

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

Septembre 2026 volume 4 - numéro 1 - Dépôt légal : 4460-3

Un regard plus juste sur soi

p.8



<https://www.pexels.com/fr/fr/photo/lumineux/legerfemme/6697552/>

6

**La loi P-38 et la
réforme du projet
de la loi 23**

14

**Avant que tout
s'emmêle**

16

**Désillusion autour
de la psychose**

Groupe d'entraide

Nouveauté !

Dès septembre, le CAFGRAF lance un nouveau groupe d'entraide !

Un espace pour échanger sur le rétablissement, prendre soin de soi et avancer ensemble à son rythme. Tu traverses des enjeux liés à ton rétablissement ? Ce groupe t'offre l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui vivent des réalités semblables, de partager ton vécu et de t'inspirer de celui des autres dans un cadre bienveillant et sans jugement.

Les mercredis de 18h30 à 20h30

Local : 209

Tu parles anglais ?

Le **Laval Wellness Hub** t'offre un groupe d'entraide en anglais tous **les jeudis soirs dès le 10 septembre, de 18h30 à 20h30**, au 800 boulevard Chomedey, suite 440.

Pour plus d'informations, appelle au 450 688-1914.

Nouvel animateur !



Bonjour, je m'appelle Michael Arruda et c'est avec beaucoup d'enthousiasme, de gratitude et d'humilité que je me joins à l'équipe du CAFGRAF à titre d'animateur du groupe d'entraide.

Je souhaite contribuer à créer un espace où chaque personne se sent accueillie, écoutée, respectée et soutenue. Le groupe d'entraide est un espace pour vous.

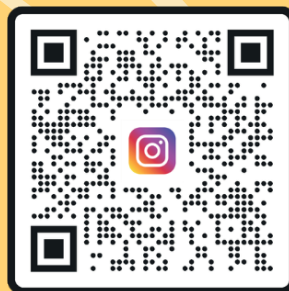
Au fil de mon parcours professionnel, j'ai eu le privilège d'évoluer dans des milieux variés et de collaborer avec des personnes provenant de différents horizons. Ces expériences m'ont appris l'importance de l'écoute, de l'empathie, du respect et de la présence humaine. J'ai été témoin des nombreux défis auxquels certaines personnes sont confrontées, mais également de leur remarquable capacité de résilience. Ces expériences ont profondément façonné ma façon d'intervenir et ont renforcé ma conviction que chaque personne mérite d'être accueillie avec dignité, sans jugement et avec bienveillance.

J'ai très hâte de faire votre connaissance, d'échanger avec vous et d'apprendre de vos expériences.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement!



Rejoins - nous sur les réseaux sociaux



SOMMAIRE

Mot du directeur.....	p.4
Mot du président.....	p.5
La loi P-38 et la réforme du projet de loi 23.....	p.6
Un regard plus juste sur soi.....	p.8
Programmation	p.10
Les activités.....	p.11
Les répts.....	p.12
Bienvenue dans l'équipe.....	p.13
Avant que tout s'emmêle	p.14
Désillusion autour de la psychose.....	p.16
Jeux et mandala.....	p.18
Conférences en santé mentale.....	p.20
Atelier d'art -thérapie.....	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 CAFGRAF

PATRICE MACHABÉE DIRECTEUR GÉNÉRAL	ANNE-MARIE GAGNON INTERVENANTE
KARINE BOVIN DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE	VINCENT SAVARD INTERVENANT
MARIE-CLAUDE PROULX ADJOINTE ADMINISTRATIVE	JULIE MILLETTE INTERVENANTE
JOANY BÉRUBÉ AGENTE EN COMMUNICATION	MARIE-PIERRE VISÉE STAGIAIRE

Équipe externe

DOLORÈS PRÉVOST ART-THÉRAPEUTE	MICHAEL ARRUDA ANIMATEUR DU GROUPE D'ENTRAIDE
--	---



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

AIA



ENSEMBLE, jonglons avec le chaos

Patrice Machabée, directeur général

Je me souviens d'une photo de moi prise par un photographe qui illustrait le côté « multitâche » de mon rôle. On me voit parler au cellulaire et avec un téléphone classique, écrire sur un papier, tout cela devant un ordinateur, en tenant un livre sous le bras. Bref, une vraie pieuvre qui doit jongler avec plusieurs tâches et dossiers simultanément.

Les prochains mois viendront tester « votre homme pieuvre » et ses habiletés de jongleur professionnel comme jamais. Et cette fois-ci, j'aurai besoin de toutes les personnes qui ont à cœur la mission de nos organismes. Pourquoi ? Puisque dans les prochaines semaines, les travaux d'agrandissement de notre bâtisse débiteront et nous devons relocaliser nos services, possiblement jusqu'en mars 2027.

La population : même si les services d'écoute téléphonique ne seront pas affectés, ceux et celles qui se présentaient sans rendez-vous à nos bureaux auront une surprise : il n'y aura plus de façade, ni de toit et assurément plusieurs personnes avec des casques de construction.

Nos usagers : restez attentifs, car les rencontres individuelles, les groupes d'entraide et les conférences vont avoir lieu à des endroits différents (dans le quartier Pont-Viau, Chomedey ou en virtuel).

Nos membres : en plus de ce qui est nommé ci-dessus, nous aurons besoin de votre compréhension et de votre bienveillance. Plusieurs ont l'impression d'avoir perdu quelque chose dans ce projet (un service, un avantage, un espace sécurisé). Sachez que c'est pour améliorer notre futur collectif et celui de nos futurs membres que nous faisons tous ces sacrifices. Mon équipe fera tout en son pouvoir pour atténuer les conséquences pour vous, et rappelons-nous qu'eux aussi vivent ces changements et qu'ils devront composer, eux aussi, avec plusieurs irritants... tout en maintenant un service accueillant et de qualité.

Nos partenaires : nous aurons besoin de votre soutien, car la population que nous soutenons ensemble devra composer avec deux

organismes ébranlés dans les prochains mois et il est possible que notre diligence soit moins aiguisée.

Nos bailleurs de fonds : nous aurons besoin de votre créativité et de votre souplesse. Même si le contexte politique et financier n'est pas optimal, vous avez sur le territoire de Laval, un joyau sous la main. Une pépinière de talents, un « hub » pour la mise en œuvre de projets structurants pour la région et, surtout, une future offre de services unique au Québec qui s'inscrira dans la trajectoire de vie des Lavallois. Ce que nous créons en ce moment fera office de modèle et sera reproduit ailleurs au Québec et dans le monde.

Nos employés : saisissez les opportunités. Je connais peu d'organisations et d'entreprises qui offrent à leurs employés une occasion aussi riche de contribuer à bâtir une innovation et de développer de nouvelles compétences. Vous n'êtes pas confinés à un seul rôle, à une seule tâche répétitive. Vous pouvez-vous développer sur plusieurs facettes. Ceux et celles qui passeront à travers cette période deviendront des leaders dans la communauté, et avant tout, des personnes dont le quotidien sera rempli de sens, en cohérence avec leurs valeurs humanistes.

Les membres du C.A. de l'ALPABEM, du CAFGRAF et mon équipe de direction sommes là pour le meilleur intérêt de nos organisations. Nous mettons tous et toutes notre compétence, notre temps et notre cœur pour nous assurer de réaliser nos missions respectives, malgré le chaos à venir.

De mon côté, je m'engage à être disponible et transparent à chaque moment où vous sentirez qu'il faudra prendre un temps.

Nous avançons tous et toutes ensemble, à l'aveugle, dans ce brouillard, en sachant que notre destination sera lumineuse.

Patrice

Fermeture CAFGRAF

Fête du travail- 7 septembre
Action de Grâce - 12 octobre

Enjeux de santé mentale et élections au Québec

Daniel Rochon, Président du CAFGRAP



À l'approche des élections au Québec, la santé mentale s'impose comme un enjeu politique majeur, au même titre que l'accès aux soins, l'éducation, le logement ou le coût de la vie. Depuis la pandémie, la détresse psychologique est devenue plus visible dans l'espace public, mais les difficultés d'accès aux services demeurent importantes. Les partis politiques ne peuvent donc plus traiter la santé mentale comme un dossier secondaire : elle touche les jeunes, les familles, les travailleurs, les personnes âgées, les personnes en situation d'itinérance et les communautés vivant en région.

L'un des premiers enjeux électoraux concerne l'accès rapide aux services. Les Québécoises et Québécois qui demandent de l'aide se heurtent souvent à des listes d'attente, à une pénurie de professionnels et à une fragmentation entre les services publics, communautaires et privés. Le gouvernement du Québec a prolongé d'un an son Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 afin d'éviter une interruption des mesures déjà en place et de préparer de nouvelles orientations. Cette décision montre que l'État reconnaît l'ampleur du problème, mais elle soulève aussi une question électorale centrale : les engagements des partis seront-ils assez concrets pour réduire réellement les délais et améliorer la continuité des soins?

La santé mentale des jeunes occupe également une place importante dans le débat. Les adolescents et les jeunes adultes font face à l'anxiété, à l'isolement, à la pression scolaire, à l'insécurité financière et à l'usage problématique des écrans ou de substances. Le financement fédéral annoncé en 2026 pour renforcer les services intégrés jeunesse au Québec, notamment le modèle Aire ouverte, va dans le sens d'une approche de proximité. Toutefois, en période électorale, les citoyens peuvent demander aux partis comment ces services

seront déployés dans toutes les régions, comment ils seront évalués et comment ils rejoindront les jeunes qui hésitent à demander de l'aide.

Un autre enjeu est l'équité. Les besoins ne sont pas les mêmes à Montréal, en région éloignée ou dans une communauté rurale. Certaines personnes vivent aussi des obstacles liés au revenu, à la langue, à la culture, au logement ou à la discrimination. Les politiques électorales devraient donc aller au-delà de l'augmentation générale du financement : elles doivent prévoir des services adaptés, accessibles localement et mieux coordonnés avec les organismes communautaires. Ces organismes jouent un rôle essentiel, mais ils sont souvent sous-financés et fragilisés par la précarité de leurs ressources.

La santé mentale est aussi liée à d'autres dossiers électoraux. La crise du logement, l'endettement, l'itinérance, la dépendance, la surcharge au travail et l'accès à un médecin de famille influencent directement le bien-être psychologique. En ce sens, une politique de santé mentale efficace ne peut pas se limiter aux hôpitaux ou aux cliniques. Elle exige une vision interministérielle qui agit sur les causes sociales de la détresse. Les consultations lancées par le Québec sur la santé mentale, l'itinérance et la dépendance témoignent de cette nécessité d'une approche plus intégrée.

Enfin, les élections offrent l'occasion d'exiger plus de transparence. Les électeurs devraient pouvoir comparer les promesses des partis selon des critères précis : nombre de professionnels à embaucher, financement récurrent, soutien aux organismes communautaires, prévention en milieu scolaire, services pour les proches aidants et indicateurs publics de résultats. La santé mentale ne doit pas être seulement un slogan de campagne; elle doit devenir un engagement mesurable.



La loi P-38 et la réforme du projet de loi 23 : mieux comprendre les changements en santé mentale

Par Anne-Marie Gagnon, intervenante

Depuis plusieurs années, la santé mentale est un sujet qui suscite de nombreuses discussions. Longtemps taboue et incomprise, elle continue aujourd'hui d'alimenter les débats et de faire les manchettes. Il s'agit d'un enjeu d'actualité qu'il est important de démystifier, puisqu'il demeure entouré de nombreux stéréotypes, mythes et préjugés.

Petite parenthèse : restez à l'affût de nos réseaux sociaux pour découvrir nos publications informatives, nos boîtes à outils et nos actions quotidiennes en lien avec la santé mentale.

En 1997, le gouvernement du Québec a adopté la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui, communément appelée la loi P-38. Cette loi d'exception vise à protéger les personnes dont l'état mental représente un risque important pour leur sécurité ou celle des autres.

Le 12 juin 2026, le gouvernement a adopté le projet de loi 23, qui modernise et remplace plusieurs dispositions de la loi P-38. Cette réforme vise principalement à mieux accompagner les personnes dont l'état mental pourrait représenter un danger pour elles-mêmes ou pour autrui.

Maintenant que cette réforme a été adoptée, qu'est-ce qui change concrètement ?

Qu'est-ce que la loi P-38 ?

Tout d'abord, la loi P-38 est une loi d'exception qui ne peut être appliquée que dans certaines circonstances précises. Elle vise les personnes qui refusent les soins et dont l'état mental présente un danger grave et immédiat pour elles-mêmes ou pour autrui.

Dans une telle situation, un médecin peut ordonner une garde préventive d'une durée maximale de 72 heures dans un établissement de santé, sans autorisation préalable d'un juge. Cette mesure vise essentiellement à mettre fin à une situation de crise et à assurer la sécurité de la personne concernée et de son entourage. Si une garde plus longue est nécessaire afin de procéder à une évaluation psychiatrique, une autorisation judiciaire est alors requise. Cette garde provisoire peut durer jusqu'à six jours.

Par la suite, si une garde en établissement est jugée nécessaire pour soutenir la personne dans son rétablissement, le tribunal doit recevoir l'évaluation de deux psychiatres avant de rendre sa décision.

Il est important de rappeler qu'en tout temps, la personne conserve certains droits fondamentaux. Elle peut notamment refuser un trait-

ement ou une médication et contester les décisions prises à son égard devant les tribunaux.

Les changements apportés par le projet de loi 23

1. Un nouveau nom pour la loi

Le titre de la loi est remplacé par :

« Loi sur la protection des personnes présentant une altération de leur état mental ».

2. Un élargissement du critère de danger

L'un des principaux changements concerne la notion de danger. Alors que l'ancienne loi exigeait un danger grave et immédiat, la nouvelle formulation permet d'intervenir lorsqu'il existe un danger pour la personne ou pour autrui.

L'objectif est de favoriser des interventions plus précoces afin de prévenir une détérioration importante de la situation et de réduire les conséquences potentiellement permanentes associées à certaines crises.

3. Une meilleure concertation entre les acteurs concernés

Selon les travaux parlementaires, la réforme encourage davantage la consultation et la collaboration entre les différents intervenants concernés : travailleurs sociaux, intervenants communautaires, policiers, médecins, proches et membres de la famille.

Cette approche vise à améliorer la communication et le partage des informations pertinentes afin de mieux protéger la santé et la sécurité des personnes présentant une altération de leur état mental.

4. Les directives anticipées en soins psychiatriques

La réforme permet désormais aux personnes majeures vivant avec un trouble de santé mentale de consigner à l'avance leurs volontés concernant leurs soins psychiatriques.

Ainsi, si elles deviennent temporairement incapables de consentir aux soins en raison d'une altération de leur état mental, les professionnels pourront tenir compte des directives qu'elles auront préalablement exprimées.

Concrètement, il devient possible d'inscrire à son dossier certaines préférences et volontés concernant les soins souhaités.

5. Un processus centralisé au Tribunal administratif du Québec

Les demandes seront désormais traitées par le Tribunal administratif du Québec (TAQ), plutôt que d'être réparties entre le TAQ et la Cour supérieure.

Cette centralisation vise à simplifier le processus, réduire les démarches administratives et favoriser une plus grande uniformité dans le traitement des dossiers.

En résumé

Il est important de rappeler que cette loi demeure une loi d'exception et que son utilisation doit rester exceptionnelle.

Par ailleurs, la réforme prévoit qu'un bilan de son application soit effectué dans cinq ans afin d'évaluer ses effets et les ajustements qui pourraient être nécessaires.

Les ajustements prévus par le gouvernement

Le gouvernement s'est engagé à améliorer l'accompagnement des personnes en situation de vulnérabilité, particulièrement lors de leur sortie de l'hôpital, notamment par l'ajout de ressources et de services.

Un budget de 104,4 millions de dollars sur cinq ans est également prévu afin de soutenir la modernisation de la loi et la mise en œuvre des différentes mesures prévues.

Le gouvernement souhaite également favoriser les interventions mixtes réunissant policiers et intervenants psychosociaux. Cette approche vise à résoudre davantage de situations directement dans la communauté et à réduire les hospitalisations lorsque cela est possible et sécuritaire.

Un témoignage inspirant

Luc Vigneault, patient partenaire bien connu au Québec et conférencier ayant déjà collaboré avec l'ALPABEM, s'est prononcé sur la réforme de la loi P-38.

Son point de vue illustre bien la position de plusieurs acteurs du milieu. Selon lui, la réforme permet d'intervenir plus tôt auprès des personnes vivant une crise de santé mentale, avant qu'elles ne posent des gestes irréparables ou qu'elles ne se retrouvent impliquées dans des situations pouvant avoir de lourdes conséquences.

M. Vigneault rappelle que lors d'un épisode psychotique, la personne peut perdre contact avec la réalité et vivre une grande souffrance. À ses yeux, l'objectif de la loi n'est pas de brimer les droits des personnes, mais plutôt de permettre une intervention temporaire visant à protéger leur santé, leur sécurité et leur dignité.

Il souligne également que la centralisation des procédures pourrait contribuer à réduire certains délais et favoriser un accès plus rapide aux services nécessaires.

Enfin, il insiste sur l'importance de la présence des proches, des familles et des intervenants communautaires lors des interventions de crise. Un visage familier peut parfois faire toute la différence.

Son parcours démontre qu'il est possible de se rétablir grâce à différents outils : médication, psychothérapie, stratégies de gestion des symptômes, habitudes de vie saines et projets de vie significatifs.

Le rétablissement est possible. Il existe une vie au-delà des problèmes de santé mentale.

Pour lui, comme pour nous, il est essentiel de continuer à parler de santé mentale, de briser les tabous et de demander de l'aide lorsque nécessaire... avant que tout s'emmêle, on est là pour toi !

Références :

<https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/p-38.001>

<https://www.lapresse.ca/contexte/modernisation-de-la-loi-p-38/sante-mentale-l-occasion-ratee-par-quebec/2026-04-12/c-est-un-pas-dans-la-bonne-direction.php>

<https://www.assnat.qc.ca/fr/travaux-parlementaires/projets-loi/projet-loi-23-43-2.html>

<https://www.noova.info/nouvelles/justice/article/hospitalisations-forcees-un-changement-qui-pourrait-sauver-des-vies/>

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2261241/projet-loi-23-hospitalisations-forcees-adopte>
<https://www.985fm.ca/audio/780756/le-vibrant-plaidoyer-de-luc-vigneault-qui-a-vecu-les-ravages-de-la-psychose>

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



Un regard plus juste sur soi

Par William Sénéchal



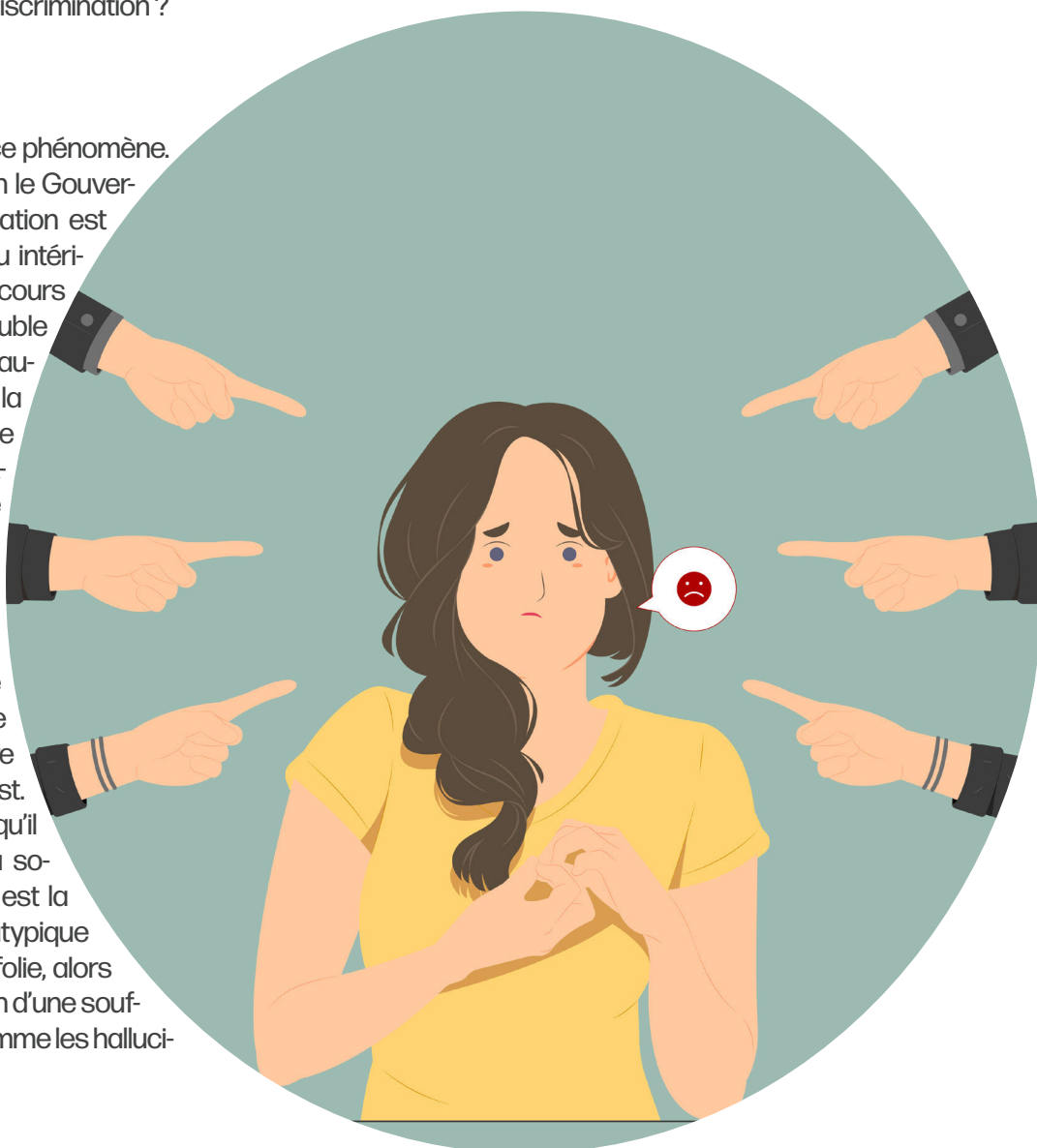
La stigmatisation sous un autre angle ?

La stigmatisation est l'action d'adhérer aux discriminations et aux stéréotypes véhiculés par la société. Elle est notamment composée d'un sentiment de honte qu'impose l'autre face à différents enjeux, particulièrement de santé mentale. Elle est rarement perçue comme positive, à vrai dire. Évidemment, ce sujet est vu et revu, cependant, qu'arrive-t-il lorsqu'une personne se met à croire l'image qui lui est imposée ? Qu'arrive-t-il lorsqu'une personne avec le même enjeu de santé mentale perpétue la discrimination ?

Par ailleurs, ce regard négatif porté sur soi-même n'est pas fait de manière consciente. Il s'immisce dans nos réflexions et processus mentaux au fil du temps, à force de se faire répéter le même discours de fois en fois. C'est la croyance que cette manière de catégoriser une personne ayant des enjeux en santé mentale est nécessairement vraie puisqu'une grande partie des individus de notre société y croient dur comme fer et alimentent ce discours. Cette roue nocive influence la capacité d'une personne à réellement comprendre ses propres enjeux et voir ses forces.

D'un discours externe à interne

Un terme précis décrit exactement ce phénomène. Il s'agit de l'auto-stigmatisation. Selon le Gouvernement du Canada, l'auto-stigmatisation est le processus selon lequel un individu intériorise des comportements, des discours ou des idées négatives face au trouble de santé mentale qu'il présente. En d'autres termes, c'est l'action d'accepter la discrimination, de se l'approprier et de se la faire subir à soi-même. Par exemple, une personne vivant avec une schizophrénie peut être étiquetée comme folle, en raison de ses hallucinations auditives et visuelles, par un autre individu. Dans ce cas précis, l'auto-stigmatisation se définit par le fait que la personne étiquetée comme « folle » se dénigre de la même manière en se répétant que c'est ce qu'elle est. Or, cette perception est fausse, puisqu'il s'agit d'une idée préconçue dans la société. La « folie », dans cet exemple, est la représentation d'un comportement atypique incompris. On le justifie donc par la folie, alors qu'il s'agit simplement de la traduction d'une souffrance par le biais de symptômes, comme les hallucinations de tout type.



Des impacts importants

Sur cette lancée, les impacts de l'auto-stigmatisation ont des effets majeurs sur la qualité et la possibilité de rétablissement. Puisque les idées préconçues sont intégrées dans le schéma de pensées de l'individu, cela affecte directement sa capacité à demander de l'aide. Que ce soit l'aide d'un professionnel de la santé ou d'une personne de son entourage, le narratif de « ne pas mériter » ou « de ne pas vouloir paraître fou » pèsera davantage dans la balance au moment critique. Dans le même ordre d'idées, une personne vivant avec un trouble de santé mentale peut avoir de la difficulté avec sa confiance en soi, ainsi qu'à trouver sa place dans la société selon le Centre de recherche en santé durable. L'enjeu de productivité dans la société est aussi sur la table : un individu avec un trouble en santé mentale devra davantage prouver qu'il peut contribuer à la société en démontrant que ses symptômes n'impactent peu, voire aucunement, son fonctionnement global. Ces œillères affectent directement l'individu qui souhaite se réinsérer socialement. Elles ne permettent pas à la personne vivant un enjeu de santé mentale de s'épanouir professionnellement et personnellement.

Que faire ?

Il est normal d'avoir des biais, or, comment fait-on concrètement pour améliorer la situation qui semble perpétuelle ? Il s'agit de commencer par un pas de recul. Comprendre d'où vient le message que l'on véhicule ou internalise. Se poser la question à savoir si le message que l'on se répète sans cesse est vrai ou est imposé par la vision d'autrui. L'introspection est une manière efficace de se dissocier de la stigmatisation internalisée. L'information est, par ailleurs, l'un des meilleurs outils pour contrer l'auto-stigmatisation. Le fait de comprendre comment se manifeste son trouble de santé mentale et l'effet que cela peut avoir sur ses interactions sociales constitue un pouvoir d'agir sur sa propre vie. Elle permet de rectifier la vérité d'une idée invalide. L'ouverture d'esprit est aussi une manière d'aller à l'encontre de ce fléau. Aller à la rencontre de l'autre, connaître son histoire et s'intéresser à elle dans son ensemble et non comme un diagnostic seulement aide à défaire, de manière inconsciente, les idées préconçues potentiellement stigmatisantes que l'on pourrait infliger à notre entourage.

Un modèle positif

Il s'agit, d'un autre point de vue, de mettre de l'avant des modèles positifs ayant des enjeux de santé mentale. Par exemple, offrir un espace de rétablissement sain, au rythme de chaque individu, et promouvoir les changements positifs. Procurer des espaces propices aux apprentissages en tenant compte des symptômes, des limitations et des forces d'un individu permet de lui offrir une chance de s'épanouir en dehors des stigmatisations internalisées et véhiculées autour de lui.

En conclusion, l'auto-stigmatisation est nocive pour l'estime de soi d'une personne vivant avec un enjeu de santé mentale. Elle peut être contrée par le partage d'information véridique dans le but de reprendre du pouvoir sur ses symptômes, offrir des endroits sécurisants et adaptés dans le but de favoriser la réussite et mettre de l'avant des modèles positifs allant à l'encontre des discours véhiculés. De cette manière, l'auto-stigmatisation diminuerait et les personnes souffrantes auront plus tendance à aller chercher l'aide dont elles ont besoin.

Références :

<https://www.psycom.org/sinformer/la-stigmatisation/ce-quon-peut-faire-contre-lautostigmatisation/>

<https://vitam.ulaval.ca/actualites/reflexions-sur-la-stigmatisation-en-sante-mentale-af2z>

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/feuille-derable/defense/2020/01/mettons-fin-stigmatisation-associee-sante-mentale-troubles-mentaux.html>

chrome-extension://efaidhbmnnnibpcajpcgclcfndmkaj/https://api.vitam.ulaval.ca/storage/Diapositives_Approches%20et%20interventions%20novatrices.pdf

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



SEPTEMBRE À NOVEMBRE

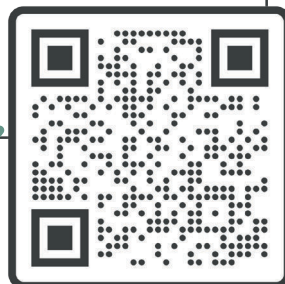
INSCRIPTIONS AU 450 490-4224

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 12h Suivi individuel (sur rendez-vous)	Fermé réunion du personnel	9h à 12h Suivi individuel (sur rendez-vous)	9h à 12h Suivi individuel (sur rendez-vous) 10h à 12h30 Art-thérapie mixte (groupe fermé, sur inscription)	9h à 12h Suivi individuel (sur rendez-vous) 10h à 12h Croissant-causerie Local : 203
Fermé de 12h à 13h				
13h à 16h30 Centre de jour Local : 203 Activité : Activité physique	13h à 16h30 Centre de jour Local : 203 Activité : Découvre de nouvelles activités	13h à 17h Centre de jour Local : 203 Activité : Comité des usagés	13h à 16h30 Centre de jour Local : 203 Activité : Art-thérapie	13h à 16h30 Centre de jour Local : 203 Activité : Par et Pour
Fermé de 17h à 18h				
Fermé	Fermé	18h Centre de soir Local : 203 18h30 à 20h30 Groupe d'entraide Local : 209 Ferme à 20h30	Fermé	Fermé

Le CAFGRAF sera fermé les
vendredis dès midi du 3 juillet
au 4 septembre inclusivement.

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 **9h 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.

Atelier groupe mixte (groupe fermé) offert le **jeudi matin du 22 octobre au 26 novembre de 10h à 12h30**. (détails à la page 21)

CROISSANT - CAUSERIE

Tu aimerais jaser en groupe autour d'un sujet qui t'interpelle ? On se réunit tous ensemble avec des collations pour une discussion animée par un intervenant qui touche des sujets choisis par vous !

ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

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 !

GROUPE D'ENTRAIDE

Nouveauté ! Viens échanger dans ce nouveau groupe d'entraide sur le rétablissement et prendre soin de toi lors de ces soirées dont tu es au cœur des échanges. Ce groupe d'entraide te donne l'opportunité de donner collectivement un sens à tes expériences et te soutenir mutuellement à travers le dialogue. Des collations et du café vont être servis !

Les mercredis de 18h30 à 20h30.

CENTRE DE SOIR

Viens profiter des périodes d'activités libres pour tous en présence d'intervenantes. Cela te permet de socialiser et développer tes habiletés sociales, ton estime personnelle et utiliser un temps pour tes passe-temps du moment. Art, bricolage, mandala, jeux de société, écoute de musique ? Nous avons tout ce qu'il te faut !





NOËL DES CAMPEURS

23 SEPTEMBRE

C'est la fête ! Piñata, BBQ, jeux et musique de Noël sont à l'honneur ! Viens t'amuser avec nous de 13h à 16h30 au parc René-Patenaude.

Date limite d'inscription : 16 septembre
30 places disponibles, ouvert aux usagers et membres



PARTY D'HALLOWEEN

29 OCTOBRE

Tu as envie de te costumer, danser et manger des friandises ? Viens le 29 octobre de 13h à 16h00 t'amuser à l'incontournable party d'Halloween. Un concours de costume et un concours de décoration de citrouilles t'attendent !

Date limite d'inscription : 23 octobre
20 places disponibles, ouvert aux usagers et membres.



CRÉATION DE BIJOUX

10 NOVEMBRE

Viens créer un bijou personnalisé à l'Atelier Art Intuitif, d'une valeur de 30\$.

Départ à 12h30, de retour vers 15h.

Date limite d'inscription : 6 novembre
10 places disponibles, réservé aux membres.

**Ta cotisation de membre doit être payée.*



Bonjour,

Je me présente, je m'appelle Marie-Pierre et je serai stagiaire au CAFGRAF cet automne. Je suis très heureuse d'avoir la chance de faire mon stage dans votre milieu.

Je suis étudiante en éducation spécialisée et je travaille aussi comme préposée aux bénéficiaires en chirurgie hépato au CHUM. Les enjeux de santé mentale ont toujours été importants pour moi, et j'ai envie de travailler dans le communautaire pour être plus près des gens, de leur réalité et de leur quotidien. J'ai donc très hâte de pouvoir apprendre, m'impliquer et créer des liens avec vous.

Je me décrirais comme une personne chaleureuse, empathique, ouverte aux autres et à l'écoute. J'ai aussi un bon sens de l'humour, que j'aime utiliser avec respect pour créer un climat simple, humain et accueillant. Dans mon quotidien, j'aime la lecture, la photo, chanter, ainsi que le côté créatif du théâtre comme jouer des personnages, explorer les voix et transmettre les émotions.

J'ai hâte de vous rencontrer et d'apprendre à vous connaître.

Au plaisir,
Marie-Pierre

Bonjour à vous tous,

Je me présente, Julie Millette, nouvellement intervenante au CAFGRAF. Je suis éducatrice spécialisée et zoothérapeute de formation.

Je cumule près de 20 ans d'expérience en intervention, un parcours qui m'a permis de travailler dans différents milieux, du Nunavik à Sherbrooke, en passant par Laval et Montréal. J'ai eu la chance de côtoyer une multitude de clientèles, des tout-petits aux plus grands, et chacune de ces rencontres a contribué à me faire grandir, autant comme intervenante que comme humaine.

Je suis une personne authentique et spontanée, et mon approche est naturellement teintée d'humour, lorsque le contexte s'y prête. J'accorde une grande importance à l'unicité et à l'histoire de chacun. Je crois que chaque personne a son propre rythme, ses forces, ses défis et sa façon bien à elle de voir le monde, et c'est cette singularité qui guide mes interventions.

Ayant voyagé dans plus d'une vingtaine de pays, j'aime découvrir les cultures, les gens et tout ce que le monde peut nous apprendre. Lorsque je retrouve mon petit cocon, j'apprécie les plaisirs simples : prendre soin de mes (nombreuses!) plantes, jardiner et profiter du temps passé avec mes fidèles compagnes poilues.

Je suis très heureuse de me joindre à l'équipe du CAFGRAF et j'ai bien hâte de faire votre connaissance!



Avant que tout s'emmêle

Par Vincent Savard, intervenant



Lorsqu'on parle de santé mentale, on parle beaucoup de ce dont la personne a besoin maintenant pour qu'elle progresse dans son rétablissement. À ce moment, on parle généralement de médication et de soutien psychosocial. Cependant, il est plus rare que l'on discute de ce qu'elle aurait eu besoin avant que le trouble devienne trop envahissant. Comment peut-on voir que quelque chose ne va pas bien et surtout, qu'est-ce qui peut être fait pour éviter qu'une mauvaise passe s'aggrave et qu'un trouble de santé mentale apparaisse ?

Qui de mieux placé qu'une personne vivant des enjeux de santé mentale pour déterminer ce qu'on peut faire de mieux globalement pour favoriser la santé mentale positive, surtout pour les jeunes. Je vous présente le témoignage d'une usagère du Cafgraf, Carole, qui a accepté de parler de l'apparition de son trouble et de ce qui l'aurait aidé avant que ça s'emmêle.

1. À quel moment dans ta vie ton trouble de santé mentale a-t-il commencé ?

« À 9 ans, ma mère m'a annoncé que j'avais besoin de consulter un psychiatre. Je ne savais pas ce que ça faisait, ni pourquoi je devais le voir. Après réflexion, ça tombe en même temps que les abus que j'ai vécu. Le voisin venait chez moi, et je n'en parlais pas à cause de la honte que j'avais et des menaces qu'il me disait. J'imagine que ma mère voyait que je n'allais pas bien. J'ai aussi vécu

de l'intimidation à l'école lorsque j'ai appris que j'étais adoptée. J'étais traitée de bâtarde et de trucs de même. »

2. Quels étaient les signes que quelque chose n'allait pas ?

« À 11 ans, j'ai fait une tentative de suicide, et à 13 ans j'ai fait un séjour à l'hôpital Albert-Prévost. J'avais beaucoup de conflits avec ma mère adoptive.

J'étais tout le temps comparée à mon frère. Il était premier de classe et c'était la fierté de ma mère. Ce que je faisais, ce n'était jamais assez. Elle me disait " Tu n'arriveras jamais à la cheville de ton frère". J'étais bonne en français et je voulais qu'elle le reconnaisse, mais ce n'était jamais suffisant pour elle. Éventuellement je me suis rebellée et j'ai presque été placée à vie. »



3. Comment ça a impacté ton quotidien ?

« Les autres élèves ont appris que j'étais à l'hôpital et évidemment ils m'ont écoeuré. J'y suis retournée tellement de fois que j'ai fini par ne plus vouloir sortir et retourner dans les problèmes que j'avais. Je ne voulais plus retourner à l'école ou dans ma famille. Je paranoiais sur les autres, je me faisais tout le temps un cinéma mental. Ça donné que je voulais me battre contre tout le monde. C'est sûr que j'ai été dans le trouble à cause de ça. »

4. Qu'est-ce qui t'aurait aidé à ce moment-là ?

« J'aurais aimé que mon père soit plus ferme avec ma mère, qu'il me défende. Elle me rabaissait, elle ne voulait pas s'occuper de moi. Elle me voyait comme son bâton de vieillesse. »

5. Qui était présent pour te soutenir ?

« J'ai fait plusieurs groupes de soutien, ça m'a aidé à voir que je n'étais pas seule, de voir comment les autres faisaient pour s'en sortir.

Mon frère m'aidait aussi parfois. Il me prêtait de l'argent, lorsque j'étais mal prise ou lorsque je déménageais, il s'assurait que des déménageurs m'aident. Il s'assurait que je reçoive les soins médicaux qu'il me fallait.

Quand j'étais à l'hôpital j'ai eu des intervenants qui m'ont aidé, je leur faisais confiance. »

6. Quels conseils donnerais-tu à une jeune qui vit les mêmes choses que toi ?

« La vie est un constant travail sur soi. Il faut accepter les choses dont on n'a plus de contrôle et pour ça, il faut en parler. Ça prend un moyen de sortir les émotions, genre un punching bag, pour pas garder ça en dedans. Ensuite, je prenais un papier pour écrire tout ce que je voulais et après, je le brûlais. C'est correct de vivre les émotions et les montrer, tant que c'est dans le respect. J'aimais aussi aller sur le bord de l'eau pour crier jusqu'à ce que je n'aie plus de souffle. Ça libérait et je ne frappais personne dans ce temps. Aujourd'hui, quand mon cinéma mental va trop loin, je vais vérifier avec la personne et la plupart du temps, ça finit avec une belle discussion et ça s'arrange.

Les décisions que les jeunes prennent aujourd'hui vont avoir un impact toute leur vie. Le fait de ne pas parler ou de pas régler les affaires va les rattraper. Les jeunes doivent trouver leur passion, de faire leur passion, que ce soit dans l'art, le sport, la musique. Ça permet d'apprendre la régularité, d'être responsable, et ça éloigne des mauvaises habitudes. Avoir le soutien des parents change tout. Les parents devraient aussi aller à des groupes d'entraide, avoir les trucs des autres. Ils devraient prendre le temps d'écouter leur jeune, d'être présent pour eux. »

Peu importe la situation ou la difficulté, il existe toujours de l'aide pour démêler ce qui ne va pas. Que ce soit un adulte de confiance, un ami proche ou un professionnel, quelqu'un sera toujours disponible pour vous. Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à nous contacter au 450 490-4224, nous sommes présents pour vous et votre famille pour éviter que ça s'emmêle.

Fermeture CAFGRAF

Fête du travail- **7 septembre**

Action de Grâce - **12 octobre**

Désillusion autour de la psychose

Par Bénèse Nguedzoua, intervenante ALPABEM



Si je vous interrogeais sur le trouble de santé mentale qui semble s'accroître de manière significative, quelle serait la première réponse qui vous traverserait l'esprit ?

Quant à moi, je ne suis pas certaine si c'est mon algorithme qui me joue des tours, mais je note tout de même une présence significative des troubles psychotiques. Qu'ils se manifestent isolément ou en association avec d'autres affections, il est incontestable que les troubles psychotiques suscitent l'attention.

Il soulève d'autant plus d'interrogations car il regroupe le cocktail d'éléments bien souvent inconfortable pour l'humain de manière générale : un contrôle faible, de l'imprévisibilité, de la nouveauté et un égo menacé.

Les perceptions sont diverses autour du sujet, tentons ensemble de mettre de la lumière autour des troubles psychotiques.

La psychose, qu'est-ce que c'est ?

La psychose est souvent associée à une perte de contact avec la réalité. Comme pour tout autre trouble, elle représente un changement de comportement qui dure dans le temps sans aucune amélioration perceptive. En effet, elle se manifeste dans les changements dans les habitudes de vie d'une personne, qu'il s'agisse de son travail, de ses relations ou encore de sa personnalité.

Il est important de garder en tête que ceci ne se base pas sur des standards communs à tous, mais bien à des standards individuels car nous sommes tous particuliers ; il faut porter attention à ce niveau à l'intensité dans la particularité.

Bien que les symptômes varient d'une personne à une autre, ils s'expriment par des modifications de la pensée, de la perception, des sentiments, de l'humeur, des comportements ainsi que des croyances étranges.

Développement d'une psychose.

La psychose peut survenir de façon brusque ou s'installer progressivement.

Les recherches exposent que les premières psychoses apparaissent généralement entre 15 ans et 26 ans pour les hommes et plus tard chez les femmes, soit entre 24 ans et 32 ans. touchant plus les hommes que les femmes (3 hommes pour 2 femmes).

Les principales phases sont :

1. Phase pré morbide : période précédant l'apparition des symptômes, où certaines vulnérabilités peuvent être présentes sans signes évidents de psychose.



2. Phase prodromique : apparition graduelle de changements dans les pensées, les émotions ou les comportements (retrait social, baisse de motivation, méfiance, difficultés de concentration, etc.).

3. Phase aiguë (ou psychotique) : encore appelée phase active avec la présence de symptômes psychotiques marqués, tels que des hallucinations, des idées délirantes ou une désorganisation de la pensée.

4. Phase de rétablissement (ou résiduelle) : diminution des symptômes psychotiques et récupération progressive du fonctionnement, bien que certaines difficultés puissent persister chez certaines personnes.

La psychose gravite autour d'un bon nombre de diagnostic comme la schizophrénie, les troubles bipolaires, et même le trouble d'usage de substances.

Lien avec la consommation

La consommation n'échappe à la loi de la particularité de l'être humain. En effet, chacun de nous avons une façon différente de réagir à tout corps étranger que notre organisme reçoit, de la consommation de substances ou de médicaments, cela entraîne des réactions diverses.

Ainsi, certaines substances peuvent induire des psychoses au cerveau humain. Une chose à retenir est que dans le cas d'une psychose induite par une substance, une fois la suppression de la substance, la psychose devrait se résorber. En d'autres termes, lorsque la psychose ne peut qu'être expliqué par l'utilisation de la substance.

Nous parlerons de troubles concomitants dans le cas où la psychose et la consommation co-existent, persistent ensemble sur une plus longue durée avec des épisodes et des symptômes excessifs.

Dans un mélange de tant de possibilités et de particularités, les experts s'entendent à dire que le pronostic est propre à chacun et varient en fonction de la sévérité des symptômes, de la motivation et de la personnalité.

Modèle vulnérabilité-stress

Le **modèle vulnérabilité-stress** a été réfléchi dans le but de comprendre et accompagner au mieux.

Ce modèle explique que l'apparition et l'évolution des symptômes résultent de l'interaction entre les vulnérabilités propres à la personne (biologiques, psychologiques ou sociales) et les facteurs de stress auxquels elle est exposée. Il met également en lumière l'importance des facteurs de protection, qui contribuent à réduire l'impact du stress et à favoriser un meilleur équilibre.

En tant que proche

Dans l'accompagnement, ce modèle invite les proches et les intervenants à adopter une approche centrée sur la personne et son bien-être personnel. Il encourage à faire équipe avec elle plutôt qu'à chercher à la convaincre de notre point de vue. L'objectif est de comprendre sa réalité telle qu'elle la vit, en s'intéressant à ses perceptions, à ses expériences, à ses émotions, à ses contraintes et au sens qu'elle donne à ce qu'elle traverse.

Cette approche valorise l'écoute, l'ouverture et le dévoilement de soi lorsque cela est pertinent. Elle permet de construire un terrain d'entente et de développer un sentiment de collaboration. Le but n'est pas de déterminer qui a raison, mais de créer un « nous » commun, où la relation devient prioritaire et constitue la base de l'accompagnement. En renforçant l'alliance relationnelle, il devient plus facile de soutenir la personne dans son rétablissement et dans la mobilisation de ses ressources.

Le modèle vulnérabilité-stress s'applique également au bien-être des proches. Il vise à trouver un équilibre qui vous convient dans votre rôle d'accompagnateur. C'est dans cette démarche que nous vous accompagnons à l'ALPABEM.

Références :

https://www.britannica.com/list/5-common-misconceptions-about-schizophrenia?utm_source=chatgpt.com

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33730660/>

<https://agappe.ca/la-psychose/>

Formation Bipo-Schizo offerte par l'Alpabem

Inspirée de la Conférence du 17 mars 2026 disponible sur le site de l'Alpabem

Certaines portions de contenu rédactionnel publiées dans cet article ont pu être adaptées ou enrichies à l'aide de l'intelligence artificielle.

image : <https://www.vecteezy.com/members/genkamon>

De Laval au Lavalla,
Promenons-nous dans les bois,
C'est notre forêt enchantée,
Mais on est plus capable que des princesses Disney,
Pour s'enfuir des crapauds,
Et rire des chenilles à casque,
Pour faire des feux comme des pros,
Et s'entraider sans masque,
Pour réfléchir à ce qui nous allume, nos choix,
Et avancer, un pas à la fois,
Pour faire du pédalo couché,
Et braver la peur de se baigner,
Pour motiver comme un lapin energiser,
Et danser la claquette avec ardeur,
Pour viser dans le mille et se prendre en photo,
Et montrer à tous comme on est bon et beau,
Pour marcher et encore marcher,
En franchissant tous les obstacles et montées,
Et trouver aucune attraction à l'arrivée,
Mais choisir d'en rire et même de chanter,
Pour incarner le Carnaval en nature,
Et être loin de manquer de nourriture,
Sauf peut-être de protéines végétales,
Et d'épices à chenilles en cavale,
Pour manger des popsicles pour se rafraîchir,
Et questionner la saveur de la crème sans y parvenir,
Pour atteindre nos objectifs intelligemment fixés,
Et ne plus se considérer comme des étrangers,
Pour remercier les gens si impliqués,
Surtout celle méconnaissable, qui est dans nos pensées,
Pour se concentrer sur ce qu'on peut contrôler,
Se connecter à nos 5 sens et respirer,
Pour faire confiance à des étranges généreux,
Et être prédateur de ses limites, des araignées et des B52,
Pour apprendre que pour tous les maux, il y a du Vicks
Et que par tous ces mots, se souvenir que tout se fixe.
Camp d'été 2026.

Lors de leurs
trajet de retour,
les membres qui
ont participés au
camp d'été ont
écrit un texte.



coloriage.info

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

CONFÉRENCES GRATUITES

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



MARDI 6 OCTOBRE À 19H

Neurodiversité et santé mentale : comprendre le lien

La santé mentale et la neurodiversité sont étroitement liées, mais elles sont souvent confondues. Cette conférence propose d'explorer les liens entre la neurodivergence et le bien-être afin de mieux distinguer les différences neurologiques des difficultés liées à la santé mentale, tout en développant une compréhension plus approfondie des facteurs qui influencent ces réalités.

Conférencière : Laurie Mitchell, TES spécialisée dans l'autisme et la neurodiversité.



MERCREDI 7 OCTOBRE À 19H

Soutenir un proche en détresse : comprendre l'automutilation et les comportements à risque

Il peut arriver de se sentir démuni et ne pas savoir comment intervenir face à des comportements d'automutilation ou des gestes à risque. Cette conférence vise à mieux comprendre ces comportements chez les personnes vivant une grande détresse psychologique, dont les gens vivant avec un TPL. Les fonctions de ces comportements, les notions de tolérance à la détresse, ainsi que les raisons derrière certains enjeux du système de soins, seront abordés lors de la conférence.

Conférencière : Nancy Paquette, formatrice accréditée et experte en intervention de crise et crise suicidaire.



JEUDI 8 OCTOBRE À 19H

La lumière derrière l'ombre : faire de la santé mentale une force

Les défis liés à des troubles de santé mentale sont nombreux et apprendre à vivre avec ceux-ci est un défi majeur. Dans cette conférence, il sera question de la possibilité de tourner ces défis en une force nous permettant de devenir un moteur de changement dans notre communauté. Des pistes seront données afin de trouver la lumière dans une situation qui nous semble tout sauf lumineuse, en abordant l'acceptation de soi, la responsabilité collective et l'importance de filets de sécurité autour des jeunes.

Conférencier : Steven Bilodeau, fondateur du Conseil de développement et de recommandation en santé mentale jeunesse du Québec (CDRSMJQ), bénévole et activiste en santé mentale jeunesse



MARDI 17 NOVEMBRE À 19H

Trauma vicariant et proche aidance : retrouver l'équilibre

Le trauma vicariant est un phénomène qui peut toucher les proches aidants exposés de façon répétée à la souffrance, à la détresse ou aux expériences traumatiques d'un proche. La conférence vise à mieux comprendre le trauma vicariant, ce qui le distingue de la fatigue de compassion, du stress et de l'épuisement professionnel, et mieux reconnaître les principaux signes. Des pistes concrètes seront explorées afin d'outiller les proches aidants à préserver leur énergie, leur limites et leur équilibre émotionnel, puisque prendre soin de soi devient une condition essentielle pour pouvoir continuer à prendre soin de l'autre.

Conférencière : Anne Farrands, fondatrice d'Envolia, formatrice et enseignante à l'Université de Montréal.

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



Groupe mixte d'art-thérapie

L'Art du soin de soi

AUTOMNE 2026

Lors de ces **6 ateliers** d'art-thérapie, vous serez jumelés en **groupe mixte, entre membres de l'ALPABEM et membres du CAFGRAf**, afin de découvrir comment les couleurs, les lignes et les formes expriment ce qui est difficile à dire. Vous suivrez vos mains, l'autre voix du corps, pour exprimer ce qui a besoin de l'être et si vous avez l'impression de ne plus savoir, ces ateliers vous permettront de dégager un peu d'espace pour y voir plus clair.

Cette formule mixte vous permettra de mieux comprendre la réalité des autres membres, évoluant tous différemment avec les impacts d'enjeux de santé mentale.

Aucun besoin de savoir dessiner et tout le matériel est fourni

**** Un engagement d'un minimum de 8 participants est requis afin que l'atelier s'offre***

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

Quand : Les jeudis du 22 octobre au 26 novembre

Où : ALPABEM - 645 boulevard des Laurentides.

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

Vous serez contactés pour confirmer votre inscription.

PHOTOS





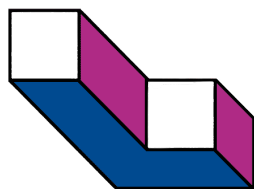
lecaf graf

Groupe d'entraide en
santé mentale de Laval

Rendu possible grâce à

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

Québec



LAVAL

www.lecafgraf.org

645 boulevard des Laurentides

Laval, Québec H7G 2V8

Tél : 450.490.4224