

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

Décembre 2025 volume 3 - numéro 3 - Dépôt légal :4460-3

**Les algorithmes et le bien-être psychologique :
comprendre pour mieux naviguer
p.16**



6

L'art-thérapie en famille

14

Changer notre regard
sur les résolutions

20

Démystifier la
profession
d'intervenant



Bonjour,

Je me nomme Elisa et je serai stagiaire à la maîtrise en travail social au CAFGRAF jusqu'en avril 2026, soit 2 jours et demi par semaine. Œuvrant présentement comme travailleuse sociale auprès des parents de jeunes enfants, j'ai eu envie de profiter de mon stage de maîtrise en travail social pour relever de nouveaux défis auprès d'une autre clientèle. Ayant un intérêt pour les personnes vivants avec des enjeux de santé mentale, je suis heureuse de me retrouver dans l'équipe du CAFGRAF pour les prochains mois afin de créer un projet d'intervention dans votre milieu.

Dans mon quotidien, j'aime faire de la course, du yoga, passer du temps avec mes proches, lire et cuisiner. Je me décrirais comme une personne à l'écoute, ouverte d'esprit et empathique.

N'hésitez pas à venir me parler ou à me poser des questions. Ça me fera plaisir d'apprendre à vous connaître.

Salut, moi c'est William! Cela fait maintenant quelques semaines que j'ai rejoint la merveilleuse équipe du CAFGRAF.

D'où je viens?

Je suis présentement à la fin de mon diplôme d'études collégiales (DEC) en Technique d'éducation Spécialisée. J'ai eu la chance de découvrir plusieurs milieux, lors des dernières années, tels que : le milieu carcéral, les Maisons des Jeunes et plusieurs autres endroits fantastiques que nous aurons l'occasion de discuter éventuellement. J'aspire approfondir mes connaissances au niveau universitaire à la suite de l'obtention de mon DEC. Je suis passionné de tout ce qui a trait à l'être humain, au fonctionnement du cerveau ainsi que les interactions sociales.

Pourquoi CAFGRAF?

Je suis une personne ayant le communautaire à cœur. Là où on ne vous entend pas, je serai votre oreille attentive. Je crois fermement au potentiel de chaque individu que j'accompagne quotidiennement. Mon entourage me demande souvent ce qui me motive à venir travailler auprès de vous chaque matin. À cela, je leur réponds : vos histoires, vos parcours, votre résilience, vous.

Un peu sur moi, je suis une personne passionnée de voyage, d'art et de cuisine. J'adore dessiner et créer pendant mes temps libres. On me reconnaît souvent par ma bonne humeur et mon humour que l'on pourrait qualifier de mauvais par moment. Je suis une personne de nature curieuse qui adore découvrir de nouvelles choses et de nouvelles personnes!

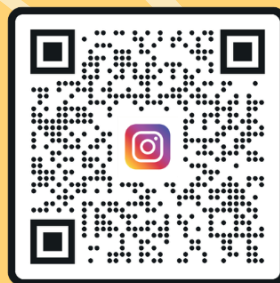
Je suis impatient d'apprendre à vous connaître davantage! Merci de m'accueillir et de me faire confiance pour vous accompagner!

Au plaisir, William.





Rejoins nous sur les
réseaux sociaux



SOMMAIRE

Mot du directeur.....	p.4
Mot du président.....	p.5
L'art-thérapie en famille.....	p.6
L'humour en santé mentale : rire de soi sans se moquer de l'autre	p.8
Programmation	p.10
Les activités.....	p.11
Les répts.....	p.12
Annonces.....	p.13
Changer notre regard sur les résolutions.....	p.14
Les algorithmes et le bien-être psychologique: comprendre pour mieux naviguer.....	p.16
Jeux et mandala.....	p.18
Démystifier la profession d'intervenant.....	p.20
Photos.....	p.22

Équipe du CA

DANIEL ROCHON PRÉSIDENT	JEAN-LUC AUDET ADMINISTRATEUR
MÉLANIE LAMBERT VICE-PRÉSIDENT	DENITSA DIMITROVA ADMINISTRATRICE
DARLEY CÉLESTIN TRÉSORIER	JOËL DAVID TREMBLAY ADMINISTRATEUR
DOMINIK DUPONT-GAUDET SECRÉTAIRE	

Équipe du CAFGRAT

PATRICE MACHABÉE DIRECTEUR GÉNÉRAL	CAROLINE LEGAULT CHEFFE DE SERVICES
KARINE BOVIN DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE	MARIE-JOËLLE MARCIL INTERVENANTE
MARIE-CLAUDE PROULX ADJOINTE ADMINISTRATIVE	VINCENT SAVARD INTERVENANT
SARAH LEGASTELOIS SECRÉTAIRE, RÉCEPTIONNISTE	WILLIAM SÉNÉCHAL INTERVENANT
JOANY BÉRUBÉ AGENTE EN COMMUNICATIONS	ALI TARRAF INTERVENANT
	ELISA LOISEL PAPINEAU STAGIAIRE

Équipe externe

LUCIE D'AUTEUIL INFIRMIÈRE COMMUNAUTAIRE	DOLORES PRÉVOST ART-THÉRAPEUTE
--	--



Certaines images ou portions de contenu rédactionnel publiées
dans cette revue ont pu être adaptées, enrichies ou partiellement
générées à l'aide de l'intelligence artificielle.

AIA

« Je rentrerai chez nous... où tu ne seras pas »

Extrait de la chanson « À ma fille » de Charles Aznavour

Patrice Machabée, directeur général



Cette chanson est, sans l'ombre d'un doute, ma préférée du répertoire d'Aznavour. Elle traduit l'angoisse d'un père qui doit apprendre à vivre avec le vide laissé par sa fille lorsqu'elle quitte la maison. Personnellement, j'ai commencé à vivre avec cette angoisse dès le moment où je suis devenu père de ma belle Élisabeth. J'anticipe ce moment où, comme le dit Aznavour : « Je sais qu'un jour viendra tu atteindras cet âge, où l'on force les cages ayant trouvé sa voie ». Heureusement, je n'ai pas encore vécu cette étape avec ma fille. Mais je dois apprendre à vivre une autre forme de départ avec une personne qui m'est chère, une collègue depuis neuf ans : **Audrey Fortin**.

En décembre 2016, j'avais le plaisir d'accueillir dans mon équipe une intervenante au potentiel remarquable. Déjà, à l'époque, il se dégageait chez cette jeune femme de tout juste 25 ans : du professionnalisme, du charisme et une force que très peu de jeune de son âge ont lorsqu'ils intègrent une organisation : elle prenait le temps d'observer les dynamiques d'équipes et écoutait ses collègues avant de se commettre...ou de se compromettre. Très vite, **Audrey** est devenue, pour moi et pour l'équipe, une référence, une ressource solide et une leader silencieuse. Tout cela dans une petite équipe de six, composée de trois intervenants chevronnés comme Jorge, Annik et Stéfanny. Cela en dit beaucoup sur la force de ce « petit bout de femme aux yeux de bambi ».

Rapidement, **Audrey** a pris en charge le volet jeunesse tout en accueillant des familles. Dans les deux cas, la satisfaction des personnes accompagnées était dithyrambique. De mon côté, comme capitaine d'un petit organisme, j'étais fier. Je voyais en **Audrey** quelqu'un avec qui j'avais toujours l'heure juste et sur qui je pouvais compter, notamment pour les missions délicates ou pour représenter notre organisation.

Après quelques années, il était évident que pour conserver cette collègue exceptionnelle, je devais lui offrir de nouveaux défis. L'un d'eux s'appelait alors « Mon ado

au secondaire ». Cette petite initiative de quartier est devenue un projet phare à Laval et deviendra bientôt un nouvel organisme communautaire. Rien de tout cela n'aurait été possible sans un incubateur d'innovation comme l'ALPABEM, ni sans la créativité, la ténacité et les compétences d'**Audrey**. En 2026, Trouve ta ressource deviendra un OBNL, et je peux affirmer que très peu d'organismes au Québec ont pu compter sur une fondatrice d'une telle qualité dès le départ.

Même si je sais qu'**Audrey** demeurera encore un moment dans notre constellation lavalloise, je perds une alliée précieuse dans mon quotidien. Je perds aussi une personne que j'ai vue grandir, se développer et atteindre son plein potentiel. J'éprouve un mélange de fierté et de deuil, de gratitude et de vide. Je me sens comme un père qui doit apprendre à vivre avec le départ de sa fille, partie tracer sa voie... son propre chemin. Je pense que ce qui me rend le plus nostalgique dans ce départ, c'est que je ne pourrai plus la voir grandir sous mes yeux.

Merci Audrey de m'avoir rempli de fierté pendant toutes ces années.

Sur un autre sujet, je veux profiter de cet espace pour vous mettre à jour sur notre projet d'agrandissement. Comme vous le savez, nous avons dû reporter à nouveau notre grand projet de rénovation. La bonne nouvelle depuis mon dernier mot, c'est que nous avons obtenu la confirmation d'un don de 300 000 \$ et les attestations de trois institutions financières. Bref, je suis confiant que les premiers coups de pelles se donneront au mois de mai. En septembre 2026, le rêve se réalisera. Ensemble... croisons nos doigts !

Prendre soin de soi pour des fêtes plus sereines

Daniel Rochon, Président du CAFGRAF



Bonjour à tous les usagers, membres du personnel et de la direction et membres du conseil d'administration du Cafgraf. Nous sommes en ce début décembre à l'approche du temps des fêtes. La période des fêtes de Noël est souvent synonyme de joie, de retrouvailles et de partage, mais elle peut aussi être source de stress, d'angoisse et de fatigue. Cette année, pourquoi ne pas placer la santé mentale au cœur de nos célébrations ? Prendre soin de soi et de ses proches, c'est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir et recevoir. Regardez autour de vous, votre famille, votre parenté, vos amis, il y'a certainement des personnes qui passeront le temps des fêtes seules et pour les quelles un petit geste de votre part fera toute la différence. Pensez à recevoir et à inviter ces personnes.

Décorez votre maison avec des couleurs douces et des lumières chaleureuses. Privilégiez les ambiances qui invitent à la détente, et n'hésitez pas à intégrer des éléments naturels, comme des branches de sapin ou des pommes de pin. Allumez une bougie parfumée, mettez une musique relaxante et prenez quelques minutes pour respirer profondément, loin de l'agitation. Cette période de l'année vous permet de faire une pause, de vous recentrer sur vous-même, de revoir vos priorités ou, tout simplement, laisser le temps filer sans vous soucier de ce que demain sera. Je sais, la période actuelle que nous vivons est loin d'être propice à un tel exercice. C'est pourquoi il est important de demeurer à l'affût de signes avant-coureur de détresse psychologiques.

Dans un tel contexte, il peut être souhaitable de pouvoir s'appuyer sur son entourage pour se sentir épauler dans une période plus difficile à traverser. Il n'est pas nécessaire d'organiser de grands rassemblements ou de préparer des festins extravagants. Réunissez-vous en petit groupe, préparez ensemble un repas sain et partagez un moment authentique. Pourquoi ne pas instaurer un échange de gestes de gratitude au lieu de cadeaux matériels ? Cela favorise le sentiment d'appartenance et de reconnaissance.

Il est important de prendre soin de sa santé mentale.

Accordez-vous du temps pour vous reposer et pour pratiquer des activités qui vous plaisent, comme la lecture, la marche ou le dessin. Ayez le courage de dire non à ce qui ne vous convient pas, sans culpabilité. Parlez ouvertement de vos émotions et offrez une écoute bienveillante à ceux qui en ont besoin. N'hésitez pas à demander du soutien professionnel si le besoin s'en fait sentir.

Chacun vit la période des fêtes à sa façon. Certaines personnes ressentent de la solitude ou de la tristesse, d'autres débordent d'énergie et de projets. Respectons les besoins et les limites de chacun, et restons attentifs à ceux qui pourraient avoir besoin d'un peu plus de soutien ou de réconfort.

Un Noël centré sur la santé mentale, c'est...

- Favoriser les moments de qualité plutôt que la quantité.
- Prendre soin de soi et des autres, dans le respect et la bienveillance.
- Faire de la fête un espace sécuritaire et inclusif où chacun peut être soi-même.

Cette année, offrons-nous un Noël 100 % santé mentale. Se donner la permission de ralentir, de savourer les petits bonheurs, de respecter ses propres besoins et ceux des autres. Voilà la recette pour des fêtes heureuses, authentiques et de ressourcement.

Joyeux Noël à tous et une bonne et heureuse année 2026 !

L'art-thérapie en famille

Par Dolorès Prévost, art-thérapeute



Dans cet article, je vous propose de mieux comprendre comment l'art-thérapie familiale peut soutenir une famille. Je m'attarderai sur les bienfaits de se redécouvrir à travers un espace ludique et créatif pour réapprendre le plaisir d'être ensemble en famille. Une affirmation qu'on me dit souvent : « ce n'est pas pour moi, je ne sais pas dessiner ». Les expérimentiels créatifs proposés, ne demandent aucune aptitude artistique. On a seulement besoin de laisser ses mains faire une création satisfaisante et expressive.

L'art-thérapie familiale permet quoi au juste

Il arrive dans une vie familiale que des événements surviennent et désorganisent momentanément les membres de la famille. L'art-thérapie peut donner un coup de pouce pour se recentrer personnellement et retrouver un cadre familial plaisant et sécuritaire. Quand les enjeux de santé mentale d'un proche surviennent, on s'habitue peu à peu et on a tendance à croire « Ah ! C'est juste Jon ou Jane qui est comme cela ». On apprend à tolérer, jusqu'à ce que survienne un ou une série d'événements qui nous fait prendre conscience que ça ne va plus.

Une rencontre en art-thérapie familiale permet de se rencontrer dans un espace sécuritaire et neutre. On peut y explorer l'expérience émotionnelle personnelle. La création permet la projection de soi par la métaphore et les images symboliques (Pelletier et Lambert, 2020). On y apprend à voir l'expression de l'autre à partir du regard qui est posé sur l'événement ou la crise familiale vécu. Ensemble, la famille explore et identifie les forces de ses membres. Enfin, on apprend à éprouver du plaisir ensemble à nouveau.

Pour les enfants, les efforts pour créer des compositions visuelles leur permettent de mettre leur vie en ordre. À travers la création ils établissent une protection de soi qui leur permet d'explorer leur besoin et de s'exprimer en lien avec leur expérience de l'événement familial (Linsch, 1993).

La période de l'adolescence en est une de transformation et souvent accompagnée d'une sensation profonde d'être troublé. Cette période de leur vie est un bon moment pour prêter une attention prioritaire aux émotions et désirs (Gatta, Gallo et Vianello, 2014). Créer permet de joindre le corps, pensées et émotions. La création instaure un contenant pour exprimer ce qui est présent en utilisant la symbolisation plutôt que la parole. Ainsi, les adolescents apprennent à tester leurs frontières personnelles, à s'ouvrir de manière sécuritaire tout en protégeant leur espace intime.

La famille un organisme vivant

Une métaphore de la famille peut être l'arbre, si une branche est attaquée par un insecte nuisible, il se peut que cela s'étende au reste des branches. Tout comme l'arbre, il est fort probable que la famille ait déjà ce qu'il faut pour passer au travers d'un événement difficile. La famille est considérée comme un organisme vivant, car elle est composée de croyances, de valeurs (Pelletier et Lambert, 2020), mais aussi de principes. En art-thérapie on peut explorer ce qui fait que votre famille est ce qu'elle est. On peut y découvrir comment on interagit dans cette famille. Se redécouvrir avec ses proches à travers l'art-thérapie, permet de développer des stratégies pour chercher et retrouver l'équilibre. Vous y découvrirez peut-être de nouvelles couleurs ou nuances familiales qui vous permettront de vous voir autrement.

Les effets de l'art-thérapie familiale

Les familles découvrent leurs forces et la résilience à travers la transition. Elles peuvent apprendre à naviguer à travers les stigmas sociaux que peuvent entraîner les enjeux de santé mentale. Des membres passent plus facilement à travers un épisode d'humeur dépressive ou même traverser le deuil de la famille d'avant. On apprend à mieux voir, écouter et entendre les émotions. On apprend aussi à mieux se comprendre et accepter le regard que l'autre pose sur la situation familiale.

Tout cela permet à la famille et ses membres de résoudre des conflits, à voir l'autre différemment et changer les stratégies de communication habituelles (Pelletier et Lambert, 2020).

Créer et se découvrir

L'art-thérapie familiale est peut-être indiquée pour vous. Si le besoin de libérer l'expression des émotions fortes. Si vous ressentez le besoin de prendre soin de votre famille et de vous-même pour passer à travers des moments difficiles. Si ce qui est présent est de redécouvrir et comprendre les besoins subjectifs et familiaux. Enfin, pour retrouver le respect entre les personnes de la famille, pour essayer d'interagir autrement et pour définir la juste place qu'occupe chacun au sein de la famille. « Le jeu intersubjectif permet de se recréer, de se reconnaître, d'exister à nouveau, de se laisser émouvoir par l'autre » (Plante, P., 2010, p. 57).

Références :

1. Gatta, M., Gallo, C. & Vianello, M. (2014). Art therapy groups for adolescents with personality disorders. *The arts in psychotherapy* 41(1), 1-6.
2. Linesch, D. (2012). An art therapy exploration of immigration with latino families. *Art Therapy* 29(3); 120-126. DOI:10.1080/07421656.2012.701603
3. Pelletier, L. & Lambert, J. (2020). Les spécificités du travail auprès des familles. Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.
4. Plante, P. (2010). Art-thérapie pour favoriser l'empathie au sein de la relation parent-enfant. Dans Hamel, J. et Labrèche, J. (dir). *Découvrir l'art-thérapie : Des mots sur les maux, des couleurs sur les douleurs* (54 - 58). Paris, France : Larousse.



L'humour en santé mentale : Rire de soi sans se moquer de l'autre

Par Ali Tarraf, intervenant



Le rire est un réflexe universel. Il traverse les cultures, désamorce les tensions et crée des ponts entre les gens. Parfois, même dans les moments les plus difficiles, il surgit comme une bouffée d'air. Lorsqu'on parle de santé mentale, le rire peut devenir un véritable outil pour apporter un peu de lumière là où tout semble sombre. Cela dit, tout ne se vaut pas. Oui, on peut rire mais pas au détriment de celles et ceux qui souffrent. Il y a une vraie différence entre rire avec et rire contre. Alors, comment trouver le bon ton ? Où s'arrête l'humour qui fait du bien, et où commence celui qui blesse ? C'est ce qu'on va essayer de démêler ici.

Quand l'humour nous relie

Parler de santé mentale, ce n'est jamais simple. Parfois, les mots manquent, et d'autres fois, on n'a tout simplement pas la force. Certains jours, tout expliquer ou mettre des mots sur ce qu'on ressent, c'est trop. C'est justement là que l'humour peut faire une entrée salutaire.

Il y a une vraie puissance dans le fait de pouvoir rire de soi. Pas pour se rabaisser, ni pour nier sa douleur, mais pour prendre du recul, désamorcer un moment difficile... ou juste ramener un peu de légèreté.

Prenons l'exemple de quelqu'un qui vit avec des TOC et plaisante en disant : « J'ai vérifié la porte huit fois ce soir, donc elle est définitivement bien fermée. » Ce n'est pas de l'auto-dérision pour faire rire les autres à ses dépens. C'est une manière de souffler. De faire avec ce qu'il vit. Et souvent, ce type de blague touche celles et ceux qui traversent les mêmes réalités. On se reconnaît, on se sent moins seul(e).

Beaucoup de personnes vivant avec l'anxiété, la dépression, les troubles bipolaires ou autres enjeux de santé mentale utilisent l'humour comme un réflexe de survie. C'est le cas de Maude Landry, comédienne québécoise, dans son spectacle *Involution*. Elle y aborde l'insomnie, la peur de vieillir, l'estime de soi, les spaghettis... et même les vampires. Des thèmes en apparence décousus, mais qui, dans sa logique bien à elle, finissent par se rejoindre. Le fil conducteur ? L'introspection, les troubles obsessionnels, la personnalité limite, l'angoisse. « Plusieurs de mes idées de numéros viennent de mes inquiétudes. Je transforme

simplement mes angoisses en rigolade », explique-t-elle. C'est à la fois drôle et profondément humain.

L'humour qui soigne (vraiment)

Le rire ne fait pas disparaître la douleur, mais il l'allège, ne serait-ce qu'un instant. Et ce n'est pas qu'une impression. Une étude menée par Bennett et ses collègues en 2010 a montré que le rire peut réellement faire baisser les niveaux de cortisol (l'hormone du stress), renforcer le système immunitaire, et améliorer la qualité de vie chez les personnes en souffrance psychologique.



Plus récemment, une revue publiée en 2022 par Shao et al. a démontré qu'après une thérapie par l'humour administrée à des personnes âgées, celles-ci montraient moins d'anxiété, moins de symptômes dépressifs, et un bien-être accru.

Pour ma part, le rire m'a aidé à traverser plusieurs moments difficiles. Il m'a offert un peu de répit quand mes émotions devenaient trop lourdes à porter. Cependant, avec le temps, j'ai aussi compris qu'un recours systématique à l'humour peut devenir une manière d'éviter les vraies conversations ou de cacher ce qu'on ressent vraiment. Dans mon cas, il m'est arrivé d'utiliser l'humour pour masquer un mal-être plus profond, sans toujours en avoir conscience.

Le rire peut donc être salvateur, mais il peut aussi devenir un masque, une manière de fuir ou de se protéger. Et parfois, il dérape

Là où ça dérape : quand l'humour blesse

Évidemment, tout le monde n'a pas ce rapport apaisé au rire. Certaines blagues sur la santé mentale sont tout sauf bienveillantes.

On les entend encore trop souvent :

« Il est complètement schizo », « T'es bipolaire ou quoi ? », « Elle fait sa dépressive. »

Ces phrases, balancées à la légère, font plus de mal qu'on ne le croit.

Ce type d'humour réduit une personne à son trouble, banalise sa souffrance, et surtout, envoie le message que ces sujets ne méritent pas d'être pris au sérieux. C'est exactement ce qui empêche tant de gens de parler, de demander de l'aide, ou de se sentir légitimes dans ce qu'ils vivent.

Ce n'est pas une question de « ne plus rien pouvoir dire ». C'est une question d'empathie. Est-ce que cette blague construit ou est-ce qu'elle écrase ? Est-ce qu'elle crée du lien ou est-ce qu'elle isole ?

Souvent, le rire peut ouvrir une porte. Encore faut-il veiller à ce qu'elle ne claque pas au nez de quelqu'un.

L'humour, avec précaution

On dit que l'humour, c'est une question de timing. Cependant, quand il entre dans le champ de la santé mentale, c'est aussi une question de justesse. Un mot à côté, un rire mal placé, et ce qui aurait pu faire du bien peut vite devenir blessant. Pourtant, parfois, une blague bien sentie, un sourire complice, ça peut tout changer. Ça peut alléger, rapprocher et faire respirer. Ce texte n'est pas un mode d'emploi du rire « approprié », mais une exploration sincère d'un équilibre délicat entre légèreté, respect et humanité.

Un recours systématique à l'humour pour éviter les conversations sérieuses ou pour cacher ses émotions peut traduire un malaise profond. C'est parfois une façon d'éviter le contact émotionnel ou de masquer une dépression.

Trouver l'équilibre

La clé est de trouver l'équilibre entre information et divertissement. L'infodivertissement – facile à dire, difficile à réussir. On a beau expliquer que le rire est le meilleur remède et citer une pléthore d'études scientifiques, insuffler de l'humour tout en transmettant des renseignements de façon responsable à un public qui comprend souvent des personnes à risque n'est pas chose aisée.

Parler de santé mentale peut être amusant, mais ce sujet peut également être triste, épouvanté et compliqué. Pour les promoteurs, les annonceurs et les publics, le juste équilibre est non seulement essentiel, il peut aussi changer des vies.

Références :

1. <https://www.participaction.com/fr/blogue/sante-mentale/le-rire-est-le-meilleur-des-remedes/>
2. <https://commissionsantementale.ca/vecteur/cest-drole-la-sante-mentale/>
3. <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2017-v42-n1-smq03101/1040263ar/>
4. <https://www.7jours.ca/2024/01/27/des-humoristes-souvrent-sur-leurs-problemes-de-sante-mentale-dans-ce-nouveau-documentaire>
5. <https://enclasse.telequebec.tv/contenu/Rire-et-sante-mentale/2854>
6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388122000202>
7. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1093/ecam/nep106>
8. <https://spec.qc.ca/nouvelles/maude-landry-transforme-ses-angoisses-en-rigolade#:~:text=%C2%AB%20Plusieurs%20de%20mes%20id%C3%A9es%20de,ce%20qui%20explique%20sa%20d%C3%A9marche.>



DÉCEMBRE À FÉVRIER



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Alimentation	Approche alternative	Activités physiques	Activités artistiques	Par et pour
	9h à 12h Fermé Réunion du personnel	Fermé	10h à 12h Croissant- causerie 10h à 12h Art-thérapie (Sur inscription, du 29 janvier au 5 mars)	Fermé temporairement
Fermé de 12h à 13h				
13h à 16h30 Centre de jour Thème : Découvre les organismes	13h à 16h30 Centre de jour Thème : Atelier d'écriture	13h à 16h30 Centre de jour Thème : Activités sportives (sur inscription)	13h à 16h30 Centre de jour Thème : Art-thérapie	Fermé temporairement
16h30 à 20h Centre de soir 17h Souper collectif (sur inscription et participation aux tâches) Ferme à 20h	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé

Le CAFGRAFF est encore en période d'adaptation à la suite de son déménagement. Il est donc possible que nous apportions certaines modifications à la programmation.

Pour ne rien manquer, rends-toi sur notre site web ou appelle-nous au 450 490-4224.



62 rue St Florent, Laval, Qc, H7G 2H9 (adresse temporaire)

www.lecafggraf.org | info@lecafggraf.org

DÉCOUVRE LES ORGANISMES

Viens découvrir un programme ou une activité d'un organisme lavallois afin d'être encore mieux outillé face à tes besoins quotidiens

SOUPER COLLECTIF

Viens partager un repas les lundis soirs avec des intervenants et d'autres membres.

Sur inscription, demande à un intervenant et choisis une tâche dans la liste.

CROISSANT CAUSERIE

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

Pour l'inscription, demande à un intervenant et choisis une tâche dans la liste.

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. Durant le centre de jour du jeudi, tu pourras participer à de l'art-thérapie. Pas besoin de savoir dessiner et le matériel est fourni.

ACTIVITÉS SPORTIVES

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

Réserve ta place auprès d'un intervenant.

ART-THÉRAPIE (GROUPE FERMÉ)

Tu souhaites mieux comprendre les émotions et découvrir ce qu'elles peuvent t'apporter? Tu souhaites découvrir tes besoins et mettre tes limites en explorant différents médiums? Inscris-toi à l'atelier d'art-thérapie. Pas besoin de savoir peindre ou dessiner. Tes mains sauront exprimer ce que ton corps a besoin d'exprimer.

du 29 janvier au 5 mars 2026 à l'Entraide Pont-Viau
Sur inscription, contacte Dolorès

ATELIER ÉCRITURE

Espace où la créativité et la spontanéité guideront la création d'œuvres. Qui sait, peut-être que ces poèmes, ces BD ou ces contes se retrouveront dans une prochaine édition du magazine!





PARTY DE NOËL

15 DÉCEMBRE

Viens célébrer Noël avec nous!

Au CAFGRAf, des activités toute la journée et des surprises t'attendent ainsi qu'un souper festif en gang!

Date limite d'inscription : 8 décembre



MUSÉE POINTE-À-CALLIÈRE

21 JANVIER

Situé en plein cœur de Montréal, nous t'invitons à découvrir la ville grâce aux expositions du musée de Pointe-à-Callière. Apprends sur son histoire, son patrimoine et plus encore.

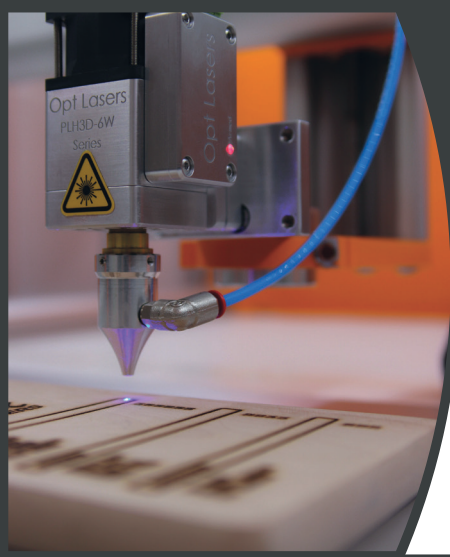
Départ du CAFGRAf à 11h, retour vers 16h.

Dîner fourni

Date limite d'inscription :

10 places disponibles, réservé aux membres.

**Ta cotisation de membre doit être payée.*



GRAVURE SUR ARDOISE

23 FÉVRIER

Viens graver sur une ardoise le design de ton choix!

Une activité réalisée en collaboration avec le Carrefour emploi jeunesse.

Départ du CAFGRAf à 9h30, retour vers 13h.

Dîner fourni

Date limite d'inscription et d'envoi du design : 16 février

10 places disponibles, réservé aux membres.

**Ta cotisation de membre doit être payée.*

Groupe de discussions pour jeunes adultes et leurs parents

Nouveauté !

Groupe de discussions pour les jeunes adultes et leurs parents

Les mercredis de 18 h à 20 h, du 4 février au 4 mars + séance de suivi le 8 avril, 18 h à 20 h

Ce groupe s'adresse aux jeunes adultes de **18 à 29 ans** vivant avec des enjeux de santé mentale et à leurs parents. Il offre un espace d'échange et de soutien pour améliorer la communication familiale et favoriser l'autonomie des jeunes. Les cinq rencontres permettront de partager expériences, défis et pistes de réflexion dans un cadre bienveillant. Une séance de suivi, un mois plus tard, permettra de revenir sur les progrès et les acquis.

Avant le début du groupe, une entrevue individuelle est prévue pour les parents et pour le jeune adulte afin de cerner leurs besoins et valider la pertinence du programme.

Les parents seuls sont également les bienvenus, peu importe leur situation familiale.

Coût : Gratuit

Où : à l'ALPABEM, 645 boulevard des Laurentides, Laval

Information et inscription à l'entrevue pré-groupe : Elisa, stagiaire à la maîtrise en travail social
stage@lecafgraf.org

Fermeture du CAFGRAF



Le CAFGRAF sera
fermé pour la période
des Fêtes du
**19 décembre au
6 janvier**



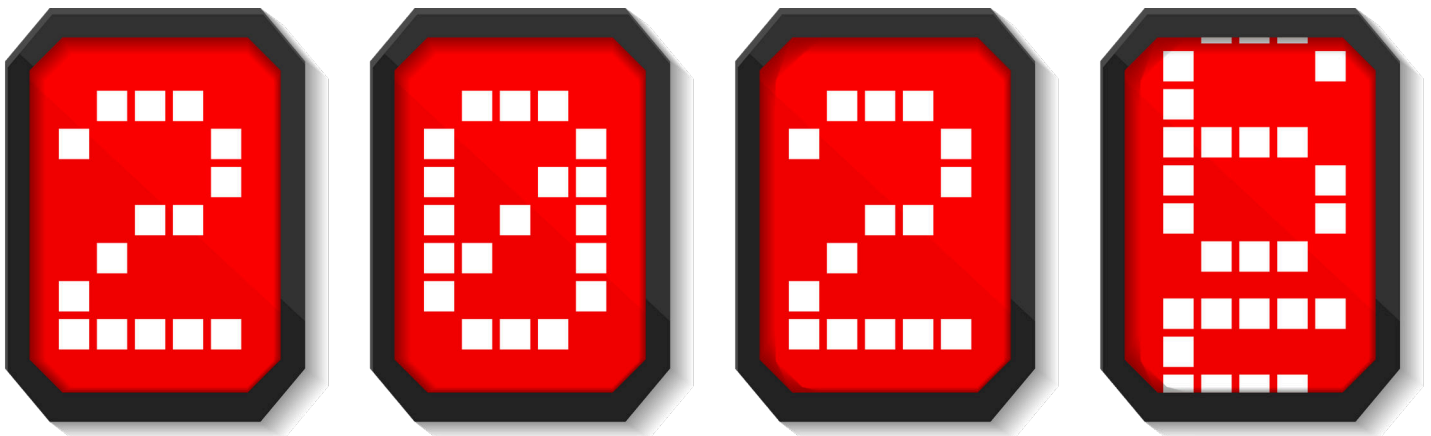
Changer notre regard sur les résolutions

Par Vincent Savard, intervenant



Le temps des fêtes approche à grand pas. À quoi ça ressemble pour vous ? Pour plusieurs c'est la tourtière, le ragoût de boulettes, les réunions de famille et amis, les cadeaux, et plus encore ! Une autre tradition que bien des Québécois suivent est de se donner une ou plusieurs résolutions pour l'année. Avec le nouvel an, c'est le moment de faire une rétrospection sur l'année qui finit et de se fixer des objectifs de mieux-être pour la suivante. Malgré tout, la majorité des résolutions sont abandonnées quelques mois après les avoir commencées.

honte mais n'adressent pas l'impact sur vous ou votre entourage. Que cherchez-vous réellement à atteindre ? Pour éviter que votre résolution provienne d'un sentiment de honte ou de culpabilité, regardez en quoi ce changement affectera votre vie ou votre quotidien. Qu'est-ce qui sera différent ? Comment allez-vous être plus heureux ? Il est important d'envisager concrètement l'effet du changement pour rester motivé et de garder le cap malgré les difficultés qui pourront survenir en cours de route.



Selon une étude faite en 2011, près de 78 % des Canadiens n'accomplissent pas leurs résolutions. Qu'est-ce qui fait que c'est difficile de les tenir ? Plus important encore, comment faire pour maximiser nos chances d'accomplir nos résolutions ?

En réalité, à quoi ça sert ?

On se donne des résolutions pour se dire que cette année, ce sera différent et ce sera mieux que l'année dernière. C'est pourquoi les résolutions portent souvent sur des choses qu'on veut enlever : je vais arrêter de fumer, je ne serai plus autant sur mon téléphone, je vais arrêter de grignoter entre les repas, je vais cesser de procrastiner mes corvées, etc. Ces objectifs viennent souvent d'un sentiment de culpabilité ou de

Clarifier l'objectif

Pour qu'une résolution ait plus de chance de tenir, il faut bien la comprendre. Se dire : "En 2026 je serai plus en santé" porte beaucoup à confusion. Est-ce par rapport à l'alimentation, les habitudes de vie, l'activité physique ou autre ? Vous en avez peut-être déjà entendu parler, mais il existe une formule pour vous aider à clarifier votre objectif. L'acronyme S.M.A.R.T. permet de prendre une résolution et de la peaufiner pour qu'elle soit plus concrète.

Il faut que votre résolution soit :

- Spécifique
- Mesurable
- Approprié
- Réaliste
- Temporel

Avez ces paramètres, il est plus facile d'établir les étapes pour atteindre votre objectif et de savoir si vous allez dans le bon sens ou non. Cela vous permettra aussi d'avoir l'espace pour vous adapter s'il se trouve que l'objectif n'était pas réaliste ou si de nouveaux paramètres imprévus se sont rajoutés au courant de l'année.

Prendre conscience du travail accompli

La résolution est claire : je vais perdre 30 livres d'ici la fin de l'été. Je vais le faire en courant avec mon chien tous les jours pendant 30 minutes. Je serais plus heureux parce que je serais plus fier de mon apparence et je passerais de bons moments avec mon animal. Toutes les conditions sont présentes pour que ça fonctionne. Arrivé à la fin de l'été, j'ai seulement perdu 15 livres. Plusieurs émotions désagréables peuvent monter : la déception, la frustration, le désespoir, etc. Si au lieu de regarder le résultat, on regardait le travail accompli ? En réalité, nous n'avons pas de contrôle sur le résultat final, seulement sur l'effort que nous avons mis pour y arriver.

Ce n'est pas un échec de ne pas avoir atteint l'objectif. C'est une réussite d'avoir essayé de l'atteindre et d'avoir mis en place des moyens pour le faire. Même si le résultat n'était pas celui attendu, il y a une fierté à retirer des efforts que vous avez mis pour y arriver. Bien que vous n'ayez pas perdu le poids voulu, vous avez tout de même atteint votre but de passer du bon temps avec votre chien. Cela vous laissera une bonne impression et aurez davantage l'envie de réessayer éventuellement. Si vous associez l'expérience à un sentiment déplaisant, il sera plus difficile de se motiver à recommencer dans le futur.

Soyez fier de vous

On se donne des résolutions parce qu'on veut s'améliorer, s'accomplir, se surpasser. Ce n'est pas pour vivre un échec, de la culpabilité, de la honte ou de la colère envers soi-même. Regardez ce que vous voulez réellement pour le nouvel an et comment vous pouvez rendre la résolution agréable. Finalement, ne vous arrêtez pas au résultat, prenez conscience du travail accompli. Chaque petit

progrès, même temporaire, est une victoire qui mérite d'être reconnue et célébrée. En gardant en tête l'impact concret sur votre quotidien, il sera plus facile de s'y tenir et surtout, d'apprécier l'effort que vous avez mis pour l'atteindre, peu importe si vous avez atteint votre résolution ou non.

Références :

<https://cliniquepsychologiequebec.com/guide-resolutions-nouvel-an/>

<https://www.ipsos.com/en-ca/canadians-quick-make-new-years-resolutions-slow-see-them-through>

https://lifesportsgear.com/fr/blogs/news/comment-tenir-vos-resolutions-du-nouvel-an-en-2025?srltid=AfmBOopxWfiqUpqPUV2RGwdS6Kj2BnTxWqYa_E1MOCMeXx-MASrQrDJ4



Les algorithmes et le bien-être psychologique : comprendre pour mieux naviguer

Par Marie-Joëlle Marcil, intervenante

Nous passons une grande partie de notre quotidien en ligne. Une part importante de ce que nous voyons sur nos écrans est déterminée par des mécanismes invisibles, mais puissants : les algorithmes. Qu'est-ce qu'un algorithme exactement ? Et surtout, quelle est son influence sur notre bien-être psychologique ?

International :

« Quand j'« aime » une vidéo triste qui me parle, tout à coup, toute ma page "Pour toi" est triste. Je me retrouve dans le « TikTok triste ». Ça affecte mon humeur. » – Francis*, 18 ans, étudiant aux Philippines.^[2]

Qu'est-ce qu'un algorithme ?

Un algorithme est une série d'instructions ou de calculs destinés à résoudre un problème ou accomplir une tâche.

^[1] Dans le contexte numérique, il sert à trier et recommander du contenu en fonction de nos comportements en ligne.

Par exemple, lorsque nous consultons Google Maps, l'algorithme calcule l'itinéraire le plus rapide pour se rendre à destination. Sur Netflix, il suggère des films en fonction de ce que nous avons déjà regardé. Sur TikTok, Instagram ou YouTube, il analyse le temps que nous passons devant une vidéo, ce que nous cliquons ou partageons, afin de créer un fil d'actualité personnalisé. En bref, chaque action en ligne, aussi petite soit-elle, alimente ce mécanisme qui anticipe nos préférences et nous propose du contenu jugé pertinent.

Quand l'algorithme affecte le bien-être

Le contenu proposé

Si ce fonctionnement paraît pratique, il n'est pas sans conséquence sur notre bien-être. Bien sûr, l'influence des algorithmes sur notre bien-être psychologique est complexe et nuancée : il peut y avoir des effets positifs, mais aussi entraîner des dérives.

Un rapport par Amnesty International rapporte un phénomène particulier où une bulle algorithmique se développe à partir d'un petit geste. À partir d'un simple « j'aime » sur une vidéo évoquant la tristesse peut transformer complètement leur expérience en ligne. C'est ce qu'exprime Francis*, un étudiant de 18 ans interrogé par Amnesty



Ce témoignage illustre comment une simple interaction peut suffire à orienter tout un univers numérique vers un seul type de contenu, enfermant la personne dans une bulle émotionnelle qui influence directement son état d'esprit.

La dépendance et la perte de contrôle

Un autre aspect est la manière dont les algorithmes exploitent notre attention. Les plateformes numériques sont conçues pour capter et retenir notre attention pour prolonger notre temps d'écran, notamment en proposant constamment du contenu qui sont dans nos champs d'intérêt, mais aussi par des vidéos courtes et un déroulement infini, par exemple. Tout est pensé pour maximiser le temps

passé en ligne, ce qui en revanche peut entraîner une certaine forme de dépendance et un sentiment de perdre le contrôle.

Les études montrent que les jeunes ressentent particulièrement cette emprise. Selon une enquête récente, plus de deux jeunes sur trois disent avoir du mal à réduire leur temps passé sur les réseaux sociaux, et plusieurs mentionnent que ces plateformes constituent une source constante de distraction.^[3]

L'envers de la médaille : quand l'algorithme devient un allié

Cela dit, il serait simpliste de diaboliser les algorithmes. Leur influence n'est pas uniquement négative. Dans certains cas, ils peuvent devenir de précieux alliés. Par exemple, ils peuvent faciliter l'accès à des témoignages inspirants ou à des ressources en santé mentale. Ils peuvent également permettre de trouver du soutien auprès des communautés en ligne, et de sentir que l'on n'est pas seul. De plus, la démocratisation des discussions autour de la santé mentale, en grande partie amplifiée par ces plateformes, peut contribuer à réduire les tabous et à normaliser le fait de demander de l'aide.

Reprendre du pouvoir sur son expérience en ligne

Face à ces réalités, comment naviguer dans cet univers numérique sans se laisser submerger ? Voici quelques pistes :

- Prendre conscience du rôle des algorithmes : Comprendre que ce que nous voyons en ligne est le résultat d'un tri, et non un reflet objectif du monde. Cette prise de conscience permet d'instaurer une certaine distance face au contenu.
- Limiter le temps d'écran : Utiliser les paramètres de temps d'utilisation sur son téléphone ou des applications de gestion peut aider à reprendre du contrôle.
- Prendre soin de soi hors ligne : Faire des activités qui nous apportent du bien, comme des activités physiques, sociales ou encore créatives.
- S'informer et en parler.

En somme, les algorithmes façonnent notre vie numérique. Ils influencent nos choix et nos émotions, parfois de manière subtile, d'autres fois de façon plus marquée. Leur influence sur notre bien-être mental n'est ni totalement positive ni entièrement négative : ils peuvent amplifier des sentiments désagréables et la dépendance, mais aussi offrir soutien et ressources. Plutôt que de les voir comme bons ou de mauvais, il est sans doute plus juste de les considérer comme des mécanismes puissants qui nécessitent d'être connus, compris et apprivoisés.

Apprendre à reconnaître leur influence, développer une attitude critique et prendre soin de soi, autant en ligne qu'hors ligne, sont des moyens concrets pour naviguer dans cet univers numérique sans perdre de vue l'essentiel : notre bien-être.

Références :

1. <https://numeriqueenquestions.uqam.ca/algorithme/>

2. <https://www.amnesty.fr/actualites/tiktok-un-modele-dangereux-pour-la-sante-mentale-des-jeunes-et-des-enfants>

3. <https://www.digitalbarometer.ch/fr/sant%C3%A9-mentale-et-monde-num%C3%A9rique>

Poème collectif

Seulement sur un banc
Peut-être habillé de blanc
Suis-je né grand ?
Ai-je perdu mon accent ?

Les deux pieds contre la terre
Je connecte avec la nature
Enfin ce sentiment solitaire
Disparaît dans la verdure

Devinez quel est le sujet de ce court poème ?
(écrit par : Lisa, Dominik et Jean-Philippe)

MOT CACHÉ

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

GUIRLANDE
FAMILLE
CHANSON
JOYEUX
CADEAU
SAPIN
RENNE
LUTIN
BOULE
NEIGE
BOUGIE
NOEL
MARCHE
ETOILE
PERENOEL
CALENDRIER
COURONNE
REVEILLON



Démystifier la profession d'intervenant.

Par Yannick Gauthier, intervenant



Depuis le début de ma carrière comme intervenant, j'ai souvent constaté que certains usagers mentionnent qu'ils aimeraient travailler en relation d'aide. Inspirés par leur parcours et cheminement individuel, épris par un désir d'aider et dans le but de redonner, ces usagers ou usagères désirent s'investir dans l'intervention. J'ai pu remarquer que des usagers peuvent devenir de très bons intervenants. Il ne s'agit pas du tout d'une idée saugrenue. Cependant, il demeure que certaines capacités sont nécessaires afin de combler ce poste. En effet, certaines qualités demeurent inhérentes au poste. De plus, au niveau des tâches, le contact avec les autres et l'aspect de relation d'aide sont bien présents, mais il demeure que plusieurs autres tâches sont effectuées dans l'ombre et ne sont pas apparentes. C'est pourquoi nous aborderons le tout dans ce texte, dans le but de démystifier la profession d'intervenant.

Les qualités nécessaires!

Plusieurs qualités sont évidemment nécessaires afin de pouvoir travailler en relation d'aide. Ses qualités doivent transcender la profession et être présentes chez l'individu. Il est nécessaire que ce soit naturel d'agir ainsi. Sinon, la personne devra aller puiser trop loin afin de satisfaire aux exigences du poste. Cette carrière est très demandante, si en plus la personne doit agir à contresens des capacités de bases nécessaires, elle s'épuisera rapidement. Les qualités nécessaires les plus apparentes sont l'empathie, soit la capacité à se mettre à la place d'autrui et percevoir ce qu'il ressent. Cet aspect est tout de même fondamental pour œuvrer en intervention. La capacité de facilement entrer en contact avec les gens et d'être en mesure de se connecter avec leur vécu et leur histoire demeure une facette primordiale de cette profession. Ceci est possible seulement grâce à une autre caractéristique importante, soit la capacité au non-jugement. En effet, on peut définir le non-jugement comme étant une attitude consistant à s'abstenir de porter des jugements de valeur sur autrui, leurs actions ou leurs paroles, en évitant de les approuver ou de les désapprouver. Si on pense à d'autres qualités importantes, l'une d'entre elles est l'écoute. En effet, nous avons souvent l'impression

qu'il est important d'avoir de la répartie lorsque l'on travaille en intervention. C'est bien le cas, mais il est bien plus important d'avoir une bonne écoute afin de bien saisir et comprendre les propos de la personne que nous avons en face de nous. L'intervenant doit également être en mesure de laisser la place à la personne qu'il reçoit. En effet, l'intervenant doit pouvoir mettre la personne en valeur en lui laissant la place nécessaire afin qu'elle s'exprime et se confie. Conséquemment, l'importance de l'intervenant est de prendre une place secondaire dans l'intervention et permettre à l'autre de s'épanouir. Posséder une capacité d'introspection est également important.



Cette capacité est ce qui permettra à un intervenant de s'améliorer et de progresser, car c'est ce qui lui permet d'identifier ses limites et de les traverser. Comme on le dit si bien; en intervention, nous sommes notre outil, il est important de l'affûter et l'affûter en se questionnant sur nos comportements et réactions. En terminant, l'intelligence émotionnelle est un aspect primordial de la relation d'aide. Elle se définit comme étant la capacité de percevoir et d'exprimer les émotions, de les comprendre et de les intégrer à la pensée en les utilisant avec justesse dans le raisonnement, ainsi que de réguler ses propres émotions et celles des autres. C'est pourquoi il s'agit d'une caractéristique importante à avoir.

Quelles sont les tâches d'un intervenant?

Maintenant que les caractéristiques d'un bon intervenant ont été identifiées, j'aimerais démystifier les tâches qui sont en lien avec l'intervention. Évidemment, effectuer des rencontres avec les usagers ou usagères constitue un aspect important du travail. Cependant, ces tâches ne sont pas les seules et plusieurs autres tâches s'effectuent dans l'ombre. Il y a beaucoup de tâches administratives à réaliser en tant qu'intervenant, telles que rédiger des notes, répondre aux questions de partenaires, répondre à tous ses courriels, s'assurer de transmettre les informations nécessaires à ses collègues, et plusieurs autres. Toutes ses tâches sont chronophages et absentes au premier regard. Ici, je parle aux usagers et usagères du CAFGRAF, ce sont les tâches que vous nous voyez faire lorsque nous sommes dans le bureau vitré et que nous som-

mes concentrés. Une autre tâche importante est associée à la représentation, soit d'aller présenter les services dans d'autres organismes afin d'en faire augmenter la popularité et ainsi en faire profiter à plus de gens.

Le milieu!

De plus, il y a un aspect important dans la conception du travail d'un intervenant, soit le milieu dans lequel il travaille. En effet, le réseau de la santé offre souvent une plus grande structure de par l'ensemble et la complexité des services. Cependant, dans le milieu communautaire, les tâches sont souvent plus flexibles et le milieu offre une plus grande malléabilité des horaires et des tâches.

Voici les points que je désirais aborder avec vous afin de mieux vous faire connaître le rôle et les tâches d'un intervenant. En espérant que ceci a permis de démystifier la profession et ainsi vous en apprendre davantage sur les aléas de ce travail qui nous tient tellement à cœur.

Références :

1.<https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/17055232/attitude-de-non-jugement>

2.<https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/26506945/intelligence-emotionnelle>

Mot de départ

Bonjour,



Comme certains d'entre vous le savez déjà, j'ai remis ma démission après m'être trouvé un autre emploi. C'est avec beaucoup d'émotions partagées que je quitte l'organisation du CAFGRAF et d'ALPABEM. Il est certain que de décider de quitter une équipe d'intervenants, aussi dédiée, professionnelle et compétente a été un choix très difficile. Un grand merci à l'équipe de direction de votre accueil chaleureux et de m'avoir fait confiance dès mon embauche. Ce qui me manquera seront aussi les usagers et usagères, votre accueil a été des plus chaleureux et sincère. Les déjeuners-causerie et les bonnes discussions que nous avons eues resteront toujours avec moi. Au courant des derniers mois j'ai eu la chance de côtoyer de superbes personnes qui m'ont permis de cheminer, autant professionnellement que personnellement. Cependant, ce qui m'apaise avec mon départ, c'est que je sais que je vous laisse entre de très bonnes mains et que vous allez pouvoir être accompagnés par une équipe chevronnée et passionnée.



LA SANTÉ MENTALE

IL FAUT QU'ON S'EN PARLE

CONFÉRENCES GRATUITES

DISPONIBLES EN PERSONNE ET EN WEBDIFFUSION: WWW.ALPABEM.QC.CA



MARDI 9 DÉCEMBRE - 19H

LA LUMIÈRE QUI SOIGNE : NOUVELLES PISTES POUR LA SANTÉ MENTALE

Et si nos yeux pouvaient nous aider à mieux diagnostiquer certains troubles mentaux? C'est en explorant les bienfaits de la luminothérapie dans la dépression saisonnière qu'un nouvel espoir a émergé : celui de détecter plus tôt certaines maladies psychiatriques graves, grâce à la réponse rétinienne à la lumière. Une conférence fascinante sur le rôle de la lumière dans la santé mentale, entre science, prévention et innovation.

Conférencier : Dr. Marc Hébert, professeur à l'Université Laval et chercheur à l'institut CERVO



MARDI 20 JANVIER - 19H

AU-DELÀ DES ÉTIQUETTES : UN REGARD BIENVEILLANT SUR LE TPL

Le trouble de la personnalité limite (TPL) est trop souvent perçu à travers des étiquettes stigmatisantes. Cette conférence propose un regard alternatif : une vision plus humaine, nuancée et bienveillante. À partir de son expérience terrain, madame D'Astous invite à déconstruire les préjugés, valoriser les forces et reconnaître la richesse des parcours de vie. Une occasion de transformer nos perceptions pour bâtir des pratiques plus inclusives.

Conférencier : Marie-Hélène D'Astous, directrice générale de la Maison 100 Limites



MARDI 17 FÉVRIER - 19H

COMMENT DIFFÉRENCIER UN RISQUE SUICIDAIRE D'UNE URGENCE SUICIDAIRE ?

Face à l'émergence d'idées suicidaires d'un proche ou tout autre personne, comment faire la distinction entre un risque suicidaire ou une urgence suicidaire? Développer les bons réflexes pour dépister l'intensité de la crise et poser les bonnes actions requiert une capacité d'évaluer objectivement la détresse. Cette conférence permettra de mettre des mots sur les ressentis face à la dangerosité estimée afin de protéger la vie de la personne suicidaire avec les bons gestes empreints d'humanité et de bienveillance.

Conférencier : Hélène Dufresne, gestionnaire clinique et Richard Tardio-Forget adjoind clinique à l'Îlot et formateurs accrédité en prévention du suicide

Pour plus d'infos : 450-688-0541 • www.alpabem.qc.ca

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

62 rue St Florent
Laval, Québec H7G 2H9
Tél : 450.490.4224