

Dans ce numéro :

8^e Journée de l'Alternative:
Avec une approche globale en
santé mentale...

Retour sur l'AGA 2020 : un beau
moment de rencontre virtuelle!

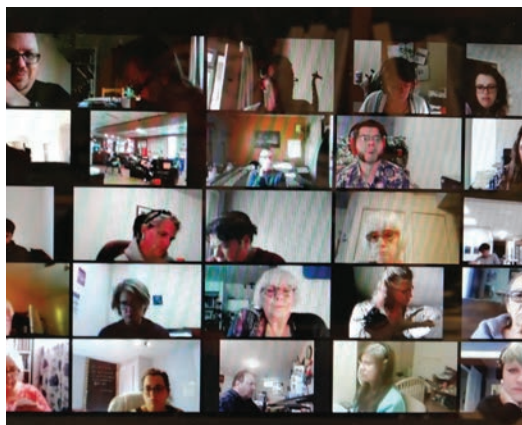
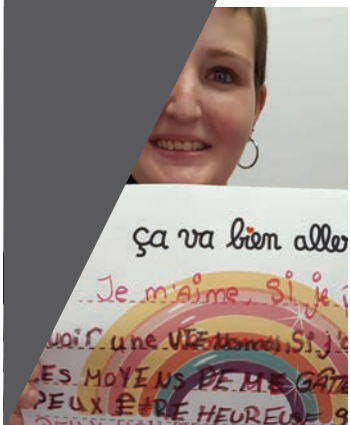
Programmation virtuelle,
embauches et travaux des
comités



Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

DeConcert

Brèves de liaison - Novembre 2020



COV ça va au RRASMQ?

Ces dernières mois ont été particulièrement intenses pour nous tous en terme d'adaptation, n'est-ce pas? Lors de notre AGA, le 15 octobre dernier, nous vous invitons à partager ce qui vous aidait comme ressource alternative à passer au travers de cette crise... **(vous pouvez d'ailleurs prendre connaissance des résultats de cet exercice en page suivante!)** Et bien, pour le RRASMQ, un élément majeur aura été notre vie associative et notre façon d'avoir maintenu nos liens et notre communication. Dès la mi-mars, des rencontres d'information et de partage sur nos réalités, appelées les rencontre Cov ça va? ont été

instaurées de façon bimensuelle puis mensuelle. Cet espace privilégié nous a permis collectivement de s'entraider en écoutant les expériences, les apprentissages, les bons coups des uns et des autres et aussi en s'épaulant dans ce qui est plus difficile à vivre.

(suite en page suivante)



Merci de diffuser le bulletin dans la ressource !

Avec le CA et l'équipe, on a réfléchi à la manière de poursuivre notre mandat de formation et d'espace de réflexion auprès de vous et on a mis en place une programmation virtuelle d'activités cette automne (conférences, formations, rencontre de partage thématique, rencontre d'entraide entre intervenantes, etc). Et nous ne sommes pas les seuls! On a vu au cours des derniers mois, des ressources ouvrir certaines de leur activités virtuelles au grand public, les rendant pour certaines personnes plus accessible.

On s'est aussi intéressé à ce qui se passe pour les personnes qui vivent cette crise. La campagne *Cov ça va?*, lancée au printemps, invitait toutes personnes à partager un témoignage de leur vécu via le site jaiunehistoire.com et diffusé sur le Facebook du RRASMQ. Nous avons aussi sensibilisé le grand public et les décideurs aux réalités des personnes et des ressources alternatives via des lettres ouvertes parues dans les médias.



Ces derniers mois nous ont amené à vivre des moments difficiles : on a été confronté à la peur, à l'incertitude et à beaucoup de fatigue... En même temps, on a aussi mis en oeuvre notre créativité, on s'est ancré dans l'essentiel, on a développé de nouveaux liens et exercé notre capacité d'adaptation. Ce n'est pas rien! On a aussi constaté combien notre milieu est un espace propice pour s'accueillir avec bienveillance et exercer l'entraide. Certaines de ces manières de faire se retrouvent d'ailleurs dans le tout dernier numéro Hors-série de la revue *L'autre Espace*, que vous pouvez retrouver en format papier dans votre ressource et en pdf sur internet sur le site du RRASMQ.

Enfin, en cet automne qui avance, nous ouvrons ce bulletin avec cette activité de partage menée à l'AGA virtuelle du 15 octobre dernier, autour de la question suivante:

Qu'est-ce qui aide ou qui est important pour votre ressource durant la pandémie ?



Retour sur la 8e Journée de l'ALTERNATIVE en santé mentale



En mars dernier, la campagne Pour une approche globale en santé mentale a été interrompue par l'arrivée de la COVID-19 sur le territoire québécois. Il semblait tout naturel au comité Mobilisation du RRASMQ de relancer cette campagne à l'occasion de la 8e Journée de l'Alternative en santé mentale. Ainsi, les trois chantiers de la plateforme ont fait l'objet de trois affiches thématiques reprenant les visuels arc-en-ciel ayant envahi nos fenêtres au printemps.

Cette année, c'est par un envoi postal massif qu'a débuté la mobilisation pour la Journée de l'Alternative en santé mentale. En effet, l'équipe du RRASMQ a envoyé plus de cent colis aux quatre coins du Québec afin de faire parvenir les copies du *Journal Ailleurs et autrement*, les 4 affiches originales de la Journée ainsi que les revues *L'autre Espace* de l'automne. Ainsi, près de 3500 copies du *Journal Ailleurs et autrement* ont été acheminées aux groupes, malgré la pandémie et les difficultés de distribution qui en découlent.

Les membres du comité Mobilisation ont tenu leur rassemblement annuel, le 12 octobre au matin, devant les bureaux montréalais du Premier ministre du Québec. Ce rassemblement, diffusé en direct sur Facebook, visait à défendre nos trois chantiers dans le cadre de l'élaboration du prochain Plan d'action en santé mentale. 1 entrevue télé, 2 entrevues radio et plusieurs reportages radio ont fait suite à ce rassemblement. Notons, malgré la zone rouge, la présence de Yves Brosseau, Ghislain Goulet,

Jean-François Plouffe, Alain Nadeau ainsi que les 6 membres de l'équipe du RRASMQ : Annie, Jean-Pierre, Mathilde, Milena, Dominic et Anne-Marie.

« Ça va bien aller si... » Plus de vingt ressources membres ont participé à cette activité de phrase à compléter et ont communiqué les résultats avec l'équipe du Regroupement, et vous pouvez retrouver la mosaïque de ces paroles sur le site www.jaiunehistoire.com/10du10#edition2020.

Soulignons la belle mobilisation des ressources dont la production de vidéos par le Vaisseau d'or (des Moulins) ainsi que par L'autre Versant. Merci à tous ceux et celles qui ont ajouté leurs voix à cette Journée importante pour notre mouvement, ainsi qu'aux artistes visuels ayant fourni des œuvres pour le Journal.

Vous aimeriez partager avec nous des couvertures médias de cette Journée? Vous auriez critiques ou suggestions sur les thèmes ou les affiches?
anne-marie@rrasmq.com

8^e JOURNÉE DE L'ALTERNATIVE
EN SANTÉ MENTALE



...SI ON PEUT PAYER
NOTRE LOYER



8^e JOURNÉE DE L'ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE



Retour sur l'Assemblée générale du RRASMQ et élection d'un nouveau CA

Les membres du conseil d'administration et de l'équipe de la permanence ont beaucoup réfléchi sur la pertinence d'organiser une AGA en temps de pandémie. Néanmoins, la volonté de «rencontrer» nos membres a prévalu et nous tenons à vous remercier pour votre réponse. Ce jeudi 15 octobre, près de 100 personnes ont été présentes devant leur écran. Elles représentaient 48 ressources membres et provenaient de 12 régions administratives du Québec. La rencontre fut animée rondement par Raymond Beaunoyer, ancien de l'équipe de la permanence.



Accueil d'un nouveau membre régulier :

Le **Club Ami** est un centre de jour qui propose des services d'éducation, de divertissement, de support, d'écoute active et de référence du quartier montréalais de Côte-des-Neiges. Il compte plus de 140 membres.

Activité d'accueil : Les participant.e.s ont ensuite été aléatoirement divisés par groupe de 5. Une activité les a invités à échanger autour de ce qui a aidé leur ressource à garder le cap pendant cette période perturbée par la pandémie (voir en page 2 de ce bulletin).

Après la **présentation des rapports d'activités et financiers** de l'année 2019-2020, des membres du conseil d'administration et de l'équipe de la permanence ont dévoilé le **plan d'action 2020-2021** fortement influencé par les conditions particulières découlant de l'état d'urgence sanitaire.

Élection des administrateurs : Cette année 4 postes au conseil d'administrateur étaient à pouvoir. Sept ressources nous avaient communiqué leurs candidatures. Cinquante-cinq délégués ont pris part au vote et ont choisi :

- **Benjamin Thomas Reynolds, Ancre et Ailes, Montérégie**
- **Catherine Perreault, Entrée-chez-Soi, Estrie**
- **Diane Raymond, La Barre du Jour, Chaudière/Appalaches**
- **France Fiset, (2e mandat), L'Entretoise du Témiscamingue. Abitibi-Témiscamingue**

Ils vont se joindre à ceux et celles qui poursuivent leur mandat jusqu'à la prochaine AGA. Il s'agit de :

- **Annie Busque, Le Murmure, Chaudière/Appalaches**
- **Carole Lévis, Action-Autonomie, Montréal**
- **Paul Charland, Relax-Action, Montréal**
- **Peter Belland, Le Phare source d'entraide, Estrie**
- **Yves Brosseau, L'Avant-Garde, Montérégie**

Nous tenons à remercier chaleureusement pour la qualité de leur engagement au sein du conseil d'administration les personnes dont le mandat s'est achevé : **Dominic Guillemette, Stéphanie Matte et Sylvain Dubé.**

Malgré la joie de nous retrouver, les limites des rencontres virtuelles nous sont apparues. Nous avons la nostalgie des files de participants qui attendent leur tour de parole derrière un micro : c'est ainsi que se vit la vie associative au Regroupement. Notre AGA a toujours été un espace démocratique où chacun et chacune, personne première concernées, intervenante et direction s'exprime dans un débat respectueux des idées des autres. Souhaitons-nous que lors de l'assemblée générale de 2021 il en soit ainsi.

« **Merci beaucoup à tous et toutes qui avez participé de près ou de loin à l'organisation et à l'animation de cette AGA! Bravo, vous avez relevé le défi de la pandémie...** » Linda Little, déléguée de Prise II

Deux nouvelles recrues dans l'équipe du RRASMQ!

Dominic Dubois, agent de recherche et de rédaction



Longtemps dans les corridors de l'université, comme étudiant et chercheur en sociologie, et après quelques détours dans les couloirs un peu obscurs de ma santé mentale, j'ai eu l'envie et le besoin de m'engager dans la communauté et de m'impliquer dans un projet où je pourrais mettre à contribution ma connaissance et mon vécu, d'égal à égal, pour défendre une vision plus équitable et positive de la santé mentale.

Ma tâche consistera à recueillir et explorer des nouvelles idées et à participer au développement de nouvelles pratiques alternatives en santé mentale, J'aiderai aussi les membres de l'équipe du RRASMQ

dans leurs différents projets. Au plaisir de vous rencontrer sur un des comités auxquels je participerai, sur zoom ou en personne (avec un peu de chance bientôt). Et surtout, n'hésitez pas à m'écrire ou à m'appeler s'il y a des sujets que vous aimeriez que j'explore pour les ressources du Regroupement.

@ Par courriel: dominic@rrasmq.com

Milena Gioia, agent.e au développement des pratiques alternatives

Milena est une personne passionnée par la justice sociale, avec 10 ans d'expérience dans le milieu communautaire, ayant auparavant travaillé avec les jeunes (d'âge et d'esprit) en milieux féministes, de santé mentale et d'itinérance. Milena a co-fondé un groupe d'entraide alternatif, *Mad Pride Mtl* et est emballé.e de pouvoir contribuer au rayonnement de l'alternative à l'échelle du Québec. Iel* travaillera sur les dossiers de la Gestion autonome de la médication, l'approche sensible aux traumatismes et l'implication des jeunes dans l'Alternative.

Pour Milena, le bien-être individuel et collectif sont inséparables. Plusieurs pratiques ont été primordiales à son bien-être et lui ont aidé de passer à travers des saisons difficiles: le yoga, la méditation, l'herboristerie, le jardinage, la spiritualité, l'entraide. Milena aime les couleurs, les plantes, et les questions ouvertes.

@ Par courriel: milena@rrasmq.com



*Le pronom «iel», ni il, ni elle, indique que Miléna s'identifie au genre neutre, ni masculin ni féminin.

Retour sur la conférence : Incursion dans l'univers de la neurodiversité

Le 21 octobre dernier nous avons inauguré une nouvelle activité en collaboration avec Prise II et ERASME: Les Grandes conférences de l'Alternative. Cette série de conférences se veut un moment ouvert sur des univers différents du notre, dont le but est de nous alimenter dans nos réflexions sur nos façons de faire alternatives.

La conférence de Sandrine Le Tacon nous a éclairé sur ce qu'est le mouvement de la neurodiversité, un univers nouveau pour plusieurs d'entre nous. Ce mouvement, fondé par des personnes concernées, définit l'autisme non pas comme une « maladie » ou un « trouble », mais comme un mode de fonctionnement cognitif différent, une manière *autre* d'être dans le monde. Les expériences des



personnes associées à la neurodiversité sont parfois très proche de celles des personnes qui fréquentent nos ressources. Le fait de subir la stigmatisation liée à sa différence ou à un diagnostic est un exemple d'une souffrance commune. D'autre part, il s'agit de deux mouvements (l'alternative et la neurodiversité) qui, tout en possédant des parcours distincts, partagent une même volonté de partir de difficultés a priori personnelles pour faire émerger des enjeux sociaux et des stratégies collectives.

Le mouvement de la neurodiversité questionne la notion de normalité, revendiquant la redéfinition de cette normalité en affirmant le droit à la

différence. Pour ce faire, il fait référence aux recherches en neurosciences qui démontreraient que le cerveau des personnes neuroatypiques ou neurodivergentes fonctionne de manière différente du cerveau des personnes neurotypiques (la majorité des personnes).

Si certain.es parmi les participants ont souligné que la conférence représentait une manière nouvelle de donner du sens et de mettre des mots sur leurs expériences personnelles, d'autres ont soulevé des questionnements quant à leurs relations à une nouvelle forme de langage diagnostique. L'importance mise sur les dimensions biomédicales (neurologiques) ainsi que sur une définition de la personne en termes de classification (neurotypique ou neuroatypique) ne risque-t-elle pas plutôt de nous éloigner d'une vision globale de la personne et de nous diviser d'une autre façon?

Vous êtes curieux à propos de cette conférence? Rendez-vous sur la page d'accueil du site internet du RRASMQ pour découvrir le Powerpoint de présentation de la conférence et sous peu, vous pourrez également visionner la vidéo de la conférence.

Nouvelles du comité le Politique

Le comité le Politique du RRASMQ a poursuivi ses rencontres en mode virtuel, et jouit d'une belle mobilisation malgré la pandémie. Depuis l'automne, il travaille sur la campagne *Pour une approche globale en santé mentale*, fait le suivi de l'actualité politique et des nouvelles entourant le prochain Plan d'action en santé mentale, et prépare une réflexion collective sur l'enjeu du financement des ressources alternatives en santé mentale. Dynamique et consciencieux, ce comité nous permet de rester connecté aux différentes réalités des régions et aux transformations qui affectent nos milieux.

Vous aimeriez joindre le comité le Politique ou un autre comité du Regroupement? N'hésitez pas à soumettre votre candidature à Jean-Pierre au jean-pierre@rrasmq.com

Appel pour le prochain numéro de la revue **L'autre Espace** Vers une juste place de la médication et l'accès aux alternatives

Que ce soit dans nos ressources ou dans la société, la médication psychotrope continue d'occuper un espace important. Qui se souvient de la vidéo « Qu'est-ce qui cloche ? Mon corps résonne » produit par l'AGIDD-SMQ ? Dans cette vidéo produite dans le courant des années 90, nous entendions des témoignages de personnes qui disaient manquer d'informations, vivre d'énormes difficultés de communication avec leurs prescripteurs, subir des effets secondaires majeurs, etc. Depuis, les choses ont-elles vraiment changé?

Dans ce prochain numéro de la revue l'Autre Espace, nous souhaitons entendre parler de la manière dont nous abordons la place de la médication et des alternatives dans nos ressources et communauté. Nous nous intéresserons aux raisons de demeurer vigilant·e·s face à la médication, aux moyens adéquats pour accompagner les personnes souhaitant faire des démarches de diminution ou de sevrage. Nous ferons place également aux alternatives à la médication, aux « médecines personnelles » de ceux et celles qui choisissent de vivre avec moins ou pas de médication.

Le comité éditorial vous invite à nous faire part de vos idées et intentions de participer au prochain numéro de la revue dès qu'il vous plaira. Il encourage et souhaite soutenir l'expression du plus grand nombre d'intéressé·e·s à la revue. N'hésitez pas à nous contacter! anne-marie@rrasmq.com

Date de tombée des textes et images : 19 mars 2021

Malgré la pandémie, les campagnes unitaires du communautaire continuent

En quelques mois, la situation financière du Québec a profondément changé. En mars 2020, le Québec affichait des surplus de 4 à 5 milliards. En octobre de la même année, lors des négociations avec les infirmières, notre premier ministre a recommencé à parler de la capacité de payer des Québécois et Québécoises afin de limiter les augmentations. Pourtant, il y a peu, c'était elles « nos anges gardiens ». Bonjour la reconnaissance!

La façon dont le Fonds d'urgence santé mentale de 17,6 M\$ est géré par les responsables PSOC a illustré le peu de reconnaissance et de considération démontré envers le communautaire en santé mentale. Nous sommes au mieux des prestataires de service pour supplanter les carences du réseau public et réduire leurs files d'attente ou pour le ministre Carmant un bassin de professionnels pour répondre aux besoins en ressources humaines du réseau public.

Il est donc important de poursuivre nos implications dans les campagnes unitaires, car les avancées seront le résultat de la mobilisation de l'ensemble des forces du communautaire à faire changer la vision des acteurs décisionnels.

Nous vous tiendrons informé.e.s des actions prévues dans le cadre des plans d'action des deux campagnes.



COMMUNAUTAIRE AUTONOME
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

HAÏSS ET
LE FINANCEMENT





APPEL À TÉMOIGNAGES pour un nouveau site web sur les expériences en lien avec la médication et le sevrage

Le groupe de travail Vécu-GAM du RRASMQ a travaillé très fort ces derniers mois pour élaborer un tout nouveau site internet de partage d'informations et de témoignages sur la médication, les droits, les alternatives et les expériences de sevrage ou de diminution. (ce site sera mis en ligne dans la prochaine année!)

Avec ce site, le groupe de travail souhaite rejoindre les personnes premières concernées dans la population et espère sensibiliser les intervenants, les proches et les professionnel.le.s de la santé. Pour contribuer au développement du site, le comité est à la recherche de personnes qui ont une expérience de diminution ou de sevrage de médicament en santé mentale et qui seraient intéressées à la partager. Ces expériences représentent un savoir expérientiel pouvant réellement aider à une meilleure compréhension, un meilleur accueil et accompagnement en lien avec la médications en santé mentale.

Si vous êtes intéressé.e à en savoir plus, contacter Milena au RRASMQ, elle vous partagera plus en détail le processus de collecte de témoignage. Cette première prise de contact ne vous engage à rien! Nous pouvons déjà vous dire que nous avons pensé à partager les expériences de plusieurs manières: par écrit, par audio, par vidéo. Plusieurs aspects de ces expériences sont pertinents : la relation avec le médecin, les effets de sevrage, les stratégies personnelles pour prendre du mieux, etc.

Ce processus de témoignage sera en tous points respectueux de votre volonté. Merci d'avance de votre intérêt et n'hésitez pas à faire circuler cette annonce autour de vous.

milena@rrasmq.com et 1 877-523-7919

Calendrier de la vie associative (et virtuelle, mautadine!)

11 novembre	Rencontre COV ça va: Les outils d'équilibre (ouverte à tous.tes)
13 novembre	Communauté de pratiques GAM
17 novembre	Conseil d'administration
24 novembre	Comité le Politique
25 novembre	Grande conférence Les approches décoloniales en santé mentale
2 décembre	Conseil d'administration
4 décembre	Rencontre d'entraide entre intervenant.e.s
9 décembre	Rencontre COV ça va (ouverte à tous.tes)
11 décembre	Communauté de pratiques GAM

Pour plus d'infos: bit.ly/rrasmq-virtuel-20