

## **S'aimer, même quand c'est difficile**

**p.8**



**6**

Découvrir l'aîné Dominique Rankin à travers ses prénoms

**14**

Mes craintes par rapport au déménagement

**16**

Les jeunes adultes : seuls ensemble



# Annnonce de transition – Déménagement temporaire

**Chers membres, participants et partenaires,**

Nous souhaitons vous informer qu'en raison de circonstances indépendantes de notre volonté – notamment l'impossibilité de renouveler notre bail actuel ainsi que le retard dans notre projet de construction – nous devrons **déménager temporairement** à compter du **1er octobre**.

Nous comprenons que ce changement puisse susciter certaines préoccupations, et nous tenons à vous assurer que **mon équipe et moi ferons tout en notre pouvoir pour en réduire les impacts**.

Concrètement, nous nous engageons à vous offrir :

- **Les mêmes services**, avec le même horaire, dans la mesure du possible;
- **La même équipe dévouée**, toujours présente pour vous accueillir et vous accompagner;
- Une **transition temporaire**, essentielle pour avancer vers un environnement mieux adapté à vos besoins à long terme.

Notre priorité demeure **votre bien-être** et la **qualité de nos services**. Merci pour votre confiance et votre compréhension tout au long de cette période de changement.

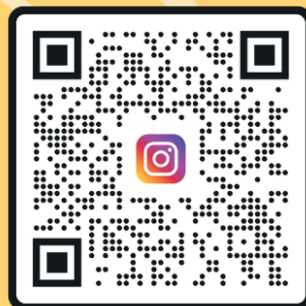
**La nouvelle adresse sera : Centre Communautaire St-Louis-de-Montfort au 62 rue St Florent, local 205**

Nous vous tiendrons informés des prochaines étapes et avons hâte de vous accueillir dans ce nouveau chapitre, toujours avec le même engagement envers vous.

Patrice Machabée  
Directeur général



**Rejoins nous sur les réseaux sociaux**



# SOMMAIRE

|                                               |      |
|-----------------------------------------------|------|
| Mot du directeur.....                         | p.4  |
| Mot du président.....                         | p.5  |
| Découvrons Dominique Rankin.....              | p.6  |
| S'aimer, même quand c'est difficile.....      | p.8  |
| Programmation .....                           | p.10 |
| Activités.....                                | p.11 |
| Sorties.....                                  | p.12 |
| Conférences gratuites.....                    | p.13 |
| Mes craintes par rapport au déménagement..... | p.14 |
| Les jeunes adultes : seuls ensembles.....     | p.16 |
| Jeux et mandala.....                          | p.18 |
| Intervention auprès des pères.....            | p.20 |
| Photos.....                                   | p.22 |

## Équipe du CA

|                                            |                                                 |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>DANIEL ROCHON</b><br>PRÉSIDENT          | <b>ALEX PHILIBERT-SMITH</b><br>ADMINISTRATEUR   |
| <b>MÉLANIE LAMBERT</b><br>VICE-PRÉSIDENT   | <b>DENITSA DIMITROVA</b><br>ADMINISTRATRICE     |
| <b>DARLEY CÉLESTIN</b><br>TRÉSORIER        | <b>JOËL DAVID TREMBLAY</b><br>ADMINISTRATEUR    |
| <b>DOMINIK DUPONT-GAUDET</b><br>SECRÉTAIRE | <b>SAMANTHA CHERRIER-GOULET</b><br>OBSERVATRICE |

## Équipe du CAFGRAP

|                                                        |                                               |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>PATRICE MACHABÉE</b><br>DIRECTEUR GÉNÉRAL           | <b>CAROLINE LEGAULT</b><br>CHEFFE DE SERVICES |
| <b>KARINE BOIVIN</b><br>DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE   | <b>YANNICK GAUTHIER</b><br>INTERVENANT        |
| <b>MARIE-CLAUDE PROULX</b><br>ADJOINTE ADMINISTRATIVE  | <b>MARIE-JOËLLE MARCIL</b><br>INTERVENANTE    |
| <b>SARAH LEGASTELOIS</b><br>SECRÉTAIRE, RÉCEPTIONNISTE | <b>DOLORÈS PRÉVOST</b><br>ART-THÉRAPEUTE      |
| <b>JOANY BÉRUBÉ</b><br>AGENTE EN COMMUNICATIONS        | <b>VINCENT SAVARD</b><br>INTERVENANT          |
|                                                        | <b>ALI TARRAF</b><br>INTERVENANT              |

## Équipe externe

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| <b>LUCIE D'AUTEUIL</b><br>INFIRMIÈRE COMMUNAUTAIRE |
|----------------------------------------------------|

# Un automne compliqué... rempli d'opportunités

Patrice Machabée, directeur général



Le 30 septembre prochain marquera une étape importante : ce sera la dernière journée pour toutes celles et ceux qui, depuis de nombreuses années, ont fait du CAFGRAF leur milieu de vie sur le boulevard Cartier.

En octobre 2014, nous y déposons nos boîtes. Dix ans plus tard, nous nous apprêtons à les refaire.

À compter du 1er octobre, le CAFGRAF, qui existe depuis maintenant 30 ans, sera sans domicile fixe.

Heureusement, grâce au soutien de la Ville de Laval et à la collaboration de plusieurs organismes communautaires de la région, nous pourrons relocaliser nos services et nos employés tout près de l'ALPABEM, et ce, à moindre coût.

Cette solution temporaire permettra de stabiliser nos finances, de rapprocher nos équipes et surtout, d'assurer la continuité de notre mission tout en offrant un milieu de vie à nos membres.

Toutefois, soyons lucides : cette période sera compliquée, inconfortable et parfois source d'incertitudes. Mon rôle sera donc d'atténuer au maximum les impacts humains de cette transition, car derrière chaque projet, il y a des personnes qui le vivent au quotidien.

Mais vous me connaissez : j'ai la fâcheuse tendance à toujours voir les opportunités... et elles sont nombreuses :

**1. Pour nos usagers**, c'est une chance de se rapprocher encore plus de la communauté. Notre mission est de favoriser la réinsertion sociale : quelle belle occasion de côtoyer d'autres citoyens et d'autres organisations!

**2. La cohabitation avec l'ALPABEM deviendra réalité** : nous ferons enfin un premier pas concret vers notre rêve de services mutualisés.

**3. Les partenariats** avec les écoles et le milieu communautaire pourront s'intensifier. Notre mission ne s'arrête pas aux quatre murs de notre bâtiment!

**4. De nouveaux leviers financiers** pointent à l'horizon. Les délais, aussi frustrants soient-ils, ouvrent la porte à des possibilités de financement qui pourraient nous permettre, à moyen terme, de réaliser notre projet dans toute son ambition... et peut-être même plus rapidement.

Bien sûr, comme vous, je suis déçu. J'aurais aimé célébrer la concrétisation de ce rêve dès cet automne.

Après près de 20 ans de carrière, j'aurais souhaité le voir derrière moi plutôt que devant moi.

La bonne nouvelle, c'est que nous y sommes presque. Et nous, les membres du personnel et des conseils d'administration, avons la même volonté et le même objectif : franchir ensemble la ligne d'arrivée. Vous êtes au cœur de toutes nos décisions.

Je NOUS souhaite à toutes et à tous un bel automne, malgré les défis qui nous attendent.

R.I.

# Nouveau président pour le CAFGRAF.

Daniel Rochon, Président du CAFGRAF



Usagers, membre du personnel, de la direction et du conseil d'administration, c'est avec plaisir que je m'adresse à vous à titre de nouveau président du conseil d'administration du CAFGRAF. Administrateur au sein du conseil d'administration depuis un peu plus d'une année, j'ai été élu président lors de l'assemblée extraordinaire qui a suivi l'assemblée générale annuelle (AGA) de 2025. Afin de mieux me connaître, voici un court résumé de mon parcours professionnel et personnel. Après des études universitaires de premier cycle à l'Université du Québec à Montréal (UQÀM) en administration, j'ai entrepris une carrière dans le domaine de la santé et des services sociaux qui s'est échelonnée sur une période de plus de 35 années, plus spécifiquement dans la gestion des services administratifs et à la direction générale. Durant cette période, j'ai complété des études de deuxième cycle, toujours en administration, à l'Université de Sherbrooke. Maintenant retraité depuis 2020, je m'implique au sein d'organismes communautaires, tels que le Carrefour familial Hochelaga et La Maison de quartier de Fabreville, en siégeant à titre d'administrateur au sein de leur conseil d'administration. C'est pour moi, une façon de redonner à la société ce que j'ai reçu tout au long de ma vie professionnelle.

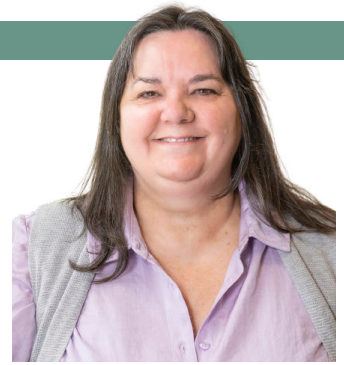
La saison estivale tire à sa fin et l'automne s'annonce fort achalandé et particulièrement très mouvementé dans la réalisation des activités. Nous réalisons avec notre partenaire, l'ALPABEM, un projet de cohabitation dans de nouveaux locaux qui seront construits à même les locaux existants de l'ALPABEM, sur le boulevard des Laurentides. Il y aura donc une importante période de transition qui va entraîner une relocalisation des activités sur une base temporaire, dans l'attente d'occuper nos nouveaux locaux. Soyez assurés que toutes les personnes impliquées vont faire en sorte que cette transition soit harmonieuse et que l'impact sur les services soit minimisé au maximum. Tout au long de la progression, nous allons nous assurer que la clientèle soit informée de l'avancement des travaux et de l'échéancier pour intégrer les nouveaux locaux. D'ici là, je vous souhaite une fin d'été agréable et de profiter de la belle température.

Daniel Rochon

**Le CAFGRAF sera fermé  
le lundi 1<sup>er</sup> septembre pour la fête  
du travail et le lundi 13 octobre  
pour l'action de Grâce**

# Découvrir l'aîné Dominique Rankin à travers ses prénoms

Par Dolorès Prévost, art-thérapeute



*Mino Matisiwin: Une philosophie du bien-être*

Cet article portera sur la conférence qu'est venu donner T8aminik (Dominique) avec sa compagne Marie-Josée Tardif. Ce moment mémorable commence par Marie-Josée qui nous présente T8aminik, un aîné, grand-père « Chomis » en langue Anicinape. Chomis T8aminik la remercie en nous expliquant qu'il est important que ce soit une femme qui le présente pour garder l'équilibre féminin et masculin. Il nous dit que le mot en langue anicinape signifie « être humain et que celui-ci est en harmonie avec la nature et qui est vrai ».

Déjà sa naissance annonçait que T8aminik ne ferait pas les choses comme les autres. C'est pourquoi cet article porte sur la partie de la conférence qui raconte son histoire et celle controversée des pensionnats.

## La naissance de celui qui revient de loin

La coutume de son peuple veut que ce soit le grand-père qui donne le nom symbolique de l'enfant. Dans cette histoire unique, les choses se sont passées autrement. Lors de sa naissance, il y a eu un problème avec les poumons de T8aminik. L'avion qui l'amenait, avec ses parents vers l'hôpital, a pris feu et est tombé de l'autre côté du lac. Son père a arraché la porte de l'avion et il a sorti tous les humains de l'avion, un par un. Même le pilote était inconscient. Tout le monde est retourné au village, sauf T8aminik et son père. Celui-ci a allumé un feu sacré, convaincu que son enfant était déjà prêt à partir vers le monde des esprits. Le feu était pour incinérer son fils lorsqu'il mourrait. Tous deux ont passé la nuit à côté du feu, son père utilisait les médecines qu'il connaissait, comme les chants de son peuple. Son père lui a dit : « tu peux partir ou tu restes ». À l'aube, le bébé s'est agité, puis il

a pleuré. Il a pleuré fort. Son père l'a pris dans ses bras et est retourné au village.

En entendant crier le bébé, sa mère a alors dit : « Écoutez, l'enfant qu'on entend pleurer arrive. » C'est ainsi que T8aminik a été nommé : « Kapiteotak, l'enfant qu'on entend pleurer de loin ». Les femmes de la réserve voulaient le prendre dans leurs bras et l'appelaient « l'enfant qui a deux vies ». Le prêtre catholique l'a cependant baptisé Dominique. À l'époque de sa petite enfance, Kapiteotak nous dit qu'il était libre. À 5-6 ans sa mère a ouvert le tipi et leur a dit « allez jouer dans la forêt ».



Ils partaient 4-5 jours et mangeaient ce que la forêt avait à leur offrir : des écureuils ou des geais bleus. À cet effet, Kapiteotak nous dit qu'« on n'enlève pas la vie à un animal, on demande à l'animal de donner sa vie ». Il ajoute que l'animal c'est un esprit, s'il ne veut pas, l'animal ne regardera pas le chasseur qui le laissera partir. C'est vers l'âge de 7 ans et demi, que Kapiteotak a été enlevé par les policiers et amené vers ce qu'il appelle la prison (le pensionnat).

### **Le pensionnat-prison et Kapiteotak reçoit un nouveau nom**

C'est dans ce pensionnat-prison que Kapiteotak, s'est fait appeler 47, alors qu'il avait déjà un nom si poétique et significatif. Avec son histoire, on peut conclure que Kapiteotak revient de loin de bien des manières. Une enfance aussi marquée par le nombre 47 et les abus qu'il a subis pendant cette période. Cela ne l'a pas empêché de faire son chemin et retrouver son destin d'homme-médecine, son héritage naturel.

### **Le don de soi de Chomis T8aminik**

À travers son chemin vers la guérison, T8aminik est devenu chef héréditaire de sa communauté. Aussi, il s'est investi au sein du Mouvement des Centres d'amitié autochtone du Québec et du reste du Canada. Il a été Vice-grand chef et grand chef de la nation Algonquine. Depuis 2013, il œuvre au sein de l'organisme qu'il a fondé avec Marie-Josée Kina8at (prononcer Kinawat) qui signifie « être ensemble ». Kina8at existe pour aider les autochtones à retrouver leur culture et pour la partager avec les gens qui s'y intéressent ; qu'ils soient autochtones ou non. Il est aussi investi au sein du Conseil mondial de Religions for Peace (organisme lié à l'ONU) et bien d'autres que vous pouvez lire dans sa biographie<sup>2</sup>.

La médecine des animaux

Au CAFGRAF, les personnes présentes à la conférence ont eu le privilège de recevoir une médecine particulière : celle des animaux. Chaque personne a pu piger le nom d'un animal en langue anicinape. Kapiteotak et Marie-Josée prenaient le temps de décrire l'animal en question et sa médecine. La personne essayait de deviner de quel animal il s'agissait. Dans le coffret Kapiteotak et Marie-Josée nous informe que demander à quelqu'un s'il aime la compagnie des animaux. Dans la réponse on cherche à « mieux connaître l'autre » et découvrir « à qui

l'on s'adresse et son rapport au monde » (Rankin & Tardif, 2023). Au contact avec un animal, vous avez peut-être vous aussi ressenti qu'il perçoit « la souffrance, la douleur et la perte ». Peut-être que vous aussi vous avez déjà été consolé par un animal qui se colle contre vous. Cela me rappelle la sensation d'être accueillie sans jugement dans ce qu'on vit. La suite de la conférence a aussi porté sur des sagesses de la roue de médecine, ses directions et les éléments qui y sont liés.

Je tiens à remercier Kapiteotak et kukum (grand-mère) Marie-Josée. La synchronicité a voulu que j'aie l'honneur de recevoir la médecine de Pico « grand connaisseur de l'âme ». J'ai encore beaucoup à apprendre de la maman lynx.

#### **Références :**

1. La réconciliation de Kapiteotak. <https://ici.radio-canada.ca/info/videos/1-8672817/reconciliation-kapiteotak>
2. Biographie de T8aminik Rankin: <https://www.dominiquerankin.ca/biographie-t8aminik-rankin/>
3. Rankin, D. et Tardif, M.-J. (2023). *La médecine des animaux*. Éditions Véga.

# S'aimer, même quand c'est difficile

Par Ali Tarraf, intervenant



Il y a des jours où rien ne va, et pourtant, on continue comme si de rien n'était. Non pas parce que tout va bien, mais parce que montrer ses failles semble devenir un luxe. Dans un monde où tout s'affiche, on apprend vite à masquer ce qui dérange, comme la fatigue, les doutes ou la douleur. On garde le sourire, même quand tout vacille. Cependant, le mal-être, lui, reste bien enfoui. Et parfois, on en vient à oublier qu'il est normal de traverser des tempêtes.

Ce qui n'aide pas, c'est cette voix intérieure qui se fait entendre dès que ça va mal. Celle qui juge, critique et enfonce. Elle pointe chaque faux pas, valide chaque insécurité, et transforme nos moments difficiles en luttes contre soi-même.

Et si on changeait de ton ? Si, au lieu de se rabaisser, on choisissait de se soutenir ? C'est là qu'entre en jeu une pratique qui peut faire toute la différence : l'autocompassion.

## L'auto-quoi ?

Selon Kristin Neff (2003), l'autocompassion, c'est la capacité de se traiter avec bienveillance dans les moments de difficulté, d'échec ou de souffrance, plutôt que de se juger négativement ou de s'isoler.

Autrement dit, il s'agit d'une autre manière de réagir face à la douleur, non pas en se battant contre soi, mais en s'accueillant tel qu'on est. Neff ajoute que c'est aussi offrir à soi la même chaleur qu'on donnerait sans hésiter à un ami qui souffre. En effet, cette présence réconfortante qu'on aurait pour un ami, on peut l'avoir pour nous aussi.

## Ce que dit la science

Et ce n'est pas juste du blabla bien-être. Les recherches sont claires :

L'autocompassion aide à apaiser la colère, les symptômes d'anxiété et de dépression, ainsi qu'à retrouver une vraie qualité de vie. De plus, elle favorise la maîtrise de soi, la motivation à continuer malgré les obstacles et la capacité d'apprendre de ses échecs.



L'autocompassion a aussi des effets concrets sur notre façon d'être au monde. Par exemple, Reyes (2012) parle de trois bénéfices majeurs : une plus grande autonomie, une meilleure capacité à prendre soin de soi, et un lien plus fort avec les autres. L'autonomie vient du fait qu'on gère mieux nos émotions grâce à la pleine conscience et à la bienveillance envers soi-même. Aussi, plus on se traite avec compassion, plus on est capable d'en offrir aux autres. Ainsi, on se sent plus connecté, plus en lien, plus humain.

### **Pourquoi est-ce si dur de s'y mettre ?**

Si tu as du mal à être bienveillant avec toi, tu n'es pas le seul. Il y a plein de raisons à ça.

Certaines personnes grandissent dans des environnements où les messages critiques sont fréquents. Par exemple, dans ma jeunesse, il m'est parfois arrivé d'entendre :

« Tu ne feras jamais rien de ta vie si tu continues comme ça. »

Même si ces paroles peuvent être motivées par l'intention d'encourager à réussir, elles laissent souvent des traces durables. Avec le temps, ces voix extérieures peuvent devenir des pensées internes.

Des normes bien ancrées dans notre société peuvent renforcer ce sentiment aussi. Depuis qu'on est petits, on nous apprend à mériter notre valeur. À l'école, dans les groupes d'amis, sur les réseaux... il faut briller, performer, être validé. Il n'est donc pas étonnant qu'on devienne ultra sévères avec nous-mêmes.

Il est aussi fréquent de penser que l'autocritique est un moteur de progrès, comme si se juger sévèrement pouvait encourager à faire mieux. En réalité, cela tend plutôt à diminuer la motivation et l'énergie mentale. À force de se critiquer intérieurement, on s'épuise avant même d'avoir agi.

L'autocompassion, en revanche, invite à reconnaître une humanité partagée, selon laquelle les difficultés vécues ne sont pas isolées, d'autres les traversent aussi. Prendre conscience de ça peut déjà alléger le poids que l'on porte.

### **Comment s'y mettre ?**

Une façon simple de commencer à pratiquer l'autocompassion, c'est d'écrire un message ou une lettre à toi-même, comme si tu parlais à un(e) ami(e) très cher(e) qui traverse une période difficile. Sauf que cette personne, c'est toi.

Tu peux commencer par quelques mots tout simples : Cher moi, je sais que ce n'est pas facile en ce moment. Je vois combien tu fais de ton mieux. Et même si ça ne marche pas toujours comme tu veux, tu mérites de la douceur.

Laisse venir ce qui a besoin d'être dit. Tu peux inclure :

- De la reconnaissance : « Tu fais de ton mieux, même si ça ne se voit pas. »
- De la validation : « Ce que tu ressens est légitime. »
- Du réconfort : « Tu n'es pas seul. Beaucoup passent par là. »
- De la tendresse : « Tu n'as pas besoin d'être parfait pour mériter de l'amour. »

Pas besoin que ce soit long ou parfaitement écrit, juste sincère. Le simple fait de tourner ta bienveillance vers toi-même peut transformer ta façon de traverser les moments difficiles.

Tu peux relire cette lettre chaque fois que la petite voix critique prend trop de place.

### **Conclusion**

Bref, s'auto-critiquer ne rend pas plus fort. Se traiter avec respect et douceur, oui. L'autocompassion, c'est une force que l'on peut tous puiser. Commence simplement : une parole gentille, une respiration, une pause. Parle-toi comme tu parlerais à ton meilleur ami.

Tu verras, ces petits pas changent tout.

### **Références :**

NEFF, K. D. (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

Reyes, D. (2012). *Self-compassion: A concept analysis. Journal of holistic nursing*, 30(2), 81-89. doi:10.1177/0898010111423421

<https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/confiance-estime/pratiquer-auto-compassion-bienfaits>

<https://www.esantementale.ca/Yukon/Lauto-compassion-plus-importante-que-lestime-de-soi-et-peut-tre-la-cle-de-la-sante-mentale/index.php?m=article&ID=52807>

<https://www.grepsy.psy.ulaval.ca/publications/lautocompassion-un-outil-accessible-et-efficace-pour-les-etudiants-universitaires>

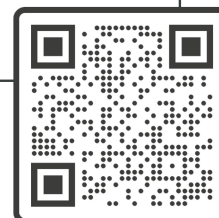


## SEPTEMBRE À NOVEMBRE



| Lundi                                       | Mardi                                                   | Mercredi                                                                                                                                                      | Jeudi                                                                                  | Vendredi                                                                                                                     |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alimentation                                | Approche alternative                                    | Activités physiques                                                                                                                                           | Activités artistiques                                                                  | Par et pour                                                                                                                  |
|                                             | <b>9h à 12h</b><br><b>Fermé</b><br>Réunion du personnel | <b>10h à 12h</b><br><b>Activités sportives</b><br>(sur inscription)                                                                                           | <b>10h à 12h</b><br><b>Art-thérapie</b> dès le 21 août<br><b>(Réservé aux membres)</b> | <b>9h30 à 12h</b><br><b>Déjeuner causerie</b>                                                                                |
| <b>Fermé de 12h à 13h</b>                   |                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                                        |                                                                                                                              |
| <b>13h à 16h30</b><br><b>Centre de jour</b> | <b>13h à 16h30</b><br><b>Centre de jour</b>             | <b>13h à 16h30</b><br><b>Centre de jour</b>                                                                                                                   | <b>13h à 16h30</b><br><b>Centre de jour</b>                                            | <b>13h à 16h30</b><br><b>Centre de jour</b><br><b>Anime ton atelier</b><br>L'heure sera déterminée en fonction de l'activité |
| <b>Fermé</b>                                | <b>Fermé</b>                                            | <b>16h30 à 20h</b><br><b>Centre de soir</b><br><b>17h</b><br><b>Souper collectif</b><br>(sur inscription avec participation aux tâches)<br><b>Ferme à 20h</b> | <b>Fermé</b>                                                                           | <b>Fermé</b>                                                                                                                 |

En raison du déménagement, il se peut que nous fassions des modifications à la programmation. Pour voir les mises à jour, rends-toi sur notre site web ou appelle-nous au 450 490-4224



60 Boulevard Cartier.O, Laval,Qc, H7N 2H5  
[www.lecafgrof.org](http://www.lecafgrof.org) | [info@lecafgrof.org](mailto:info@lecafgrof.org)

## ATELIER CUISINE

De retour prochainement !

## 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. **Sur inscription, communiquer avec Dolorès.**

**21 août au 25 septembre 2025  
Deuxième groupe à venir (octobre)  
(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 prochainement !

## SOUPER COLLECTIF

Venez cuisiner en groupe divers repas. Les personnes ayant participé à la préparation du repas pourront manger.

**SUR INSCRIPTION**



# TOMBOLA

## ANNULÉE

Comme le CAFGRAF sera en période de déménagement, la Tombola **est** annulée.

# HALLOWEEN

## DATE À VENIR

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

**Ouvert à tous**

# CAFÉ CÉRAMIQUE

## 21 NOVEMBRE À 10H

Venez exprimer votre esprit artistique en groupe au Café Céramique de Laval. Vous aurez la chance de peindre une poterie et de repartir avec par la suite !

**Réservé aux membres, 9 places disponibles.**  
**Sur inscription, date limite 19 novembre.**

# LA SANTÉ MENTALE IL FAUT QU'ON S'EN PARLE

## CONFÉRENCES GRATUITES

DISPONIBLES EN PERSONNE ET EN WEBDIFFUSION: [WWW.ALPADEM.QC.CA](http://WWW.ALPADEM.QC.CA)



### MARDI 7 OCTOBRE - 19H LE TPL : PLUS QU'UN DIAGNOSTIC FOURRE-TOUT

Dans les bureaux des psychiatres, des tendances diagnostiques vont et viennent : le trouble bipolaire, le TDAH et récemment, le trouble du spectre de l'autisme (TSA). À l'ère des médias sociaux et de la montée des auto-diagnostic, comment est-ce que les psychiatres en arrivent à émettre un diagnostic spécifique? Spécialisé dans les troubles de la personnalité, le Dr Pierre David rétablira les faits sur l'établissement d'un diagnostic TPL, les dispositions biologiques, psychologiques et environnementales, et abordera les éléments qui soutiennent un rétablissement d'un trouble de la personnalité limite à long terme.

**Conférencier :** Dr Pierre David, psychiatre et directeur médical du Programme des Troubles Relationnels et de la Personnalité (PTRP) de l'Institut Universitaire en Santé Mentale de Montréal



### MERCREDI 8 OCTOBRE - 19H CONNECTÉS... MAIS SEULS : COMPRENDRE LE MAL-ÊTRE NUMÉRIQUE DES JEUNES

Notre quotidien, nos relations sociales et notre manière de nous définir sont désormais marqués par une hyperconnectivité constante. Pourtant, cette immersion numérique s'accompagne d'une hausse préoccupante du sentiment de solitude chez les jeunes et d'une dégradation de leur santé mentale. Comment comprendre cette nouvelle réalité? Comment soutenir une relation plus saine au numérique et créer des environnements plus épanouissants? Avec rigueur et sensibilité, le Dr Charles-Antoine Barbeau-Meunier propose un regard éclairé sur l'univers numérique et ses impacts sur la santé mentale des jeunes.

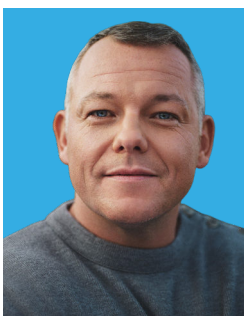
**Conférencier :** Dr Charles-Antoine Barbeau-Meunier, médecin résident en pédopsychiatrie, cofondateur de Bi-être numérique et président du CIEL (Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne)



### JEUDI 9 OCTOBRE - 19H LE TROUBLE NARCISSIQUE

Souvent galvaudé ou mal compris, le trouble de la personnalité narcissique fait l'objet de nombreuses représentations, parfois extrêmes, dans les médias et le langage courant. Comment distinguer un narcissisme sain d'un trouble pathologique? Quels sont les impacts pour la personne concernée ainsi que pour ses proches? Cette conférence vise à mieux comprendre les différentes facettes du narcissisme, en dépassant les clichés et en apportant un regard nuancé, clinique et humain.

**Conférencier :** Dre Estelle Ouellet, psychiatre à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal



### MARDI 18 NOVEMBRE - 19H MA RÉSILIENCE, UN PAS À LA FOIS

Avec une dose d'humour et beaucoup de lucidité, Gabriel Julien partage son parcours de vie avec authenticité. Il parle sans filtre de ses chutes, de ses combats vers la sobriété, de la reconstruction et des outils concrets qu'il a développé pour avancer. Un récit inspirant, empreint d'humanité, qui rejoint toutes celles et ceux concernés par la santé mentale, les dépendances ou les nouveaux départs.

**Conférencier :** Gabriel Julien, conférencier et militant pour la santé mentale, auteur du témoignage « Ma bipolarité sans filtre »

Pour plus d'infos : 450-688-0541 • [www.alpabem.qc.ca](http://www.alpabem.qc.ca)

# Mes craintes par rapport au déménagement

Par Vincent Savard, intervenant



Lorsque vous lirez ce texte, le déménagement du CAFGRAF dans les locaux de l'ALPABEM sera imminent. Les travaux sont terminés, le sous-sol est complètement transformé et le deuxième étage est construit et peinturé. Le plan de déménagement a été réfléchi, peaufiné, communiqué, et est probablement déjà en marche pour faciliter le plus possible l'étape finale de la mutualisation. Deux organismes, un toit commun, une mission commune : améliorer la qualité de vie des Lavallois souffrant d'un trouble de santé mentale ainsi qu'à celle de leur famille. Cependant, au moment où j'écris ce texte (avril), beaucoup de questions sont encore sans réponses et ça m'inquiète.

Lorsqu'on parle de stress, tout le monde sait ce que c'est, mais les causes sont souvent méconnues. On peut regrouper les causes du stress en 4 grandes catégories qui forment l'acronyme C.I.N.É. :

- Contrôle
- Imprévisibilité
- Nouveauté
- Égo menacé

Tout le monde a une réaction différente au stress et va réagir plus ou moins à chacune des catégories. Une personne peut être très tolérante à la nouveauté par exemple mais très affectée lorsque son égo est menacé, ou vice-versa. À chaque fois que l'on vit un stress, une ou plusieurs catégories sont impliquées. Pour moi, ce déménagement en déclenche 3 : le Contrôle, l'imprévisibilité et la Nouveauté.

## Pourquoi ça m'inquiète

Une échelle d'évaluation de stress a été développée par les chercheurs Holmes et Rahe qui évalue l'impact de

plusieurs événements stressants qu'une personne peut vivre. Cette échelle établit une cote à chaque élément, et plus le chiffre est grand, plus l'impact est grand et le risque d'avoir des problèmes de santé graves reliés au stress dans les deux prochaines années augmente. Plusieurs événements s'y retrouvent, allant d'une infraction mineure à la loi jusqu'au décès de votre conjoint(e), mais ce qui m'intéresse aujourd'hui sont le déménagement ainsi que des changements majeurs au niveau professionnel. Ils constituent certains des facteurs les plus stressants qu'une personne peut vivre. De plus, ce déménagement vient ajouter plusieurs incertitudes par rapport à la forme que le CAFGRAF prendra. Ces facteurs font en sorte que le stress du déménagement prend encore plus d'ampleur pour moi.



Le CAFGRAF auquel je me suis attaché depuis les 2 dernières années se transformera d'une manière ou d'une autre. Je serais naïf de penser que tout sera comme avant. Il y a tellement de variables en jeu et de facteurs à considérer, que je ne peux savoir avec précision ce qui va arriver. En essayant de prévoir l'inconnu, il est facile de se créer des scénarios catastrophiques. Et si les usagers ne suivent pas ? Et si les services ne répondent pas à la demande ? Et si les locaux ne sont pas prêts à temps ? Et si les jeunes ne sont pas intéressés à venir ?

C'est à ce moment que l'anxiété peut apparaître. Laisse à moi-même, ces questions sans réponse continuer aient à tourner dans ma tête sans cesse. J'ai un contrôle limité sur la situation : je ne peux pas forcer les usagers à venir au CAFGRAF, je ne peux pas faire avancer les travaux plus rapidement, je ne peux pas faciliter le déménagement tant que ça, etc.

Je fais de mon mieux pour ne pas transmettre cette inquiétude aux autres, autant à l'équipe qu'aux usagers, mais c'est difficile. Le stress a la fâcheuse tendance à être contagieux. Si je partage mes inquiétudes, cela pourrait vous affecter négativement, et vous pourriez en parler à quelqu'un d'autre qui l'affectera négativement et ça ne finira plus. C'est pour cela que je garde mes appréhensions pour moi, mais je ne peux pas rester ainsi sans rien faire, il faut que je trouve une solution pour me rassurer.

### Comment je m'en sors

C'est bien beau d'analyser mon stress, il faut quand même que je compose avec. Mais qu'est-ce qui peut m'aider à naviguer dans l'incertitude, la nouveauté et le manque de contrôle ? Pour moi, c'est la confiance.

La confiance envers la direction, qui travaille sans relâche pour minimiser l'impact de ce grand changement tant attendu sur nos services. La confiance envers mon équipe, qui est présente pour me soutenir dans mes difficultés. Et surtout, la confiance envers vous, les usagers.

Durant les 30 dernières années, le CAFGRAF a subi de nombreuses transformations. De plusieurs points de services réduits à un seul, une équipe en constant changement, de nombreux déménagements, d'un horaire en soirée et fin de semaine à strictement la semaine et un seul soir, et j'en passe.

Malgré tous ces changements, vous êtes encore présents, à venir pour les activités, les ateliers et les centres de jour, à vous impliquer à différents niveaux dans notre organisme. Je suis confiant que vous allez donner une chance à ce nouveau chapitre qui s'écrit et même de contribuer à la rédaction de celui-ci.

De votre côté, comment pouvez-vous composer avec ce stress ? Je pense que la réponse est un peu la même : faites-nous confiance. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, n'hésitez pas à venir nous voir, il nous fera plaisir de vous écouter. Soyez assuré que nous travaillerons sans relâche pour que le nouveau CAFGRAF soit à la hauteur de vos attentes.

Oui, ce sera différent, mais l'essence du CAFGRAF restera toujours la même. Nous continuerons à vous soutenir dans votre rétablissement et je suis certain que vous trouverez votre place dans ce nouveau CAFGRAF.

#### Références :

Holmes, T.H. et Robe, R.H. (1993). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic Research*, vol 11, 213-218

## FAMILLE PLUS+

🗓 Les mercredis du 3 septembre au 15 octobre

🕒 Dès 17 h 00 (Accueil + Souper), 17 h 30 à 19 h 30.

📍 Lieu : Alpabem

Animé par : Elyde Sanchez Ortega

Un programme en 7 ateliers qui s'adresse aux familles ayant un parent vivant avec une dépression. Par des activités ludiques et des moments d'échange, enfants (6 à 11 ans) et parents sont invités à reconnaître leurs forces, renforcer leur réseau de soutien et mieux comprendre ce qu'ils vivent. Une belle occasion de cultiver la résilience ensemble, dans un climat sécurisant et bienveillant.

\* Réservé aux membres





## Les jeunes adultes : seuls ensembles

Par Marie-Joëlle Marcil, intervenante

Lorsqu'on aborde la solitude des jeunes, il n'est pas rare d'entendre des phrases comme :

« C'est normal qu'ils se sentent seuls, ils passent leur vie sur leur téléphone! »

Ce raisonnement, bien que répandu, suggère que leur solitude résulte principalement d'un choix personnel, d'un manque d'efforts et de volonté pour créer de « vrais » liens. Pourtant, cette lecture, intuitive en apparence, tend à simplifier un phénomène bien plus complexe.

Et si l'on prenait un peu de recul en examinant la solitude comme un reflet d'enjeux plus larges, plutôt qu'un simple problème individuel?

### Se sentir seul

La solitude est un sentiment subjectif : « je me sens seul ». Elle se distingue de l'isolement social, qui est l'absence observable et objective de liens sociaux (par exemple : le nombre de relations ou la fréquence des contacts sociaux). Ainsi, une personne peut être entourée, mais tout de même se sentir seule.

Il y a aussi une distinction entre la solitude choisie, qui est une brève expérience désirée, bénéfique et ressourçante où une personne se retire volontairement; et la solitude subie qui est une expérience non-volontaire. C'est cette solitude plus souffrante que nous abordons aujourd'hui.

### Un enjeu de santé publique

La solitude n'est pas seulement pesante à vivre. Elle entraîne des répercussions sérieuses sur la santé physique et mentale. En effet, elle augmente le risque de dépression, d'anxiété, de maladies cardiaques, et même de mortalité. Les chercheurs estiment que la solitude chronique entraînerait des conséquences aussi importantes sur la santé que de fumer 15 cigarettes par jour<sup>1</sup>.

### Un phénomène en progression chez les jeunes adultes

Les chercheurs ont constaté que le sentiment de solitude chez les jeunes adultes est en constante augmentation depuis 40 ans<sup>2</sup>. Au Canada, plus d'un jeune adulte sur 10 affirme se sentir toujours ou souvent seuls<sup>3</sup>. C'est d'ailleurs chez les 25-34 ans qu'on observe le plus haut taux de solitude<sup>4</sup>.

Ces statistiques nous invitent à élargir notre regard : la solitude chez les jeunes adultes n'est pas une exception, mais une expérience

largement partagée.

### Un sentiment qui isole... et culpabilise

Beaucoup de jeunes croient que s'ils se sentent seuls, c'est qu'ils ne font pas assez d'efforts pour socialiser, ou encore qu'ils manquent de compétences sociales. Ces critiques internes sont d'autant plus renforcées avec le discours ambiant culpabilisant, du genre :

« S'ils lâchaient leur téléphone, ils créeraient des liens plus authentiques. »

Or, cette vision peut alimenter le sentiment de ne pas être adéquat, et peut générer de la honte, ce qui en retour, accentue encore plus la solitude.

Alors que des facteurs individuels jouent un rôle, les facteurs sociaux et structurels doivent être considérés, afin d'éviter de surindividualiser un mal collectif.

### Pourquoi tant de jeunes se sentent seuls?

La solitude des jeunes est multifactorielle. Plusieurs dynamiques personnelles, sociales et culturelles peuvent y contribuer, dont :

- **Une perception pessimiste de la bienveillance des autres :** Le rapport mondial sur le bonheur soulève que les jeunes perçoivent souvent les autres comme moins bienveillants qu'ils ne le sont en réalité<sup>5</sup>. Les jeunes seraient donc moins enclins à prendre des risques sociaux, nécessaires pour tisser des liens, peur d'être jugé ou rejeté. Il faut donc se questionner : mais qu'est-ce qui alimente cette méfiance sociale?
- **Une pression sociale et comparaison constante :** Nous sommes dans une ère où l'homme n'a jamais été autant exposé à la vie et aux réussites des autres via les réseaux sociaux.



- **Une perte de repères et de sens** : Certains peuvent avoir de la difficulté à donner du sens à leur avenir, à se projeter ou à trouver une place dans un monde qui évolue rapidement (climat, emploi, logement, ...).
- **Des barrières sociales** : Les inégalités, la discrimination, le racisme et les stigmatisations renforcent le sentiment de solitude de certains jeunes.

## La solitude, sous plusieurs visages

La solitude peut émerger d'un sentiment de se sentir « déconnecté » de notre entourage, de la société, de notre environnement, et de nous-même. Cette expérience de se sentir seul est vécue pour plusieurs comme avoir l'impression de ne pas compter, de ne pas avoir sa place, de ne pas être à sa place, de ne pas se sentir compris, de ne pas se sentir entendu, ...<sup>67</sup>

La solitude n'est pas une expérience uniforme. Elle peut prendre plusieurs visages, par exemple :

- Sur le plan relationnel : ne pas avoir de personnes de confiance à qui se confier sans jugement;
- Sur le plan existentiel: se sentir inutile, perdu, sans direction;
- Sur le plan social et politique : se sentir exclu ou incompris autour des enjeux sociaux et politiques (ex. préoccupations sur les enjeux climatiques)

Certains cumulent plusieurs formes de solitude<sup>8</sup>. Une personne peut ainsi ressentir un vide dans ses relations, se sentir isolée dans ses idées ou ses valeurs, vivre une grande insécurité quant à son avenir, et sentir qu'elle n'a personne avec qui en parler. Ce cumul rend l'expérience encore plus lourde à porter.

## Et maintenant ? Vers des solutions individuelles et collectives

Lorsqu'on voit la solitude comme un problème individuel, il est logique que les solutions proposées soient uniquement centrées sur l'individu : modifier ses comportements et ses pensées, sortir de sa zone de confort, oser aller vers les autres. Ces conseils peuvent être utiles, mais ne suffisent pas.

Si la solitude est aussi enracinée dans nos environnements sociaux, alors les solutions doivent être à la fois individuelles et collectives. Cela ne veut pas dire d'ignorer les approches individuelles, mais plutôt d'élargir les solutions pour agir efficacement et de façon durable dans le temps.

Quelques pistes d'action collectives :

- Promouvoir une culture de l'écoute, la bienveillance, l'ouverture et le respect des différences, tant dans les familles que les institutions;
- Investir dans des espaces communautaires accessibles, accueillants et sécurisants où les jeunes peuvent se rassembler, partager et créer des liens;
- Valoriser les projets portés par les jeunes;
- Soutenir les initiatives qui favorisent les liens entre voisins,

collègues ou citoyens, dans une perspective d'inclusion, de solidarité et de reconnaissance mutuelle.

La solitude des jeunes ne relève pas simplement d'un manque de volonté individuelle ou d'habiletés sociales, comme on le dépeint trop souvent. C'est un phénomène complexe, qui s'enracine plus profondément dans nos dynamiques sociales.

Briser la solitude c'est l'affaire de tous : des individus, des pairs, des familles, des milieux communautaires et des institutions. Notre capacité collective à recréer et valoriser les espaces de liens, de reconnaissance et d'écoute pourrait contribuer à soulager ce « mal du siècle ».

## Références :

- <sup>1</sup> Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237.
- <sup>2</sup> Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M., & Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin*, 147(8), 787.
- <sup>3</sup> <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/71-607-x/71-607-x2022007-fra.htm>
- <sup>4</sup> <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/71-607-x/71-607-x2022007-fra.htm>
- <sup>5</sup> Pei, R., & Zaki, J. Connecting with others. *World Happiness Report 2025*, 123. (p. 153)
- <sup>6</sup> Faridhassemi, S., & Joffe, H. (2022). The causes of loneliness: The perspective of young adults in London's most deprived areas. *Plos one*, 17(4), e0264638.
- <sup>7</sup> McKenna-Plumley, P.E., Turner, R.N., Yang, K., & Groarke, J.M. (2023). Experiences of loneliness across the lifespan: A systematic review and thematic synthesis of qualitative studies. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 18(1), 2223868.
- <sup>8</sup> Van de Velde, C. (2025). *Sociology of loneliness: An introduction*. *Acta Sociologica*, 00016993251330960

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 |   |   |   |   |   |   | 3 |   |
| 5 |   |   | 3 |   | 2 | 9 |   |   |
|   | 3 |   | 8 | 7 |   | 5 |   | 1 |
| 8 | 9 |   |   |   | 4 |   | 1 |   |
| 7 |   | 1 |   | 3 |   | 4 |   | 6 |
|   | 2 |   | 5 |   |   |   | 9 | 3 |
| 9 |   | 5 |   | 6 | 3 |   | 8 |   |
|   |   | 2 | 7 |   | 9 |   |   | 4 |
|   | 4 |   |   |   |   |   |   | 9 |

1sudoku.com

n° 1171 - Niveau Facile

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 9 |   |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   | 8 | 4 |   |   |   |   |
|   | 1 | 8 |   | 3 | 5 |   | 4 | 7 |
|   | 2 |   | 6 |   |   | 4 | 7 |   |
| 4 | 8 |   | 9 |   | 2 |   | 5 | 1 |
|   | 9 | 3 |   |   | 4 |   | 8 |   |
| 9 | 3 |   | 7 | 2 |   | 5 | 1 |   |
|   |   |   |   | 9 | 1 |   |   | 4 |
|   |   |   |   |   |   | 2 |   |   |

1sudoku.com

n° 13108 - Niveau Facile

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 |   |   | 6 | 2 |   | 4 |   |   |
| 6 |   |   |   | 3 | 4 |   |   | 9 |
|   | 9 | 4 |   |   |   |   | 1 |   |
|   | 2 |   | 9 |   |   | 3 |   | 1 |
| 8 |   | 7 |   | 4 |   | 9 |   | 5 |
| 9 |   | 6 |   |   | 3 |   | 4 |   |
|   | 6 |   |   |   |   | 1 | 7 |   |
| 5 |   |   | 4 | 1 |   |   |   | 3 |
|   |   | 3 |   | 7 | 2 |   |   | 6 |

1sudoku.com

n° 115347 - Niveau Facile

|   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|   |   |   | 4 |  | 8 |   | 3 | 5 |
|   |   | 1 | 5 |  | 9 | 6 |   |   |
| 5 |   | 7 |   |  | 3 |   | 8 |   |
|   |   | 9 |   |  | 4 |   |   | 7 |
| 3 |   | 4 |   |  |   | 5 |   | 1 |
| 1 |   |   | 6 |  |   | 4 |   |   |
|   | 6 |   | 7 |  |   | 2 |   | 9 |
|   |   | 3 | 9 |  | 6 | 7 |   |   |
| 7 | 9 |   | 8 |  | 2 |   |   |   |

1sudoku.com

n° 117266 - Niveau Facile



Dessin-kawaii.fun

## Intervention auprès des pères

Par Yannick Gauthier, intervenant



Au cours de ma carrière comme intervenant, j'ai eu la chance d'intervenir longtemps auprès d'hommes et plus récemment auprès des pères. C'est une clientèle fascinante avec laquelle il est facile de travailler, mais qui peut être plus ardue à solliciter pour différentes raisons. En effet, les données démontrent que les pères sont moins présents dans les services que les mères. Il s'agit d'un constat qui est dommage, mais tout de même bien présent.

### Qu'est-ce qui fait que les pères utilisent moins les services en relation d'aide

C'est une situation que j'ai constatée. Les hommes semblent être moins présents que les femmes dans les services en relation d'aide. Sans affirmer que ma constatation est d'une vérité immuable, de ma modeste expérience, c'est ce que j'ai pu observer. Il peut y avoir des explications pour cette observation. Lorsque l'on prend le temps de réfléchir aux stéréotypes de la consultation, l'une des images que l'on se fait est d'être assis dans un bureau où la lumière est tamisée et où le résultat concret des rencontres demeure flou et abstrait. Ce modèle, bien que caricatural, contient tout de même des vérités et c'est peut-être ce qui rejoindrait moins les hommes et les pères. Étant en constante mouvance, un parent doit être volatil et disponible aux aléas des responsabilités familiales.

De plus, ma modeste expérience en intervention auprès des pères m'a indiqué que les pères auront moins tendance à demander de l'aide, car ils prioriseront le confort de leur famille en premier lieu, leur bien-être sera alors secondaire et même

tertiaire. Ayant rencontré plusieurs pères qui étaient en détresse, ils cherchaient pour la plupart à alléger le fardeau des difficultés pour leur famille et peu d'entre eux pensaient à améliorer leur propre situation. En effet, certains d'entre eux ont la croyance que de demander de l'aide est synonyme de faiblesse, ce qui est bien entendu faux. Il est important de se ressourcer afin de prendre soin de nos proches.

### Comment rejoindre les hommes/pères

Étant sous-représentés dans les services, plusieurs auteurs se sont penchés sur comment mieux rejoindre les pères. Plusieurs pistes d'actions ont été mises de l'avant. Une des façons de leur favoriser l'accès aux services a été d'adapter les heures d'ouverture en fonction de leur horaire.



En effet, offrir des services hors des heures de bureau, soit le soir ou la fin de semaine peut aider à ce qu'ils utilisent les services.

Tout ce qui favorise une approche informelle est habituellement gagnant. Ceci inclut d'être en mesure de leur offrir des services rapides et accessibles, soit directement lors de la demande d'aide. Leurs demandes d'aide peuvent être volatiles ou fugaces, et prendre la balle au bond est important afin de saisir l'opportunité lorsqu'elle se présente. Donc, avoir quelqu'un étant dédié à répondre à leur demande d'aide si jamais ils se présentent sans rendez-vous, peut être favorable. La mise en action est aussi un élément qui facilite l'accès aux services. En effet, de leur permettre de bouger avec leurs enfants est accrocheur pour eux. Planifier des activités sportives ou même des barbecues peut être un élément favorisant leur participation. De plus, c'est dans ces moments où il est facile d'entrer en contact avec eux.

### Comment les maintenir dans les services

Une bonne méthode afin d'assurer leur rétention dans les services peut être de créer une alliance avec eux. La création et le maintien de cette alliance peuvent justement se faire de manière informelle, à travers des activités partagées en dehors du cadre formel du bureau, où l'objectif unique serait de parler des difficultés. Lorsque le contact est créé et qu'ils se sentent à l'aise, il arrive souvent que ce soit eux qui s'ouvrent et abordent des sujets difficiles. Il est facile d'avoir le préjugé que les

hommes et les pères ne se confient pas et ne s'ouvrent pas sur leurs difficultés. C'est tout le contraire lorsqu'ils se sentent en confiance, ils démontrent une grande perméabilité à l'intervention et les discussions sont profondes, riches et intarissables. C'est à ce moment que l'on peut comprendre l'importance que revêt la paternité à leurs yeux. Donc, leur offrir ce lieu où ils peuvent être eux-mêmes sans avoir le poids des attentes invraisemblables de pères, où il leur est possible de briser les préjugés et d'avoir droit à l'imperfection, leur permet d'entrer en contact avec eux-mêmes et avec d'autres pères vivant des difficultés semblables.

En conclusion, les raisons expliquant la dichotomie de la représentation des mères et des pères dans les services sont aussi diversifiées que complexes. Cependant, le poids du passé demeure présent et une des principales explications est que les hommes ne veulent pas être un fardeau et maintiennent la perception que demander de l'aide est un signe de faiblesse. Ceci est bien entendu une fausse croyance et, au contraire, il faut beaucoup de courage pour demander de l'aide !

### Références :

<https://isaiahcounselingandwellness.com/mens-mental-health-why-is-it-hard-for-men-to-ask-for-help/#:~:text=One%20of%20the%20greatest%20reasons,to%20help%20than%20you%20realize>

[chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.rvpaternite.org/wp-content/uploads/2023/02/SQP2022\\_Rapport\\_250822.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.rvpaternite.org/wp-content/uploads/2023/02/SQP2022_Rapport_250822.pdf)

[www.rvpaternite.org/wp-content/uploads/2019/01/principespourrejoindrelesperes.pdf](http://www.rvpaternite.org/wp-content/uploads/2019/01/principespourrejoindrelesperes.pdf)

## GROUPE DE DISCUSSION AUX PARENTS D'ADOS De 14 à 17 ans

🗓 Début : Jeudi 4 septembre 2025

🕒 Horaire : Un jeudi sur deux, de 18 h 30 à 20 h 00.

👤 Inscription sur le site : [www.communicado.org](http://www.communicado.org)

Animé par : Janique Raymond-Migneault

CommunicAdo offre divers services visant à outiller et soutenir les proches aidants. Le programme s'adresse aux parents ou à tout adulte significatif des adolescents de 14 à 17 ans souffrant d'enjeux concernant sa santé mentale. En recevant un accompagnement personnalisé, le proche aidant pourra développer de nouvelles stratégies pour soutenir l'adolescent.

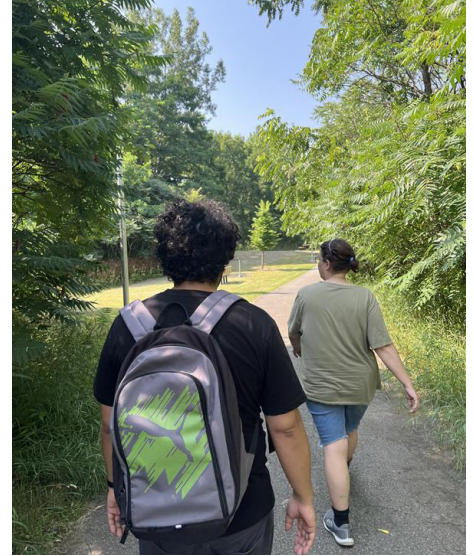
Le programme aide les familles dans leur mieux-être. Une famille soutenue, comprise et outillée sera une famille soutenant et à l'écoute de son adolescent.

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



# PHOTOS





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

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