

Bonifier nos relations avec une machine

p.14



6

**Et si tout était joué
d'avance ?**

8

Fiston, papa est malade
*Parler de sa maladie mentale à
son enfant*

16

Les hallucinations :
mieux comprendre
l'expérience vécue

LA SANTÉ MENTALE

IL FAUT QU'ON S'EN PARLE

CONFÉRENCES GRATUITES

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



MARDI 17 MARS - 19H

AU COEUR DE LA PSYCHOSE : OUTILS POUR LES PROCHES ET INTERVENANTS

La psychose, qu'elle survienne de manière spontanée ou à la suite d'une consommation de substances, provoque des épisodes de rupture avec la réalité pouvant désorienter l'entourage. Cette conférence permet de mieux en comprendre les causes, les signes précurseurs et les répercussions. Elle propose aussi des repères concrets pour intervenir avec bienveillance et efficacité auprès d'un proche en crise.

Conférencière : Karine Gaudreault, travailleuse sociale et professeure à l'Université de Sherbrooke.



MARDI 21 AVRIL - 19H

REGARDS PHILOSOPHIQUES SUR LA SANTÉ MENTALE ET NOS NORMES SOCIALES

Dans la Grèce Antique, la santé mentale était perçue comme un équilibre entre le corps et l'esprit, et les troubles mentaux étaient souvent associés à des déséquilibres des humeurs ou à l'influence de dieux ou de démons. La perception de la santé mentale a évolué au travers des millénaires et des connaissances scientifiques, mais qu'en est-il de l'approche philosophique?

Conférencière : Anne-Marie Gagné-Julien, professeure adjointe en éthique appliquée à la Faculté de philosophie de l'Université Laval.



MARDI 19 MAI - 19H

ACCOMPAGNER L'AUTRE SANS SE PERDRE : COMPRENDRE LES ÉTAPES DU CHANGEMENT

Prendre soin d'un proche, c'est aussi apprendre à prendre soin de soi. Cette conférence s'adresse aux proches aidants souhaitant mieux reconnaître leurs limites et leurs besoins. À travers le modèle des étapes du changement, Madame Brais-Dussault propose des stratégies simples d'auto-empathie, d'affirmation de soi et de bienveillance pour retrouver un équilibre durable dans l'accompagnement.

Conférencière : Elsa Brais-Dussault, psychologue et fondatrice de LudiPsy

Fermeture du CAFGRAF

Vendredi Saint - **3 avril**

Lundi de Pâques - **6 avril**

Fête des Patriotes - **18 mai**

Rejoins nous sur les
réseaux sociaux



SOMMAIRE

Mot du directeur.....	p.4
Mot du président.....	p.5
Et si tout était joué d'avance ?.....	p.6
Fiston, papa est malade.....	p.8
Programmation	p.10
Les activités.....	p.11
Les répts.....	p.12
Bienvenue Anne-Marie.....	p.13
Bonifier nos relations avec une machine.....	p.14
Les hallucinations : mieux comprendre l'expérience vécue.....	p.16
Jeux et mandala.....	p.18
Halte'PABEM.....	p.21
Photos.....	p.22
Dates importantes à venir.....	p.23

Équipe du CA

DANIEL ROCHON
PRÉSIDENT

MÉLANIE LAMBERT
VICE-PRÉSIDENT

DARLEY CÉLESTIN
TRÉSORIER

DOMINIK DUPONT-GAUDET
SECRÉTAIRE

JEAN-LUC AUDET
ADMINISTRATEUR

JOËL DAVID TREMBLAY
ADMINISTRATEUR

POSTE VACANT
ADMINISTRATEUR-TRICE

Équipe du CAFGRAF

PATRICE MACHABÉE
DIRECTEUR GÉNÉRAL

KARINE BOVIN
DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE

MARIE-CLAUDE PROULX
ADJOINTE ADMINISTRATIVE

SARAH LEGASTELOIS
SECRÉTAIRE, RÉCEPTIONNISTE

JOANY BÉRUBÉ
AGENTE EN COMMUNICATIONS

CAROLINE LEGAULT
CHEFFE DE SERVICES

ANNE-MARIE GAGNON
INTERVENANTE

MARIE-JOËLLE MARCIL
INTERVENANTE

VINCENT SAVARD
INTERVENANT

WILLIAM SÉNÉCHAL
INTERVENANT

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



20 + 5 = 20 bougies

Patrice Machabée, directeur général

À mon retour du congé des Fêtes, plus précisément au cours de la semaine du 5 janvier, j'ai eu l'opportunité d'être célébré par mes collègues, des membres du C.A., anciens et actuels, ma famille ainsi que quelques amis, pour souligner mes 20 ans de service à l'ALPABEM et mes 5 ans au CAFGRAF.

En effet, c'est le 9 janvier 2006 (*) et le 6 janvier 2021 que débutait mon parcours au sein de nos organisations.

Cette semaine a été riche en émotions. Jour après jour, j'ai reçu une foule d'attentions, de surprises, d'amour et de reconnaissance. Même si mon rôle m'amène souvent à être « en avant » et à prendre la parole pour défendre les intérêts de nos missions, je demeure habituellement « caché » derrière une vision, des idées, des résultats et, surtout, derrière les services offerts à nos usagers.

Je suis, en quelque sorte, le visage public de deux personnes morales : l'ALPABEM et le CAFGRAF.

Cette fois, je ne pouvais me cacher derrière quoi que ce soit. Aucun bouclier pour dévier les flèches amicales, aucune carapace pour absorber cette dose d'affection, aucun écran de fumée pour détourner l'attention.

Pendant une semaine, je me suis senti comme une tortue sans carapace, le cœur et le corps à découvert. J'ai dû accepter de ne rien contrôler, simplement me laisser porter et faire confiance (tout un exercice pour moi).

Je n'ai pas suffisamment d'espace ici pour nommer tous les petits et grands gestes qui m'ont été offerts, mais sachez qu'ils ont été à la hauteur de mes espérances. Je me suis senti profondément privilégié de voir l'ardeur et la bienveillance de mes collaborateurs, qui ont choisi, le temps d'un instant, de diriger les projecteurs vers mon cœur.

À vous toutes et tous, merci. Je vous aime. Ours réconfortant, alias le Renard innovateur

(*) Oui... Stéfannytu avais raison :-P



BONNE FÊTE DES MÈRES

Nous souhaitons à toutes les mamans une belle fête des mères le dimanche 10 mai prochain !

Vivement le printemps !

Daniel Rochon, Président du CAFGRAP



Comment le renouveau printanier influence notre bien-être psychologique

Le printemps, symbole du renouveau, est un moment attendu par plusieurs après les longs mois d'hiver. Cette saison, marquée par la fonte de la neige, le retour du soleil et la floraison des arbres, n'apporte pas que des changements à la nature : elle influence aussi de façon significative notre santé mentale. Comment cette transition saisonnière agit-elle sur notre bien-être psychologique ? Explorons ensemble les liens entre l'arrivée du printemps et la santé mentale.

Durant l'hiver, beaucoup de gens ressentent une baisse d'énergie et d'humeur, souvent attribuée au manque de lumière naturelle. Ce phénomène, parfois appelé « blues hivernal », touche un grand nombre de personnes et peut même se transformer en trouble affectif saisonnier (TAS) chez certaines personnes. L'arrivée du printemps, avec l'augmentation de la luminosité et la chaleur, contribue alors à améliorer l'humeur et à redonner de l'énergie. On remarque que les journées qui s'allongent favorisent la production de sérotonine, un neurotransmetteur lié au bonheur et à la régulation de l'humeur.

Le printemps invite aussi à sortir dehors, à profiter des parcs et à renouer avec la nature. Les études démontrent que le contact avec la nature a des effets bénéfiques sur la santé mentale. Une simple promenade en forêt ou dans un jardin peut réduire le stress, l'anxiété et favoriser le sentiment de calme. Au Québec, on profite des premières terrasses, des pistes cyclables dégagées et des activités extérieures qui avaient été mises de côté durant l'hiver. Cette reprise de l'activité physique, même modérée, est reconnue pour diminuer les symptômes de dépression et d'anxiété.

Cependant, le printemps n'est pas synonyme de bien-être pour tout le monde. En effet, la période de transition peut aussi représenter un défi pour certaines personnes. Les attentes liées au « renouveau » peuvent accentuer un sentiment de pression, surtout si l'on ne ressent pas immédiatement les effets positifs du changement de saison. De plus, la période d'ajustement à de nouveaux horaires ou la gestion de l'énergie retrouvée peut s'avérer difficile pour ceux et celles vivant avec des troubles de l'humeur. Il est donc important de reconnaître ces défis et de se donner le droit de vivre la transition à son propre rythme.

Pour profiter pleinement des bienfaits du printemps sur la santé mentale, il peut être utile d'intégrer quelques habitudes simples à son quotidien. S'exposer à la lumière naturelle dès le matin, même quelques minutes, peut aider à réguler l'horloge interne. Prendre le temps de bouger à l'extérieur, que ce soit en marchant, en faisant du vélo ou du jardinage, contribue aussi à améliorer le bien-être. Enfin, renouer avec la vie sociale, par exemple en participant à des activités communautaires ou en partageant un repas sur une terrasse, permet de briser l'isolement souvent ressenti pendant l'hiver.

En résumé, l'arrivée du printemps est une occasion de prendre soin de sa santé mentale. Si pour plusieurs, cette période apporte énergie, motivation et optimisme, il est important de se rappeler que chacun vit cette transition différemment. Prendre le temps de s'adapter, profiter de la nature et s'entourer d'un bon réseau de soutien sont des moyens simples et efficaces pour accueillir le printemps avec bienveillance envers soi-même.

Et si tout était joué d'avance ?

Par William Sénéchal, intervenant



Il existe de nombreuses raisons qui expliquent la qualité de la santé mentale chez un individu. Cependant, qu'en est-il de l'influence de l'environnement sur la santé mentale ? Nous explorons le sujet à travers l'approche du parcours de vie, les facteurs économiques et sociaux, pour terminer avec quelques actions concrètes pouvant être faites au quotidien afin d'augmenter les facteurs de protection d'un individu.

mentale aurait pu être affectée. Cette approche se divise en trois concepts :

L'environnement : ça consiste en quoi ?

L'environnement n'est pas simplement la verdure que l'on observe lorsque l'on regarde à l'extérieur ; c'est aussi l'ensemble des facteurs de risque et de protection qui entourent un individu. En d'autres mots, il s'agit des différents éléments sociaux, économiques et culturels qui appartiennent à une personne et forment un tout. Le parcours de vie peut aussi influencer ces différents facteurs au fil du temps. Lorsque l'on parle de facteurs de protection, on entend la généralité des éléments qui influencent positivement la santé mentale. On peut penser à un réseau social soutenu et à un emploi stable, par exemple. Au niveau des facteurs de risque, ce sont tous les éléments qui vulnérabilisent une personne, comme la consommation de substances ou encore un milieu de vie violent.

Une approche globale

Afin de bien entamer le sujet, l'INSPQ (Institut national de la santé publique du Québec) propose l'approche du parcours de vie. Il s'agit d'une approche où l'on prend en compte l'entièreté du parcours de vie d'un individu afin d'évaluer les différents moments où la santé



L'effet de trajectoire : la position sociale à un moment de la vie peut influencer la position sociale plus tard dans la vie, ce qui peut mener à des conséquences sur la santé mentale.

L'effet cumulatif : l'addition des conditions liées aux facteurs de risque et de protection au fil du temps, peu importe le moment de la vie, favorise la dégradation de la santé mentale.

L'effet latent : une exposition à des facteurs de risque lors de la petite enfance peut refaire surface plus tard au cours de la vie d'un individu.

À cet effet, cela renvoie à l'accumulation des facteurs socio-économiques qui influencent la santé mentale. Cette approche permet de comprendre d'où la personne vient, son vécu et le contexte de l'apparition des troubles mentaux dans son environnement au fil du temps.

Un couteau à double tranchant

Pour mieux comprendre les facteurs de risque qui influencent la santé mentale, nous décortiquerons les différents éléments qui englobent l'environnement d'une personne. Les inégalités économiques dues aux différentes classes sociales ont un effet bidirectionnel sur la santé mentale, c'est-à-dire qu'elles ont un effet de « cercle vicieux ». Concrètement, un individu catégorisé comme moins favorisé sur l'échelle sociale est plus enclin à développer des troubles de santé mentale, qui s'expriment par une moindre qualité de vie. Un faible revenu, des difficultés à payer le loyer ou à avoir accès à la nourriture engendrent un état de stress pouvant occasionner des troubles de santé mentale. Le manque de ressources financières rend l'accès aux services plus difficile dans le contexte politique actuel. Par ailleurs, une fois les symptômes d'un trouble de santé mentale visibles, une discrimination peut s'installer au sein de la population, ce qui augmente l'appauvrissement de cet individu puisque l'accès au travail devient, de ce fait, encore plus ardu.

Les relations sociales

D'autre part, le réseau social est un facteur pertinent à prendre en compte lorsque l'on parle de l'influence de l'environnement sur la santé mentale. La densité et la qualité de ce dernier ont une incidence sur le bien-être

de chacun. Il permet de s'appuyer sur autrui lorsque cela est nécessaire. Lorsqu'on parle de densité, on entend la quantité de personnes qui nous entourent : la famille, les amis, les connaissances ainsi que les professionnels que nous côtoyons de manière périodique. Il est cependant important de noter que la qualité des liens a aussi un impact. Par exemple, un individu A adopte des comportements à risque à répétition, ce qui draine l'énergie de l'individu B. Ce lien social peut être important pour l'individu B ; cependant, la qualité de ce lien peut avoir un effet négatif sur sa santé mentale.

Renverser la tendance

Malgré les éléments non négligeables de l'environnement dans lequel un individu vit, il est possible de poser de petites actions au quotidien pour augmenter les facteurs de protection afin de maintenir une bonne santé mentale. Parmi ces actions, le réseau communautaire peut aider au niveau économique : il existe des banques alimentaires et une multitude de services offerts à la population moyennant de faibles sommes, voire gratuitement. Par le fait même, fréquenter ces ressources permet de créer un réseau social dense et de qualité, incluant des professionnels et d'autres individus vivant des défis similaires en santé mentale.

En conclusion, bien que l'environnement agisse sur la santé mentale d'un individu au niveau socioéconomique, il est important de considérer l'ensemble du parcours de vie dans le but d'adapter des actions concrètes afin d'augmenter les facteurs de protection de chacun. Cependant, est-il possible de renverser tout ce que notre environnement nous impose ?

Références :

<https://sante-infobase.canada.ca/sante-mentale/inegalites/>

<https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/facteurs#liens>

https://santepubliquemontreal.ca/sites/drsp/files/media/document/DRSP_Pub_2024_11_22_DonneesStatistiquesSMMtl.pdf

<https://www.capsantementale.ca/contenu/limportance-du-reseau-de-soutien/>

Image : <https://www.vecteezy.com/members/zalquarius>

Fiston, papa est malade

Parler de sa maladie mentale à son enfant

Par Eliza Miron, intervenante jeunesse à l'ALPABEM



Pourquoi on hésite?

Le thème de la santé mentale, quoiqu'il soit plus discuté de nos jours, est toujours stigmatisé dans la société. Beaucoup de stéréotypes, préjugés, et tabous perdurent dans la conscience populaire. Ces perceptions erronées peuvent causer des craintes pour un parent atteint en santé mentale. Peut-être vous vous demandez comment aborder ces sujets avec vos enfants, ou même si vous devriez le faire à la base.

Il se peut que vous ayez l'impression que vos enfants ne peuvent pas comprendre, surtout s'ils sont très jeunes. Ou même que ce sujet n'est pas approprié pour un jeune. Pour un parent, la responsabilité première est leur enfant. Donc, l'instinct de protéger son enfant de la douleur, de l'inquiétude et du poids émotionnel peut être plus fort que soi. Parfois, cette fermeture peut venir de l'intérieur, car en parler demande une certaine vulnérabilité.

Les pressions sociales peuvent renforcer cette hésitation, menant à croire qu'avoir une difficulté en santé mentale signifie un échec ou une faiblesse. Pensez-y, si on attrape une grippe ou on se casse le bras, on ne le cache pas. On est reconduit à l'hôpital pour avoir un plâtre, on reste dans notre chambre et nos proches prennent la relève, et on n'hésite pas à demander de l'aide.

Les effets de l'ignorance

Les enfants sont perceptifs et se questionnent beaucoup sur les événements qui se produisent autour d'eux. En voyant certains comportements, en entendant

certains propos, l'enfant fera des connexions avec l'information qu'il a, parfois inexactes. Par exemple, un parent ayant un trouble dépressif, qui peut être irritable, pourrait avoir des moments d'impatience.



L'enfant pourrait interpréter cette irritabilité comme si c'était sa faute et se culpabiliser à cause de cela. Ou, si l'enfant veut vraiment faire une activité ou jouer, et que son parent est fatigué ou n'est pas en forme, il peut assumer que c'est à cause de lui et non à cause du trouble mental ou de facteurs externes. Ce genre de suppositions, qui sont souvent non-fondées dans la réalité, peut à son tour nuire à la relation parent-enfant. Une communication ouverte et sincère va permettre à l'enfant d'avoir du contexte et à éviter ces suppositions.

Comment l'aborder?

C'est important d'avoir une discussion comme celle-ci quand vous vous sentez prêts. Réfléchissez si vous avez vos propres questions avant de débiter et sur les thèmes que vous voulez éviter ou qui vous mettent mal à l'aise. Vous pouvez aussi décider au préalable l'endroit et le moment de la conversation, afin que parent et enfant se sentent bien.

Selon l'âge de l'enfant, il y a différents moyens de vulgariser le sujet pour l'aider à comprendre. Avec les tout-petits et les enfants d'âge primaire, vous pouvez vous servir de contes ou d'histoires pour exemplifier la santé mentale et la maladie mentale. Vous pouvez aussi la comparer à une maladie physique pour expliquer certains symptômes et comportements. Demandez-leur s'ils ont des questions ou s'ils ont remarqué des changements. Rassurez-les que ce n'est pas leur faute et que ça ne veut pas dire que vous ne les aimez pas. Abordez les émotions que vous ressentez, et définissez-les ensemble s'ils ne les comprennent pas. Sur-tout, exprimer clairement et spécifiquement vos limites et vos besoins. Dites-leur quand vous vous sentez épuisé, ou quand vous n'êtes pas disponibles pour jouer ou jaser avec eux. Établir un réseau de soutien robuste pour votre famille permettra à votre enfant d'avoir d'autres repères sur qui s'appuyer si vous ne pouvez pas.

Pour un adolescent, qui est exposé aux médias et qui a déjà des idées préconçues sur l'enjeu de santé mentale, donnez-vous le droit d'être plus détaillé et même d'effectuer des recherches ensemble. Ils sont plus aptes à comprendre des sujets plus profonds et avoir des échanges avec vous. Démystifier les mythes et écoutez leurs commentaires et partages. Vous pouvez même partager les démarches que vous entamez pour prendre soin de votre santé mentale.

Les bienfaits du partage

Faire ce premier pas est difficile mais extrêmement courageux. En débutant ce dialogue, vous démontrez à votre enfant que vous êtes digne de confiance. En vous confiant honnêtement et ouvertement, vous montrez un bel exemple qu'il suivra assurément dans sa vie. Vous lui montrez que ces sujets plus délicats peuvent être discutés et que vous êtes un pilier sécuritaire pour lui. Ça accroît le sentiment d'appartenance dans votre famille et vous permettez de vous appuyer l'un sur l'autre. Vous pouvez travailler à trouver des solutions et des trucs pour mieux vivre en famille.

Points importants

C'est primordial de ne pas traiter votre enfant comme un thérapeute ou confident, même s'il est adolescent. Le truc est de ne pas dévoiler des détails trop personnels qui ne le concernent pas. Mettez-vous dans leur peau; comment perçoit-il vos comportements? Comment réagit-il à vos symptômes? Qu'est-ce qu'il voit plus souvent?

C'est déjà difficile d'être un parent. Un trouble de santé mentale ajoute un autre obstacle à surmonter et plus de pression quotidienne. Faites confiance à votre enfant et soyez bienveillants envers vous-même.

Voici quelques ressources qui peuvent vous aider :

Livres : Je te tiens par la Barbichette de Émilie Plank (dépression), Sens dessus-dessous de Audrey-Anne Frénette, les ouvrages d'Ariane Hébert

Formations : Famille +, Anna et la Mer, CommunicAdo

Références :

<https://www.capsantementale.ca/contenu/parler-de-mon-trouble-mental-avec-mon-enfant/>

<https://centre-therapie.be/centre-therapie/les-parents-veulent-etre-plus-honnetes-en-termes-de-sante-mentale/>

Devriez-vous parler de votre maladie mentale avec vos enfants?

<https://smho-smso.ca/online-resources/construire-une-relation-solide-et-bienveillante-avec-votre-enfant/>



MARS À MAI



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Centre de jour Fermé 10h à 12h Suivi individuel (sur rendez-vous)	Fermé réunion du personnel	Centre de jour Fermé 10h à 12h Suivi individuel (sur rendez-vous)	Centre de jour Fermé 10h à 12h Suivi individuel (sur rendez-vous)	10h à 12h Croissant-causerie 10h à 12h Suivi individuel (sur rendez-vous)
Fermé de 12h à 13h				
13h à 16h30 Centre de jour Activité : Découvre les organismes	13h à 16h30 Centre de jour	13h à 16h30 Centre de jour Activité : Activité physique	13h à 16h30 Centre de jour Activité : Art-thérapie	13h à 16h30 Centre de jour
16h30 à 20h Centre de soir 17h Souper collectif (sur inscription et participation aux tâches) Ferme à 20h	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé

Dû à un possible déménagement en mai il est 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.lecafégraf.org | info@lecafégraf.org

SUIVIS INDIVIDUELS

Sur rendez-vous, tu peux rencontrer un intervenant du lundi au vendredi **9h à 12h** et **13h à 17h** sauf le **lundi soir** et le **mardi matin**.

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

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.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

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

9 mars : Atelier ACEF, s'alimenter à petit prix!

13 avril : Atelier ACEF, on parle du crédit.





CABANE À SUCRE

26 MARS

Tu es invité à un grand repas à la cabane à sucre Constantin. Un DJ sera sur place avec animation, danse et plaisir garanti !

Départ du Cafgraf à 10h.

Date limite d'inscription : 24 mars

25 places disponible, réservé aux membres

**Ta cotisation de membre doit être payée.*

N'oublie pas de renouveler ton membership avant le 1^{er} avril pour participer aux répit



ROCKET DE LAVAL

10 AVRIL

Viens encourager notre équipe locale lors de leur dernier match à domicile !

Départ du Cafgraf à 18h15.

Date limite d'inscription : 8 avril

8 places disponibles, réservé aux membres.

**Ta cotisation de membre doit être payée.*



BOWLING

26 MAI

Viens faire du bowling au salon de quilles BG Laval 2000 dans une ambiance festive.

Les détails de l'activité sont à venir !

Date limite d'inscription : 22 mai

Places limitées, réservé aux membres.

**Ta cotisation de membre doit être payée.*



Bonjour à toutes :)

Je me présente officiellement : Anne-Marie, la nouvelle intervenante avec quelques responsabilités de cheffe d'équipe au CAFGRAF ! Depuis le mois de décembre, j'ai fait des apparitions par-ci et par-là. Toutefois, je suis à 100 % au CAFGRAF depuis le 5 janvier 2026 ! Je suis véritablement choyée de pouvoir participer à la mission de cet organisme extraordinaire, le CAFGRAF (et éventuellement celle de l'ALPABEM aussi).

Mon expérience :

J'œuvre dans le milieu communautaire et de l'intervention depuis maintenant 8 ans. J'ai travaillé dans différents milieux et auprès de diverses clientèles, de l'adolescence aux aîné-e-s. J'ai été intervenante en maison de jeunes, en maison d'hébergement communautaire, en colocation supervisée, en ressource transitoire en santé mentale, en appartements supervisés en santé mentale, en hébergement pour jeunes à court et moyen terme, ainsi que coordonnatrice d'un programme d'empowerment citoyen en santé mentale en réinsertion socioprofessionnelle.

Je suis bachelière en sexologie et diplômée d'un programme court de 2e cycle en développement et gestion communautaire à l'UQO.

Mes intérêts :

Évidemment, le travail communautaire et la santé mentale occupent une grande place dans ma vie. Je fais aussi du bénévolat au PlaMP comme membre du conseil d'administration. En dehors de ma vie professionnelle, je suis passionnée de cuisine et de gourmandise ; je suis toujours à la recherche de nouveaux restaurants à découvrir ! J'aime beaucoup les animaux et j'ai longtemps fait du bénévolat à la SPCA.

Je suis extrêmement reconnaissante d'avoir la chance de travailler avec vous (et j'espère pour plusieurs années) !

Au plaisir de vous rencontrer,
Anne-Marie Gagnon

Bonifier nos relations avec une machine

Par Vincent Savard, intervenant



Depuis quelques années, nous voyons une montée fulgurante de la présence de l'intelligence artificielle générative dans notre quotidien. Une façon dont nous interagissons avec l'intelligence artificielle (IA) est avec les chatbots. Vous avez peut-être entendu parler d'un des nombreux chatbots disponibles : ChatGPT, Gemini, Copilot, Claude, Grok, Character.ai et bien d'autres. Ces applications peuvent nous aider à être plus efficace au travail et à l'école, répondre à nos questions, générer des images et des vidéos, et peuvent même nous écouter et nous conseiller. Dans une ère où le sentiment de solitude est grandissant, il peut être rassurant d'avoir quelqu'un disponible pour nous écouter en tout temps.

Cette technologie amène des solutions à certains problèmes de plus en plus présents dans notre société, mais cela vient aussi avec une mise en garde. Je vais vous présenter les deux côtés de la médaille liés à l'utilisation de l'intelligence artificielle générative.

Comment ça marche ?

Pour faire une histoire courte, une intelligence artificielle générative a été entraînée grâce à d'énormes banques de données. La machine tente de prédire les mots manquants dans une phrase, le résultat est évalué et redistribué à l'intelligence artificielle pour qu'elle s'adapte, s'améliore et recommence le processus. À partir d'une requête de l'utilisateur, l'IA peut construire sa réponse en évaluant le prochain mot le plus probable jusqu'à ce qu'une phrase ou un paragraphe complet soit formé. Une conversation est alors possible avec la machine. Le résultat est à s'y méprendre avec une interaction que vous pourriez avoir avec une personne.

Comment voir l'intelligence artificielle ?

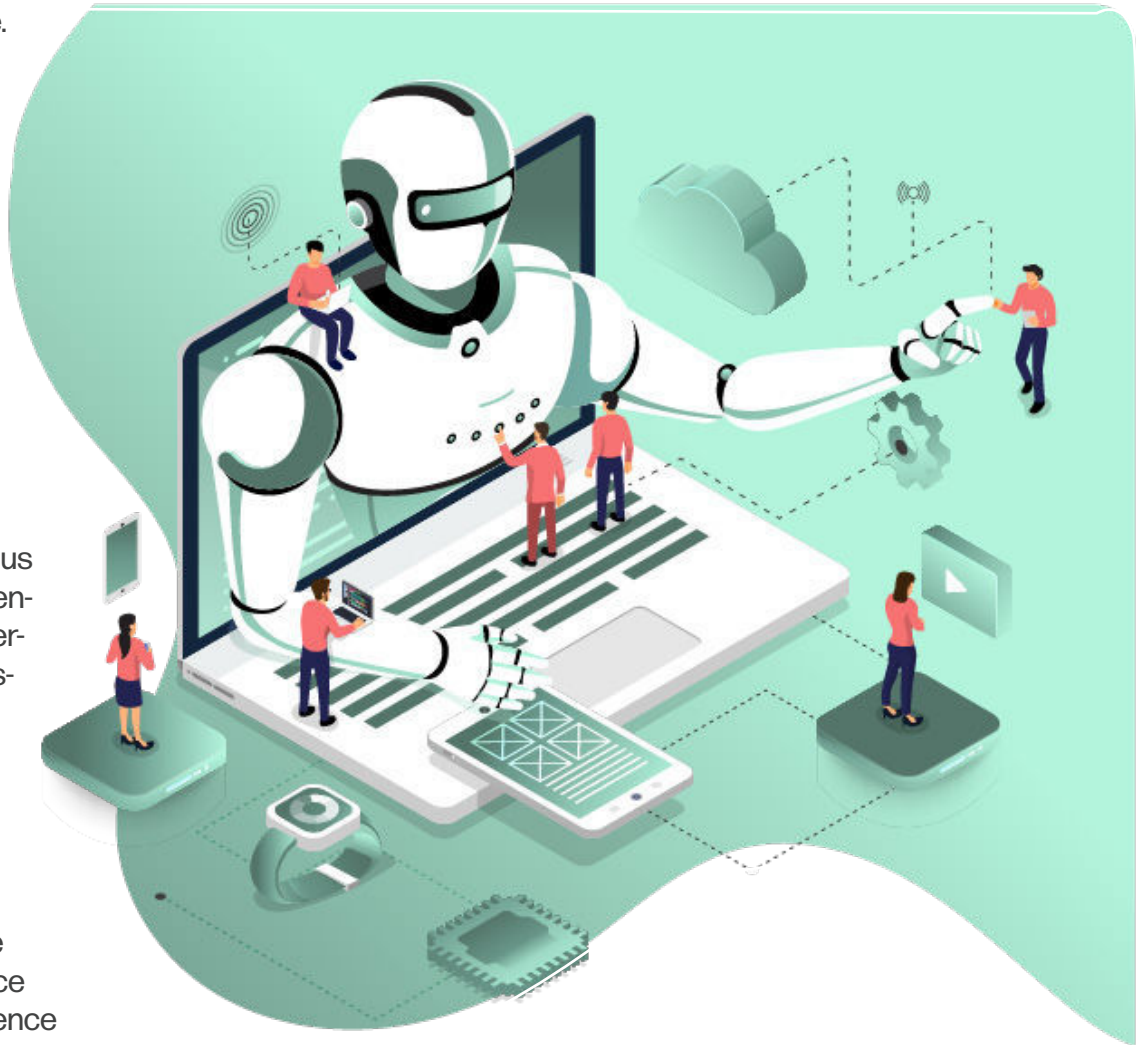
Il faut voir l'intelligence artificielle comme un outil. Dans certaines situations spécifiques, cet outil peut être puissant, utile et nous sauver du temps précieux. Dans d'autres situations, il peut être mal adapté ou même contre-productif de l'utiliser. L'outil devrait servir à améliorer notre quotidien, pas le remplacer. Certaines personnes vivant de l'anxiété sociale par exemple vont utiliser ChatGPT pour avoir un compagnon qui les rassure, écoute sans jugement et conseille sur certains enjeux que la personne peut vivre. Cela peut créer un sentiment d'attachement avec le chatbot et la personne n'essayera plus d'aller vers l'autre pour avoir des relations interpersonnelles. Plusieurs IA sont programmées par défaut pour entretenir la conversation et ne pas directement aller à l'encontre de ce que l'utilisateur écrit. Le résultat : nous avons l'impression que l'IA nous comprend, nous valide dans nos émotions et sera toujours présente pour nous soutenir. Cependant, il faut se souvenir que ça reste une machine simulant la conscience humaine sans jamais comprendre les subtilités du langage humain comme le sens, le contexte, l'implication du message. L'IA n'est pas équipée pour gérer une situation de détresse importante. Parfois le résultat peut être aidant mais dans d'autres situations il peut aussi être aggravant.

Bonifier vos interactions sans les remplacer

Comment l'utiliser de la "bonne manière" ? Il est possible d'utiliser l'IA pour faire une simulation d'une conversation pour qu'il nous donne du feedback et nous préparer à une vraie conversation avec un humain. Imaginez : vous voulez vous préparer pour votre rencontre avec votre médecin. Évidemment, son temps est limité et vous voulez avoir vos questions prêtes pour qu'il puisse bien comprendre votre problème. L'intelligence artificielle peut servir de pratique à cette rencontre et vous donner des indications de comment améliorer vos questions pour avoir une meilleure

expérience possible. Sans aller chercher le diagnostic que ChatGPT peut vous donner (qui peut être erroné), il peut vous aider à simuler une vraie interaction et ainsi réduire votre anxiété lorsque vous serez dans le bureau du médecin.

Un autre exemple, vous avez une première rencontre avec une personne qui vous intéresse. Évidemment, le stress peut être envahissant, la peur de ne pas paraître sous votre meilleur jour et de ne pas impressionner l'autre peut être intolérable. C'est à ce moment que l'intelligence artificielle peut vous guider en simulant une conversation et vous pratiquer à poser des questions, répondre de manière intéressante et engageante, etc. Plusieurs autres utilisations peuvent être bénéfiques : synthétiser un document, organiser une présentation, reformuler vos pensées et bien d'autres. Il faut prendre conscience que l'IA ne peut pas servir d'ami ou de confident, mais il peut aider à avoir des relations satisfaisantes et enrichissantes avec les autres.



Références :

<https://www.vox.com/future-perfect/23617185/ai-chatbots-eliza-chatgpt-bing-sydney-artificial-intelligence-history>

<https://www.985fm.ca/audio/706945/chatgpt-pour-se-confier-sur-sa-sante-mentale-c-est-extremement-delicat>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Intelligence_artificielle_g%C3%A9n%C3%A9rative

Image : Vecteezy.com

Déterminez ce qui vous convient

Mon but n'est pas de vous dire de ne jamais utiliser l'IA ou de l'utiliser dans chaque situation, mais plutôt d'éveiller la réflexion de "Dans quels contextes je suis à l'aise à l'utiliser ?" et "Comment cela améliore réellement mon quotidien ?". Avec ces réponses, vous allez pouvoir déterminer l'utilisation qui vous convient le mieux et en tirer le maximum de cette technologie autant dangereuse que révolutionnaire.



Les hallucinations : mieux comprendre l'expérience vécue

Par Marie-Joëlle Marcil, intervenante

Lorsqu'on parle d'hallucinations, on pense souvent au fait d'entendre ou voir des choses que les autres ne perçoivent pas. Mais comment sont-elles réellement vécues par ceux qui en font l'expérience ? Cet article définit ce qu'est une hallucination et qui peut en vivre ; explore les nuances de l'expérience sensorielle et émotionnelle ; et les stratégies de gestion. Pour illustrer les propos, Dominik, usagère au CAFGRA, a généreusement accepté de partager son témoignage.

Qu'est-ce qu'une hallucination et qui en fait l'expérience ?

Une hallucination se définit comme une perception qui ne concorde pas avec les stimulus externes de l'environnement. Elle est bien réelle pour la personne, mais n'est pas partagée par les autres. Elle peut toucher tous les sens : vue, ouïe, toucher, odorat et goût.

Bien que souvent associées aux troubles psychotiques, les hallucinations sont plus fréquentes qu'on ne le pense : jusqu'à 38,7% de la population en vivra au moins une fois dans sa vie. Elles peuvent survenir dans différents contextes, par exemple : manque de sommeil, consommation de substances, deuil, migraines, troubles neurologiques ou de l'humeur.

Dominik souligne l'importance de déstigmatiser :

« Les hallucinations semblent graves, mais c'est une simple erreur du cerveau qui fait qu'on entend des voix. Il faudrait dédramatiser : les hallucinations, ça ne fait pas de toi un fou. »

Entre perception et réalité

Une dimension concerne la capacité à distinguer l'hallucination de la réalité. Certains ont conscience que leurs hallucinations ne reflètent pas la réalité externe. Pour d'autres, la distinction est plus difficile et sont intégrées dans la vie quotidienne.



La personne construit alors des explications pour donner un sens cohérent à ce qu'elle vit.

Dominik explique ce processus :

« Au début, tu penses que tu fais de la télépathie ou que tu entends une voix qui vient du ciel. Souvent, ça arrive quand tu es seule. On est persuadé qu'on a raison, et on ne s'en rend pas compte, et tranquillement on commence à parler avec la voix. »

Elle ajoute que ses valeurs et ses croyances ont été des ancres précieuses pour traverser ces moments :

« Avoir la foi peut jouer au niveau de l'interprétation. Ma foi croit en beaucoup de choses. Je pense que c'est pourquoi je n'ai pas virée folle. J'ai eu une bonne base familiale, l'enseignement de bonnes valeurs. L'éducation peut compter. Malgré tout ce que j'entends, je vais en sortir. »

La diversité de l'expérience sensorielle

Les hallucinations peuvent toucher un ou plusieurs sens et évoluer en intensité. Dominik témoigne de cette progression :

« Au début, ça se passe dans les moments de silence. Ça commence par des chuchotements. La voix prend de l'intensité au point où que tu l'entends au même titre que tu entends une autre personne. [...] Mes hallucinations ont évolué jusqu'à tactile. La voix pouvait me prendre le bras. »

L'expérience diffère aussi selon la provenance perçue. Certaines perceptions semblent provenir à l'intérieur de la personne, tandis que d'autres semblent venir de l'extérieur :

« La voix dans la tête n'est pas humaine. Je la trouve plus dangereuse. Elle peut être contrôlée avec la médication. Les voix à l'extérieur sont capables d'imiter des proches. »

Le contenu peut varier en complexité, allant de simples sons à des voix articulées avec une personnalité propre : *« Les voix ont une personnalité, tu connais leur âge par leur ton. »*

L'impact émotionnel

Les hallucinations suscitent des émotions variées. Lorsque les voix sont hostiles, l'impact quotidien est marqué :

« Au début, elles m'insultaient à longueur de journée. Elles m'encourageaient à faire des actions que je ne fais pas normalement. Ce n'est pas normal de se faire insulter toute la journée ou se faire des choses pour avoir peur. J'étais confronté aux menaces et insultes. »

Ces interactions influencent l'impact des hallucinations sur la vie quotidienne et orientent les stratégies que les personnes peuvent développer pour vivre avec elles.

Reprendre le pouvoir : les stratégies de gestion de Dominik

La médication est un pilier pour aider la gestion des hallucinations, mais d'autres stratégies complémentaires peuvent soutenir. Dominik souligne l'importance de la médication et des habitudes de vie :

« Quand il n'y a pas de médication, elles [les voix] sont négatives ; et elles sont pire lorsqu'on consomme. »

Elle raconte avoir modifié sa relation avec les voix, en instaurant un dialogue :

« Leur but [les voix] est de te faire réagir, elles trouvent ça drôle quand on pogne les nerfs. J'ai commencé à les éduquer : ça ne se fait pas de pleurer quelqu'un, on ne sacre pas, ... Ma toilette est mon bureau pour les éduquer. Il faut que j'aie des moments pour parler avec mes voix. Si je parle avec elles, elles ne me dérangeront pas. »

Conclusion

L'expérience des hallucinations est profondément nuancée et variée : diverses modalités sensorielles, sens donnés et impacts émotionnels, comme le montre le témoignage de Dominik. Parler ouvertement de ces expériences, sans jugement, permet de mieux soutenir ceux qui en font l'expérience. Merci à Dominik d'avoir mis des mots sur ce qui est vécu dans le silence.

Références :

Ohayon, M.M. (2000). Prevalence of hallucinations and their pathological associations in the general population. *Psychiatry research*, 97(2-3), 153-164. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178100002274>

images : <https://www.vecteezy.com/members/genkomono>

Cette année 2025 nous a appris...

À activer les forces qui nous feront réaliser ce
qui nous passionne le plus dans la vie.
Pour commencer, croire dans sa force
intérieure

La liberté est la voie, c'est ça l'équilibre de l'âme

Nous n'avons pas peur du vide, nous savons
nous lancer là-dedans !

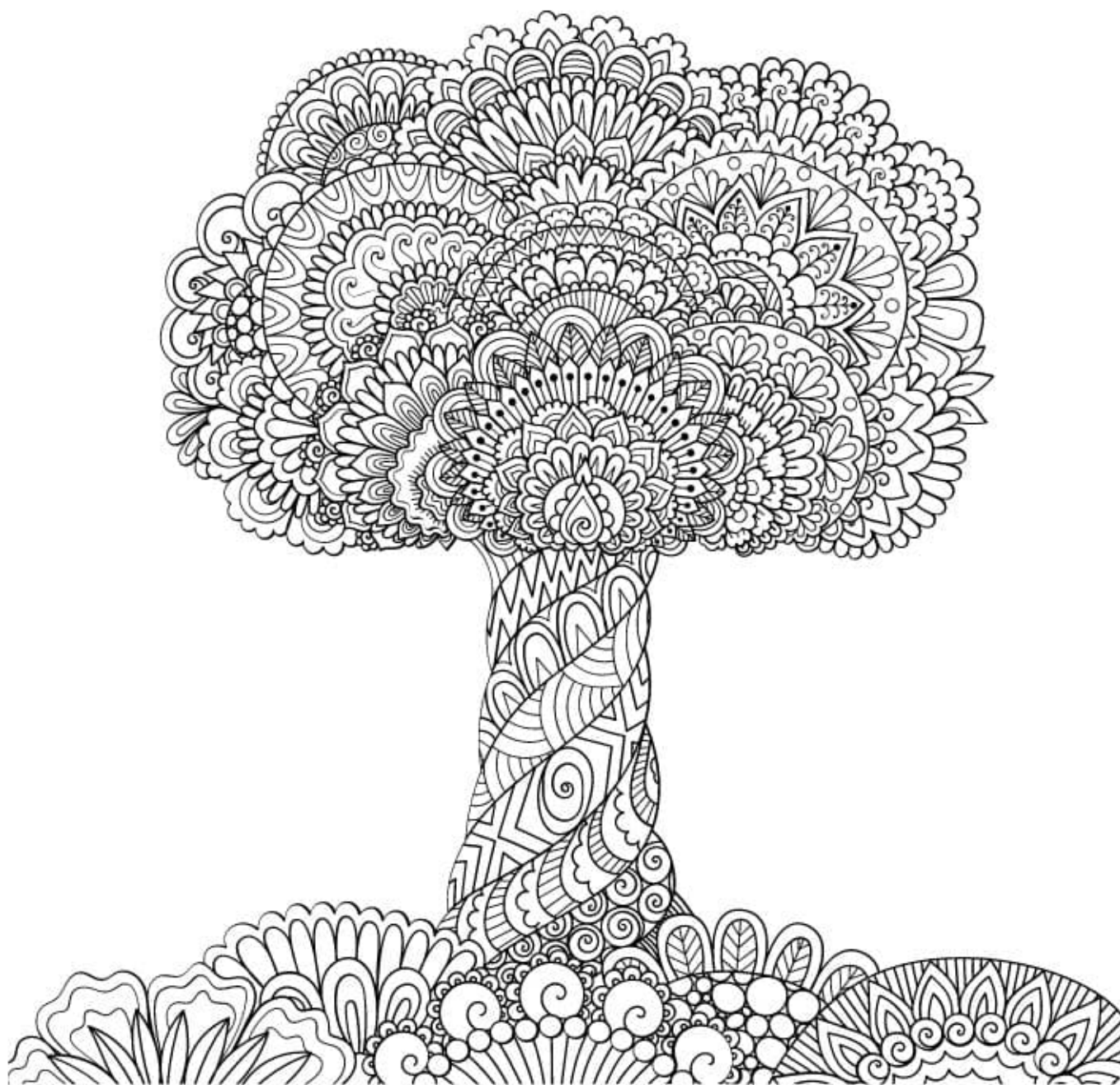
Car ici au Cafgraf on est une famille.

Écrit à partir des mots-bilans choisis par les
participants (Lisa, Dominik, Jonathan et Carole)

SUDOKU

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

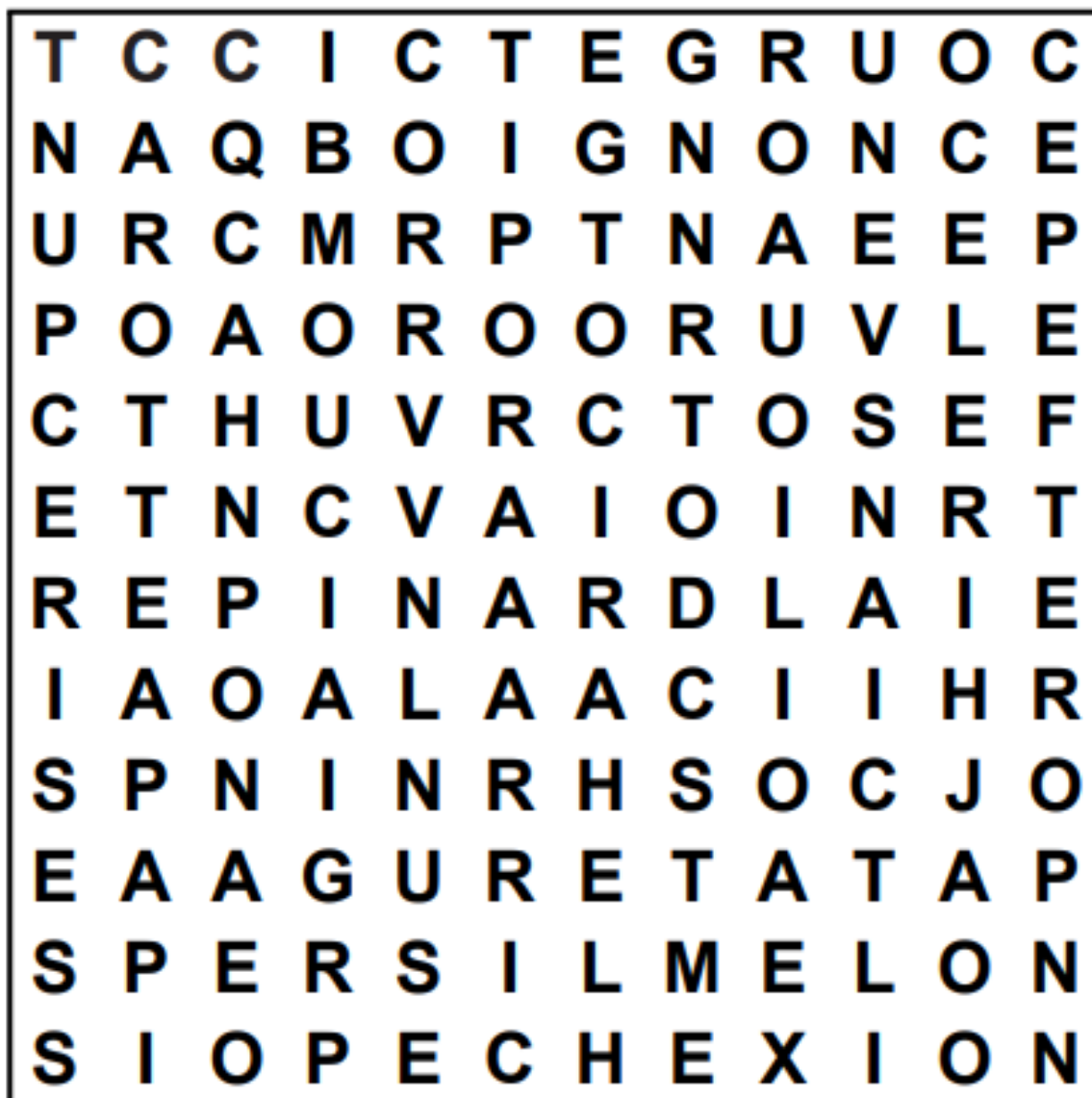
	8	6			1		5	
4	5	2						6
		1	5		8			
3			6					2
8		7	3		4	6		5
6					7			9
			9		3	5		
1						7	3	4
	7		4			2	9	



Dessin-kawaii.fun

Devinettes

- Je suis commune à Mercure, Terre et Jupiter, mais exclue de Vénus et Neptune. Qui suis-je ?
- Qu'est-ce qui a 13 carreaux mais pas de fenêtres ? Qui suis-je ?



www.fortissimots.com

AIL
 ANANAS
 AVOCAT
 BROCOLI
 CAROTTE
 CELERI
 CEPE
 CERISE
 CHOU
 CITRON

COTON
 COURGE
 EPINARD
 FRAISE
 HARICOT
 LAITUE
 MACHE
 MELON
 NAVET
 NOIX

OIGNON
 ORANGE
 PATATE
 PECHE
 PERSIL
 POIS
 POIVRON
 PRUNE
 RADIS
 TOMATE

HALTE'PABEM

Nouveauté !

« **Prenez soin de vous... pendant qu'on prend soin de vos enfants !** »

La Halte'PABEM est une halte-garderie offerte aux **enfants de 0 à 13 ans** dont le parent reçoit ou souhaite recevoir nos services. Elle permet aux familles de participer aux activités et rencontres de notre organisme en ayant l'esprit tranquille, sachant que leur enfant est accueilli dans un milieu sécuritaire et bienveillant.

Ce service permet d'alléger la charge mentale familiale et de faciliter l'accès aux services pour les familles devant composer avec les maladies mentales.

Ce que votre enfant y trouve :

- Jeux et activités créatives
- Aide aux devoirs
- Temps de jeu libre
- Espace calme et sécurisant

Vous avez des questions ?

Communiquez avec l'équipe de l'ALPABEM au 450-688-0541.

Inscription



Gratuit !



À vos agendas !

Voici quelques dates importantes

Assemblée générale annuelle
Mercredi 17 juin 2026

Renouvellement membership
1^{er} avril 2026

Reste à l'affût !
Possible déménagement du CAFGRAF
en mai 2026



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 (adresse temporaire)
Laval, Québec H7G 2H9
Tél : 450.490.4224