

La santé mentale et l'été, un bon mélange ?

p.6



8

**Trop de nouvelles,
trop vite ?**

14

**Au-delà de
l'étiquette TPL**

16

**L'adolescence
vers l'âge adulte**

AVIS CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

17 JUIN 2026 À 18H

Madame, Monsieur,

La présente a pour but de vous convier à votre **assemblée générale annuelle** qui aura lieu au CAFGRAF, **le mercredi 17 juin**. À la demande générale de nos membres l'AGA sera à 18h.

Un **repas food truck** sera offert et l'accueil des membres se fera à partir de 16h30. Afin de nous permettre de commander la bonne quantité de nourriture, merci de confirmer votre présence avant le **lundi 8 juin** par téléphone au **450.490.4224** ou par courriel à **info@lecafgraf.org**.

Cette assemblée constitue un moment privilégié car nous vous présenterons le bilan des activités de la dernière année ainsi que nos perspectives à court et moyen terme. De plus, c'est une belle occasion pour fraterniser avec les membres de l'organisme et rencontrer l'équipe du CAFGRAF ainsi que les membres du conseil d'administration.

Nous espérons vous voir en très grand nombre !

Daniel Rochon

président du C.A

7 mai 2026

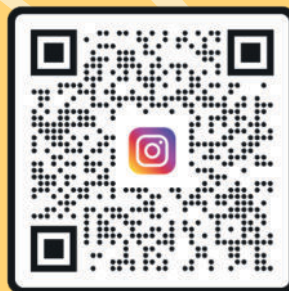


Inscription





Rejoins - nous sur les réseaux sociaux



SOMMAIRE

Mot du directeur.....	p.4
Mot du président.....	p.5
La santé mentale et l'été, un bon mélange.....	p.6
Trop de nouvelles, trop vite ?.....	p.8
Programmation	p.10
Les activités.....	p.11
Les répts.....	p.12
Au revoir Ali	p.13
Au-delà de l'étiquette TPL	p.14
La transition de l'adolescence à l'âge adulte : l'entre-deux.....	p.16
Jeux et mandala.....	p.18
Fermeture du CAFGRAP.....	p.20
Activités spéciales.....	p.21
Photos.....	p.22

Équipe du CA

DANIEL ROCHON PRÉSIDENT	JEAN-LUC AUDET ADMINISTRATEUR
MÉLANIE LAMBERT VICE-PRÉSIDENTE	JOËL- DAVID TREMBLAY ADMINISTRATEUR
DARLEY CÉLESTIN TRÉSORIER	FRIDE MARIE KEMDEM ADMINISTRATRICE
DOMINIK DUPONT-GAUDET SECRÉTAIRE	

Équipe du CAFGRAP

PATRICE MACHABÉE DIRECTEUR GÉNÉRAL	ANNE-MARIE GAGNON CHEFFE DE SERVICE PAR INTÉRIM
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 COMMUNICATION	

Équipe externe

LUCIE D'AUTEUIL INFIRMIÈRE COMMUNAUTAIRE	DOLORÈS 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.



Devenir adulte, c'est apprendre à vivre dans l'incertitude

Patrice Machabée, directeur général

Je ne sais pas si c'est le changement de saison, le fait que je m'isole chaque année durant cette période pour la rédaction de nos rapports d'activités ou tout simplement parce que mon attention est à la fois portée vers le passé et le futur en même temps, mais j'ai été inspiré par cette magnifique citation de Hubert Reeves, cet astrophysicien et auteur du magnifique livre « Poussière d'étoiles » que je lisais à ma fille, à un âge où elle ne savait pas parler : « Devenir adulte, c'est apprendre à vivre dans le doute et l'incertitude ».

Je l'ai déjà exprimé par le passé, mais je suis constamment dans le doute. Même si de l'extérieur je peux paraître très affirmatif, il reste qu'il s'en brasse des choses dans ma « boîte à poux ».

Je me souviens, déjà à l'université, j'arrivais au constat suivant : mes camarades de classe avaient énormément de difficulté à vivre avec l'incertitude, les paradoxes et je ne vous cache pas que je « jugeais » leur difficulté à faire face au stress. Évidemment de mon côté, je n'avais pas beaucoup de mérite, j'étais né dans un environnement négligé et chaotique. Alors quand tu as déjà vécu la honte de retirer de la nourriture du sac d'épicerie parce que ta mère n'a pas assez d'argent, ou que tu vis avec la peur de te faire tabasser en pleine nuit par des cochambreurs dans les centres d'accueil, le stress d'étudiant universitaire était de la petite bière pour moi.

J'ai commencé à avoir peur seulement au moment où je suis devenu père, et c'est là et seulement là que j'ai compris à quel

point j'étais vulnérable : ce petit être humain pouvait bouleverser ma vie de toutes les manières possibles et soudainement... je suis devenu un adulte.

Je suis devenu père et DG en même temps.

Évidemment, toutes ces expériences personnelles m'ont bien servi dans mes fonctions, et aujourd'hui, encore plus que jamais. Je vis dans l'incertitude que mon « bébé » (l'ALPAGRAF) se retrouve à un carrefour incertain de son histoire et je me sens impuissant, car l'avenir de notre rêve est entre les mains de personnes que je ne connais pas : les banques et les entrepreneurs.

J'aurais bien aimé vous annoncer que les travaux de construction ont débuté, mais malheureusement, je suis dans le brouillard et en attente.

En parallèle, je sens le poids de cette incertitude tant chez nos clients que mes collègues et j'espère que ce texte vous aidera à saisir pourquoi en ce moment, je ne suis pas la personne la plus agréable à côtoyer.

Bon été et j'espère pouvoir vous partager de bonnes nouvelles à notre AGA.



BONNE FÊTE DES PÈRES

Nous souhaitons à tous les papas une belle fête des pères le dimanche 21 juin prochain !

L'aide gouvernementale et les besoins des organismes communautaires

Analyse de la relation et des enjeux au Québec

Daniel Rochon, Président du CAFGRAF



Les organismes communautaires jouent un rôle essentiel dans le tissu social du Québec. Ils offrent une variété de services allant du soutien aux personnes en situation de vulnérabilité à l'organisation d'activités culturelles et éducatives. Ces organismes sont souvent le premier point de contact pour les citoyens recherchant de l'aide, et leur proximité avec la communauté leur permet de répondre de façon agile et adaptée aux besoins spécifiques des populations locales.

Cependant, la réalité financière de ces organismes demeure fragile. La majorité dépend fortement du financement gouvernemental, que ce soit par le biais de subventions directes, de programmes spécifiques ou de contrats de services. Bien que l'aide gouvernementale soit vitale pour assurer la pérennité des activités, elle est souvent insuffisante pour répondre à l'ensemble des besoins. Les organismes doivent fréquemment composer avec des budgets serrés, qui ne leur permettent pas de couvrir tous les frais liés à leur mission, notamment les salaires, l'entretien des locaux, la formation du personnel et l'achat de matériel.

Un enjeu majeur réside dans la stabilité et la prévisibilité du financement. Les subventions sont parfois octroyées sur une base annuelle ou même ponctuelle, ce qui complique la planification à long terme et la mise en œuvre de projets durables. Plusieurs organismes rapportent que la bureaucratie entourant les demandes de financement est lourde et chronophage, ce qui détourne du temps précieux des activités de terrain. De plus, certains programmes gouvernementaux imposent des critères stricts qui ne correspondent pas toujours à la réalité ou à la diversité des besoins locaux.

Face à ces défis, les organismes communautaires doivent souvent faire preuve de créativité pour diversifier leurs sources de revenus, en sollicitant des dons privés, des commandes ou en organisant des campagnes de financement. Toutefois, ces efforts additionnels ne suffisent pas toujours à combler le manque de ressources, surtout dans les régions où la capacité de mobilisation est limitée. La pandémie de COVID-19 a également mis en lumière la vulnérabilité des organismes, alors que la demande pour leurs services a explosé, sans que les ressources suivent nécessairement le même rythme.

Pour répondre adéquatement aux besoins des organismes communautaires, il est crucial que l'aide gouvernementale soit adaptée, flexible et suffisante. Cela implique une reconnaissance du rôle fondamental que jouent ces acteurs dans la société québécoise, ainsi qu'une volonté politique d'investir dans leur développement et leur autonomie. Des consultations régulières entre les organismes et les instances gouvernementales peuvent permettre d'identifier les priorités, d'ajuster les critères de financement et de simplifier les processus administratifs.

En conclusion, bien que l'aide gouvernementale soit indispensable pour les organismes communautaires, elle doit être repensée pour mieux refléter la réalité du terrain et soutenir de façon durable ces piliers de la vie collective. Un engagement accru de l'État, couplé à une collaboration étroite avec le secteur communautaire, est la clé pour garantir la vitalité et la résilience des organismes au bénéfice de toute la population.



La santé mentale et l'été, un bon mélange ?

Par Anne-Marie Gagnon, cheffe de service par intérim

L'été est tout près de nous et les gens sont fébriles avec l'arrivée de la saison. C'est bientôt le temps de la chaleur, des vacances, des camps de jour et des activités estivales. Plusieurs attendent cette saison toute l'année au Québec, après le froid et les déneigements... Toutefois, qu'en est-il des possibles impacts sur la santé mentale ? Que doit-on prendre en considération ? À quoi faut-il faire attention ? Nous allons explorer ces questionnements dans cet article. Nous examinerons les effets, tant négatifs que positifs, de cette saison, ainsi que les moyens d'y faire face.

Le soleil : un allié pour le moral

D'un côté, l'été symbolise le retour du soleil et de la chaleur. Plusieurs effets positifs surviennent avec le retour de cette saison. La population rapporte souvent se sentir davantage optimiste, heureuse et plus énergique, même si ce n'est pas le cas pour tout le monde. L'exposition à la lumière solaire contribue à améliorer l'humeur. En effet, de nombreuses études démontrent que le soleil fait augmenter la sérotonine, l'hormone du bien-être, ce qui a un impact direct sur l'humeur et la santé mentale. De plus, le soleil stimule la production de vitamine D dans le corps, ce qui influence également la santé mentale. Par ailleurs, des recherches indiquent que l'exposition à une lumière vive peut réduire les symptômes dépressifs. Il a également été démontré que l'exposition à la lumière le matin est plus efficace. Une exposition d'environ 30 minutes est recommandée, sans qu'il soit nécessaire de passer toute la journée au soleil pour en ressentir les bienfaits.

Quand la chaleur devient un facteur de risque

D'un autre côté, durant l'été, la population est aussi exposée à de grandes chaleurs et à un taux d'humidité plus élevé. Encore une fois, plusieurs études démontrent que les vagues de chaleur augmentent le nombre de consultations en psychiatrie en raison d'une hausse de la détresse psychologique et du taux de suicide dans la population en général. D'ailleurs, une autre étude menée

à Toronto par Wang et ses collaborateurs rapporte une augmentation de 29% des consultations aux urgences chez les personnes ayant un diagnostic en santé mentale, notamment la schizophrénie, les troubles de l'humeur et les troubles anxieux. De plus, une étude d'Aguglia et ses collaborateurs ont observé une hausse de 40 % du risque de décompensation nécessitant une hospitalisation chez les personnes ayant un trouble bipolaire.

Médicaments et chaleur : une combinaison à surveiller

Finalement, au-delà des différents impacts de l'été sur la santé mentale, un aspect primordial à considérer est l'effet de la prise de médicaments durant la période estivale. Effectivement, selon Santé Canada, plusieurs médicaments peuvent affecter la thermorégulation, l'hydratation corporelle et l'équilibre des électrolytes. Ils peuvent aussi altérer la capacité d'adaptation du corps, les réflexes primaires et la perception de la chaleur, comme la transpiration et la soif.

Par exemple :

- Les antipsychotiques peuvent faire augmenter la température corporelle de base, déséquilibrer les électrolytes et entraîner une intolérance à la chaleur.
- Les antidépresseurs peuvent provoquer une hyperhydratation (boire trop d'eau), entraîner une diminution de la concentration de sodium dans le sang, se manifestant par de la confusion, des maux de tête, des nausées, des vomissements ou une faiblesse musculaire.
- La prise de lithium peut entraîner une déshydratation, de la diarrhée et des vomissements.

Ainsi, les effets secondaires de certains médicaments peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé, et il est essentiel d'être vigilant.

Toutefois, même si les personnes prenant de la médication sont plus à risque de coups de chaleur ou d'épuisement lié à la chaleur, personne n'est totalement à l'abri.

Quelques gestes simples pour se protéger

Maintenant, explorons quelques recommandations générales pour prévenir les effets néfastes des grandes chaleurs, avec ou sans médication. Voici une liste de recommandations de Santé Canada adressées aux pharmaciens et techniciens en pharmacie lors de périodes de chaleur accablante (2024) :

- Boire de l'eau avant de ressentir la soif et boire davantage lorsqu'il fait chaud

- Réduire la consommation d'alcool, si possible
- Éviter d'augmenter la consommation de caféine
- Porter des vêtements pâles, amples et respirants, ainsi qu'un chapeau
- Réduire les activités physiques intenses
- Privilégier les activités durant les heures les plus fraîches de la journée
- Passer du temps dans des endroits climatisés ou prendre des douches/bains frais en l'absence d'air climatisé
- Asperger la peau d'eau fraîche pour se rafraîchir
- Consulter un médecin au besoin

Bien sûr, n'oubliez pas l'utilisation de crème solaire pour protéger la peau des rayons nocifs du soleil. Bref, si vous prenez des médicaments, n'hésitez pas à demander à votre médecin des conseils adaptés à votre situation pour limiter les effets secondaires durant l'été !

Profiter de l'été... en restant attentif

En conclusion, l'été peut avoir des effets positifs sur la santé mentale, mais les vagues de chaleur peuvent aussi entraîner des conséquences importantes. Heureusement, il existe plusieurs moyens de prévention. Bien que les grandes vagues de chaleur soient encore relativement rares au Québec, il est important de considérer le contexte du réchauffement climatique et ses impacts futurs.

Les recherches se poursuivent et d'ailleurs, l'Université de Montréal a annoncé que des experts mènent actuellement une étude sur l'impact de la chaleur en milieu urbain sur la santé mentale des adolescents et des jeunes adultes.

À suivre... Bon été à tous !

Références :

Aguglia & al. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16 (7), 1140; <https://doi.org/10.3390/ijerph16071140>

X. Wang et al. *Acute impacts of extreme temperature exposure on emergency room admissions related to mental and behavior disorders in Toronto, Canada. J. Affect. Disord.* (2014)

L'actualité, Santé et science par Isabelle Goupil-Sormany le 18 juin 2024 <https://thocc.org/about/news-press/news-detail?articleId=63829&publicid=469#:~:text=%E2%80%9CMore%20sunlight%20means%20more%20serotonin,sunshine%20could%20be%20the%20answer.>

Santé Canada, 2024. PDF: Cat: H129-116/2024F-PDF. ISBN: 978-0-660-73107-0 Lien: <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/extreme-heat-human-health-pharmacists-technicians/extreme-heat-human-health-pharm-tech-fra.pdf>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/rapports-publications/changement-climatique-sante/lignes-directrices-intention-travailleurs-sante-pendant-periodes-chaleur-accablante-guide-technique.html#a4.1>



Trop de nouvelles, trop vite ?

Comment consommer l'information sans nuire à son bien-être

Par Ali Tarraf, intervenant



L'information est partout, en tout temps. En quelques secondes, on peut savoir ce qui se passe à l'autre bout de la planète, parfois même avant que Donald Trump ait fini d'écrire son propre tweet à ce sujet. Cet accès instantané est pratique, mais il a aussi un coût invisible pour notre santé mentale. Trop de nouvelles, trop souvent, peut nous laisser anxieux, épuisé... et parfois un peu dépassé.

Quand s'informer devient épuisant

Les psychologues parlent de plus en plus de « surcharge médiatique ». Être exposé constamment à des nouvelles négatives peut créer une fatigue émotionnelle et un sentiment d'impuissance.

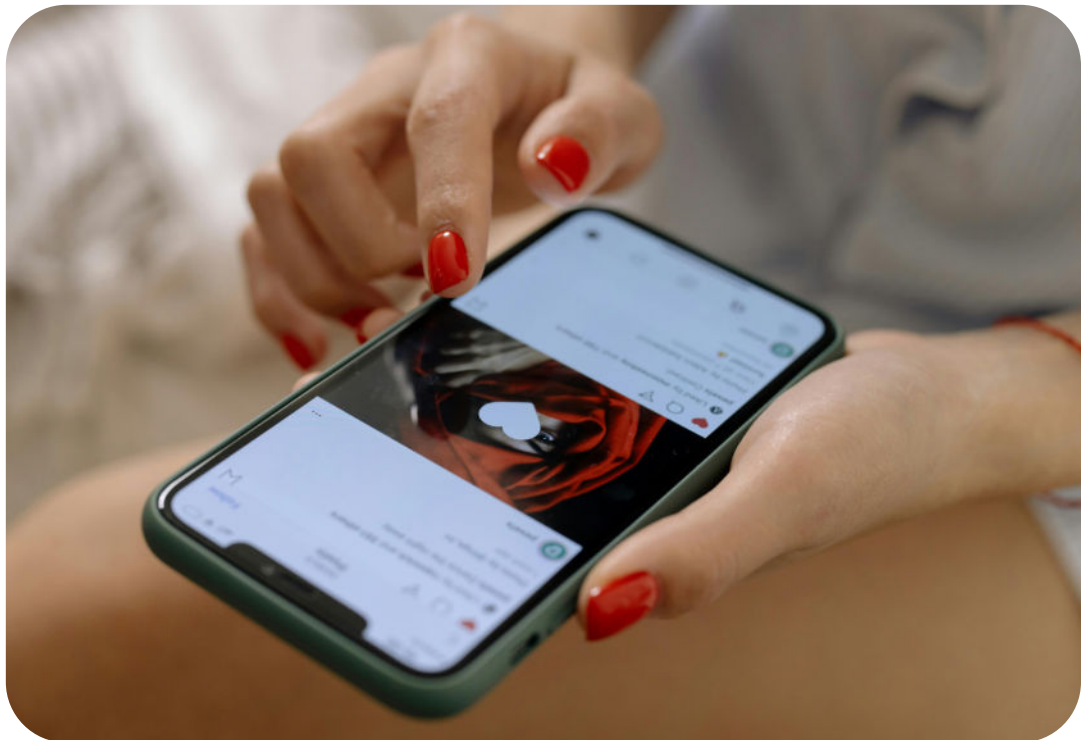
Notre cerveau, programmé pour détecter les menaces, réagit fortement à ce flux continu d'informations. Chaque mauvaise nouvelle active la réponse au stress. Elle est utile à court terme, mais devient épuisante sur la durée. Le cerveau accorde aussi naturellement plus d'attention aux dangers et aux contenus négatifs.

Ce biais vient de nos ancêtres, pour qui repérer les menaces était essentiel à la survie.

Dans un monde où les crises sont accessibles en continu, ce mécanisme devient difficile à gérer. Le cerveau reste en alerte, comme un téléphone à 5 % de batterie qui refuse de se recharger. Avec le temps, cette exposition peut même déformer notre perception du monde. On peut finir par croire que tout va mal, même si, dans les faits, notre journée reste relativement normale.

Médias et réseaux sociaux qui fatiguent le plus

Les plateformes qu'on utilise jouent un rôle important dans cette fatigue. Les réseaux sociaux sont particulièrement exigeants pour notre santé mentale. Les nouvelles y apparaissent sans arrêt et sont souvent choisies pour provoquer une réaction. Plus c'est émotionnel, plus ça attire l'attention.



L'algorithme ne se demande pas si le contenu vous fait du bien. Il cherche surtout à vous garder le plus longtemps possible. Une controverse politique captera presque toujours plus d'attention qu'un chien qui sauve une vie.

C'est dans ce contexte que s'installe facilement une habitude qu'on appelle le doomscrolling, souvent associée aux réseaux sociaux. On regarde une nouvelle, puis une autre, puis une autre... et, sans s'en rendre compte, 40 minutes passent. Par conséquent, on se sent plus inquiet qu'au départ.

Des recherches résumées par Harvard Health Publishing montrent que ce comportement est associé à une augmentation de l'anxiété, des symptômes dépressifs et des perturbations du sommeil, même quand on sait que ça nuit à notre bien-être.

À l'inverse, les médias plus traditionnels imposent certaines limites. On écoute la télévision à des moments précis. La radio et les journaux demandent une intention. Personne ne s'est déjà retrouvé à lire un journal pendant deux heures sans comprendre comment c'est arrivé.

Cela dit, toutes les façons de consommer l'information ne se valent pas. Une consommation passive, comme faire défiler des titres pendant longtemps, est plus liée au stress et à l'anxiété. À l'inverse, prendre le temps de contextualiser une nouvelle ou d'en discuter peut parfois créer un sentiment de connexion et réduire l'isolement.

La mésinformation et l'incertitude

À cela s'ajoute un autre facteur : la fiabilité de l'information. Sur les réseaux sociaux, tout circule vite, mais pas toujours correctement. Une publication peut annoncer une pénurie imminente, un danger exagéré ou une situation mal comprise... alors qu'il ne s'agit que d'une rumeur. Le problème, c'est que le cerveau déteste l'incertitude. Tant qu'il ne comprend pas ou ne peut pas prédire ce qui se passe, il reste en tension.

C'est un peu comme si vous vous prépariez à une pénurie... pour finalement arriver au magasin et constater que tout est normal. Entre-temps, vous avez vérifié plusieurs fois, comparé des sources, posé des questions autour de vous. Votre cerveau est resté en alerte tout ce temps. Au final, la mésinformation n'épuise pas seulement notre réflexion : elle alimente aussi notre inquiétude, parfois pour des situations qui, en réalité, sont parfaitement sous contrôle.

Trouver un équilibre

La solution n'est pas de fuir complètement les nouvelles, mais de changer notre façon de les consommer.

- Limiter le temps consacré aux nouvelles (par exemple 10 à 20 minutes par jour).
- Choisir quelques sources fiables plutôt que de parcourir des dizaines de contenus différents.

- Éviter de vérifier les nouvelles en continu, surtout dès le réveil ou avant de dormir.
- Prendre des pauses régulières pour permettre au cerveau de récupérer.
- Remplacer une partie du temps passé sur l'actualité par d'autres activités : marcher, lire, parler avec quelqu'un, cuisiner.

Le cerveau a besoin de moments où il ne traite pas de crise mondiale. Il a aussi besoin de moments où il pense à des choses simples, comme quoi manger... ou pourquoi on est entré dans la cuisine sans raison.

Rester informé sans s'épuiser

S'informer est essentiel pour comprendre le monde. Mais il y a une différence entre être informé et être submergé. Le but n'est pas d'ignorer la réalité, mais de ne pas la laisser occuper chaque minute de notre attention.

Parce que finalement votre cerveau mérite mieux que de passer sa soirée à discuter avec des notifications comme si c'étaient de vrais amis.

Références :

<https://www.apa.org/monitor/2022/11/strain-media-overload>

<https://www.psychologytoday.com/ca/blog/not-just-an-algorithm/202601/the-hidden-mental-health-cost-of-news-on-social-media>

<https://www.cbc.ca/news/canada/british-columbia/news-social-media-mental-health-anxiety-1.7571661>

<https://northwestvancouver.cmha.bc.ca/whats-new/how-news-consumption-affects-mental-health-finding-a-balanced-approach/#:~:text=The%20Psychological%20Impact%20of%20News,and%20even%20symptoms%20of%20depression>

<https://www.thesmujournal.ca/opinion/does-where-you-get-your-news-from-matter>

https://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/digital-issues/finding-and-verifying-information/verifying-online-news/how-do-canadians-get-their-news#_ftnref4

<https://arxiv.org/abs/1506.06021>

https://www.eurekalert.org/news-releases/938786?utm_



JUIN À AOÛT



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)	Centre de jour Fermé 10h à 12h Croissant- causerie
Fermé de 12h à 13h				
13h à 16h30 Centre de jour Activité : Activité physique	13h à 16h30 Centre de jour Activité : Découvre de nouvelles activités	13h à 16h30 Centre de jour Activité : Comité des usagés	13h à 16h30 Centre de jour Activité : Art-thérapie	13h à 16h30 Centre de jour Activité : Par et Pour
Le CAFGRAP sera fermé les vendredis dès midi du 3 juillet au 4 septembre inclusivement.				
Fermé	Fermé	16h30 à 20h Centre de soir à l'ALPABEM 17h Discussion thématique 18h15 Souper collectif (sur inscription et participation aux tâches) Ferme à 20h	Fermé	Fermé

Il est possible que nous apportions des 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.lecafgraf.org | info@lecafgraf.org

SUIVIS INDIVIDUELS

Sur rendez-vous, tu peux rencontrer un intervenant du lundi au vendredi **10h à 12h** et **13h à 17h** sauf le **mardi matin**.

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.

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.

DÉCOUVRE DE NOUVELLES ACTIVITÉS

Viens tester les activités proposées lors de l'ACE de février dernier ! Que ce soit de la danse en ligne, du jardinage, du yoga, de la pleine conscience ou un atelier en lien avec la santé globale, joins-toi à nous pour un maximum de découverte et de plaisir ! C'est aussi ton moment pour nous faire part des activités que tu aimerais tester au centre de jour !

ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

DISCUSSION THÉMATIQUE

Tu aimerais jaser en groupe autour d'un sujet qui te tiens à cœur ? On se réunit tous ensemble avant le souper pour une discussion animée par un intervenant qui touche des sujets choisis par toi ! **La participation au groupe de discussion est requise pour avoir accès au souper collectif.**



SOUPER COLLECTIF

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

Jusqu'aux travaux de rénovation le souper aura lieu à l'ALPABEM (645 boul. des Laurentides). Lorsque les travaux de rénovation vont débuter à l'ALPABEM, nous allons emprunter la grande salle de la Maison 100 limites.

Réservation sur place uniquement de 13h à 16h.
15 places disponibles (premiers arrivés, premiers servis)



ZOO ECOMUSEUM

18 JUIN

Si tu aimes les animaux et la nature, viens passer la journée au Zoo Ecomuseum de Montréal avec nous ! Lunch fourni.

Départ du Cafgraf à 9h30. Retour vers 16h15.

Date limite d'inscription : 16 juin

15 places disponibles, réservé aux membres.

**Ta cotisation de membre doit être payée.*



RALLYE PHOTO

22 JUILLET

On t'invite à mettre en œuvre tes talents de photographe dans le cadre d'un rallye photo au Jardin Botanique ! Prix à gagner et lunch fourni.

Départ du CAFGRAF à 11h, retour à 16h.

Date limite d'inscription : 20 juillet

15 places disponibles, réservé aux membres.

**Ta cotisation de membre doit être payée.*



VIRÉES PATRIMONIALES

26 AOÛT

Tu souhaites connaître l'histoire d'un des plus vieux quartiers de Laval ? Viens découvrir l'origine de ta ville dans ce parcours historique à St-Vincent-de-Paul avec nous !

Départ du CAFGRAF, heure à déterminer.

Date limite d'inscription : 24 août

15 places disponibles, réservé aux membres.

**Ta cotisation de membre doit être payée.*



C'est avec beaucoup d'émotion que je prends un moment pour vous dire au revoir.

Mon passage au CAFGRAF a été très marquant pour moi. Ce n'était pas juste un simple travail. J'ai partagé avec vous des moments sincères, parfois difficiles, souvent touchants, et toujours importants. Vous avez pris une grande place dans mon quotidien, et chacun de vous m'a marqué à sa façon.

À travers ce que vous vivez, vos défis, mais aussi vos forces, j'ai énormément appris. Vous m'avez rappelé à quel point la bienveillance et le courage comptent, même dans les moments plus difficiles. J'ai eu le privilège de voir vos avancées, petites et grandes, et elles resteront gravées en moi, partout où je vais.

Je quitte aujourd'hui avec beaucoup de gratitude. Je pars pour commencer un doctorat en psychologie clinique, et honnêtement, cette expérience avec vous a contribué à confirmer ce choix. Elle m'a appris à écouter autrement, à être plus présent, et à mieux comprendre tout ce qui peut se cacher derrière ce que l'on voit.

Je vous souhaite de continuer à avancer, à votre rythme, sans être trop durs envers vous-mêmes. Vous avez plus de force que vous ne le pensez.

Et s'il y a une chose que j'aimerais vous laisser, c'est d'essayer de garder une place pour le rire et un peu de légèreté, même quand ce n'est pas facile.

Merci pour votre confiance et pour tout ce qu'on a partagé.

Je vous souhaite vraiment le meilleur pour la suite.

Ali



CAMPS D'ÉTÉ

13 AU 16 JUILLET

Du **13 au 16 juillet**, nous partirons ensemble pour vivre un séjour axé sur le rétablissement, l'entraide et le partage.

Ce séjour est coconstruit AVEC et POUR toi. Tu auras l'occasion de :

- Participer activement à la planification du camp
- Établir un code de vie collectif
- Te fixer des objectifs de rétablissement, individuellement et collectivement
- Organiser et animer des ateliers de rétablissement

Au-delà de l'étiquette TPL

Par Vincent Savard, intervenant



Lorsque vous entendez parler du trouble de la personnalité limite, une image spécifique peut surgir dans vos pensées. Cette image peut venir de vos expériences personnelles, d'un proche que vous connaissez, de ce que vous voyez dans les médias, etc. Il peut y avoir un grand écart entre ce que l'on perçoit du trouble de la personnalité limite et de ce que c'est réellement. Le TPL est souvent mal compris, ce qui amène une stigmatisation et la diffusion de préjugés non fondés.

Dernièrement, une nouvelle façon de voir le TPL est en émergence. C'est un modèle alternatif permettant de voir l'entière de la personne et de voir en quoi les différents symptômes du TPL aident ou nuisent différents aspects de sa vie. Cette alternative a pour but d'offrir un traitement et une flexibilité plus adaptés à sa situation et ses besoins.

C'est quoi le TPL ?

La personne éprouvera une plus grande sensibilité émotionnelle et ressentira les émotions plus fortement et ceci, sur une plus longue période. Ces émotions vont affecter les relations interpersonnelles, et il est possible de passer rapidement de l'idéalisation au rejet d'autrui. Elles auront aussi un impact sur l'image de soi. La personne peut éprouver des difficultés à identifier ce qu'elle aime et ce qui l'intéresse.

Le modèle classique ou catégoriel exige que la personne remplisse au moins 5 critères sur 9 afin que le diagnostic du trouble de la personnalité limite soit émis. Ce modèle a cependant une faille, puisqu'il est fréquent d'avoir une comorbidité avec un autre trouble de la personnalité. Imaginez apprendre que vous avez 2-3 troubles différents de la personnalité. Le traitement devient plus difficile, et il devient compliqué de déterminer sur quoi se concentrer pour progresser dans le rétablissement. Le diagnostic du trouble de la personnalité limite perd un peu de signification lorsqu'il est accompagné de plusieurs autres troubles qui sont semblables.

Les avantages du modèle alternatif

Le nouveau modèle proposé permet de voir au-delà des symptômes et de mieux s'adapter selon l'impact des manifestations du TPL sur la personne, ses relations et son environnement. Il permet de prendre en considération les difficultés de la personne et surtout de s'appuyer sur ses forces pour le rétablissement. Les personnes qui présentent le TPL possèdent des forces et compétences pouvant favoriser l'adaptation au quotidien.



On distingue certains critères qui sont propres à tous les troubles de personnalités et ceux qui sont spécifiques au trouble de la personnalité limite. Dans ces critères, on regarde l'impact du trouble à travers plusieurs sphères spécifiques au TPL.

Lorsque Marie-Hélène D'Astous, la directrice de la Maison 100 Limites, est venue donner une conférence à l'Alpabem en janvier 2026, celle-ci avait un message clair à transmettre : le TPL n'a pas que du négatif. Avec cette nouvelle façon de voir le trouble, il est plus facile de voir les forces de la personne et en quoi les traits TPL, une fois compris et apprivoisés, peuvent devenir un atout pour la personne qui présente ce diagnostic. Ces forces vont permettre de créer un encrage plus solide chez la personne : elle aura une base pour continuer de se propulser vers l'avant et pourra plus facilement trouver un domaine ou des activités qui l'intéresse ou même avoir des relations plus fortes et vraies.

Les forces que ça apporte

Comme mentionné, plusieurs forces peuvent émerger chez la personne qui présente un TPL. Ces forces, utilisées adéquatement, peuvent favoriser le rétablissement de la personne et lui permettre d'avoir une vie enrichissante et satisfaisante. La grande sensibilité émotionnelle permet d'avoir une plus grande empathie envers l'autre et d'être plus alerte aux subtilités émotionnelles qui passeraient inaperçues pour autrui. Les personnes ayant un TPL font aussi preuve d'une grande authenticité et d'une honnêteté émotionnelle. Lorsqu'elles sont heureuses, cela paraît et elles le partagent. Lorsqu'une chose les dérange, elles le disent sans détour. Cela favorise l'instauration d'un climat de confiance et constitue la base d'une relation solide. On peut aussi voir le dévouement à une cause qui tient à cœur à la personne. Avec l'intensité et la passion qu'elle sait faire preuve dans sa vie, la personne peut s'investir à fond dans un projet, une cause, un objectif important à ses yeux.

Dans le concret, comment peut-elle s'appuyer sur ses forces ? En ne s'empêchant pas d'être elle-même. Il est possible de faire la différence entre sa personnalité propre et ce que le TPL apporte. Il est aussi normal de vivre ses émotions intensément, il faut simplement disposer d'un moyen sain de les exprimer. Cela peut se faire au travers de l'art, de l'activité sportive, de la relaxation, et plus encore !

Il ne faut pas penser qu'un diagnostic de TPL aura nécessairement un impact négatif tout au long de votre vie. Avec le temps, les symptômes ont tendances à diminuer en intensité et la personne développe de plus en plus de moyen pour compenser son trouble. Il est possible d'avoir un emploi qui saura lui convenir, un entourage qui pourra la satisfaire, et surtout, une vie agréable et pleine de beaux moments.

Références :

Marie-Hélène D'Astous, directrice générale de la Maison 100 Limites (20 janvier 2026), conférence

Alpabem : Au-delà des étiquettes : un regard bienveillant sur le TPL



La transition de l'adolescence à l'âge adulte : l'entre-deux

Par Marie-Joëlle Marcil, intervenante

Le passage de l'adolescence à l'âge adulte est une période charnière, mais aussi un terrain mouvant. Beaucoup de jeunes décrivent cette étape comme un « entre-deux » : ils ne se reconnaissent plus tout à fait comme adolescents, sans pour autant se sentir pleinement adultes. Ce flou identitaire, parfois déstabilisant, s'accompagne de profondes transformations personnelles, sociales et émotionnelles. Mieux comprendre cette période permet d'offrir un soutien plus ajusté aux jeunes qui la traversent.

Comprendre cet espace de transition

Entre 18 et 30 ans ¹, de nombreux changements viennent bousculer les repères qui ont longtemps structuré la vie des jeunes. Les fondations identitaires et relationnelles se déconstruisent pour laisser place à quelque chose de nouveau, mais qui demeure encore flou. Cette période est marquée par de nombreux questionnements entourant son avenir et son identité, ainsi que l'acquisition de nouvelles responsabilités et de nouveaux rôles. Durant cette période, il est fréquent de douter de sa place et de qui l'on est. Par-dessus ces questionnements, les jeunes doivent se définir tout en conjuguant avec les différentes pressions : celles qu'ils peuvent se mettre eux-mêmes, celles de la famille ou celles de la société.

Cette instabilité peut influencer la santé mentale, car elle vient fragiliser certains repères internes, et peut mettre à l'épreuve le sentiment d'identité, le sentiment de compétence ou encore le sentiment d'appartenance, alors que ce sont des éléments importants pour le bien-être psychologique.

Cette période peut donner l'impression d'avoir quitté une ancienne version de soi, sans que la nouvelle version de soi ne soit encore bien définie. Avec le temps, le « soi futur » émerge doucement et commence à prendre forme.

Une image vaut mille mots

Pour illustrer cette transition, l'image de la mue est particulièrement éloquent. Lorsque le reptile grandit, son an-

cienne peau devient trop étroite et finit par limiter sa mobilité. Cette peau, qui autrefois le protégeait, devient maintenant un frein. La mue débute alors : une période inconfortable, teintée de vulnérabilités où l'animal voit moins bien, doit se cacher, et se retrouve coincé entre ce qu'il était et ce qu'il est en train de devenir.

La transition vers l'âge adulte ressemble à cette mue. Les repères d'avant ne tiennent plus, mais les nouveaux ne sont pas encore installés. L'inconfort fait partie du processus : confusion, doutes, hésitations, ... Et pourtant, cette étape permet d'accéder à une version plus solide, plus adaptée et plus authentique de soi.

Quand l'entre-deux devient difficile à vivre

Avant d'être un moment de construction, l'entre-deux peut représenter une période de déconstruction. Les croyances héritées de la société, de la culture, ou de la famille peuvent être remises en question. Cette expérience peut engendrer de l'anxiété, surtout si aucun nouveau repère n'est encore établi.

À cela s'ajoute la pression des réseaux sociaux, qui exposent des parcours en apparence cohérents, linéaires, rapides : études réussies, premières promotions, relations stables, voyages, projets inspirants... Dans cette mise en scène permanente, il est facile de croire que l'on est le seul à douter, à se tromper, à prendre un détour. Les comparaisons peuvent accentuer le sentiment de ne pas être « à la hauteur », la peur d'être « en retard » et la pression ressentie de « réussir sa vie ». Certains ont l'impression d'être les seuls à vivre cet entre-deux, alors qu'il s'agit d'une expérience largement partagée, ce qui peut engendrer un sentiment de confusion, d'isolement ou de découragement.

Les jeunes peuvent être tentés de mettre fin rapidement à l'inconfort qu'ils vivent : faire un choix précipité, abandonner un projet trop exigeant, se détourner de décisions difficiles. Pourtant, il est bénéfique de se laisser le temps traverser l'ambiguïté. C'est dans cette traversée, parfois chaotique, que se construisent des repères plus solides.

L'entre-deux : un espace de transformation et de croissance

Même s'il peut être inconfortable, cet entre-deux constitue un puissant espace de transformation. Il permet de redéfinir ses croyances, ses valeurs et ses aspirations, pour se rapprocher d'un soi plus cohérent et plus authentique. Lorsque la personne est entourée, écoutée et accompagnée avec bienveillance, cette période devient une opportunité de croissance intérieure.

L'ambiguïté et l'ambivalence ne sont pas des signes d'échec : elles témoignent d'un processus normal et nécessaire dans la construction de l'identité adulte. Apprendre à les tolérer, à les comprendre et à les traverser peut devenir un véritable levier de développement personnel.

Conclusion

L'entre-deux de l'adolescence et de l'âge adulte est un moment vibrant, parfois chaotique, souvent bouleversant, mais profondément humain. C'est un passage où l'on se cherche, où l'on déconstruit, où l'on se reconstruit. Un moment où la vulnérabilité et la croissance coexistent.

Si vous êtes le parent d'un adolescent et vous désirez mieux supporter votre jeune durant cette période, les services de Communicado à ALPABEM peuvent vous offrir du soutien.

Références :

¹ Pauzé, R. (2017, mars). Recension des écrits sur la transition vers l'âge adulte. Université de Sherbrooke. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/10/Recension-finale-06-mars2017.pdf>



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

ABRICOT
 ANTICYCLONE
 BOUGAINVILLIER
 BRUSCHETTA
 CANICULE
 ESTIVAGE
 EVAPORATION

EXCURSION
 FARNIENTE
 GAZPACHO
 GERANIUM
 HIBISCUS
 HYGROMETRIE
 OLEANDER

PECHE
 PHOTOSYNTHESE
 RATATOUILLE
 TOURNESOL
 TRANSHUMANCE
 TROPOSPHERE
 VILLEGIATURE



magicoloriage.com

Fermeture du CAFGRAF

Fête nationale - **24 juin**

Fête du Canada - **1 juillet**

Vacances - **3 au 14 août**

Vendredis d'été - **du 3 juillet
au 4 septembre** (le CAFGRAF
fermera à midi)





ATELIER L'ART DU SOIN DE SOI POUR ÊTRE L'AS DE SA VIE AUTOMNE 2026

Tu es conviée à un atelier hebdomadaire d'art-thérapie en groupe. Tu y découvriras comment les couleurs, les lignes et les formes peuvent exprimer ce que tu n'arrives plus à dire. Tu laisseras tes mains parler, comme une autre voix du corps, pour exprimer ce qui a besoin de l'être.

Si tu as l'impression de ne plus savoir, cet atelier te permettra de dégager un peu d'espace pour y voir plus clair. Tu n'as pas besoin de savoir dessiner et le matériel est fourni.

L'atelier est d'une durée de 6 semaines hebdomadaires consécutives.

8 places disponibles. Date limite d'inscription : 8 septembre

Coût : Gratuit, réservé aux membres. *(Ta cotisation doit être payée)*

Quand : En septembre, les dates seront annoncées dans le journal de septembre.

***Les inscriptions sont obligatoires et se font par téléphone au 450 490-4224.**

Dolorès communiquera en début septembre pour finaliser l'inscription.



SOUPERS COLLECTIFS SPÉCIAUX 8 JUILLET ET 19 AOÛT

Un souper au **Fu Lam** au lieu le **8 juillet** ! N'oublie pas d'arriver avant 16h pour réserver ta place.

Viens discuter et manger tout ce que tu veux avec Anne-Marie et Vincent. En même temps, viens passer l'après-midi avec nous !

Départ du CAFGRAf à 17h

Premiers arrivés, premiers servis, **15 places disponibles !**

Un souper au **St-Hubert** aura lieu le **19 août** ! N'oublie pas d'arriver avant 16h pour réserver ta place.

Départ du CAFGRAf à 17h

Premiers arrivés, premiers servis, **15 places disponibles !**

***Durant l'été, nous pouvons décider de transformer n'importe quel souper collectif en pique-nique au parc !
L'information sera révélée avant 16h sur place, sinon appelle- nous avant 17h pour connaître l'information !**

***Lorsque les travaux de rénovation vont débuter à l'ALPABEM, nous allons emprunter la grande salle de la Maison 100 limites.**

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