

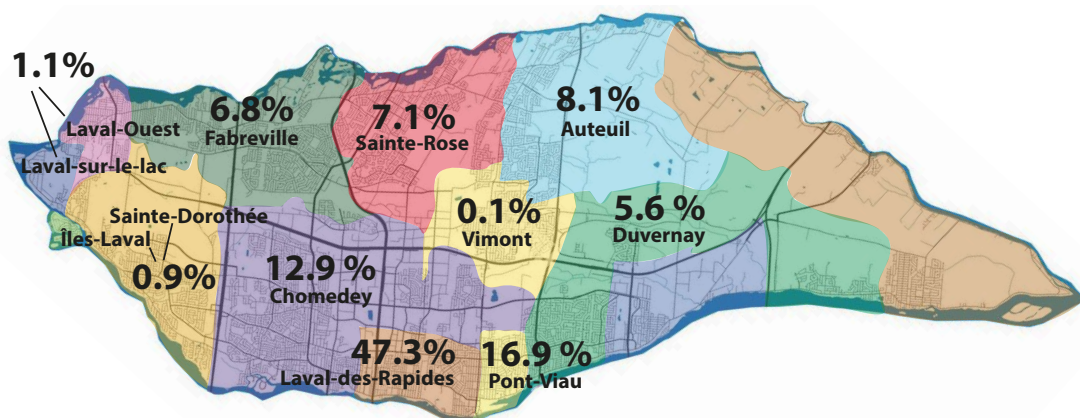


RAPPORT D'ACTIVITÉS CAFGRAF 2025-2026



COUP D'OEIL

NOUS SOMMES
PRÉSENTS PARTOUT
À

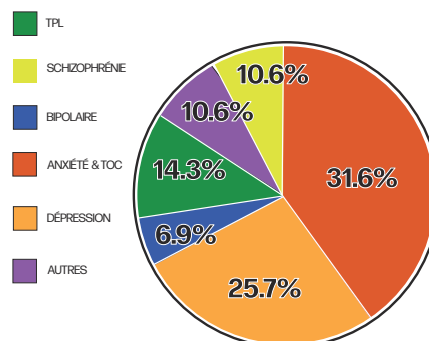


Volet	Participations	%
Centre de jour	2 162	68.6 %
Centre de soir	578	18.3 %
Groupe d'entraide	168	5.3 %
Activités/Événements	245	7.8 %
Total	3 153	100.0 %

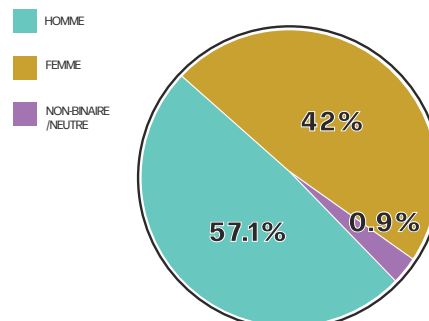
Kiosques et événements Nouveaux Horizons		
Activités	Nb d'animations	Jeunes rejoints
Avatars	16	419
Kiosques	4	390
Présences aux jeux de la francophonie	3	19
Présentation services jeunesse au CISSSL	1	20
Atelier de sensibilisation famille	1	4
Total	25	852

Constats et faits saillants	
Constats	Détails
Fréquentation élevée au centre de jour	Le centre de jour génère 68,3 % des participations totales avec 2 162 transactions pour 111 clients différents.
Rétention élevée	En moyenne, chaque client fréquente le CAFGRAF 28,3 fois dans l'année, ce qui témoigne d'une fidélisation importante.
Clientèle concentrée géographiquement	Laval-des-Rapides et Pont-Viau représentent 64,1 % des participations. La proximité du local est un facteur déterminant.
Clientèle majoritairement	57,1 % des clients sont des hommes. Ce ratio est fréquent dans les centres de jour en santé mentale communautaire.
Tranche d'âge dominante : 35-65 ans	66,9 % de la clientèle se situe entre 35 et 65 ans (35 clients de 35-50 ans et 40 clients de 51-65 ans).

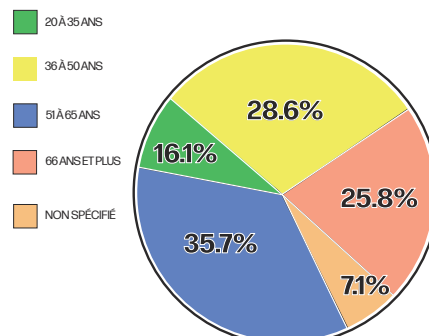
TROUBLES DE SANTÉ MENTALE QUE NOUS RENCONTRONS



GENRE DES PERSONNES QUI FRÉQUENTENT LE CAFGRAF



ÂGE DES PERSONNES QUI FRÉQUENTENT LE CAFGRAF



SOMMAIRE



Le CAFGRAP, c'est quoi ?

5



Intervention familiale

6



Entraide & soutien individualisé

8



La réadaptation sociale & professionnelle

10



Répit & vie associative

14



Sensibilisation

16



Le projet Nouveaux Horizons

18



Vie politique & concertation

20



Orientations 2023-2027

21



Bilan financier

22



Remerciements

23

MOT DU PRÉSIDENT

DANIEL ROCHON



Un organisme engagé

D'entrée de jeu, je tiens à souligner la grande implication de nos utilisateurs et utilisatrices de nos services. C'est avant tout pour eux et elles que nous sommes un organisme qui répond à des besoins spécifiques en santé mentale.

« *Un organisme engagé* »

Je voudrais aussi souligner la grande implication du personnel et de la direction qui sont entièrement dévoués à répondre aux attentes et aux besoins de la clientèle.

Aux bénévoles et membres du conseil d'administration, un grand merci pour votre dévouement et pour le temps consacré à promouvoir les intérêts du CAFGRAF.

Cette année en aura été une de grands bouleversements, entre autres par le défi du projet d'agrandissement des locaux de notre partenaire l'ALPABEM. Ce projet touche directement notre organisme, car à terme, nous allons prendre demeure dans ces nouveaux locaux.

Dans l'immédiat, nous comprenons que la situation n'est pas de tout repos pour notre clientèle. L'impact majeur aura été le déménagement dans des locaux temporaires, gracieusement prêtés par la Ville de Laval, à qui nous disons un grand MERCI. Toute l'équipe met la main à la pâte pour minimiser l'impact de ce changement sur l'ensemble de la clientèle ainsi que sur les membres du personnel.

Tout au long de l'année qui vient, nous allons vous informer de la progression du dossier et de l'impact possible sur les services.

Dans un tout autre ordre d'idées, les différents comités composés plus particulièrement de membres des deux conseils d'administration ont été très occupés par les travaux sur de nombreux aspects de l'administration des dossiers de l'organisme.

Le comité d'audit et de gestion des risques travaille sur des éléments de risques au sein des organismes ainsi que de gestion financière. Le comité ressources humaines, de son côté, travaille sur le plan de relève de la direction. Finalement, le comité de gouvernance révisé les règlements généraux de nos deux organismes.

Ce travail réalisé par l'implication des acteurs de nos deux organismes démontre la volonté de mettre à profit l'expertise et les compétences au bénéfice des clientèles ciblées.

L'année qui vient aura aussi son lot de défis importants qui entraîneront des bouleversements significatifs auprès de la clientèle.

Qui que vous soyez qui gravitez dans l'espace du CAFGRAF, nous sommes à votre écoute.

Daniel Rochon
Président du CAFGRAF



MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

PATRICE MACHABÉE

Avancer à l'aveugle (et voir quand même)

Cette année, nous avons avancé à l'aveugle. Non par insouciance, mais par nécessité. Le CAFGRAF a quitté ses locaux à la fin de septembre sans connaître l'adresse où l'on allait poser ses boîtes pour de bon. Nous avons porté des projets de prévention sans savoir si le financement serait au rendez-vous l'an prochain, dans un réseau qui se transforme à une vitesse que personne ne maîtrise vraiment. Bref, nous avons navigué dans le brouillard.

Et quand nous naviguons dans le brouillard, nous apprenons une chose : il faut quelqu'un en haut du mât. Une vigie. Non pas pour voir le vaste horizon, personne ne le voit, mais pour repérer ce qui s'en vient, juste assez tôt. Pour dire à l'équipage : tenez bon, gardez le cap, j'ai un œil ouvert pour vous.

Malgré le brouillard, l'essentiel reste visible. **Voici ce que je vois...** en haut du mât !

Je vois une équipe qui a tenu bon. Des départs, des congés, des absences au mauvais moment. Et pourtant, personne n'est resté seul à porter sa charge. Quand le CAFGRAF a traversé sa période la plus exigeante, ce sont des collègues de l'ALPABEM qui ont traversé le pont. La mutualisation, cette année, n'était plus un concept inscrit dans un plan stratégique. C'était quelqu'un qui se présentait le matin pour prendre une partie de la charge d'un collègue. C'était la conviction que les défis se traversent ensemble. Ça, c'est un équipage.

Je vois nos membres qui reviennent. Dans un milieu temporaire, prêt et imparfait. Pourtant, ils sont là. Parce que ce n'est jamais le local qui fait le milieu de vie. C'est ce qui s'y passe.

Je vois des jeunes dans des écoles qui trouvent un peu de lumière au bon moment, avant que tout s'emmêle. **Je vois des proches**, des parents, des conjoints, des amis qui ne sont plus laissés sur le quai pendant qu'on s'occupe de l'autre. **Chez nous, nous montons à deux dans le bateau** : celui qui a besoin d'aide et celui qui l'accompagne. Jamais l'un sans l'autre. Et **je vois des partenaires qui nous font confiance** et qui, de plus en plus, nous regardent comme une référence et non comme une option.

Je vois aussi des administrateurs et des administratrices, bénévoles, qui soufflent dans nos voiles et qui ne posent pas d'ancre.

Et **je vois** autre chose, au bout du brouillard. **Une silhouette qui se précise.**

Nos deux organismes avancent depuis 2021 côte à côte. L'an prochain, ils auront enfin un seul port d'attache : un seul lieu, une seule porte d'entrée. Et qui sait... un nom pour le dire. Pas pour effacer ce que l'on a été, mais pour nommer ce que l'on est devenus.

« *Parce que c'est ça, le fond de l'histoire : nous avons passé l'année à avancer sans tout voir. Mais nous n'avons jamais avancé sans savoir pourquoi.* »

Et l'an prochain, quand le brouillard se lèvera (et il va se lever), nous serons exactement là où nous devons arriver. **Ensemble.** Merci à notre équipe, à nos bénévoles, à nos membres et à nos partenaires. Et merci à vous, qui lisez ces lignes.

Patrice Machabée - Directeur général, ALPABEM & CAFGRAF
Alias R.I.O.R



LE CAFGRAF, C'EST QUOI ?

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

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

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

LA CLIENTÈLE QUE NOUS SOUHAITONS REJOINDRE

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

LES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE QUE NOUS DESSERVONS

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

NOTRE PHILOSOPHIE D'ACCUEIL ET NOS VALEURS

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

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

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

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

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

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

LES PROGRAMMES ET SERVICES QUE NOUS OFFRONS

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

NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES

Rendue possible grâce à la participation financière du **CISSS de Laval** et de la **Ville de Laval**, la mission du CAFGRAF repose aussi sur l'étroite collaboration et la confiance des professionnels du programme santé mentale adulte et jeunesse du **CISSS de Laval**, du **Centre de Services Scolaire de Laval** et des intervenants du **milieu communautaire**. Elle découle aussi de l'implication bénévole de nos membres et de la confiance de nos clients qui partagent leur expérience au sein de notre organisation dans l'objectif d'aider un parent, un ami ou un collègue de travail. **Depuis le 6 janvier 2021, le CAFGRAF est engagée dans un processus de mutualisation avec l'ALPABEM.**



INTERVENTION FAMILIALE

« Vous nous faites voir qu'il y a de l'amour dans notre famille. Moi qui pensais que j'avais échoué mon projet familial. Je vois maintenant que j'ai réussi. »

QUAND UNE PERSONNE EST EN DÉTRESSE, C'EST TOUTE LA FAMILLE QUI SOUFFRE

Cette année marque un tournant, puisqu'après des mois de réflexion, d'analyse et de travail en équipe, l'ALPABEM et le CAFGRAf ont formellement implanté une offre de suivis familiaux. Cette approche existait en filigrane dans notre ADN, et elle prend aujourd'hui une forme structurée, rigoureuse et, surtout, profondément humaine, en rencontrant l'aidant et l'aidé en même temps.

La prémisse est simple : une **personne atteinte qui souffre** et un **proche aidant qui souffre**, c'est une **famille qui souffre**. Ce constat, aussi évident qu'il puisse paraître, a guidé chaque décision, chaque outil et chaque formation déployée cette année.

Même si pour le lecteur cela est une évidence, il faut comprendre que cette approche ne fait pas partie des approches du secteur communautaire ou institutionnel qui organisent leurs services en silo lorsque vient le temps de soutenir des individus en détresse.

CE QUE L'ON VISE

Les objectifs des rencontres familiales sont clairs. **On souhaite que le proche aidant n'abandonne pas la personne atteinte et que la personne atteinte ne coupe pas les ponts avec ses proches.** Notre équipe travaille à diminuer l'isolement, ce sentiment dévastateur de porter seul quelque chose de trop lourd, et crée un espace de dialogue où les perceptions de chacun peuvent être entendues, parfois revisitées, souvent réconciliées.

On cherche aussi à **recréer des espaces où la famille peut vivre des moments de plaisir ensemble.** Oui, du plaisir. Puisqu'une famille qui rit ensemble, soupe sans tension et se découvre à nouveau, c'est aussi ça, le rétablissement.

62

**RENCONTRES
FAMILIALES**
(adultes et adolescents)

86.6 %

**DE NOTRE CLIENTÈLE
VIT À LAVAL**

44.7 %

**DE NOS CLIENTS SONT
ÂGÉS ENTRE 20 ET 50
ANS**

29

**FAMILLES DIFFÉRENTES
AIDÉES**

Un plan d'action en sept étapes

Ce projet n'est pas tombé du ciel. Il s'est construit méthodiquement, grâce à une vision ferme de la direction générale, de l'adhésion de nos membres et de nos équipes dans le cadre de nos réflexions stratégiques, d'un financement spécifique de l'APPUI et de l'expertise de Mme **Filomena Corrado**, superviseuse clinique, qui a mené un plan d'action structuré en sept étapes auprès des équipes de l'ALPABEM et du CAFGRAF.

D'abord, une **analyse macro-systémique** du fonctionnement des équipes a été effectuée afin de comprendre où et comment les rencontres familiales pouvaient s'insérer naturellement dans notre offre de services. Ensuite, nous avons tenu compte des **recommandations de nos intervenantes, ce qui nous a permis** de clarifier et ajuster les objectifs attendus de ces rencontres.

Ensuite, nous avons procédé à la **révision des outils d'évaluation et d'orientation** afin de produire un formulaire d'accueil unique et un plan de suivi pour les deux organismes. Nous avons d'ailleurs produit un tableau illustrant où les rencontres familiales pouvaient s'insérer selon les groupes d'âge. Ce travail a été fait en co-construction avec les cheffes de services et les équipes. Plusieurs sessions de travail, d'expérimentations et d'ajustement ont été nécessaires pour arriver à notre modèle actuel.

À la suite de cela, **deux formations d'une demi-journée ont été offertes** à nos équipes, puis nous avons débuté des rencontres en **co-intervention** avec la superviseuse clinique. Naturellement et très rapidement, les équipes ont commencé à solliciter leur superviseuse, non pas pour être dirigées ou soutenues, mais pour réfléchir, consolider et apprendre ensemble.

Pour les deux dernières étapes, nous avons travaillé à assurer la pérennité de notre démarche en offrant de la **supervision de groupe** avec des aide-mémoires pour consigner les constats et apprentissages, puis nous avons **ajusté en continu les formulaires et les outils** afin d'harmoniser les pratiques et de former une équipe hybride capable de se remplacer mutuellement. L'objectif : avoir un langage commun ALPAGRAF. Une cohérence qui tiendra, même après la fin du mandat de Filomena.

En termes de résultats, 62 rencontres familiales en face-à-face en présence de l'aidé et l'aidant ont eu lieu en 2025-2026 auprès de 29 familles différentes.

Ce que les familles en disent

Au-delà des statistiques, voici ce que les familles ont dit sur notre approche en 2025-2026 :

« J'avais honte de demander de l'aide pour moi, pour nous. Chez nous, on ne lave pas son linge sale en public »

« Vous nous faites voir qu'il y a de l'amour dans notre famille. Moi qui pensais que j'avais échoué mon projet familial. Je vois maintenant que j'ai réussi. »

« Je suis rentré avec un poids sur mes épaules, et là je me sens plus léger. »

« Au départ, je ne voulais pas venir, je suis venu pour supporter ma mère. Dès la deuxième rencontre, j'ai continué à dire que je n'allais pas participer, mais au moins que j'allais quand même être là. À la troisième rencontre, j'ai commencé à participer et à aimer nos rencontres. Maintenant, je veux que nos rencontres se déroulent en famille, car en individuel, je n'ai pas la perception de tout le monde ».

« Je pensais que mon frère m'avait trahi parce qu'il avait parlé de moi à une intervenante. Je ne lui parlais plus. Là je vois : il souffrait, lui aussi. Il n'a pas parlé contre moi, il cherchait de l'aide pour lui, mais aussi pour m'aider. Il ne m'a pas trahi. »

« Les choses ont changé. Dernièrement, on a soupé en famille, les quatre, sans tension, ni chicane. Ça fait du bien d'être calme. »

« Je vois la différence chez nous. L'atmosphère est différente, plus calme, moins de reproches quand j'arrive. »

Une personne mentionne avec beaucoup d'émotions à son enfant pendant la rencontre : *« Je sais que tu as du bon en toi. J'aurais tellement aimé être là pour toi. »* Le fils répond : *« Tu as fait de ton mieux, maman. Je ne suis plus dans le passé. Je veux avancer ».*

Les défis de l'intervention familiale et comment on les a adressés

Ce projet aurait pu rester dans un tiroir, car il y avait de vraies préoccupations chez nos clients et nos intervenants que nous avons pris au sérieux.

La **confidentialité**, d'abord. Comment travailler en famille sans trahir la confiance de l'individu ? La réponse : à la carte. Jamais on n'ouvre en rencontre familiale ce que la personne n'a pas consenti à partager. Les plans de suivi sont établis avec les familles, avec leur accord explicite. Ce qui ne « s'exprime pas, s'imprime » et on ne veut pas

que ça s'imprime dans la méfiance.

La **crainte du blâme**, ensuite. Une rencontre familiale, ça ne sert pas à trouver le coupable. Ça sert à comprendre que tout le monde souffre, que tout le monde a ses raisons, et que l'amour est souvent là, caché sous la fatigue, la frustration, ou le silence. L'intervenant n'analyse pas la personne atteinte; il regarde les besoins de chacun avec un regard égal.

Et finalement, **ce n'est pas pour tout le monde**, ni pour toutes les familles, ni pour tous les intervenants. C'est une approche exigeante, qui demande de la préparation, une posture différente, et un sens aigu de savoir quand s'arrêter. Nous avons le devoir de dire « stop » dès qu'un objectif est atteint, parce que nous cherchons à développer l'autonomie de la famille et non pas de créer une dépendance à un espace que la famille peut se créer elle-même.

Le grand « why » de notre plan stratégique 2023-2026

Derrière la mutualisation, la restructuration de nos organisations et des nombreux écueils vécus dans ce processus, le résultat que nous souhaitions réaliser s'est enfin réalisé cette année.

Aujourd'hui, personne, membre des C.A ou des équipes qui souhaite retourner en arrière. Cette nouvelle offre de services aide des personnes, mais surtout soutient des familles qui souffrent et les aident à reprendre leur souffle. Car au-delà de la problématique de santé mentale, il faut comprendre que l'isolement a plus de conséquences que la maladie mentale elle-même. La personne, aidant ou aidé, qui se désaffilie de sa famille, de ses amis, de l'école, de son travail et de sa communauté sera plus pauvre, sera encore plus isolée, verra ses problèmes de santé (physique ou mentale) s'aggraver, vivra plus de discrimination et verra son espérance de vie diminuer (10 à 15 ans de moins que la population générale).

Perspectives 2026-2027 — Consolider, pérenniser, transmettre

La prochaine étape, c'est de s'assurer que ce modèle tienne sans la précieuse collaboration de notre superviseuse clinique. Les différents outils produits en cours de l'année et des supervisions des équipes ont permis de transmettre ce savoir et ce savoir-faire à des personnes déjà aguerries au sein de notre équipe. Ces personnes auront le mandat de former de nouveaux émules, parce qu'une belle pratique qui ne se transmet pas, c'est une pratique perdue.

On continuera aussi de s'ajuster en 2026-2027 et d'écouter les familles pour bien s'adapter à leurs besoins, tout en respectant notre vision, notre approche et nos valeurs. Nous continuerons aussi à raffiner, en équipe, nos nouveaux outils, car nous sommes encore au début de la pratique de notre nouvelle mission commune.



ENTRAIDE & SOUTIEN INDIVIDUALISÉ

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

LE GROUPE D'ENTRAIDE ET LE SOUTIEN INDIVIDUEL

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

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

Présentés chaque semaine, le **groupe d'entraide** et le **centre de jour** valorisent l'aide mutuelle entre pairs et le partage d'expériences entre personnes au vécu similaire. Ces groupes permettent de réduire le sentiment d'isolement, d'offrir un soutien émotionnel et de renforcer la capacité d'agir des personnes.

NOS APPROCHES

Notre philosophie d'intervention repose sur l'**approche par les forces** et le **rétablissement**. De plus, l'approche clinique retenue est l'**entretien motivationnel**.

Après plusieurs années de restructuration et une réflexion stratégique complétée en janvier 2023, le CAFGRAf agit afin de prévenir et de réduire les impacts de la maladie mentale. En d'autres termes, nos actions et nos services contribuent à réduire ou éliminer les facteurs et les conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des citoyens de Laval âgés de 16 ans et plus.

HISTORIQUE : AUX ORIGINES DE L'ENTRAIDE

Lors de la fondation du CAFGRAf, le 25 juillet 1994, les fondateurs souhaitaient regrouper les personnes vivant avec des troubles de santé mentale dans le but de créer un groupe d'entraide. 30 ans plus tard, cette mission est toujours au cœur de nos actions.

138

PERSONNES ONT
EU DES RENCONTRES
INDIVIDUELLES

242

PARTICIPATIONS
À NOS CENTRES
(JOUR ET SOIR)

112

PERSONNES
DIFFÉRENTES
REJOINTES

36

SESSIONS D'ENTRAIDE

Le centre de jour (et de soir) : un milieu de vie qui ne faiblit pas

200 centres de jour ont été offerts cette année à la population lavalloise. C'est un peu moins que l'année dernière (223 en 2024-2025), mais compte tenu du déménagement du CAFGRAF à la fin de septembre dans des locaux prêtés par la Ville de Laval et des différents ajustements nécessaires, **ça reste** un exploit. **111 personnes** différentes en ont bénéficié, pour un total de 2 162 participations. En moyenne, **chaque personne est revenue 19,5 fois** dans l'année. Même si certains participants n'ont pas emboîté le pas dans le déménagement (143 personnes en 2024-2025), ces résultats nous disent quelque chose d'important : pour ces personnes-là, le CAFGRAF n'est pas une ressource que l'on visite une fois, c'est un endroit où l'on revient.

Le **centre de soir**, de son côté, a tenu **42 sessions** (47 en 2024-2025) avec 578 participations auprès de **68 personnes différentes** (96 en 2024-2025).

Au total, **centres de jour et de soir** confondus, ce sont 2 740 participations qui ont été enregistrées cette année auprès de **112 personnes différentes**. La part du centre de jour représente environ 79 % des participations, le soir complétant l'offre pour une clientèle dont les besoins et les horaires diffèrent. Merci à Anne-Marie, William et Ali. Votre engagement a fait la différence dans la présentation de ces activités.

Les chiffres ne disent pas tout toutefois, car une autre des raisons qui expliquent le succès de nos centres de jour en 2025-2026 est, sans l'ombre d'un doute, **la contribution exceptionnelle, et surtout la personnalité de notre art-thérapeute maison, Dolorès Prévost**. Les jeudis artistiques sont une des **journées chouchou** des participants où ils peuvent se « déposer graphiquement » sur ce qui les dérange à l'intérieur d'eux. C'est un espace où ils peuvent s'exprimer sur des thèmes de leur choix en vue de briser leur isolement, exprimer leurs émotions, diminuer leur stress et se sentir écoutés.

Ces chiffres confirment ce que l'équipe sait déjà : les gens viennent, reviennent et s'installent. C'est précisément ce que l'on cherche quand on parle de « milieu de vie ».

L'intervention individuelle : quand la mutualisation prend tout son sens

Sur le plan des rencontres individuelles, **268 rencontres** ont été réalisées cette année auprès de **138 personnes différentes** (65 en 2024-2025). En d'autres termes, il y a eu moins de rencontres individuelles que l'année dernière (317 en 2024-2025), mais nous avons rencontré

plus de personnes différentes. Pour le nombre de personnes qui ont utilisé ce service pour la première fois, il est impossible de présenter une donnée précise, car nous avons implanté notre base de données officiellement cette année.

Qu'est-ce qui explique la baisse des rencontres individuelles ? En plus du temps d'organisation que le déménagement nous a demandé, il a fallu **composer avec le départ de deux personnes clés au sein de notre équipe**. Yannick, un intervenant senior, qui a obtenu plus de responsabilités dans un autre organisme à Laval, nous a quittés à l'automne 2025, en plus de composer avec un arrêt de travail de notre cheffe de services d'octobre 2025 à mars 2026.

Dans ce contexte, il a donc fallu que l'équipe se retrouve les manches pour soutenir l'ensemble de la mission du CAFGRAF dans cette période de grande instabilité (merci à Vincent, Marie-Joëlle, Ali et Dolorès) et avec l'appui de l'équipe de l'ALPABEM (Janique et Stéfanny) pour appuyer des interventions individuelles. Encore une fois, la mutualisation a pris tout son sens et a confirmé la valeur ajoutée d'unir nos forces et nos ressources, surtout dans un contexte où l'une des organisations doit affronter une tempête.

Les groupes d'entraide : repartir moins seul qu'à son arrivée

36 sessions de groupes d'entraide ont été offertes cette année, rejoignant **36 personnes différentes** pour **168 participations** au total. Deux formats ont été proposés : le **groupe d'entraide du vendredi matin « croissant-causerie »** (32 sessions, 31 participants différents, moyenne de 4,9 personnes par session) et le **bâton de parole** (4 sessions,).

Après plusieurs expérimentations entre 2023 et 2025, le groupe du vendredi matin s'est imposé comme la formule de référence. Sa régularité, sa fréquence et sa fréquentation constante en font un ancrage solide dans l'offre hebdomadaire du CAFGRAF. Le bâton de parole, quant à lui, a été testé à plus petite échelle, avec une intention différente, soit de créer un espace de parole plus ritualisé, circulaire, fondé sur l'écoute active, et surtout, porté par un membre du CAFGRAF (merci Carole).

Ensemble, ces groupes représentent ce qu'il y a de plus essentiel dans la mission du CAFGRAF : des personnes qui se retrouvent, qui parlent, qui s'écoutent et qui repartent moins seules qu'à leur arrivée.

Perspectives 2026-2027 — Consolider ... de nouveau

Pour 2026-2027, l'enjeu n'est pas d'en faire davantage, mais de consolider ce qui fonctionne tout en restant très attentif à la qualité de nos services. L'accent doit rester sur la qualité de nos interventions (individuelles et de groupe) et sur la maîtrise de nos approches. Nous poursuivrons donc l'accompagnement de notre équipe dans le développement de leurs savoir-faire, tout en nous assurant d'ajouter des personnes clés afin que la charge ne repose pas uniquement sur nos piliers, qui à la longue pourraient s'épuiser.

Dans un contexte où nous devons composer encore cette année avec des locaux temporaires, au moins jusqu'en décembre 2026, voire février 2027, il est important de se préparer pour le grand déploiement de la mission du CAFGRAF.

Nos centres de jour et de soir seront maintenus, car ces derniers restent la pierre angulaire de notre milieu de vie. Des ajustements seront apportés toutefois au centre de soir cet automne, car aussi longtemps que nous n'aurons pas accès à une cuisine de qualité pour valoriser l'entraide grâce à des activités de cuisines collectives, le souper du mercredi soir a perdu de son sens et le coût pour réaliser cette activité pourrait être investi dans des initiatives qui permettraient à nos participants de mieux favoriser leur rétablissement. Pendant cette transition, l'équipe sera appelée à expérimenter les idées recueillies par les participants lors de l'exercice de prototypage réalisé lors de l'ACE de l'hiver dernier (voir page 15)

Centre de jour et de soir 2025-2026				
Activités	Sessions	Participations	Clients différents	Moy. / Client
Centre de jour	200	2 162	111	19,5
Centre de soir	42	578	68	8,5
Total	242	2 740	112 différents	28



LA RÉADAPTATION SOCIALE & PROFESSIONNELLE

« Je reste toujours sans voix de ce que mes mains peuvent créer et de tout ce que je peux libérer. »

LA RÉADAPTATION SOCIALE ET PROFESSIONNELLE

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

Le CAFGRAF répond à ces enjeux en offrant à ses usagers un espace bienveillant où ils peuvent **développer** (ou maintenir) **leurs compétences sociales**, explorer leur potentiel et retrouver confiance en leurs capacités.

APPROCHE ET OBJECTIFS DES ACTIVITÉS

Grâce à des **activités ludiques ou structurées**, nos usagers sont invités à cultiver de saines habitudes de vie, à entretenir leur réseau social, à réduire leur stress et, ultimement, à **renforcer leur autonomie**.

En tenant compte de leur motivation, l'animation est assurée par notre équipe ou des collaborateurs externes, dans l'objectif d'améliorer le potentiel d'intégration socioprofessionnelles de nos usagers.

HISTORIQUE DES SERVICES

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

Les services du CAFGRAF se distinguent des approches institutionnelles tout en étant complémentaires. Comme bien des OBNL, nous existons parce que nos missions ont été créées pour répondre à des besoins qui n'étaient pas comblés par le réseau.

0

Cuisine
collective

13

Participants
aux activités
physiques

3

Cohortes
d'art-thérapie

47 %

Habitent le quartier
Laval-des-Rapides

Comme mentionné l'année dernière, nous devons faire mieux avec moins en 2025-2026. En effet, après avoir faites une foule d'expérimentations dans les années précédentes nous nous devons de faire des choix, considérant nos ressources (humaines et financières) limitées. Sans budget spécifique, il n'était plus réaliste de tout faire. Qui plus est, avec le déménagement dans des locaux temporaire à l'automne, l'équipe du CAFGRAP se devait aussi d'être créative et agile.

Les lundis alimentaires – une transition ou une pause nécessaire ?

Avec plus aucun espace de cuisine, impossible de recueillir les dons de Moisson Laval pour organiser des activités de cuisines collectives. Des solutions ont été explorées avec trois partenaires communautaires, mais les coûts ou les disponibilités des espaces n'étaient pas adaptées à nos besoins ou notre capacité de payer. Donc, aucune activité a été organisée cette année. Le souper collectif a été maintenu (les mercredis soirs) mais les solutions alimentaires déjà préparées (buffet, menu restaurant, etc.) sont coûteuses et ne favorisent pas l'entraide et l'autonomie des participants ce qui en termes de sens... ne fait plus de sens. L'objectif de ce service n'est pas de nourrir la population, mais plutôt de favoriser la réinsertion sociale ou professionnelle via différentes stratégies.

Les mardis approches alternatives - sur pause... tel qu'annoncé

Dans l'objectif de prévenir la détérioration de la santé de nos participants et rebâtir la confiance de nos usagers et les professionnels du réseau institutionnel, le CAFGRAP organisait depuis quelques années, avec des fournisseurs externes, différentes activités : zoothérapie, acupuncture, etc. Comme mentionné l'année dernière et pour les mêmes raisons expliquées précédemment, aucune activité n'a été présentée cette année. Notons toutefois que plusieurs rencontres ont été organisées avec des partenaires (CILL présentation services, ACEF atelier sur l'aide financière) et que notre infirmière communautaire, Lucie D'Auteuil, a poursuivi son implication et ses visites au centre de jour, dans le respect de cet objectif.

Les mercredis on bouge — une continuité, une adaptation

Autrefois animé en collaboration avec le groupe Promo Santé, l'activité physique du CAFGRAP portée depuis février 2025 par notre intervenant Ali Tarraf, a été marquée par une adaptation non négligeable. En effet, après avoir recueilli les commentaires des participants, il a été convenu de déplacer l'activité du matin à l'après-midi, dès décembre 2025. La raison ? Favoriser la participation. En effet, plusieurs participants ont mentionné que les effets de la médication venaient affecter leur participation le matin. Cet ajustement a visiblement porté ses fruits.

Offert chaque mercredi, les activités physiques visent à briser l'isolement, créer des liens et surtout, améliorer sa santé mentale par le mouvement.

Les activités proposées varient selon les saisons et les suggestions des participants : marche en sentier, badminton, raquette, frisbee, zumba, ski de fond, tir à l'arc et bien d'autres. **13 personnes différentes** ont pris part aux activités depuis le début du programme, avec une participation régulière de **2 à 6 personnes par séance**. Une base stable, dont les données qualitatives révèlent des retombées concrètes : amélioration de l'humeur, sentiment de fierté et réduction de l'anxiété.

Certains témoignages en disent long : « *Je n'ai pas fait d'attaque de panique aujourd'hui* » ou « *Je suis venu même si je ne connaissais personne* ». Ce sont ces petites victoires qu'on ne mesure pas dans nos statistiques, mais qui constituent l'essentiel.

Des démarches de collaboration ont été explorées cette année avec le CISSS de Laval, le Groupe Promo Santé et le Carrefour Jeunesse Emploi, notamment pour regrouper nos clientèles et diversifier les activités. Ces conversations ont été fructueuses, même si aucun partenariat n'a encore été formalisé. Les bases sont posées pour la prochaine année.

Les jeudis artistiques — L'Art du Soin de Soi

Depuis maintenant plusieurs années, le CAFGRAP peut compter sur une ressource précieuse : Dolorès Prévost, notre art-thérapeute maison. En 2025-2026, « Dodo » a animé le programme L'Art du Soin de Soi, un atelier structuré en trois cohortes (été, automne, hiver) visant à aider les participants à exprimer leurs émotions, identifier leurs besoins et leurs limites, et prendre soin d'eux-mêmes à travers la création.

18 rencontres ont été offertes, rejoignant **22 personnes inscrites au total : 6 personnes** à la cohorte d'été 2025, **6 à l'automne 2025** et **7 à l'hiver 2026**. Pour réaliser ces activités dans un contexte où nous n'avions pas de locaux, un studio a été loué à l'Entraide Pont-Viau pour la session d'automne.

L'assiduité a parfois fluctué : météo difficile, défis d'accès au studio à l'automne, défis liés à la mémoire ou à la motivation, mais ceux et celles qui ont persévéré en ressortent clairement transformés.

Les résultats de l'évaluation du contenu sont éloquentes : **92 % des participants** se disaient plutôt ou tout à fait d'accord avec la pertinence des ateliers, les apprentissages réalisés sur soi et les bénéfices sur le plan relationnel. Des témoignages comme « *Ça fait sortir mon émotivité, mais après je me sens mieux* » illustrent ce que les chiffres ne peuvent qu'effleurer.

Les vendredis Par et pour annulés, idem pour le camp d'été

Indépendamment des éléments mentionnés ci-dessus, il avait déjà été décidé l'année dernière que la formule et le budget pour les « activités autodéterminées » ne revenait pas cette année. Pour le camp d'été 2025, il avait été mentionné que sans aucun budget spécifique, cette activité ne serait pas de retour non plus. Avec un déficit de plus de 200 000\$ en 2024-2025 et de près de 90 000\$ l'année précédente, nous devons nous serrer la ceinture.

Perspectives 2026-2027 — Survivre sans domicile fixe

Avec le déménagement dans nos nouveaux locaux permanents qui se profile à l'horizon (décembre 2026–février 2027), la programmation en réadaptation entre dans une nouvelle phase, voir une impasse. L'espace disponible, encore limité durant la période de transition, a imposé des contraintes réelles sur nos capacités d'animation, contraintes que nous avons gérées du mieux que nous le pouvions. Comme la majorité des stratégies de cette section s'appuient sur des espaces dédiés, il est difficile de réaliser le plein potentiel de nos approches alternatives dans ce contexte.

Pour l'activité physique, l'enjeu principal demeure le **taux de participation**. Les démarches amorcées avec le CISSS de Laval et le CJE seront poursuivies. Toutefois, avec le départ de notre intervenant (Ali a été accepté comme doctorant en psychologie – félicitations !), les attentes devront être modestes.

Les jeudis artistiques seront maintenus. Dolorès Prévost continuera d'animer le studio d'art libre et les cohortes structurées de L'Art du Soin de Soi si les inscriptions sont au rendez-vous. À sa suggestion, on envisage de déplacer les ateliers en après-midi ou même en soirée, des plages horaires plus adaptées aux rythmes de notre clientèle. **Est-ce que nous assistons tranquillement à la transformation de notre horaire pour nous adapter aux besoins de notre clientèle ?** Qui sait ? Assurément qu'une autre année sera nécessaire pour confirmer cette tendance.

En ce qui concerne la possibilité d'offrir les ateliers du projet InterCom à nos usagers, des membres de l'équipe ont été formés, donc assisterons-nous à de nouvelles activités en 2026-2027 ? À lire l'année prochaine dans le prochain rapport d'activités.

Pour conclure, le CAFGRAP a bénéficié d'une subvention ponctuelle d'urgence via le programme PSOC¹. Cet appui significatif, nous permettra de maintenir la présentation de plusieurs activités, ainsi qu'offrir un camp d'été et peut-être un camp d'hiver, coconstruit par nos membres, en 2026-2027.



MISSION COMMUNE

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

VISION COMMUNE

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

VALEURS COMMUNES



Excellence



Engagement



Humanisme



Créativité



Reconnaissance

OPÉRATIONS
RESSOURCES HUMAINES
SERVICES
FINANCES
VIE ASSOCIATIVE



ENRICHIR NOTRE CA
DE PERSONNES
DE LA DIVERSITÉ



ACCROÎTRE
LES ESPACES
DE DÉLIBÉRATION



CRÉER
UN POSTE
DE RESPONSABLE
DE LA VIE
ASSOCIATIVE



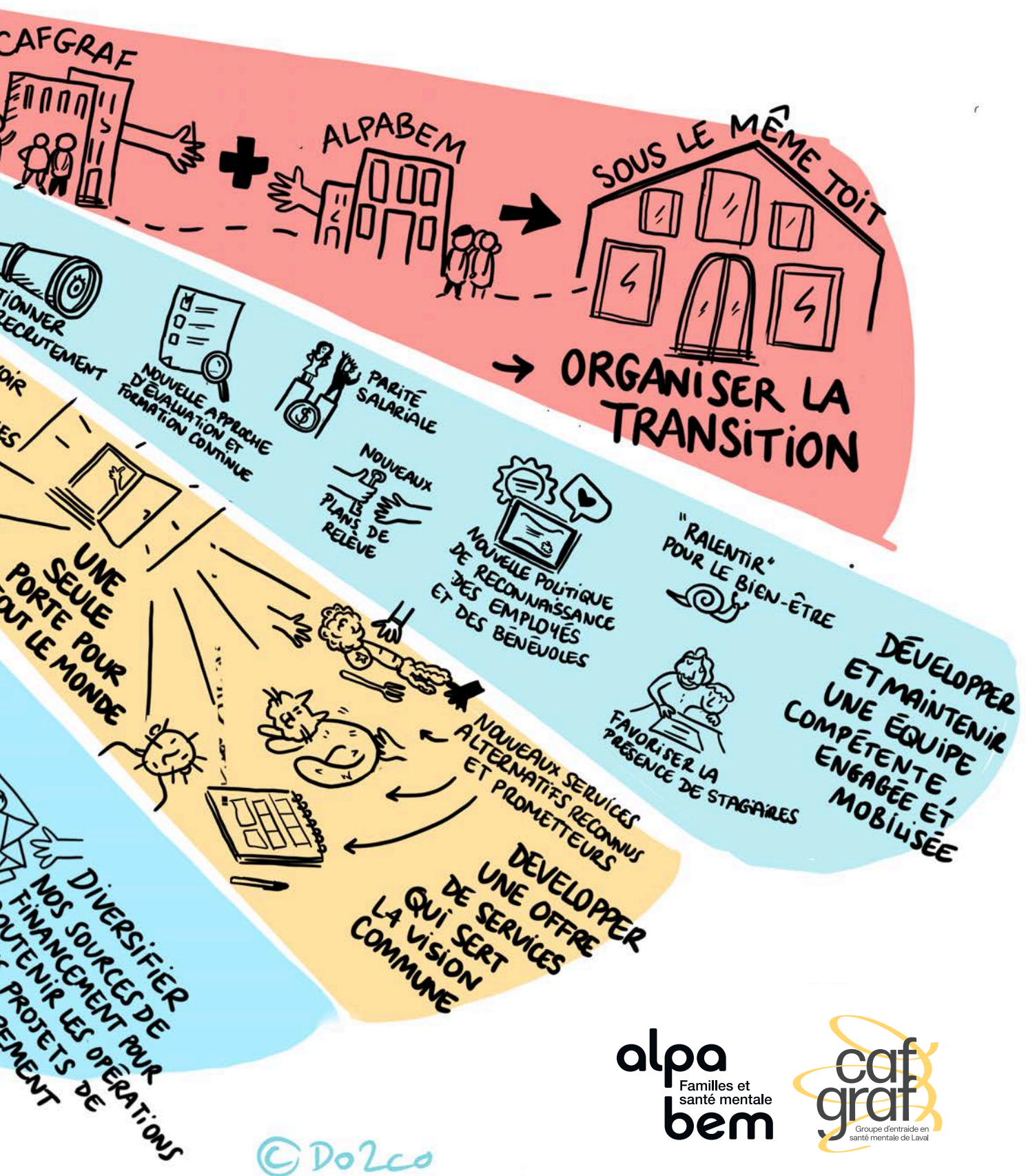
FINANCIER
LE MONTAGE
DU PROJET
D'IMMOBILISATION



DEVENIR

ORIENTATIONS 2023-2027

UN PHARE POUR AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE DE NOTRE POPULATION



alpa
Familles et
santé mentale
bem

caf
graf
Groupe d'entraide en
santé mentale de Laval



RÉPIT & VIE ASSOCIATIVE

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

UN ESPACE DE PAROLE

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

LE RÉPIT : S'ACCORDER UNE PAUSE DANS LE PLAISIR

Vivre avec un trouble de santé mentale demande une énergie considérable. Les activités de répit du CAFGRAFF offrent à nos membres des moments pour décrocher, s'amuser et créer des liens, et ce sans pression, ni obligation. Sportives, culturelles ou festives, ces activités contribuent à briser l'isolement, favorisent la réinsertion sociale et permettent à chacun de refaire le plein d'énergie.

HISTORIQUE DE CE SERVICE

Comme organisme d'action communautaire autonome (ACA), le CAFGRAFF doit répondre à 8 critères spécifiques, notamment contribuer, par différentes stratégies, à la transformation sociale et mettre en œuvre des pratiques citoyennes. C'est dans cet esprit que furent créées en 2023 les Assemblées de Consultations et d'Échanges (ACE), un nouvel espace de délibération pour favoriser la contribution et la participation des usagers du CAFGRAFF.

Les activités récréatives font partie de l'ADN du CAFGRAFF depuis sa fondation en 1994. Orchestrées « par et pour » les membres, elles sont imaginées, planifiées et animées par le comité des usagers, fidèles à l'esprit d'entraide qui a donné naissance à notre organisme.

34

RENCONTRES DU
COMITÉ DES USAGERS

1

ACE EN
2025-2026

49

PRÉSENCES À
L'AGA 2025

51

MEMBRES ACTIFS
DU CAFGRAF**Le comité des usagers — un club-école en pleine effervescence**

Le comité des usagers, qu'on surnomme affectueusement le « club-école » du C.A., est devenu depuis quelques années un véritable espace d'apprentissage et d'affirmation. En 2025-2026, **6 personnes** se sont impliquées au sein du comité, totalisant **81 présences** réparties sur **34 réunions**. Ensemble, ils ont planifié et organisé, de A à Z, les activités mensuelles du CAFGRAF. Merci à Dominik (Dupont-Gaudet), Lisa (Pompetti), Jean-Philippe (Murray), Luc (Lauzon), Jonathan (Doggett) et Sophie (Bleau-Cormier).

Le comité a notamment orchestré **9 activités répit**, dont une sortie aux glissades d'eau, une visite au Planétarium, une soirée au Musée Pointe-à-Callière et l'activité préférée de nos membres, le party de Noël, qui a rassemblé à lui seul **34 personnes**.

Une amélioration mérite d'être soulignée : le comité a développé un questionnaire d'évaluation de la satisfaction des usagers par rapport aux activités. Une façon concrète de rester à l'écoute et d'ajuster le tir pour les années à venir. Parmi les réponses des participants, la grande majorité note comme point fort « la diversité des thématiques » (artistique, sport, culturel, loisir), mais souhaiterait que nous effectuions plus de rappels par nos outils de communication.

Les espaces de délibération — une seule activité, mais toujours enrichissante

Cette année, une seule Assemblée de Consultation et d'Échange (ACE) a eu lieu, le 26 février 2026, mais quelle ACE ! **29 personnes** étaient présentes : des membres, des administrateurs des deux organismes, des partenaires et même Mme Christine Poirier, notre conseillère municipale et représentante du bureau du maire de Laval.

Dans le contexte du déménagement de septembre, de la fin du mandat de notre responsable de la vie associative et de l'absence prolongée de notre cheffe de services, il n'était évidemment pas possible pour l'équipe d'organiser notre activité rassembleuse (la Tombola) ou une ACE à l'automne. Toutefois, plusieurs insatisfactions commençaient à se faire entendre, des questions et des incertitudes circulaient concernant un nouveau déménagement possible (notre entente pour des prêts de locaux avec la Ville se terminait en mai 2026) et, soyons honnêtes, les membres avaient aussi pris goût à nos rencontres trimestrielles des dernières années.

Alors, ce fut l'occasion pour la direction générale de répondre aux nombreuses questions des membres. Des explications ont été demandées sur la disparition de quelques activités, une belle occasion de rappeler les perspectives qui avaient été annoncées dans le précédent rapport. Nous avons aussi pu mettre en lumière, malgré une impression contraire, que l'équipe était plus stable, même avec l'arrivée de nouveaux joueurs et de stagiaires. Nos membres ont eu l'occasion de se prononcer (même de voter) sur quelques options de déménagement dans des locaux temporaires (ils souhaitaient rester dans les locaux de la Ville).

En parallèle, le comité des usagers a pu présenter ses résultats et faire voter les membres sur la prochaine programmation.

Toutefois, le moment marquant fut d'explorer, grâce à un exercice de prototypage, quelle forme (et quelle raison d'être) pourraient prendre les activités dans nos nouveaux espaces (salle artistique, sportive, de relaxation et cuisine). Des dizaines d'idées ont émergé pour chacune des salles et plusieurs de ces idées devront être testées en 2026-2027 en vue d'élaborer la programmation future du CAFGRAF.

Le signal est clair : nos membres ne subissent pas leur organisation, ils la construisent.

Hommage aux bénévoles de l'ALPAGRAF

En mai 2025, la soirée annuelle de reconnaissance des bénévoles ALPAGRAF a réuni **17 personnes**. Voici nos récipiendaires 2025.

Catégorie	Gagnant.e
Première implication	Nadia Goulet
La Relève	Jérémy Campeau (stagiaire)
Dans l'ombre	Joël David Trembaly
Engagement et assiduité	Agnès Charland Sinotte
Implication exceptionnelle	Patricia Lavallée
L'hybride	Luc Lauzon
Bénévole de l'année	Dominik Dupont-Gaudet

L'AGA et le C.A. — une gouvernance renforcée

L'assemblée générale annuelle du CAFGRAF, tenue le 18 juin 2025, a rassemblé **49 personnes**, dont **32 membres**. Un espace de démocratie, de transparence et de rencontre entre l'organisation et sa communauté.

Les conseils d'administration du CAFGRAF et de l'ALPABEM, qui siègent ensemble, se sont réunis à 8 reprises entre le 1er avril 2025 et le 31 mars 2026. Ceci n'inclut pas les rencontres de préparation et les post-mortem qui ont lieu pour chaque séance (**22 rencontres** au total). Merci à nos présidents, Daniel et Francine, pour leur engagement.

Il convient ici de rappeler ce que représente concrètement un siège au C.A. : nos administrateurs s'engagent à offrir un minimum de 8 à 10 heures par mois. Leur travail ne se résume pas à assister aux réunions. Notre C.A. mutualisé compte trois comités de gouvernance actifs, formés d'administrateurs des deux organisations. Voici le fruit de leur travail cette année.

Les comités de gouvernance — là où tout s'orchestre

Le **comité Ressources humaines**, piloté par Mélanie Lambert, a concentré ses efforts sur le recrutement de nouveaux administrateurs. La soirée « Trouve ton C.A. » a suscité l'intérêt de six personnes. Le comité a aussi finalisé le plan de relève de la direction générale.

Le **comité Audit et gestion des risques**, piloté par Yves Terrien, a mené des travaux approfondis sur l'évaluation des risques organisationnels. Hélène Fortin a travaillé plus étroitement sur ce volet, qui donnera naissance à un tableau de bord annuel d'évaluation des risques.

Le **comité de Gouvernance**, piloté par Diane Villeneuve, a mené la révision en profondeur des règlements généraux des deux organisations de sorte à les uniformiser. Un merci particulier à Daniel Rochon, qui a assuré l'essentiel de ce travail.

Les comités opérationnels : dans les coulisses, mais indispensables

Au-delà des comités de gouvernance, plusieurs comités opérationnels ont été actifs cette année. Le comité de l'immeuble, piloté par la direction générale, a géré l'ensemble du dossier de rénovation. Un merci à Carl Valade pour son travail incroyable sur ce dossier, ainsi qu'à Darley Célestin, trésorier du CAFGRAF.

Perspectives 2026-2027 — Un nouveau milieu de vie

La prochaine année s'annonce, souhaitons-le, sous le signe du renouveau. Le déménagement dans nos nouveaux locaux permanents, après une période transitoire dans ceux de la Ville de Laval, représentera une étape majeure dans l'histoire du CAFGRAF. Des salles dédiées, un espace pensé pour accueillir la mission commune, mais aussi pour répondre aux besoins spécifiques des usagers du CAFGRAF.

Les ACE et le comité des usagers restent des espaces de pouvoir, de consultation et de transformation sociale importants pour réaliser la mission du CAFGRAF. Nous saisissons toutes les occasions de maximiser ces espaces.

Sur le plan de la gouvernance, malgré les modifications apportées aux règlements généraux, qui prévoient de réduire la taille du conseil d'administration à cinq administrateurs, nous demeurerons à sept pour une dernière année afin d'assurer une transition ordonnée et la stabilité de la gouvernance en 2026-2027. Évidemment, cela dépendra de l'acceptation ou non de ces nouveaux règlements lors de nos AGA de juin 2026.

Activité du Comité des usagers	Participations
Rocket de Laval (16 avril 2025)	11
Planétarium (15 mai 2025)	6
Super Aqua Club (24 juillet 2025)	15
Mini Golf (28 août 2025)	8
Céramic Café (19 novembre 2025)	7
Party de Noël (15 décembre 2025)	34
Musée Pointe-à-Callière (21 janvier 2026)	6
Gravure sur ardoise (23 février 2026)	8
Cabane à sucre (26 mars 2026)	20



SENSIBILISATION

ACTIVITÉS D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION

Ces activités ont pour objectif de **sensibiliser la population** et les partenaires des réseaux publics et communautaires à la **réalité des personnes vivant avec un trouble de santé mentale**. Elles nous permettent aussi de transmettre de l'information sur tous les aspects liés aux différentes problématiques de santé mentale.

UN COMBAT CONTRE LA STIGMATISATION ET LA MALADIE MENTALE

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

HISTORIQUE DE CE SERVICE

Le journal est au cœur de l'histoire et de la mission du CAFGRAF. Il voit le jour en 1988 sous le nom de « Schizographe ». Ce nom exercera d'ailleurs une influence sur le choix du nom de l'organisme. En 2024, dans le cadre de son 30e anniversaire, le CAFGRAF a procédé à une refonte complète de son image de marque, profitant de l'occasion pour harmoniser tous ses outils (site web, journal, etc.) et se lancer sur un nouveau réseau social : Instagram.

**23****ACTIVITÉS DE
SENSIBILISATION****1413****JEUNES REJOINTS
DANS LEUR MILIEU****4****ÉDITIONS DU JOURNAL
DU CAFGRAF****1132****ABONNÉS FACEBOOK**

Une identité repensée, maintenant pleinement habitée

L'année 2024-2025 aura été celle de la renaissance avec un nouveau logo, un nouveau slogan, un nouveau site web et un nouveau compte Instagram. Le CAFGRAF s'est donné les outils pour que sa mission soit vue, entendue et comprise. Et cette année, nous les avons fait vivre.

Quatre journaux ont été publiés cette année avec notre nouvelle identité visuelle. Des textes rédigés par notre équipe d'intervenants, des témoignages de nos usagers, des contenus qui démystifient et qui rejoignent. Le journal, qui a vu le jour en 1988 sous le nom de « Schizographe », demeure un pilier des services du CAFGRAF. Il s'est offert un nouveau souffle.

Aller à la rencontre des gens

Sensibiliser, c'est sortir de nos murs. Sans compter les actions du projet « Nouveaux Horizons » (voir page 19), le CAFGRAF, en collaboration avec l'ALPABEM, a mené **23 activités de sensibilisation et kiosques**, réunissant **614 participations**, dans les écoles secondaires, les cégeps et le réseau communautaire de Laval. Si l'on élargit le regard, les **52 ateliers Avatars** menés cette année ont rejoint **1 413 personnes** de plus dans les milieux fréquentés par les jeunes. Un maillage qui prend de la profondeur, une présence qui s'enracine.

Ces activités ont été portées avec énergie par Eliza Miron, intervenante jeunesse de l'ALPABEM et soutenues par toute l'équipe du CAFGRAF (Vincent, William, Marie-Joëlle, Ali) dont la présence dans les milieux communautaires et scolaires continue de faire une différence visible.

Le site web : informer avant que tout s'emmêle

Lancé en novembre 2024 dans le cadre du 30e anniversaire, notre site web a rapidement trouvé son public. Entre le 1er avril 2025 et le 31 mars 2026, **2 100 utilisateurs actifs** l'ont visité.

Le trafic provient majoritairement de la recherche organique (**2 600 sessions**), ce qui signifie que des gens cherchent activement ce que l'on offre et nous trouvent. Les accès directs (**777 sessions**) et les réseaux sociaux (**206 sessions**) complètent le tableau. Ce n'est pas un site-vitrine : c'est un point d'entrée réel vers nos services.

Notre stratégie de contenu, qui repose sur des articles de fond tel que : les déterminants sociaux de la santé mentale, la dépression et les transitions de vie chez les jeunes adultes, semble atteindre notre cible. C'est la mission du CAFGRAF dans sa forme la plus accessible : informer, avant que tout s'emmêle.

Les réseaux sociaux : la mission là où se trouvent les gens

Sur Facebook, notre page compte maintenant **1 132 abonnés** (déjà la 2e page Facebook la plus consultée dans notre secteur à Laval). Au cours de l'année, **154 publications** ont été diffusées, générant **58 678 vues** et **29 429 personnes touchées**, et les interactions ont continué de progresser. Particularité de cette année : notre prise de position publique lors de la mobilisation « Le communautaire à boutte » de mars 2026 a permis d'expliquer clairement pourquoi on maintenait nos services et a suscité un engagement marqué. Un geste de transparence, assumé, qui a rejoint bien au-delà de notre communauté habituelle.

Notre compte Instagram, lancé lors du 30e anniversaire, poursuit sa croissance avec **59 abonnés**, **87 publications**, **6 753 vues**. Ces chiffres sont modestes, mais avec la régularité et la qualité du contenu publié, l'audience viendra.

Les infolettres : s'adresser directement à nos membres

Grâce à l'implantation de notre base de données cette année, nous pouvons désormais communiquer directement avec nos membres et partenaires. **Sept infolettres CAFGRAF ont été envoyées** en 2025-2026, rejoignant jusqu'à **518 destinataires**. Les taux

d'ouverture sont éloquentes : notre premier envoi a atteint **74,8 %** d'ouverture. En moyenne, nos envois oscillent entre **45 %** et **67 %** selon le type de contenu. Des gens qui lisent vraiment ce que l'on leur envoie. C'est rare. C'est précieux.

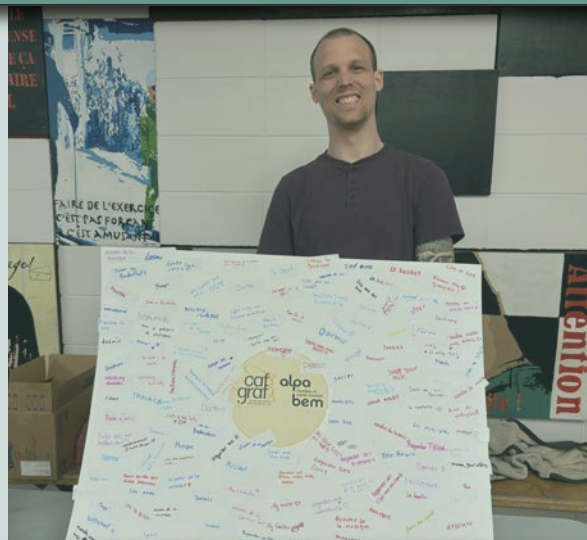
Perspectives 2026-2027 — Faire rayonner ce qui est en place

Le CAFGRAF a maintenant les deux pieds bien ancrés dans son époque. L'enjeu pour la prochaine année n'est plus de tout mettre en place, mais de faire les bons choix : quels contenus méritent d'être produits, sur quelles plateformes, à quelle fréquence ?

Le journal demeure un incontournable. Instagram mérite une stratégie de croissance ciblée, et nos infolettres, avec des taux d'ouverture importants, sont un levier que l'on devrait exploiter davantage.

Cependant, avant de se « mettre le nez trop à l'extérieur », plusieurs actions restent à faire. Après la refonte du site web du CAFGRAF, l'ALPABEM procède en ce moment au même exercice. **Grâce à un financement ponctuel du programme PSOC, une nouvelle plateforme web mutualisée verra le jour** en 2026-2027. L'objectif : offrir un seul toit « virtuel », que l'on soit une personne qui demande de l'aide pour soi ou pour quelqu'un d'autre. La même réflexion sera faite quant à la production d'un journal « mutualisé ».

Et afin d'être prêts à recevoir les demandes qui arriveront, nous mettrons notre énergie à finaliser la consolidation de notre équipe et de nos services.



LE PROJET NOUVEAUX HORIZONS

« Même quand la semaine était difficile, les ateliers me faisaient du bien, c'était un moment de pause » - une jeune participante des Ateliers Blues

PRÉVENIR AVANT DE GUÉRIR

Lorsqu'on sait que **55% des jeunes de 15 à 29 ans présentent un niveau élevé de détresse psychologique**¹, il est difficile de rester les bras croisés. Le projet Nouveaux Horizons est la réponse concrète du CAFGRAF aux besoins des jeunes de Laval en matière de promotion de la santé mentale et de prévention de la détresse psychologique. Notre objectif est simple : arriver le plus tôt possible dans le parcours de vie des jeunes, avant que la désaffiliation (sociale, scolaire et professionnelle) ait plus de conséquences que le trouble de santé mentale lui-même.

NOS APPROCHES

Comment rejoindre les jeunes ? En allant là où ils se trouvent : dans les milieux scolaires ! Le projet repose sur deux programmes de prévention reconnus : **les Ateliers Blues** (prévention ciblée de la dépression) et **Hors-Piste** (prévention universelle de l'anxiété). À ces programmes s'ajoutent des kiosques et des animations Avatars qui font la promotion d'une santé mentale positive. Ces actions sont déployées en étroite collaboration avec les équipes-écoles, avant que tout s'emmêle.

HISTORIQUE DE CE SERVICE

Issu de notre plan stratégique 2023-2026 et rendu possible grâce au soutien financier de la Direction de santé publique, le projet Nouveaux Horizons est déployé depuis octobre 2024 dans les centres de formation générale aux adultes de Laval. Depuis 2025-2026, il s'étend aussi aux écoles secondaires de la région.

¹ Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023

370

ÉLÈVES ONT
PARTICIPÉ AU TEST DE
DÉPISTAGE DE LA
DÉPRESSION

5

ATELIERS HORS-PISTE

6

ÉCOLES OÙ NOUS
OFFRONS DES ATELIERS
DE PRÉVENTION CIBLÉE

76%

DES JEUNES RESSENTENT
MOINS DE SYMPTÔMES
DÉPRESSIFS SUITE AUX
ATELIERS BLUES

Un projet qui prend de l'ampleur

L'année dernière, nous vous disions que Nouveaux Horizons était en plein élan. Promesse tenue, puisqu'en 2025-2026, le projet a franchi une étape majeure : en plus de consolider nos collaborations avec trois centres de formation générale aux adultes (Le Tremplin, L'Impulsion et Les Berges) et le Carrefour jeunesse-emploi, nous avons amorcé des collaborations avec trois écoles secondaires de Laval (Mont-de-La Salle, Odyssée-des-jeunes et Georges-Vanier). Rejoindre les ados directement dans leur milieu de vie, c'était un de nos souhaits et c'est maintenant une réalité.

Sans compter les actions de préventions ciblées (voir ci-dessous), nos **25 activités de sensibilisation** (kiosque, présentation dans les classes, etc.) ont permis de rejoindre **852 jeunes** cette année. Derrière ce chiffre se trouve le formidable travail de Marie-Joëlle Marcil, chargée de projet et l'engagement d'une équipe jeunesse mutualisée avec l'ALPABEM. Merci à Vincent, Eliza, Bénèze, William, Dolorès et Ali d'avoir porté le projet dans les milieux.

Les Ateliers Blues : la prévention ciblée porte ses fruits

Cette année, **20 activités de recrutement** ont permis de rencontrer **810 élèves**, dont **370** ont participé au dépistage de symptômes dépressifs dans cinq milieux différents. Nos intervenants ont réalisé **139 rencontres individuelles** auprès des élèves et animé **79 ateliers et séances de rattrapage**, pour un total de 270 présences. Au fil de l'année, 12 cohortes ont été offertes.

Petite parenthèse sur notre capacité d'adaptation : à L'Impulsion, le simple fait de demeurer en classe pendant que les élèves remplissaient le questionnaire a fait bondir le taux de réponse de **4 % à environ 50 %**. Parfois, un simple geste peut tout changer.

Les résultats parlent d'eux-mêmes : **76 %** des participants qui ont complété le programme présentent une amélioration de leurs symptômes dépressifs. Les jeunes nomment aussi un sentiment d'appartenance au groupe, une plus grande confiance en leurs compétences, la normalisation de leur vécu et un précieux espace de soutien émotionnel.

Au-delà des chiffres : ce que les jeunes nous disent

Les statistiques, c'est une chose. Les témoignages, c'en est une autre. Une participante nous confiait que les effets des ateliers se font sentir jusqu'à la maison : « Je me sens plus calme et j'ai moins de conflits avec mon père ». Une autre, qui ne s'était jamais reconnue dans les groupes d'entraide traditionnels, a enfin trouvé une aide à laquelle elle pouvait s'identifier. Aux Berges, une ancienne participante s'est même portée volontaire pour témoigner lors des tournées de classes (l'entraide par les pairs, c'est dans notre ADN).

Et que dire de l'engagement des jeunes ? À L'Impulsion, une personne a maintenu sa participation même après avoir quitté l'école. Aux Berges, quatre participants restaient en après-midi pour assister aux ateliers alors qu'ils n'avaient plus de cours et le groupe s'est organisé un dîner de fin de parcours. **Quand**

des jeunes choisissent de rester à l'école pour un atelier de prévention, on peut dire que la mission est accomplie.

Un filet de sécurité qui fonctionne

Autre bon coup dans une école secondaire cette-fois, même s'il met en évidence l'ampleur de la détresse chez les jeunes, grâce au dépistage, un élève absent plus de 80 % du temps (et inconnu des intervenants de son école) a été repéré et nous a permis d'alerter le milieu. Dans le même esprit, une **collaboration a été amorcée avec les équipes santé mentale jeunesse du CISSS de Laval** afin de rencontrer **66 jeunes de 4e secondaire** présentant des symptômes dépressifs élevés et qui n'étaient sur le radar ni de l'école, ni du CISSS. **Le tiers de ces jeunes ont nécessité un suivi urgent, leur niveau de détresse étant jugé critique.** Finalement, une rencontre a été faite avec une Équipe Collaboration Jeunesse (ECJ) dans l'objectif d'ancrer davantage nos collaborations dans les milieux scolaires.

Hors-Piste : prévenir l'anxiété, un atelier à la fois

Nouveauté cette année : le programme Hors-Piste, qui vise à prévenir l'apparition de troubles anxieux chez les adolescents du secondaire. À travers une série d'ateliers, les jeunes sont informés sur les bonnes habitudes de vie, l'utilisation saine des médias sociaux et les façons de reconnaître et de bien gérer le stress et l'anxiété.

Cette année, **5 ateliers** ont été animés à l'école secondaire Georges-Vanier, dans deux classes de pré-DEP², rejoignant **22 participants uniques** pour un total de **92 présences**. Les présentations se font en présence des enseignants, afin qu'ils puissent reprendre les concepts vus et réinvestir les apprentissages auprès des élèves. Comme le disait l'un d'eux : « Ce sont des trucs qui pourront être toujours utiles ». Un enseignant ajoutait : « Je vois que ça les fait réfléchir ». Donnée intéressante, près de 60% des participants affirment mieux comprendre leur stress et anxiété et 65% jugent que leurs apprentissages vont leur être utile pour leur futur stage ou métier.

Pour assurer la pérennité de nos programmes, **12 personnes** ont été formées cette année : 6 pour les Ateliers Blues (dont un intervenant scolaire et une stagiaire) et 6 pour Hors-Piste, incluant des intervenants jeunesse de l'ALPABEM. Une autre belle démonstration des forces de notre mutualisation !

Perspectives 2026-2027 – Garder l'élan

La priorité de la prochaine année : déployer plus d'ateliers Hors-Piste et d'Ateliers Blues, en consolidant nos collaborations avec les écoles (secteurs jeunes et adultes) et établir de nouvelles collaborations avec de nouvelles écoles secondaires. Aussi, nous souhaitons continuer avec la présentation de nos kiosques thématiques et adaptés à chaque milieu. Ces kiosques poursuivent un double objectif : promouvoir la santé mentale positive auprès des jeunes et générer des outils de sensibilisation durables créés par les jeunes dans les milieux scolaires.

Toutefois, encore cette année, nous devons composer avec un avenir incertain. Même s'il n'est plus à démontrer que nos actions font une différence auprès des jeunes, des familles, mais aussi auprès des professeurs et des professionnels scolaires, nous ne pouvons toujours pas confirmer si le financement sera reconduit.

Cela crée évidemment un climat d'incertitude chez nos employés qui portent le projet, Marie-Joëlle et Vincent, et indirectement sur l'équipe, car un jeu de chaises musicales devra s'opérer si le financement n'est pas reconduit. Hélas, il semble que ce soit une réalité avec laquelle les organismes communautaires doivent composer. Voilà les limites de la collaboration.

Et pourquoi persévérer ? Parce que les besoins sont là et parce que les écoles en demandent plus. Et surtout, parce que derrière chaque atelier, chaque kiosque, il y a des jeunes en détresse qui trouvent un peu de lumière, grâce à l'expertise du CAF-GRAF.

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

P-s Je tiens à remercier Marie-Joëlle qui a porté avec rigueur et bienveillance ce projet à bout de bras depuis bientôt 2 ans.

Programme Blues			
Indicateur	Projet 2023-2025	Projet 2025-2026	Total
Cohortes	7	5	12
Activités de recrutement	3	17	20
Élèves présents au recrutement	351	459	810
Nombre d'ateliers	36	16	52
Présences (ateliers + rattrapages)	145	125	270
Élèves - début programme	34	38	72
Élèves - fin programme	29	13	42
Taux de rétention	85 %	34 %	58 %
Taux d'amélioration	76 %		76 %

²Programme de préparation au diplôme d'études professionnelles (élèves entre 15 et 18 ans)



VIE POLITIQUE & CONCERTATION

Le leadership et l'engagement de l'ALPABEM et du CAF-GRAP (ALPAGRAF) ne sont plus à prouver. Année après année, notre présence est constante, généreuse et surtout, porteuse de changements concrets. Par notre implication active dans la communauté, nous contribuons à la transformation sociale de notre région tout en remplissant l'un des objectifs clés de notre mission : représenter les intérêts des familles et des personnes qui ont des enjeux de santé mentale auprès des partenaires et des instances décisionnelles.

Cette présence engagée nous a permis, au fil des ans, de tisser des collaborations inédites, de signer de nouvelles ententes et de bonifier notre offre de services, toujours en cohérence avec les besoins de la clientèle que nous soutenons.

En 2024-2025, nous avons ralenti notre engagement dans la communauté afin de nous concentrer sur les dossiers stratégiques de l'ALPAGRAF. Cette année, avec une équipe consolidée, le directeur a pu de nouveau s'impliquer activement dans les espaces stratégiques en santé mentale, dans les secteurs jeunesse et adulte, mais aussi dans les espaces de développement social et de prévention. En chiffres, l'implication externe du directeur en 2025-2026 était en moyenne **44 % plus élevée qu'en 2024-2025**.

198 rencontres, 297 heures - Une présence qui ne se dément pas

Les chiffres confirment ce que l'on ressentait déjà sur le terrain. En 2025-2026, le directeur général a tenu **312 rencontres professionnelles** (21 % de plus qu'en 2024-2025), pour un total estimé de **468 heures** consacrées à différentes réunions, tant à l'interne qu'à l'externe. De cela, **198 rencontres et 297 heures** ont été consacrées à la concertation, au partenariat et à la gouvernance. On parle de **85 partenaires et interlocuteurs différents** (62 en 2024-2025), d'un agenda qui refuse de ralentir même en juillet, et d'une réalité qui déborde largement le cadre d'un seul organisme.

La répartition est parlante : **63 % de représentation externe** (concertations, partenaires publics, bailleurs de fonds, comités provinciaux), soit une proportion qui reflète une direction générale tournée vers la communauté et qui soulève aussi un défi réel pour l'année à venir.

Avec **52 rencontres avec les partenaires publics** (CISSS de Laval, CSS Laval, Ville de Laval), **38 rencontres sur les tables de concertation régionale** (COSML, CDC, PRDS, PAISMD) et **34 représentations externes** (colloques, comités provinciaux, réseaux d'affaires), l'ALPAGRAF ne passe décidément pas inaperçu dans le paysage lavallois.

Le dossier immobilier : quand un rêve prend forme

Certains dossiers structurent une organisation pour des décennies. Le projet d'acquisition immobilière d'ALPAGRAF en est un. Cette année, 24 rencontres ont été consacrées à ce chantier stratégique, mobilisant la Caisse d'économie solidaire, Investissement Québec, la Fiducie du chantier de l'économie sociale, les architectes de Cardin Julien, les experts financiers de PSB Boisjoli, sans oublier les rencontres avec notre entrepreneur général et la Ville de Laval. Le projet n'est pas juste une promesse sur papier, même si, au moment d'écrire ces lignes, aucune pelletée de terre n'a encore été effectuée.

La concertation régionale : présent, mais pas à n'importe quel prix

L'année dernière, nous avions diminué, tel qu'annoncé, notre engagement dans la communauté, afin de mettre notre priorité sur nos objectifs stratégiques internes. L'ALPABEM et le CAFGRAP ont maintenu une présence active dans les principaux espaces de concertation lavallois : la COSML, le Comité de pilotage de la PRDS, le Comité stratégique PAISMD, le programme PSOC et le Comité directeur santé mentale adulte et jeunesse. Ce sont **38 rencontres de concertation régionale** dans l'année, avec des acteurs et des décideurs de la Ville, du CISSS, du milieu scolaire et du communautaire, où notre directeur porte la voix de nos missions et travaille activement à assurer la fluidité des références entre nos organisations, à faire valoir notre complémentarité et aussi notre rôle et nos valeurs distincts. Ces rencontres permettent aussi d'aiguiser notre lecture territoriale et de détecter les angles morts afin d'ajuster parfois notre offre de services de façon proactive pour soutenir notre population.

À la COSML, même si le directeur a choisi de ne pas renouveler son mandat à la présidence, il y siège comme membre conseiller, notamment au sein d'un comité ad hoc qui visait à coconstruire le futur espace de collaboration entre les organismes communautaires et la direction santé mentale du CISSS. Ce travail se culminera le **2 juin 2026**, lors d'une première journée de réflexion réunissant tous les partenaires qui œuvrent de près ou de loin à améliorer la santé mentale de la population.

Le CISSS de Laval : une relation qui se consolide

Avec **52 rencontres** répertoriées du côté des partenaires publics, la relation avec notre CISSS reste l'une des plus structurantes de l'année. Elle se décline sur plusieurs niveaux : ententes de collaboration, développement de projets jeunesse, actions de prévention dans les milieux scolaires, suivis avec le programme PSOC, visites et présentations dans les différents établissements du CISSS pour améliorer les services à nos clients et le référencement vers nos organismes. Une augmentation de 87,8% de référence versus 2024-2025.

Dans les bons coups de l'année, soulignons la diffusion d'un message vidéo sur l'ensemble des téléviseurs du CISSS et les démarches en vue d'embaucher un pair-aidant famille qui pourra travailler directement dans les unités de soins et accueillir les familles qui visitent leur proche.

Dehors, encore et toujours

L'ALPABEM a participé cette année au Comité national pair-aidance famille de l'AQRPSM, à des formations en intelligence artificielle, à des événements du Mouvement québécois pour la qualité (MQQ) et au réseau d'affaires YUL Relations Rive-Nord, dont les rencontres mensuelles se tiennent dans nos locaux, ce qui représente une visibilité concrète de notre ancrage dans la communauté d'affaires lavalloise.

Le projet anglophone : un nouveau départ prudent

L'année 2024-2025 s'était terminée sur un projet inachevé : le Laval Wellness Hub, financé par la PRDS, qui avait dû être fermé après quelques mois seulement d'opération, faute d'engagement suffisant des partenaires sur le terrain et d'un rôle de fiduciaire que nous ne souhaitions plus porter. Une décision difficile et nécessaire.

En 2025-2026, ce dossier a connu une nouvelle vie. Des rencontres ont été tenues avec Kevin McLeod (Agape Association) et Sabrina Lacroute (CDL Chomedey) pour explorer un partenariat renouvelé, mieux ancré dans la réalité du terrain et surtout, porté par des partenaires engagés et motivés. Avec leur appui et celui de Centraide, le projet, qui vise à soutenir la santé mentale de la population d'expression anglaise, a su renaître de ses cendres à l'automne 2025 et sera officiellement relancé le **1^{er} avril 2026** dans de nouveaux locaux.

Perspective 2026-2027 — Choisir ses combats, assumer ses priorités

Transformation des CISSS, création de Santé Québec, révision de la PRDS, prolifération des tables de concertation... Les dernières années ont vu surgir de nombreux bouleversements. Et dans ce grand remaniement, les espaces où s'impliquer se sont multipliés, bien plus vite que nos capacités à y être présents de façon significative.

L'ALPAGRAF a fait ce choix stratégique depuis quelques années déjà : cibler plutôt que saupoudrer. Être là où ça compte vraiment pour notre mission. Pas partout, pas toujours, mais quand on y est, on veut être utiles.

L'année 2026-2027 sera marquée, souhaitons-le, par notre projet d'agrandissement immobilier et le démarrage du centre de services anglophone, désormais porté par l'ALPAGRAF. Ces deux projets mobiliseront une énergie considérable.

Il faudra protéger du temps pour la représentation externe stratégique et déléguer davantage les suivis opérationnels, puisqu'assumer 28 % de gestion interne, c'est trop pour un DG dont le rôle est aussi de porter la voix de nos missions dans les instances qui prennent des décisions.

Ce n'est pas un recul, c'est une façon cohérente de prendre soin de nos missions et, donc, de contribuer plus durablement au mieux-être collectif.

Rencontres professionnelles

312

Heures de réunion estimées

468

CA/Gouvernance tenus

8

Partenaires uniques

85

% Représentation externe

72%

% Gestion interne

28%



ORIENTATIONS 2023-2026

Le plan stratégique 2023–2026 est réalisé ... ou presque

Le 6 janvier 2021 marque le début d'une aventure inédite : la mutualisation de l'ALPABEM et du CAFGRAF.

À l'été 2022, **nos deux organisations entérinaient**, lors de leurs AGA respectives, **un modèle audacieux : deux organismes, une mission commune, sous le même toit**. Un an plus tard, à l'été 2023, nous franchissons une nouvelle étape déterminante en adoptant notre premier plan stratégique mutualisé : « *Devenir un phare pour améliorer la santé mentale de notre population* » (voir la page centrale pour les axes et leurs cibles respectives). Cinq axes. Des cibles claires. Une vision partagée.

Derrière la mutualisation, la restructuration de nos organisations et les nombreux écueils vécus dans ce processus de transformation de culture visaient un seul objectif : arriver le plus rapidement possible, « ensemble avec nos missions respectives », dans la vie des familles et des personnes touchées par des problèmes de santé mentale.

Nous avons atteint cette année « **notre grand why** », comme expliqué à la page 7.

Si vous lisez le rapport de l'année passée et celui de cette année. Vous arriverez à la même conclusion que nous : **tous les Objectifs de notre plan stratégique 2023-2026 ont été réalisés... sauf un.**

Il manque une maison à notre « grand why »

Il ne manque qu'une petite brique pour réaliser notre vision ...et cette brique coûte maintenant 4,6 millions (taxes en sus, évidemment). Un projet qui tournait entre 2.6 millions et 3.5 millions en juin 2025 est maintenant rendu à près de 5 millions quelques mois plus tard et au moment d'écrire ces lignes, nous en sommes au

même stade que l'année dernière.

Comment expliquer que nous sommes revenus à la case départ ? Premièrement, nous n'avions pas la capacité financière pour un projet de 3.5 millions en juin 2025, donc nous avons dû revoir notre projet par phasage (ajouter un seul nouvel espace au lieu de deux). En parallèle, nous étions encore en attente de la réception de notre permis de construction, même s'il avait été payé depuis le mois d'avril. D'ailleurs, nous avons reçu notre permis seulement en janvier 2026.

Par la suite, comme nous avions des demandes de subventions et de dons importants en cours, que notre permis n'était toujours pas reçu et que nous allions tomber dans des conditions hivernales pendant les travaux, nous avons fait le choix de reporter notre chantier à l'été 2026.

De bonnes et moins bonnes nouvelles – jouons aux serpents et échelles

Durant l'hiver 2025-2026, **nous avons obtenu des confirmations que nos demandes au Fonds du Grand Mouvement Desjardins (don de 300 000\$) et au PIEC (subvention de 500 000\$) avaient été approuvées**. Tout un cadeau de Noël! En parallèle, le programme **PSOC acceptait de nous soutenir financièrement (121 000\$ pour l'ALPAGRAF)** durant le temps de la relocalisation temporaire et la ville de Laval travaillait très fort pour nous permettre de trouver des locaux gratuits pour nos deux organismes durant la période des travaux (ce qui a été confirmé en avril 2026).

Toutefois, après l'appel d'offres mené par l'entrepreneur choisi, il s'est avéré que notre projet avait augmenté de près de 2 millions en l'espace de 9 mois.

Ce qui nous ramène à la case de départ, un peu comme dans le jeu serpents et échelles.

Et maintenant ?

C'est le jour de la marmotte ! Retour aux discussions avec les banques, les architectes, l'entrepreneur. Retour à des discussions pour un scénario par phasage, car le million de dollars que nous sommes allés chercher est maintenant absorbé par les augmentations de coûts... donc nous n'avons plus la capacité de payer.

Bref, la prochaine réponse sera connue à la mi-juillet et si tout va bien cette fois, les travaux pourraient débiter au mois d'août pour se terminer en février 2027. Dans le meilleur des scénarios, nous devons nous relocaliser pendant 5 mois environ et nous aurons un stress financier important pour les prochaines années, dans le pire des scénarios, « **CE PROJET** » tombe à l'eau et nous devons trouver des alternatives.

Conclusion

Somme toute, nous avons une équipe (les C.A. et les membres du personnel) soudée, engagée et solidaire avec ce que nous avons bâti, ensemble, « entre nos murs ». Les bailleurs de fonds et les partenaires sont derrière nous et nous appuient sans retenue. La communauté souhaite aussi s'impliquer avec nous en offrant leur temps et leur expertise et nous avons une capacité d'attirer et de garder de nouvelles personnes de grande qualité au sein de notre équipe. Et ce qui est encore plus important, c'est que nos membres et nos clients sont derrière nous, malgré les conséquences que cela peuvent leur occasionner dans cette transition et dans cette période d'incertitude.

Finalement, même si nous n'avons pas encore réussi à ériger les nouveaux murs de notre future maison, nous avons réussi à bâtir des ponts solides avec tous les acteurs du développement social et de la population de notre région.



BILAN FINANCIER

RÉSULTATS

EXERCICE TERMINÉ LE 31 MARS 2026

2026

2025

2024

PRODUITS

Subvention - CISSSL - Mission Globale (PSOC)	577 980 \$	564 706 \$	549 860 \$
Subvention - CISSSL - PSOC Ponctuel	57 600 \$	-----	-----
Subvention - CISSSL - Rehaussement des technologies de l'information et de la communication (TIC)	-----	2 763 \$	-----
Subvention - MESS (PAAS-Action)	-----	1 950 \$	2 250 \$
Subvention - CISSSL- Projet Nouveaux Horizons	111 491 \$	68 119 \$	13 807 \$
Soutien financier du programme DATAide de Centraide du Grand Montréal	-----	5 000 \$	-----
Subvention salariale - Emploi Québec	-----	-----	4 028 \$
Subvention - Subvention Vers un Chez - soi - CISSSL	-----	-----	402 \$
Subvention - Ressources humaines et développement de compétences Canada	-----	-----	9 351 \$
Subvention - Projet Affichons-nous (projet terminé)	-----	5 792 \$	7 802 \$
Subvention UQUAM - stagiaire	-----	975 \$	-----
Amortissement des apport reportés (note 7)	819 \$	205 \$	256 \$
Dons et cotisations des membres	1 574 \$	2 715 \$	1 595 \$
Employés hybrides rechargés à l'ALPABEM (note 10)	20 944 \$	25 664 \$	-----
Autres revenus	659 \$	1 275 \$	7 277 \$
	771 067 \$	679 164 \$	596 628 \$

CHARGES

Salaires et charges sociales	312 257 \$	396 896 \$	277 324 \$
Entente de service - ALPABEM (note 10)	225 453 \$	193 295 \$	134 351 \$
Loyer	47 652 \$	96 287 \$	81 808 \$
Assurances	6 531 \$	6 132 \$	5 801 \$
Chauffage et énergie	2 313 \$	9 431 \$	7 783 \$
Fournitures de bureau et impressions périodiques	24 970 \$	34 406 \$	12 687 \$
Publicité et promotion	-----	10 123 \$	-----
Télécommunications	2 174 \$	3 586 \$	3 894 \$
Frais de déplacement	1 324 \$	700 \$	386 \$
Frais d'assemblée	3 826 \$	3 878 \$	648 \$
Frais d'activités	24 561 \$	66 421 \$	62 818 \$
Cotisation et abonnements	-----	739 \$	208 \$
Entretien et rénovation	15 417 \$	7 672 \$	9 194 \$
Honoraires professionnels	31 673 \$	38 704 \$	40 519 \$
Frais de banque	1 505 \$	1 488 \$	1 368 \$
Système d'alarme	333 \$	627 \$	651 \$
Formation	325 \$	5 637 \$	511 \$
Amortissement	15 118 \$	31 597 \$	46 402 \$
	715 432 \$	907 619 \$	686 354 \$

EXCÉDENT (INSUFFISANCE) DES PRODUITS SUR LES CHARGES

55 635 \$

(228 455) \$

(89 726) \$



REMERCIEMENTS

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026

Président	Daniel	ROCHON
Vice-président	Mélanie	LAMBERT
Secrétaire	Dominik	DUPONT-GAUDET
Trésorier	Darley	CÉLESTIN
Administrateur	Jean-Luc	AUDET
Administrateur	Joël-David	TREMBLAY
Administratrice	Fride Marie	KEMDEM

L'ÉQUIPE

Direction générale	Patrice	MACHABÉE
--------------------	---------	----------

Direction générale adjointe	Karine	BOIVIN
-----------------------------	--------	--------

Conseillère clinique	Filomena	CORRADO
----------------------	----------	---------

Cheffe de services (par interim)	Anne-Marie	GAGNON
----------------------------------	------------	--------

Intervenants	Vincent	SAVARD
	William	SÉNÉCHAL

Infirmière communautaire	Lucie	D'AUTEUIL
--------------------------	-------	-----------

Art-thérapeute externe	Dolorès	PRÉVOST
------------------------	---------	---------

Agente en communications	Joany	BÉRUBÉ
--------------------------	-------	--------

Adjointe administrative	Marie-Claude	PROULX
Secrétaire réceptionniste	Sarah	LEGASTELOIS

Comité des usagers	Dominik	DUPONT-GAUDET
	Jean-Philippe	MURRAY
	Lisa	POMPETTI

Partenaires

VALÉRIE ARSENAULT	ÉCOLE POLYMÉCANIQUE DE LAVAL
YOHAN ARSENEAU	MAJL
AMÉLIE AUBÉ	BOSCOVILLE
LAURENCE BAIN CHAMILLON	LAVAL ÉCONOMIQUE
ÉMILIE BARIL	CISSSL
MARILYN BÉLISLE-L'ANGLAIS	INFO-SOCIAL
CAROLANE BENOIT	MAJL
ISABELLE BERGERON	RESSOURCE ATP
KATHLEEN BILODEAU	CISSSL
CHRISTINE BLAIS	PROMO-SANTÉ
GUY BOISVERT	OASIS
BRUNO BOISVERT	AGENCE CARBURE
CHANETT BOLHO	DESJARDINS
JENNIFER BOUDREAU	CISSSL
MARTIN CAMIRÉ	CISSSL
JEAN-CHRISTOPHE CARON	JCB
DOMINIC CARON	CENTRE DE FORMATION L'IMPULSION
NANCY CHAMPAGNE	MQV
MARIE-FRANCE CHARLEBOIS	CSSL
FRÉDÉRIC CHARPENTIER	VO2 \ VISION D'OR
CÉLINE CHAUV EL	AQRP
RENÉ CLOUTIER	CAP SANTÉ MENTALE
YVAN COITEUX	CISSSL
FREDERIQUE COLLERETTE	ROCKET DE LAVAL
RAPHAËLE COMTOIS	CISSSL
GENEVIÈVE DA PRATO	MAJL
GUY DALPHOND	CONSULTANT QUÉBEC
MARIE-HÉLÈNE D'ASTOUS	MAISON 100 LIMITE
ANNIE DION	CISSSL
MARIE-NOËLLE DUBÉ	CISSSL
MAXIME DUSSAULT	CENTRE DE FORMATION LES BERGES
NICOLAS F. THÉRIAULT	CISSSL
JESSY FONTAINE	LOGILYS
AUDREY FORTIN	TROUVE TA RESSOURCE
ÔDE FORTIER-BOURGOUIN	CENTRE DE FORMATION LE TREMPLIN
FRÉDÉRIC GAGNON	UQTR
MATHILDE GAUTHIER	ÉCOLE SECONDAIRE LEBLANC
ERIC GASCON	CISSSL
ARMELLE GAUTRY	CENTRAIDE
MARIE-SARAH GIRARD	CISSSL
DAVID GODARD	ÉCOLE SECONDAIRE LEBLANC
CHANTAL GOYETTE	CISSSL - PRDS
MÉLISSA GRACIOPPO	VILLE DE LAVAL
FRANCIS GRAVEL	RISQ
OPHÉLIE GUINOT	AGENCE CARBURE
FRANÇOIS HEMBERT	INVESTISSEMENT QUÉBEC

MARYLIN HOGUE	TRAVAILLEUSE SOCIALE
ALEXIA HOULE	PROJET INTERCOM
KRYSTEL JOBIN	CISSSL
SABRINA LACROUTS	CDLC
CAROLINE LAFOND	AUTEURE, FORMATRICE
ANNE LAMONTAGNE	AUTEURE, FORMATRICE
GENEVIÈVE LEBLANC	CENTRE DE FORMATION POPULAIRE
MYRLANDE LÉON	CISSSL
ÉMILIE LÉPINE	SIV
CLAUDE LÉVESQUE	ORGANISATEUR COMMUNAUTAIRE
KARINE LOCAS	CISSSL
SYLVIO MANFREDI	SANTÉ PUBLIQUE
JEAN-FRANÇOIS MANOUVRIER	YUL
LAURENCE MARTIN-CARON	AQRP
PATRICIA MARTINS	CISSSL
KEVIN MCLEOD	AGAPE
MYLÈNE MORAIS	LOGILYS
MIRIAM MORIN	MQF
DENIS NANTELL	VILLE DE LAVAL
VÉRONIQUE NUCKLE	VILLE DE LAVAL
VIOLANDE OUELLETTE	DESJARDINS
GENEVIÈVE PARENT	CISSSL
JACINTHE PATOINE	MOISSON LAVAL
JEAN-FRANÇOIS PAYETTE	DPJ
YANIK PAYMENT	ÉCOLE POLYMÉCANIQUE DE LAVAL
TRISTAN PÉLOQUIN	SANTÉ PUBLIQUE
MARIE-JOSÉE PÉPIN	CISSSL
SYLVIE PICARD	ÎLOT
MISSETTE PIERRE-ALEXIS	CISSSL, RESPONSABLE PROCHE AIDANCE
DOMINIQUE RAPTIS	ÎLOT
HÉLÈNE ROCHETTE	CISSSL
ALEXANDRA ROULLARD	CISSSL
ANNIE RUEL	CISSSL-PPEP
ASLAN SALAH	CISSSL
FANNIE SAMSON	ÉCOLE SECONDAIRE LEBLANC
MARYSE SAMUEL	CISSSL JED
ISABEL SEPULVEDA	SANTÉ PUBLIQUE
LÉA SIGOUIN-DORION	CISSSL
AUDREY SIMARD	CISSSL
YOUSSEF SLIMANI	CENTRAIDE
JULIE THIBERT	CISSSL
BENOIT TREMBLAY	IRIS
CARL VALADE	PSB BOISJOLI
KELLY VETRI	UQO
IAN WILLIAMS	AGAPE
FRANCIS ZOLA NZAKIMUENA	SANTÉ PUBLIQUE

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Patrice	MACHABÉE
Daniel	ROCHON

INFOGRAPHIE ET MISE EN PAGE

Joany	BÉRUBÉ
-------	--------

CORRECTION

Stéfanny	TRUDEAU
Karine	BOIVIN

IMPRESSION

CAFGRAP, Groupe d'entraide en santé mentale de Laval
645 boulevard des Laurentides, Laval, H7G 2V8
Tél: 450-490-4224 ou sans frais: 1-888-490-4224
info@lcafgraf.org
www.lcafgraf.org

Bénévoles 2025-2026

JEAN-LUC	AUDET
SOPHIE	BLEAU-CORMIER
DARLEY	CÉLESTIN (DANS L'OMBRE)
DOMINIK	DUPONT-GAUDET (SOUTIEN EXCEPTIONNEL)
ÉLOÏSE	FRÉCHETTE (RELÈVE)
NADIA	GOULET
MÉLANIE	LAMBERT (BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE)
JACQUES	LANDRY
ELISA	LOISEL-PAPINEAU
JEAN-PHILIPPE	MURRAY (PREMIÈRE IMPLICATION)
LISA	POMPETTI (ENGAGEMENT ET ASSIDUITÉ)
DANIEL	ROCHON (HYBRIDE)
LUC	LAUZON

Donateurs au 31 mars 2026

DANIEL	GILBERT
RAPHAEL	MCBRIDE-REBELO
JUAN	MORENO



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.



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

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

Québec



www.lecafgraf.org

**645 boulevard des Laurentides
Laval, QC, H7G 2V8**

