de 10 familles** différentes.

Cette forte hausse est directement liée à la stabilité de notre équipe d'intervention, composée de Caroline, Vincent, Dolorès, Marie-Joëlle et Léa (retournée en France en janvier 2025). Un merci tout particulier à François pour son dévouement tout au long de l'année.

Enfin, le CAFGRAF a également été invité à participer à cinq PDÉ (programme décisionnel en équipe) « Ma famille, ma communauté » du CISSS de Laval, qui visent à prévenir ou réduire les impacts des placements d'enfants par la DPJ.

### Le centre de jour (et de soir) : Un « vrai » milieu de vie

Grâce à la **conversion d'une entente de 85 000 \$ en mission globale avec le CISSS de Laval**, nous avons pu renforcer notre service phare : le centre de jour (et de soir). Répondant aux souhaits exprimés par nos membres, nous avons élargi nos heures d'ouverture, lancé une nouvelle plage horaire les lundis

après-midi, et testé des centres de soir les jeudis durant l'été pour rejoindre une clientèle plus jeune.

Le **centre de jour**, véritable pilier du CAFGRAF, a connu une croissance impressionnante cette année. En 2024-2025, ce sont **223 séances** qui ont été offertes à la population lavalloise, comparativement à 180 l'an dernier et 127 en 2022-2023. **143 personnes différentes** ont bénéficié de ce service.

Du côté du **centre de soir**, **47 séances** ont eu lieu, rassemblant **96 personnes différentes** pour un total de 780 participations. Durant l'été, nous avons aussi mis en place un **2e centre de soir les jeudis**, afin de mieux rejoindre les jeunes : 11 soirées ont été organisées et ont permis de rejoindre 19 jeunes différents.

Par ailleurs, l'accessibilité aux soins a été bonifiée. Tous les jeudis, notre infirmière maison, Lucie, est présente pour répondre aux préoccupations liées à la santé physique, aux médicaments et pour formuler des recommandations de prévention. Le mercredi, nos usagers peuvent aussi rencontrer l'équipe itinérante du CISSS de Laval, composée d'un infirmier et d'un travailleur social, qui se déplace dans nos installations.

### L'entraide sous différentes formes

Depuis quatre ans, nous avons réintégré diverses formules d'entraide afin de revenir à l'essence même de la mission du CAFGRAF. Cette année encore, nous avons expérimenté **cinq formats d'activités de groupe** et proposé **une conférence marquante**, qui ont permis aux participant·e·s de se connecter, de réfléchir et de cheminer ensemble.

En **2024-2025**, l'une des grandes nouveautés fut l'introduction du **dialogue philosophique** sous le thème « Jasons autour du feu ». À travers **9 groupes** réunissant **22 personnes différentes**, les participants ont pu explorer leurs compétences sociales et émotionnelles en jouant avec des idées, des questions existentielles et des échanges profonds. Ce cadre structuré a favorisé la connexion à soi et aux autres, dans un climat bienveillant.

Les **ateliers d'art-thérapie** offerts dans le centre de jour, ont connu un franc succès avec **37 groupes**, rejoignant **30 personnes différentes**. Nous avons aussi lancé un **groupe sur la gestion de l'anxiété**, coconstruit par un usager et des étudiants du Cégep de Terrebonne (un bel exemple de co-création), qui a rassemblé **6 participants** sur **3 rencontres**. Bravo à Luc pour son implication !

Deux autres formules ont été testées dans l'esprit du « par et

pour » les membres : **Les vendredis par et pour** (6 groupes, 12 participants) et **On vide le sujet** (3 groupes, 2 participants). Ces deux approches n'ont pas rencontré le succès escompté. Est-ce l'horaire du vendredi matin, un manque d'intérêt ou des enjeux de communication ? La question reste ouverte, mais ces essais nous permettent d'ajuster et de mieux comprendre les besoins réels.

Finalement, un des temps forts de l'année a sans conteste été la venue de **Dominique Rankin**, chef héréditaire des **Anicinapek (nation algonquine)**. Sa conférence a rassemblé 18 personnes, profondément touchées par ses réflexions sur le **pardon et la réconciliation**. Un thème qui résonne particulièrement chez ceux et celles qui ont vécu les effets de la stigmatisation ou de l'auto-stigmatisation dans leur parcours de vie.

### Le CAFGRAF : un milieu de stage apprécié

En 2024-2025, 3 stagiaires ont été accueillis au CAFGRAF. Même si notre phase d'exploration arrive à maturité et que nos besoins de recrutement diminuent, ces stages ont permis aux étudiant·e·s de transformer leur savoir en savoir-faire. Merci aux institutions partenaires et aux stagiaires pour leur intérêt envers notre mission.

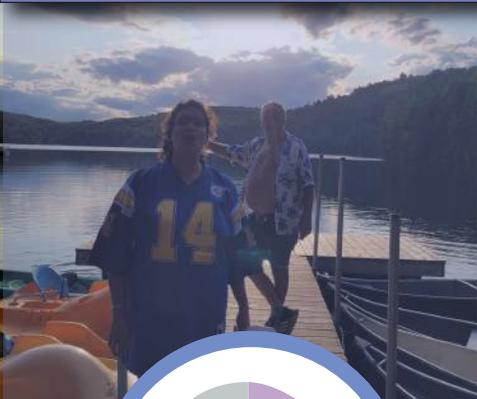
### Perspectives 2025-2026 – Exploitions nos acquis

Après une phase de **reconstruction** et de **consolidation**, l'heure est venue pour le CAFGRAF d'**exploiter** pleinement les acquis des dernières années.

Même si le mot « performance » peut parfois faire sourciller dans le secteur communautaire, il est essentiel pour nous de maintenir l'équilibre entre fidélité à notre mission et optimisation de nos ressources humaines et financières.

Aujourd'hui, l'équipe est stable, formée, mobilisée. La vision est claire et partagée. Les attentes sont connues.

**Le CAFGRAF est désormais prêt à occuper une place de choix dans le champ de la prévention en santé mentale à Laval pour 2025-2026.**



## LA RÉADAPTATION SOCIALE & PROFESSIONNELLE

*« C'est une grande fierté pour moi de faire le souper pour tout le monde. Je n'aurais jamais imaginé pouvoir cuisiner pour 25 personnes. »*

### LA RÉADAPTATION SOCIALE ET PROFESSIONNELLE

Comment retourner à l'école, se trouver un emploi ou un logement lorsqu'on a perdu toute confiance en soi ? Comment trouver sa place dans une société qui marginalise ou discrimine ? Comment bâtir des relations saines quand la stigmatisation liée à la maladie mentale génère honte et rejet ? Bref, comment se reconstruire dans la dignité ?

Par l'entremise d'**activités ludiques ou structurées**, le CAFGRAP offre à ses usagers l'opportunité de **développer** (ou de maintenir) des **habiletés de socialisation** essentielles au **plein exercice de leur citoyenneté**. Offertes dans un milieu bienveillant, ces stratégies ont comme avantages de **diminuer le sentiment d'isolement**, de **favoriser l'autonomie** et d'**améliorer le potentiel d'intégration** socioprofessionnelle.

### APPROCHE ET OBJECTIFS DES ACTIVITÉS

Grâce à ces activités, les usagers du CAFGRAP sont invités à cultiver des saines habitudes de vie, à entretenir leur réseau social, à réduire leur stress et, ultimement, à renforcer leur autonomie. Tout cela en tenant compte de leur motivation et de leur capacité d'agir.

### HISTORIQUE DES SERVICES

Depuis les années 2000, le CAFGRAP a mis en place une foule d'activités : alimentation, relaxation, sport, sommeil, art, jeux, etc. Nos stratégies et nos activités sont variées, au cœur du rétablissement, et inspirées des facteurs de protection en santé mentale.

# 24

## Ateliers d'approches alternatives

# 1

## Camp d'été Par et Pour

# 38

## Activités sportives en 2024-2025

# 37

## Sessions de studio d'art libre

Les services du CAFGRAF se distinguent des approches institutionnelles tout en étant complémentaires. Comme bien des OBNL, nous existons parce que nos missions ont été créées pour répondre à des besoins qui n'étaient pas comblés par le réseau. Les journées de réflexion stratégique de 2023 ont confirmé l'intérêt des usagers et des intervenants pour les approches alternatives en santé mentale, tout en maintenant l'implication des personnes concernées à toutes les étapes. La programmation pour l'année 2024-2025 s'est inspirée de cette intention.

### Les lundis alimentaires

Une des activités phares du CAFGRAF, les lundis alimentaires, combinent entraide, habiletés sociales et lutte contre la pauvreté. (Détails à la section « Soutenir l'essentiel », page 15)

### Les mardis – Approches alternatives

Malgré des contraintes budgétaires, nous avons poursuivi certaines approches alternatives : **8 ateliers NADA**<sup>(1)</sup> (6 participants), **12 séances de zoothérapie** (25 participants) et **4 ateliers de méditation et yoga** sur chaise ont été offerts. Ces approches visent à améliorer le bien-être physique, émotionnel et mental de nos usagers et leurs offrent, par le fait même, l'opportunité d'être en contact avec des travailleurs de la santé dans un contexte plus personnalisé et moins contraignant qu'à l'hôpital. Ces stratégies ont pour objectif de prévenir la détérioration de la santé de nos participants et rebâtir la confiance entre les usagers et les professionnels du réseau institutionnel.

### Les mercredis – On bouge !

Jusqu'en décembre 2024, **38 activités sportives** ont été animées par notre ergothérapeute, au bénéfice de **35 participants**. Les participants ont pu explorer plusieurs activités à l'intérieur de nos bureaux (danse, renforcement musculaire, etc.) ou à l'extérieur (marche, piscine municipale, patins à glace, etc.).

### Les jeudis artistiques

Grâce à Dolorès Prévost, notre art-thérapeute, deux cohortes ont pu explorer des thématiques profondes : Exprimer ses émotions; identifier ses besoins et ses limites; prendre soin de soi (quand ça va moins bien); et explorer son potentiel. **15 personnes différentes** ont participé à ces ateliers d'une durée de 6 semaines. À cela s'ajoutent **37 sessions de studio d'art libre**, ouvertes à tous, où le dessin, la musique, l'écriture et l'improvisation sont explorés en individuel ou en groupe pour faire émerger les émotions.

### Les vendredis – Par et pour

Le **camp d'été** « par et pour » a accueilli **6 participants**, qui ont préparé leur séjour via 8 rencontres en amont. Ils ont partagé les tâches : cuisine, ambiance, organisation d'activités extérieures et animation d'ateliers sur le courage. Le camp d'été a permis à chacun des participant·e·s de faire des apprentissages (d'organisation et d'introspection), de développer ou améliorer leurs habiletés de communication et, évidemment, d'avoir du plaisir. Nos usager·ère·s ont aussi eu l'opportunité de créer des liens significatifs avec les autres participant·e·s.

En parallèle, **6 vendredis** « par et pour » ont été organisés et **12 personnes différentes** ont participé (en baisse par rapport aux 14 vendredis/28 personnes de 2023-2024). 3 activités « On vide le sujet ! » ont été testées pour aborder des préoccupations choisies par les membres.

### Perspectives 2025-2026 – Faire mieux, avec moins

Avec une équipe stable et une période d'expérimentation bien remplie, l'heure est venue de faire des choix. Nos ressources humaines et financières sont limitées, et les hausses de coûts ne sont pas suivies par une augmentation équivalente de nos revenus. Nous devons donc prioriser avec ce qui répond le mieux aux besoins de notre population, en cohérence avec notre mission.

Sur le **plan alimentaire**, nous maintenons le cap sur cette stratégie, car nous atteignons de nombreux objectifs d'entraide et d'habiletés sociales, en plus de

contribuer à réduire les effets de la pauvreté sur notre clientèle.

En ce qui concerne les journées **approches alternatives**, il ne sera plus possible d'offrir dans la prochaine année des ateliers par des fournisseurs externes (protocole NADA, zoothérapie ou dialogue philosophique). Toutefois, nous explorons la possibilité d'offrir le « **projet Intercom** » de l'Université de Montréal à nos usagers, qui vise à permettre aux participants de retrouver leurs repères, augmenter leur bien-être, en plus d'augmenter leur engagement envers eux, les autres et leur communauté.

Sur le **plan sportif**, malgré le départ de notre ergothérapeute en janvier (retour en France), nous chercherons à faire bouger nos usagers via différentes activités à faible coût, et nous tenterons de rétablir une collaboration avec le programme de stage en ergothérapie de l'Université de Montréal pour la prochaine session.

Les **jeudis artistiques** seront maintenus. Toutefois, les heures de services de notre art-thérapeute maison, « Dodo » comme l'appelle ses collègues, seront revues à la baisse. Il restera toujours possible pour nos usagers d'utiliser le local d'art lors des périodes dédiées au centre de jour.

À la suite des réflexions sur « C'est quoi du par et pour ? » dans le cadre d'une des ACE de 2023-2024, nous avons décidé de mettre fin, en juin 2024, à la formule et au budget pour les « activités autodéterminées ». En plus de nous éloigner de l'intention première de cette formule et de la mission du CAFGRAF, ces activités devenaient énergivores tant pour notre équipe que pour les participant·e·s intéressé·e·s. Depuis la fin février 2025, nous testons la formule « on vide le sujet ».

Pour le camp d'été ou d'hiver, à moins d'un financement spécifique, notre budget 2025-2026 ne nous permettra pas d'offrir un camp à notre clientèle en 2025-2026.

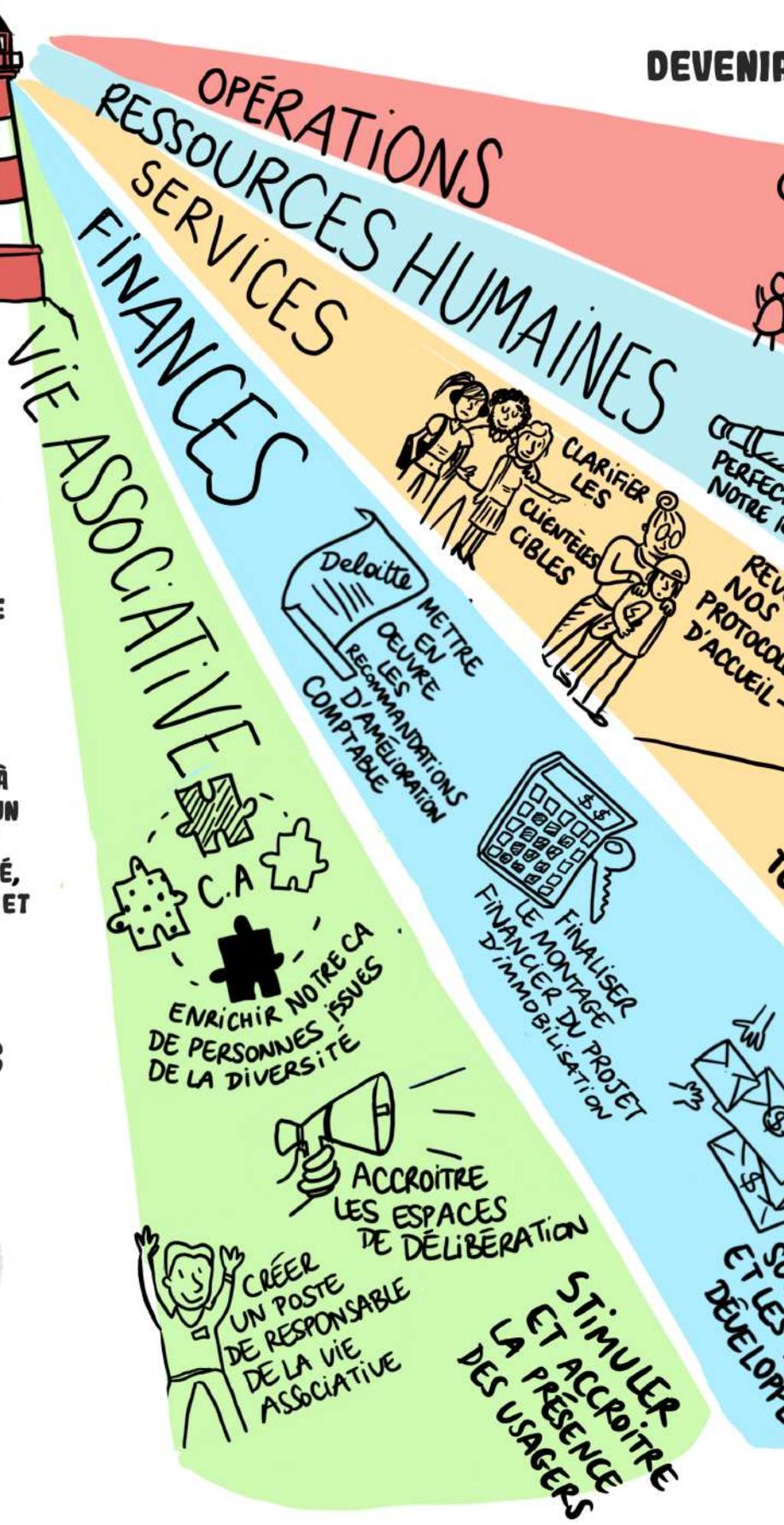
<sup>(1)</sup> Acupuncture pour les dépendances



**MISSION COMMUNE**  
 L'ALPABEM ET LE CAFGRAF  
 CONTRIBUENT À L'AMÉLIORATION DE  
 LA QUALITÉ DE VIE DES LAVALLOIS  
 SOUFFRANT D'UN TROUBLE DE  
 SANTÉ MENTALE AINSI QU'À CELLE DE  
 LEUR FAMILLE.

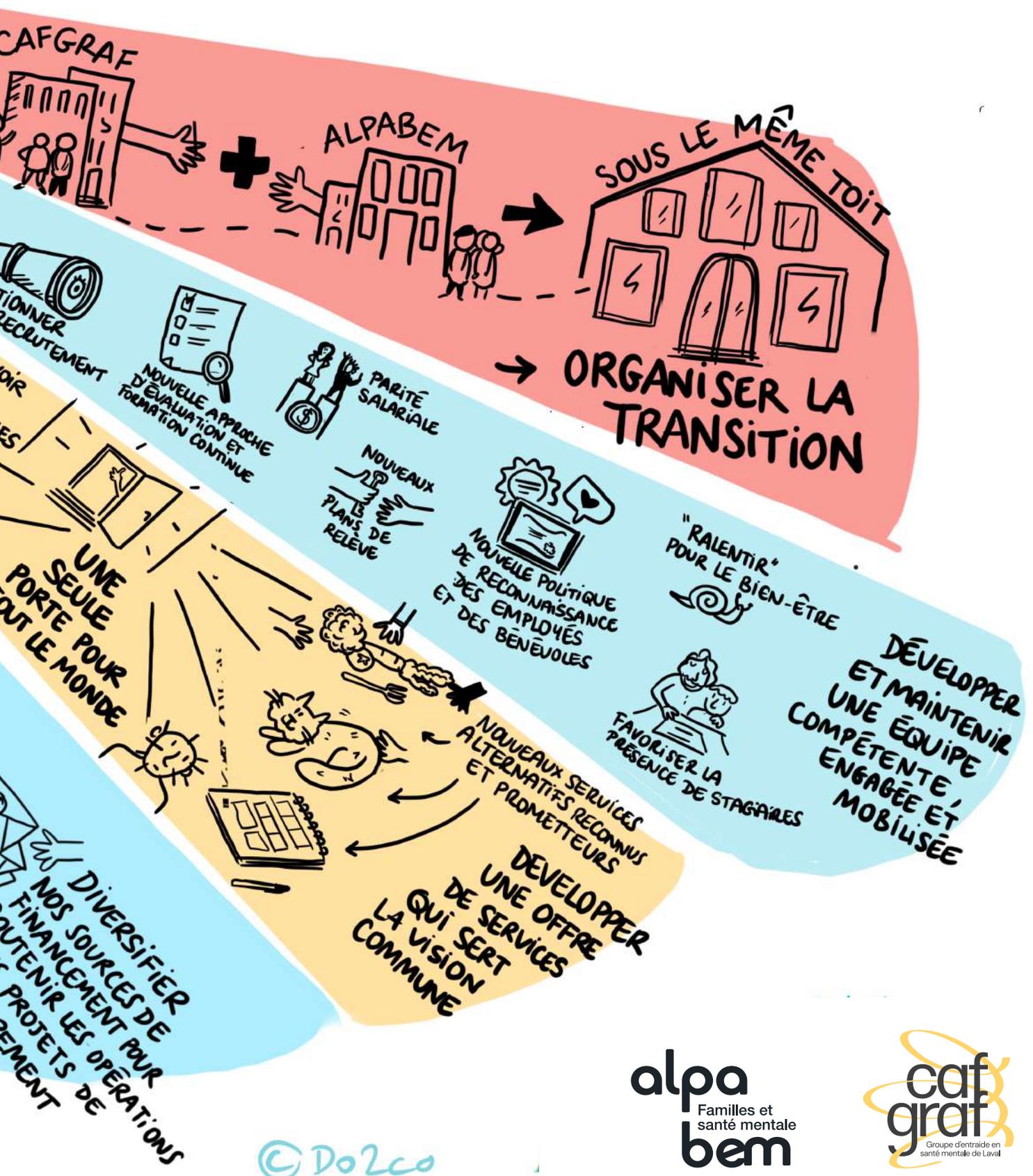
**VISION COMMUNE**  
 L'ALPABEM ET LE CAFGRAF ASPIRENT À  
 DEVENIR UNE ORGANISATION PHARE ET UN  
 MODÈLE D'EXCELLENCE, UN AGENT DE  
 RAPPROCHEMENT POUR LA COMMUNAUTÉ,  
 UNE ORGANISATION UNIQUE, DIFFÉRENTE ET  
 INNOVANTE, QUI S'INSCRIT DANS UNE  
 APPROCHE DE PRÉVENTION.

**VALEURS COMMUNES**



# ORIENTATIONS 2023-2026

UN PHARE POUR AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE DE NOTRE POPULATION



© Do2co

alpa  
Familles et  
santé mentale  
bem

caf  
graf  
Groupe d'entraide en  
santé mentale de Laval



## SOUTENIR L'ESSENTIEL

*« C'est à cause de ma tour à jardin que je sortais du lit le matin. Une fois au CAF, je restais pour la journée. »*

### SOUTENIR L'ESSENTIEL

Il n'est plus à démontrer que les personnes vivant avec un trouble de santé mentale sont plus à risque de vivre dans la pauvreté. Le logement, lui, reste un déterminant social majeur de la santé, influençant directement le bien-être global. À Laval, plus de 45 000 citoyens, soit 11,1 % de la population, reçoivent un diagnostic de trouble de santé mentale bon an, mal an. Le cercle vicieux entre pauvreté, isolement et problèmes de santé mentale est bien réel.

À travers son approche, le CAFGRAP s'engage à briser ce cercle en contribuant concrètement à améliorer les conditions de vie et à lutter contre la pauvreté des lavallois.

### NOS APPROCHES : INTERVENIR EN AMONT, AVANT QUE TOUT S'EMMÊLE

Toujours membre du Réseau des organismes et intervenants en itinérance de Laval (ROIIL), le CAFGRAP a recentré ses efforts dans une nouvelle direction, en cohérence avec sa mission commune avec l'ALPABEM : agir en amont, plutôt que pallier les manques systémiques. Nos stratégies alimentaires sont ainsi devenues des leviers d'insertion sociale, axées sur l'autonomie, la compétence, et la dignité.

Concernant le logement, nous resterons mobilisés tant que les actions proposées sont préventives, comme dans le cadre du programme Clés en main ou d'un projet de fiducie régionale.

### HISTORIQUE DE CE SERVICE

En 2010, le CAFGRAP distribuait ses premiers paniers alimentaires. En 2011, l'organisme recevait sa première subvention via le programme SPLI, devenu SCLI, puis Vers un chez-soi. Ce financement a été abandonné en avril 2023, en cohérence avec notre nouvelle vision.

Depuis 2023-2024, le CAFGRAP ne porte plus d'actions liées à l'itinérance. Ce repositionnement stratégique a clarifié notre rôle auprès de nos partenaires, de notre équipe, et de nos usagers. Résultats : un climat plus serein et un retour marqué de nos anciens membres.

Nos stratégies alimentaires, quant à elles, ont, depuis l'automne 2023, été renforcées comme moyens privilégiés pour briser l'isolement et soutenir la socialisation.

2

**Ateliers de cuisine de six semaines**

### **Les lundis alimentaires – Vers un programme structurant**

Avoir accès à des aliments sains, faits maison et à faible coût, c'est déjà beaucoup. En 2024-2025, **deux ateliers de cuisine** de 6 semaines ont été offerts, accompagnés de **7 ateliers « collations »**.

Grâce à l'encadrement de François, notre chef-intervenant maison, **13 participants** ont pu exprimer leur créativité culinaire, améliorer leurs habiletés sociales et leurs capacités à travailler en équipe. En plus de repartir avec leurs plats, plusieurs ont présenté leurs recettes lors de soupers collectifs, non sans fierté !

Seul regret exprimé : la capacité limitée des groupes, qui n'a pas permis à tout le monde de s'inscrire à tous les ateliers.

### **Les soupers collectifs – recréer la chaleur d'un souper en famille**

Inspirés par le succès de 2023, les soupers du mercredi soir ont continué d'être un rendez-vous incontournable : **47 soupers**, **96 personnes différentes** et près de **780 repas** servis, grâce à notre partenariat avec Moisson Laval.

Au-delà de l'assiette, ces soirées sont des moments d'inclusion, un moyen pour créer des liens avec de nouvelles personnes et où les usagers cuisinent, servent et occupent des responsabilités. Comme dans un vrai

47

**Soupers collectifs en 2024-2025**

souper en famille. Pour plusieurs, c'est aussi une porte d'entrée vers nos autres services.

### **S'aimer en semant – Quand jardinage rime avec entraide**

Ce projet de jardinage hydroponique, lancé en mai 2024, vise à briser l'isolement et favoriser l'entraide. Après des ateliers d'introduction et de planification (6 participants), 2 dyades ont cultivé leur tour jusqu'aux Fêtes, développant un véritable lien émotionnel avec leurs plantes et entre eux.

Un participant a même confié : « *C'est à cause de ma tour à jardin que je sortais du lit le matin. Une fois au CAF, je restais pour la journée.* »

### **Accès au logement – toujours un défi à Laval**

Le manque de logements abordables reste un obstacle majeur. Le CAFGRAF maintient sa disponibilité à collaborer, mais attend des signaux clairs de la région et des partenaires pour investir dans des stratégies préventives.

### **Perspectives 2025-2026 – consolidé ou développer ?**

Les résultats des deux dernières années sont clairs : les activités alimentaires brisent l'isolement, soutiennent la santé mentale,

780

**Repas grâce à Moisson Laval**

financière et physique, et renforcent les liens sociaux. Pouvons-nous en faire plus en 2025-2026 ?

Dans le cadre de notre projet de cohabitation avec l'ALPABEM, l'espace cuisine occupera une place prépondérante dans nos futurs locaux, mais aussi dans nos stratégies d'intervention. Toutefois, nous sommes dans l'attente d'une confirmation d'une subvention de la ville de Laval, et il faudra que le projet de rénovation de l'ALPABEM se réalise comme prévu. Sans ces deux conditions essentielles, il ne sera pas possible de faire plus. Minimale, nous maintiendrons les ateliers de cuisines, les activités de collations et les soupers collectifs.

En ce qui concerne nos tours à jardin (S'aimer en semant), de nouvelles cohortes seront créées ce printemps et nous serons très attentifs aux résultats (tangibles et intangibles).

Enfin, pour rappel, sur l'enjeu du logement, notre position est claire : agir en prévention. Si les partenaires veulent aller en ce sens, nous serons là.

7

**Ateliers collations**



# LE PROJET NOUVEAUX HORIZONS

4

Collaborations avec des équipes/écoles

95

Élèves ont participé au dépistage des symptômes dépressifs

20

Ateliers et séances de rattrapage animés

315

Élèves rejoints par les kiosques

## Être présent, avant que tout s'emmêle

Comme annoncé dans notre plan stratégique 2023-2026, le CAFGRAF souhaite s'inscrire dans des approches préventives. Le nouveau logo et le nouveau slogan s'inscrivent dans cette intention. Notre objectif est simple : arriver le plus rapidement possible dans le parcours de vie des jeunes, avant que la désaffiliation (sociale, scolaire et professionnelle) ait plus de conséquences que le trouble de santé mentale.

Selon l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023, 55 % des 15-29 ans présentent un niveau élevé de détresse psychologique (41 % chez les 12-25 ans). Environ 20 % des élèves disent avoir reçu un diagnostic pour un trouble anxieux, une dépression ou un trouble alimentaire, et 33 % rapportent une faible estime de soi. Avec ces résultats inquiétants, la mission du CAFGRAF dans la région prend tout son sens.

Alors, comment arriver plus rapidement dans le parcours de vie des jeunes ? En allant là où ils se trouvent : dans les écoles ! C'est dans cet objectif qu'est né le projet « Nouveaux Horizons », en collaboration avec les centres de formation pour adultes de Laval. Sur les 9 centres de Laval, **5 ont été visités** et **3 ont confirmé** leur intérêt à collaborer.

## Les ateliers Blues

Un des objectifs du projet était de mettre en place un **programme de prévention ciblé pour prévenir la dépression chez les jeunes** à risque et de former les intervenants scolaires. Dans ce cadre, l'équipe du CAFGRAF et une professionnelle du **centre Le Tremplin** ont été formées par Boscoville et ont obtenu l'accréditation pour animer le programme « Les Ateliers Blues ».

Depuis octobre 2024, le **programme est déployé dans quatre établissements** : trois centres de formation générale pour adultes et une école secondaire. Grâce à une collaboration étroite avec les équipes-écoles, un programme a été complété,

trois sont en cours, et un **cinquième est en phase de recrutement**.

En quelques mois, **95 élèves ont complété un questionnaire de dépistage** des symptômes dépressifs. Parmi eux, **49 élèves** présentant des **symptômes dépressifs** ont été **rencontrés** individuellement. **20 ateliers et séances** de rattrapage ont été animés, touchant **23 élèves différents** et totalisant 65 présences.

Les résultats sont très encourageants : tous les jeunes ayant participé au programme ont rapporté une diminution des symptômes dépressifs et du sentiment d'isolement.

## Des kiosques repensés pour promouvoir une santé mentale positive

Tous les centres ne peuvent pas s'engager dans un partenariat comme les Ateliers Blues. C'est pourquoi un autre volet du projet visait à réaliser des actions de promotion de la santé mentale positive à travers des kiosques ou des activités de sensibilisation.

Grâce à une collaboration avec le SÉAFPE<sup>(1)</sup>, une formule de « **kiosques repensés** » a été développée. Elle permettait aux élèves de prendre conscience de leurs ressources internes via la création d'une œuvre d'art collective (voir photo).

**4 kiosques** ont été animés dans 3 centres, rejoignant près de **315 élèves**. En parallèle, un **atelier sur l'anxiété de performance** (3 élèves) et une **présentation sur la santé mentale** (15 élèves) ont été offerts.

Ces résultats illustrent l'engagement du CAFGRAF à soutenir les jeunes avec des approches adaptées, accessibles et ancrées dans la prévention, « avant que tout s'emmêle ».

Cette action est rendue possible grâce à la confiance et le soutien financier de la Direction de santé publique et du formidable travail et l'engagement de Marie-Joëlle Marcil.

## Perspectives 2025-2026 – Vers l'infini et... plus loin encore ?

Le financement actuel du projet nous permet de poursuivre les activités jusqu'en octobre 2025. Nous serons donc en mesure d'offrir quelques Ateliers Blues dès la rentrée scolaire de septembre.

Cela dit, le contexte général est moins rassurant. La transformation en cours du réseau de la santé, avec le passage des CISSS à Santé Québec, soulève plusieurs incertitudes. Ce virage, qui vise à centraliser les opérations et la coordination des services, pourrait fragiliser certains projets en prévention déjà bien implantés dans les milieux. Et, bien entendu, Nouveaux Horizons n'y échappe pas.

Malgré tout, au vu des résultats obtenus cette année, il est réaliste de croire que le projet pourra être reconduit, minimalement pour une année supplémentaire. C'est dans cet esprit que nous déposerons, d'ici la fin de l'été, un projet ambitieux, même si les signaux actuels ne sont pas favorables.

Pourquoi persévérer ? Parce que nous sommes en plein élan. Parce que les besoins sont là. Parce que les écoles sont prêtes à faire plus, avec nous. Et, surtout, parce que derrière chaque atelier, chaque kiosque, il y a des jeunes en détresse qui trouvent un peu de lumière, un peu de répit.

## Ce n'est pas le moment de tirer la plug !

<sup>(1)</sup> Service de l'éducation des adultes, de la formation professionnelle et aux entreprises (SÉAFPE)





# AFFICHONS-NOUS

LUTTER CONTRE LES PRÉJUGÉS... UNE BD À LA FOIS !

## Moi et mes trois voix



caf  
graf

## Persévérance pour une vie réussie



caf  
graf

## Le tannant transformé



caf  
graf

## Reflets spontanés des saisons d'une vie



caf  
graf

En 2018-2019, le CAFGRAF recevait une enveloppe budgétaire pour favoriser l'inclusion sociale via la culture. Dû au roulement de personnel, le projet « Affichons-nous » n'a pu démarrer officiellement qu'en 2023-2024. Nous l'avons terminé cette année.

L'objectif du projet était d'**allier** le potentiel de l'**art** pour soutenir un groupe d'usager·ère·s 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 de contribuer à diminuer les préjugés** face aux problèmes 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 d'y participer se sont engagées dans plusieurs rencontres et activités structurées. L'objectif : leur donner la parole, du temps pour raconter leur histoire, briser leur isolement et mettre en lumière leurs forces.

Participer au processus de création d'une bande dessinée à l'image de leur parcours leur a permis de mesurer le chemin parcouru. Pour les lecteurs, ces BD permettent de se relier à ces récits et de mieux comprendre l'expérience vécue par des personnes qui font des efforts pour se bâtir une vie satisfaisante.

Dans le cadre d'une collaboration avec nos intervenant·e·s et l'**artiste Dorothée Colasson**, jumelée à la générosité de nos membres, nous avons le plaisir de vous présenter les histoires de

**Dominik, Hugo, Luc et Lorraine.**



## VIE ASSOCIATIVE, REPRÉSENTATION & CONCERTATION

*« Le comité a été une expérience positive pour moi, j'améliore ma personne et ma façon d'interagir avec les autres. »*

### PORTER LA VOIX

Le CAFGRAF offre à ses membres, via différentes stratégies, la possibilité de **participer activement aux décisions** et à la **vie associative** de l'organisation. En plus de leur permettre de reprendre du **pouvoir sur leur vie**, les activités du CAFGRAF leur offrent un levier puissant pour prendre **confiance en soi** via des espaces de parole.

En participant aux différentes concertations de notre région et en collaborant avec nos partenaires, nous portons la voix et les enjeux des personnes les plus marginalisées.

### UN COMBAT CONTRE LA STIGMATISATION ET LA MALADIE MENTALE

**Informers les personnes qui ont des problèmes de santé mentale et leurs familles** est l'un des mandats du CAFGRAF. Historiquement produit par et pour les membres, le journal contribue à **démystifier les problématiques de santé mentale** et à **sensibiliser la communauté** aux impacts de la stigmatisation.

### HISTORIQUE DE CE SERVICE

Le journal est au cœur de l'histoire et de la mission du CAFGRAF. Il voit le jour en 1988 sous le nom de « Schizographe ». Ce nom exercera d'ailleurs une influence sur le choix du nom de l'organisme. En plus de servir d'outil de communication et d'information pour les membres et de référence pour nos partenaires, le journal est un lieu d'apprentissage qui favorise la vie associative et permet à des gens qui vivent avec des enjeux de santé mentale de bénéficier d'un moyen d'expression.

# 40

## Nombre de personnes à l'AGA 2024

# 28

## Membres entraïdants et 5 membres sympathisants

# MERCI

## Maxime pour ses 2 ans de services

# 35

## Rencontres du Comité des usagers

### Un 30e anniversaire festif, touchant et inspirant

Le 25 juillet 2024, le CAFGRAF célébrait officiellement ses 30 ans de fondation. Quelques mois plus tard, le 27 novembre, un événement festif et émouvant a rassemblé plus de **80 personnes** au Cabaret C. Parmi elles, des membres fondateurs, anciens employés, partenaires (**26 organisations présentes**) et membres actuels ont souligné ensemble le chemin parcouru. Pour plus de détails sur le 30e, voir la page 7.

### Les espaces de délibération – un levier de rétablissement

Depuis 2023, le Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC) insiste pour que les organismes démontrent leur conformité **aux 8 critères de l'action communautaire autonome** (ACA). Parmi eux : la transformation sociale et la participation citoyenne.

Le CAFGRAF a poursuivi la mise en place des Assemblées de Consultation et d'Échange (ACE). **Une seule ACE** a été tenue en 2024-2025 (le 5 février), réunissant **12 personnes** autour du thème : « Mes préoccupations autour de l'arrivée d'une clientèle plus jeune au CAFGRAF », à l'aide de l'outil « Fish Bowl ». L'échange a révélé un grand désir de jouer un rôle de mentor, et un espoir face aux futurs locaux.

Certains ont même souligné à quel point un lieu comme le CAFGRAF dans leur école aurait changé leur parcours. Cette idée est très intéressante, car nous avons développé une très belle collaboration avec les écoles pour adultes en 2024-2025. Voir page 16.

### Le comité des usagers – un tremplin vers l'engagement

Sumommé le « club-école » du C.A., le comité des usagers est devenu, depuis 2023, un véritable espace d'apprentissage. Il développe des compétences utiles

à la réinsertion sociale : écoute, planification, collaboration et affirmation.

Avec **9 membres**, le comité s'est **réuni à 35 reprises** et a organisé 8 activités. Il constitue aussi un filet social puissant. À preuve : Dominik Dupont-Gaudet, après un parcours inspirant au sein du comité, a été élu au C.A. à l'été 2024. Elle est aujourd'hui une leader parmi les membres.

### L'AGA : une tradition rassembleuse

L'**assemblée générale annuelle** (AGA) de juin 2024 a rassemblé **40 personnes** (dont 19 membres et 6 partenaires). L'événement est devenu un moment fort de la vie associative, avec une présentation dynamique des activités incluant des témoignages d'usagers. Les membres ont aussi adopté des modifications aux règlements généraux, élu les représentants et souligné l'implication exceptionnelle de bénévoles tels Josyane, Hugo, Carole, Vincent et Dominik.

Un clin d'œil au directeur : un chandail, conçu par les membres avec notre art-thérapeute, à l'effigie de son animal totem (le renard) lui a été remis.

### Comités de gouvernance : là où tout s'orchestre

Le conseil d'administration (C.A.) a tenu 7 rencontres régulières avec la participation de l'ALPABEM et une rencontre spéciale. Nouveauté : une activité « speed dating » entre membres des C.A. et équipes a eu lieu en décembre. Le comité des finances a complété l'implantation de QuickBooks et révisé la charte comptable selon les recommandations de Deloitte. Le comité des ressources humaines a ajusté le contrat du DG, implanté un tableau de bord sur l'engagement de l'équipe, et contribué au recrutement d'un C.A. plus diversifié en plus de proposer de nouveaux outils de gestion des ressources humaines.

### Perspectives 2025-2026 – Merci Maxime

La période faste est révolue. Les surplus accumulés avant 2021 et les fonds COVID sont maintenant épuisés. Après plusieurs investissements dans les conditions de travail et la vie associative, l'heure est venue de se serrer la ceinture.

Une réorganisation des postes a été effectuée en mars. Le poste de responsable de la vie associative, créé en contexte de surplus, a été aboli. Le mandat de Maxime Delège prendra fin après l'AGA. Nous le remercions chaleureusement pour son implication et sa contribution remarquable.

Le comité des usagers sera maintenu et nous espérons tenir au moins une ACE en 2025-2026. En parallèle, des membres se réengagent déjà dans la relance du comité de rédaction du journal du CAFGRAF.

Activité du Comité des usagers	Participations
Rocket de Laval	20
Impression T-Shirt	12
Festival culturel asiatique	13
Kayak/Pédalo	9
Rallye photo	4
Cosmodôme	9
Activité de poterie	3
Raquette en forêt	3
	73

Vie associative	Sessions	Participations	Personnes
AGA	1	40	40
ACE	1	12	12
Comité des usagers	35	315	9
30e anniversaire	1	81	81
		448	142



# ORIENTATIONS 2023-2026

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 adoptons 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 ».

Vous trouverez ci-dessous les cinq axes de notre plan stratégique, un résumé des objectifs réalisés en 2024–2025 et ceux priorisés pour 2025–2026. Pour une vue globale, consultez la page centrale du présent document, qui illustre notre plan stratégique en format ludique. Pour plus de détails sur les perspectives de la prochaine année en fonction de chacun de nos services, veuillez consulter les « Perspectives » à la fin de chaque section du rapport.

## Axe 1 – Organiser la transition pour accueillir les deux organismes sous le même toit (Opérations)

2024–2025 – L'objectif central de notre plan stratégique n'a pu être mené à terme cette année. Pour rappel, les travaux de rénovation du 2<sup>e</sup> étage et du sous-sol ont été reportés, car l'étude de faisabilité de la firme Cardin & Julien a révélé des coûts de construction excédant notre capacité financière (3,8 M\$ vs 1,5 M\$). Nous avons renégocié notre bail jusqu'au 30 septembre 2025 et exploré d'autres solutions pour réduire les coûts du projet et aller chercher de nouvelles sources de financement. (plus de détails se trouvent à l'Axe 4).

Sur le plan clinique, nous avons embauché une ressource (grâce à une subvention de l'APPUI) afin d'harmoniser nos protocoles d'accueil.

**Perspectives 2025–2026** – Le projet de rénovation, malgré des efforts soutenus, demeure coûteux (2,6 M\$). Nous explorons un phasage des travaux pour lancer le chantier dès l'été. La relocalisation temporaire de nos bureaux est envisagée, pour une cohabitation réaliste en décembre. Ce contexte affectera notre offre de services.

Cliniquement, les impacts positifs sur les familles sont notables. L'équipe avance dans l'harmonisation de ses protocoles d'accueil et ses différents outils malgré la fin d'un financement.

## Axe 2 – Développer et maintenir une équipe compétente, engagée et mobilisée (Ressources humaines)

2024–2025 – Dans un contexte budgétaire serré, la parité avec le CISSSL n'a pu être atteinte à la hauteur de nos intentions. Malgré tout, nos conditions de travail sont restées attractives, et une augmentation de la rémunération de 2,7 % a été octroyée.

Dans le cadre de notre lac-à-l'épaule de janvier, les équipes ont aussi œuvré à faire avancer notre plan d'action RH. Dans cet élan, nos profils de rôles (pour les postes d'intervenants) ont été revus, le processus d'intégration est très avancé et nous aurons, d'ici la fin de l'été, nos nouveaux outils d'appréciation annuelle, coconstruits par l'équipe.

En ce qui a trait à l'objectif de favoriser le bien-être au travail, notre politique de reconnaissance est mise à jour annuellement et nous avons implanté un nouvel outil de mesure pour prendre le pouls de notre personnel de manière hebdomadaire. Le niveau d'engagement de nos employés, le eNPS,<sup>1</sup> et la majorité de nos métriques sont au-dessus de la moyenne, tous secteurs confondus.

D'ailleurs, selon notre IMB<sup>2</sup>, qui mesure le niveau de hiérarchie et de bureaucratie d'une entreprise, notre organisation obtient un score de 18 sur 100 (la majorité des entreprises ayant des scores entre 35 et 65), ce qui nous place parmi les organisations les plus humaines (« humanocratie » ou sans gestionnaire). Une excellente posture pour accueillir les générations montantes.

**Perspectives 2025–2026** – Les objectifs RH sont majoritairement atteints, mais des ajustements contractuels seront nécessaires pour pallier les pressions financières. Un exercice de consultation a eu lieu avec notre équipe à cet effet.

Heureusement, les conditions actuelles demeurent très compétitives et notre climat de travail est à son meilleur depuis le début de la mutualisation. L'arrivée et l'expérience de Karine Boivin, comme directrice générale adjointe (DGA), conjuguées à l'expérience acquise par notre cheffe de services, laissent à croire que nous resterons sur la bonne voie et unis face aux prochains défis.

En ce qui concerne les plans de relève des postes clés, nous explorons l'externalisation de certains services et la mutualisation a permis de créer des

postes miroirs au sein de nos équipes. Finalement, comme la direction générale s'est retiré de plusieurs engagements au cours de l'année, c'est toute l'organisation qui profite de ce ralentissement.

## Axe 3 – Développer une offre de services qui sert la vision commune de l'ALPABEM et du CAFGRAF (Les services)

2024–2025 – Grâce aux projets Nouveaux Horizons, Aider sans filtre, Communicado et Trouve ta ressource, nous sommes bien positionnés pour intervenir en amont. Nos intervenants ont suivi plusieurs formations (Famille+, Entretien motivationnel, Blues) en vue d'implanter une approche plus intégrée auprès de tous les membres de la famille.

**Perspectives 2025–2026** – Les équipes sont stables et bien formées. Le projet Nouveaux Horizons devrait être reconduit. Nous maintiendrons les centres de jour tout en poursuivant l'approche familiale intégrée. Le déménagement aura des impacts (cuisine, art, etc.), et nous ferons de notre mieux pour limiter les désagréments. L'implantation du projet Intercom est aussi envisagée.

## Axe 4 – Diversifier nos sources de financement pour soutenir les opérations et les projets de développement (Les finances)

2024–2025 – En coulisses, nous avons poursuivi la mise en œuvre de notre plan d'amélioration comptable, avec l'accompagnement (imparfait) de Demers & Beaulne. Notre charte comptable a été revue, les processus optimisés et le logiciel QuickBooks ont été implantés. Le projet est à 95 % complété, mais les résultats tangibles se feront sentir seulement en 2025–2026.

En parallèle, comme mentionné à l'Axe 1, notre montage financier pour le projet d'immobilisation avec l'ALPABEM n'est toujours pas finalisé. Plusieurs démarches ont été menées auprès de bailleurs de fonds et de fondations privées, sans toutefois aboutir à une solution complète.

<sup>1</sup> Employee Net Promoter Score, est un indicateur qui sert à mesurer la probabilité que les employés recommandent l'organisation comme lieu de travail.

<sup>2</sup> Indice de Masse Bureaucratique

Dans l'objectif plus large de diversifier nos sources de financement, des rencontres stratégiques ont eu lieu cette année avec Centraide et les représentants du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC). Nos résultats et nos enjeux leur ont été présentés de façon transparente.

Voici quelques points que ces partenaires ont tenu à souligner :

- La **rigueur du projet de mutualisation** avec l'ALPABEM, et les retombées positives attendues pour le développement d'une offre complémentaire;
- La pertinence de l'approche « Par, Pour et Avec », qui fait partie intégrante de notre ADN;
- La **qualité exceptionnelle** de nos pratiques cliniques et organisationnelles, qui mériteraient d'être connues et partagées;
- Notre **implication dans les lieux de concertation** régionaux et notre contribution au développement social à Laval;
- Le travail rigoureux de **recrutement des membres du conseil d'administration**, avec une attention particulière portée à la **diversité** et à la représentativité;
- L'utilisation d'**outils d'évaluation structurés**, dans une logique d'amélioration continue et d'apprentissage collectif.

**Perspectives 2025–2026** – Il est minuit moins une pour sécuriser le financement nécessaire au démarrage du projet d'immobilisation avec l'ALPABEM. Nous croyons être en mesure d'obtenir le prêt bancaire minimal requis pour lancer la première phase des travaux. Si cette étape se concrétise, nous sommes confiants que d'autres bailleurs de fonds voudront se joindre à ce projet structurant et porteur d'avenir.

Des demandes de soutien financier ont été déposées à la Ville de Laval. Au moment de rédiger ce rapport, nous attendons une réponse... (on se croise les doigts 🍀).

Une fois le projet d'immobilisation lancé, nous serons mieux positionnés pour élargir notre portefeuille financier et attirer de nouveaux partenaires. Cela dit, nous ne nous attendons pas à atteindre pleinement cet objectif avant l'automne 2026. Patience, rigueur et vision seront de

mise dans la prochaine année.

### **Axe 5 – Stimuler et assurer la présence et la participation des usagers (Vie associative)**

2024–2025 – L'expérience des deux dernières années est sans équivoque : les efforts déployés pour renforcer la vie associative ont enrichi nos pratiques et permis de démontrer que le CAFGRAF répond pleinement aux 8 critères de l'action communautaire autonome (ACA). L'arrivée d'un responsable dédié à la vie associative a contribué à structurer nos démarches, à consolider la participation des membres et à faire rayonner leur voix dans tous les aspects de l'organisation.

Malheureusement, la demande de financement déposée au SACAIS à l'automne n'a pas été acceptée, et nous n'avons pu reconduire ce poste. Néanmoins, nous pouvons affirmer avec confiance que les objectifs stratégiques de cette orientation ont été atteints.

De plus, notre objectif d'enrichir les conseils d'administration et nos équipes avec des personnes issues de la diversité a aussi été atteint, comme en témoignent les commentaires positifs de nos bailleurs de fonds (voir Axe 4).

L'ensemble de ces actions confirme que la participation active des membres n'est pas accessoire au CAFGRAF : elle est au cœur de notre culture organisationnelle.

**Perspectives 2025–2026** – Même si nous devons abolir temporairement le poste de responsable de la vie associative, l'esprit de participation, lui, demeure bien vivant. Certains comités structurants, comme le comité des usagers et celui du journal du CAFGRAF, seront maintenus, et nous ferons tout notre possible pour organiser au moins une ACE (Assemblée de consultation et d'échange).

Rappelons que la volonté de faire participer nos membres existait bien avant la création de ce poste. Cette valeur fondatrice est ancrée dans notre mission et se traduira autrement : dans nos activités quotidiennes, nos projets collectifs, nos groupes d'entraide et dans toutes les initiatives où les voix des membres sont entendues et valorisées.

Enfin, nous restons à l'affût de toutes les opportunités de financement pour ramener ce poste dans notre organigramme dès que possible. D'ici là, nous continuerons à faire vivre notre engage-

ment en faveur de la participation citoyenne, une pierre angulaire du rétablissement.

### **Conclusion – Phase 3 : Naviguer ensemble, malgré les vents contraires**

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 en 2021, 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 organisationnelle 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 reconnues 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



Patrice Machabée  
Renard innovateur



# BILAN FINANCIER

## RÉSULTATS

EXERCICE TERMINÉ LE 31 MARS 2025

	2025	2024	2023
<b>PRODUITS</b>			
Subvention - CISSSL - Mission Globale (PSOC)	564 706 \$	549 860 \$	438 975 \$
Subvention - CISSSL - Rehaussement des technologies de l'information et de la communication (TIC)	2 763 \$	-----	-----
Subvention - CISSSL - Entente pour activités spécifiques(Centre de jour) (PSOC)	-----	-----	86 466 \$
Subvention - CISSSL (Projet de mutualisation)	-----	-----	15 000 \$
Subvention - MESS (PAAS-Action)	1 950 \$	2 250 \$	2 400 \$
Subvention - CISSSL- Projet Nouveaux Horizons	68 119 \$	13 807 \$	-----
Soutien financier du programme DATAide de Centraide du Grand Montréal	5000 \$	-----	-----
Subvention - Centraide (Projet de mutualisation)	-----	-----	4 000 \$
Subvention - Plan stratégique - Emploi Québec	-----	-----	19 337 \$
Subvention salariale - Emploi Québec	-----	4 028 \$	4 563 \$
Subvention - Subvention Vers un Chez - soi - CISSSL	-----	402 \$	81 000 \$
Subvention - Ressources humaines et développement de compétences Canada	-----	9 351 \$	9 778 \$
Subvention - Projet Affichons-nous (projet terminé)	5 792 \$	7 802 \$	-----
Subvention UQUAM - stagiaire	975 \$	-----	-----
Intérêts	-----	-----	101 \$
Amortissement des apport reportés (note 6)	205 \$	256 \$	320 \$
Dons et cotisations des membres	2 715 \$	1 595 \$	1 470 \$
Revenu de location	-----	-----	7 747 \$
Employés hybrides rechargés à l'ALPABEM	25 664 \$	-----	-----
Autres revenus	1 275 \$	7 277 \$	-----
	<b>679 164 \$</b>	<b>596 628 \$</b>	<b>671 157 \$</b>
<b>CHARGES</b>			
Salaires et charges sociales	396 896 \$	277 324 \$	245 052 \$
Entente de service - ALPABEM	193 295 \$	134 351 \$	100 734 \$
Loyer	96 287 \$	81 808 \$	93 127 \$
Assurances	6 132 \$	5 801 \$	5 557 \$
Chauffage et énergie	9 431 \$	7 783 \$	9 450 \$
Fournitures de bureau et impressions périodiques	34 406 \$	12 687 \$	11 227 \$
Publicité et promotion	10 123 \$	-----	-----
Télécommunications	3 586 \$	3 894 \$	4 793 \$
Frais de déplacement	700 \$	386 \$	1 108 \$
Frais d'assemblée	3 878 \$	648 \$	48 \$
Frais d'activités	66 421 \$	62 818 \$	31 149 \$
Cotisation et abonnements	739 \$	208 \$	207 \$
Entretien et rénovation	7 672 \$	9 194 \$	8 764 \$
Honoraires professionnels	38 704 \$	40 519 \$	61 436 \$
Frais de banque	1 488 \$	1 368 \$	1 883 \$
Système d'alarme	627 \$	651 \$	1 803 \$
Formation	5 637 \$	511 \$	4 188 \$
Amortissement	31 597 \$	46 402 \$	48 829 \$
	<b>907 619 \$</b>	<b>686 354 \$</b>	<b>629 356 \$</b>
EXCÉDENT (INSUFFISANCE) DES PRODUITS SUR LES CHARGES	<b>(228 455) \$</b>	<b>(89 726) \$</b>	<b>41 801 \$</b>



# REMERCIEMENTS

## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025

<b>Présidente</b>	Patricia	LAVALLÉE
<b>Vice-président</b>	Daniel	ROCHON
<b>Secrétaire</b>	Catherine	PARÉ
<b>Administrateur</b>	Darley	CÉLESTIN
<b>Administratrice</b>	Agnès	CHARLAND SINOTTE
<b>Administrateur</b>	Joël-David	TREMBLAY
<b>Administratrice</b>	Dominik	DUPONT-GAUDET

## L'ÉQUIPE

**Direction générale** Patrice MACHABÉE

**Direction générale adjointe** Karine BOIVIN

**Conseiller clinique** Filomena CORRADO

**Cheffe de services** Caroline LEGAULT

**Intervenants**  
Yannick GAUTHIER  
Marie-Joëlle MARCIL  
Dolorès PRÉVOST  
Vincent SAVARD  
Ali TARRAF

**Infirmière communautaire** Lucie D'AUTEUIL

**Externe** Cassandra BOUVRETTE

**Responsable de la vie associative** Maxime DELÂGE

**Agente en communications** Joany BÉRUBÉ

**Adjointe administrative** Marie-Claude PROULX  
**Secrétaire réceptionniste** Sarah LEGASTELOIS

**PAAS-ACTION** Lisa POMPETTI

**Comité des usagers**  
Dominik DUPONT-GAUDET  
Luc LAUZON  
Lisa POMPETTI

## ÉQUIPE DE RÉDACTION

Patrice MACHABÉE  
Patricia LAVALLÉE

## INFOGRAPHIE ET MISE EN PAGE

Joany BÉRUBÉ

## CORRECTION

Marie-Joëlle MARCIL  
Karine BOIVIN

## IMPRESSION

CAFGRAF, Groude d'entraide en santé mentale de Laval  
60 Boulevard Cartier Ouest, H7N 2H5

## Partenaires

VALÉRIE ARSENAULT	ÉCOLE POLYMÉCANIQUE DE LAVAL	SABRINA LACROUX	CDLC
AMÉLIE AUBÉ	BOSCOVILLE	CAROLINE LAFOND	AUTEUR, FORMATRICE
ÉMILIE BAILL	CISSSL	ANNE LAMONTAGNE	UDM
MARILYN BÉLISLE-L'ANGLAIS	INFO-SOCIALE	DENIS LARUE-FRÉCHETTE	TRIL
CAROLANNE BENOIT	MAJL	DAVID LAVOIE	TRIL
ISABELLE BERGERONS	RESSOURCE ATP	GENEVÈVE LEBLANC	CENTRE DE FORMATION POPULAIRE
KATHLEEN BILODEAU	CISSSL	MYRIANDE LÉON	CISSSL
JOSÉE BLAIS	UQAM	ÉMILIE LÉPINE	SIV
CHRISTINE BLAIS	PROMO-SANTÉ	MÉLISANDE LEWIS-GAUTHIER	ZOOTHÉRAPIE ET COMPAGNIE
GUY BOISVERT	OASIS	MARC LONGCHAMP	CDC LAVAL
BRUNO BOISVERT	AGENCE CARBURE	SYLVIO MANFREDI	SANTÉ PUBLIQUE
JENNIFER BOUDREAU	CISSSL	CLAUDIANE MARC-AURÉLE	PROMO-SANTÉ
SAMUEL BOUVIER	SIV	KEVIN MCLEOD	AGAPE
SONIA BRABANT	MDJ DE L'EST DE LAVAL	GABRIELE MENDES	ACUPUNCTURE SOCIAL
MARTIN CAMIRÉ	CISSSL	MIRIAM MORIN	MQF
DOMINIC CARON	CENTRE DE FORMATION L'IMPULSION	FLORA MOUSSAY	UNIO MARCHÉ LAVAL
NANCY CHAMPAGNE	MOV	DENIS NANTEL	VILLE DE LAVAL
MARIE-FRANCE CHARLEBOIS	CSSL	VÉRONIQUE NUCKLE	VILLE DE LAVAL
MATHEU C LOUTIER	TRIL	GENEVÈVE PARENT	CISSSL
YVAN COITEUX	CISSSL	JACINTHE PATOINE	MOISSON LAVAL
RAPIHÉLLE COMTOIS	CISSSL	YANIK PAYMENT	ÉCOLE PRATIQUE-COOPÉ DE LAVAL
MARIE-HÉLÈNE D'ASTOUS	MAISON 100 LIMITE	TRISTAN PÉLOQUIN	SANTÉ PUBLIQUE
GENEVÈVE DA PRATO	MAJL	MARIE-JOSÉE PÉPIN	CISSSL
MARIE-ÈVE D'AMOUR	CISSSL	SYLVIE PICARD	ILÔT
JÉRÉMIE DAoust	CÉGEP DE VALLEYFIELD	VICTORIA PICHÉ	PROMO-SANTÉ
DOROTHÉE DE COLLASSON	BÉDÉSTE (AMPHIBIENS-SOUS)	CLAUDE PINARD	CENTRAIDE
CLAUDELLE DESBIENS	SPORTS LAVAL	ALEXANNE PRINCE-PELLETIER	UQAM
REMI DESROCHES	SANTÉ PUBLIQUE	AGAPE RAND	BOSCOVILLE
MAXIME DUSSAULT	CENTRE DE FORMATION LES BERGES	DOMINIQUE (TRAMINIK) RANKIN	LES ENSEIGNEMENTS KISS
RAÏSSA ÉPALÉ	RLPRÉ	CHRISTIAN RAZANAMPARANY	CISSSL
JUDITH FERRON	MAISON DE LA FAMILLE St-FRANÇOIS	ALEXANDRA ROUILLARD	CISSSL-PIPEP
ÔDE FORTIER-BOURGOIN	CENTRE DE FORMATION LE TRÉPANS	ANNIE RUEL	CISSSL
FRÉDÉRIC GAGNON	UQTR	ASLAN SALAH	CISSSL
MATHILDE GAUTHIER	ÉCOLE SECONDAIRE LEBLANC	FANNIE SAMSON	ÉCOLE SECONDAIRE LEBLANC
FANNY GINGRAS	STUDIO OTHA	MARISE SAMUEL	CISSSL JED
MARIE-SARAH GIRARD	CISSSL	JIMMY SARRAZIN	TRIL
DAVID GODARD	ÉCOLE SECONDAIRE LEBLANC	ISABEL SEPULVEDA	SANTÉ PUBLIQUE
ISABELLE GOUPLI	ÉQUILUSTICE	AUDREY SIMARD	CISSSL
CHANTAL GOVETTE	CISSSL - PRD	VÉRONIQUE ST-LOUIS	RLPRE
MÉLISSA GRACIOPPO	VILLE DE LAVAL	NICOLAS F. THÉRIAULT	CISSSL
EMMANUELLE GRUBER	DIALOGUE SOPHIA	BENOIT TREMBLAY	IRIS
OPHÉLIE GUINOT	AGENCE CARBURE	PAUL VACHON	CÉGEP DE VALLEYFIELD
ALEXIA HOULE	PROJET INTERCOM	KELLY VETRI	UQO
KRYSTEL JOBIN	CISSSL	FRANCIS ZOLA NZAKIMUENA	SANTÉ PUBLIQUE

## Bénévoles

**LORRAINE ALLARD**

**SERGE ALIX**

**JÉRÉMY CAMPEAU**

**DARLEY CÉLESTIN**

**AGNÈS CHARLAND-SINOTTE** (GAGNANTE DE L'ENGAGEMENT ET DE L'ASSIDUITÉ)

**SAMANTHA CHERRIER-GOULET**

**DOMINIK DUPONT-GAUDET** (GAGNANTE BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE)

**NADIA GOULET** (GAGNANTE DE LA PREMIÈRE IMPLICATION)

**FRANCIS GOYER**

**JOSYANE GRENIER-DESROSIERS**

**FRANCINE LABELLE**

**HUGO LABELLE-LAPRISE**

**LUC LAUZON** (GAGNANT BÉNÉVOLE HYBRIDE)

**PATRICIA LAVALLÉE** (GAGNANTE DE L'IMPLICATION EXCEPTIONNELLE)

**CAROLE LIZÉE**

**CATHERINE PARÉ**

**LISA POMPETTI**

**DANIEL ROCHON**

**JOEL DAVID TREMBLAY** (GAGNANT BÉNÉVOLE DANS L'OMBRE)

**Rendu possible grâce à la participation  
financière de nos partenaires.**

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

**Québec** 



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

60 Boulevard Cartier O,  
Laval, QC, H7N 2H5

