



# S'enraciner et ouvrir des horizons

Planification stratégique du RRASMQ  
2024-2029

Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) a célébré en 2023 son 40<sup>e</sup> anniversaire. À cette occasion, le RRASMQ a convié ses membres à participer à de nombreuses activités de réflexion et de projection dans l'avenir, dont des focus group, des exercices de vision, des FFOM, des sondages. On s'est demandé: Que souhaitons-nous devenir? Que souhaitons-nous réaliser?

La Planification stratégique *S'enraciner et ouvrir des horizons 2024-2029* vise à réunir les grandes orientations qui mobiliseront le RRASMQ et ses membres pour les cinq prochaines années.

---

## La Mission du RRASMQ

Regrouper les ressources alternatives en santé mentale et les soutenir dans leur mission d'organismes communautaires autonomes tout en faisant la promotion de la philosophie alternative en santé mentale et en valorisant des pratiques alternatives diversifiées.

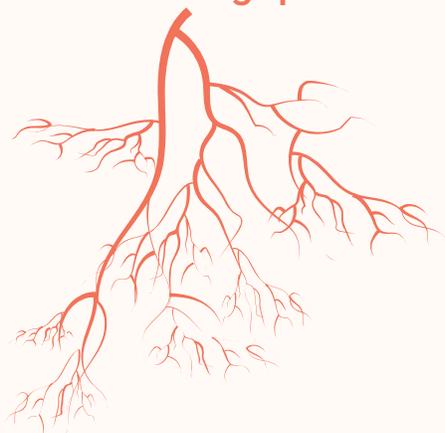
---

## Les principes qui guident le RRASMQ et ses membres

- **L'autonomie et la liberté de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et ses orientations :** « Les ressources alternatives ne font pas partie du réseau de services public, mais doivent être reconnues formellement d'intérêt public, en tant que partenaires autonomes et non comme services résiduels du réseau.»
- **Une façon « autre » d'accueillir la souffrance et de considérer les problèmes de santé mentale :** Ne cherchant pas à médicaliser la souffrance, faisant place à la globalité de l'expérience et au sens que la personne donne à son vécu, les ressources alternatives soutiennent aussi un regard critique envers la biopsychiatrie et la médicalisation des problèmes individuels et sociaux.
- **Une conception et une approche globale et respectueuse des personnes :** C'est la prise en compte de l'ensemble des conditions de vie, du vécu, les forces et aspirations des personnes et de leur statut de citoyens et des citoyennes à part entière.
- **Le soutien à l'appropriation du pouvoir individuel et collectif des personnes :** C'est entretenir des rapports de pouvoir égaux, favoriser l'entraide entre pairs et la participation des membres à la vie de la ressource et à ses instances décisionnelles.
- **Le respect et la promotion-vigilance des droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.**
- **L'engagement social et politique dans la communauté** notamment par des pratiques d'éducation populaire et de mobilisation citoyenne.

# S'enraciner et ouvrir des horizons

## Planification stratégique du RRASMQ 2024-2029



### Nos orientations

- 1- Renforcer notre identité alternative commune
- 2- Faire rayonner l'approche alternative et nourrir la réflexion critique en santé mentale
- 3- Renforcer notre rôle de transformation sociale

## Les racines de la Planification stratégique : nos principaux constats et défis

2

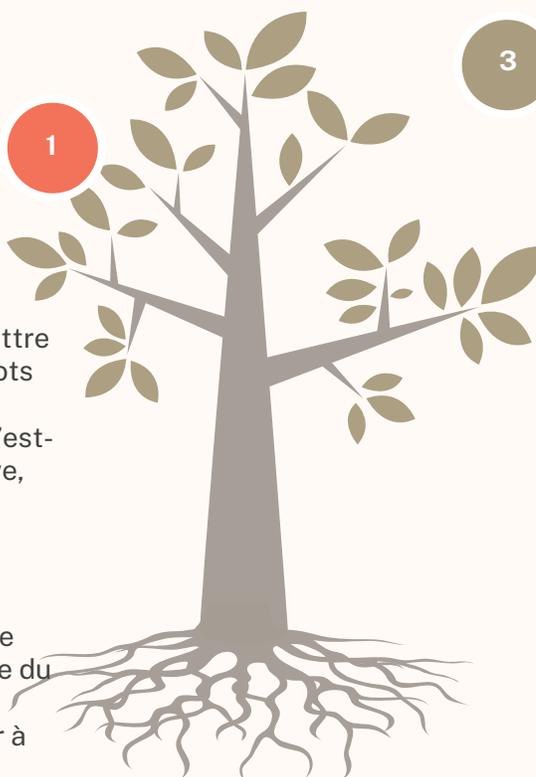
### Faire rayonner l'approche alternative et nourrir la réflexion critique en santé mentale, parce que...

Ce qu'on fait, on le fait bien, et ça a de belles retombées. Mais est-ce que la recherche pourrait nous permettre de mieux le démontrer? L'existence de ressources alternatives en santé mentale qui pensent la santé mentale autrement qu'un problème individuel ou qui serait dans la tête des gens contribue à élargir les horizons et ainsi nourrir une réflexion critique. Mais comment mieux faire connaître et reconnaître cette approche auprès du gouvernement et du réseau de la santé?

### Renforcer notre identité alternative commune parce que....

On constate le besoin d'un vocabulaire clair et commun pour avoir une identité forte et transmettre notre approche alternative. Les mots que nous utilisons reflètent-ils toujours ce que nous sommes? Qu'est-ce qui fait notre identité alternative, en 2024? En creusant nos racines dans un terreau commun, nous pourrions mieux s'élancer!

L'entraide et le partage d'expertise entre les ressources sont une force du RRASMQ. Dans les prochaines années, nous souhaitons continuer à nous développer de cette manière pour enrichir nos façons de faire!



1

3

### Renforcer notre rôle de transformation sociale, parce que...

Les enjeux qui affectent la santé mentale sont toujours plus importants (pauvreté, logement, discrimination, difficulté d'accès à des alternatives, etc.). Les organismes vivent aussi leur part de défis (sous-financement, roulement de personnel, augmentation des demandes d'aide). Dans ce contexte, se mobiliser demande un souffle pas toujours évident à reprendre! Prenons le temps ensemble de prioriser nos revendications, de trouver des manières d'être solidaires des luttes sociales sans s'épuiser et de créer des espaces de mobilisation qui donnent de l'énergie! Et n'oublions pas de parler du sens politique de ce qu'on fait au quotidien...quand on choisit d'aller moins vite mais d'y aller ensemble, c'est un engagement sociopolitique!

## Le Regroupement dans 5 ans : notre vision!

On a une vision plus claire de qui on est, du sens des mots qu'on utilise. On s'entraide, on s'inspire, on innove : ensemble on est plus fort.es. On accueille la nouvelle génération, on est des lieux inclusifs et égalitaires. On influence, on se fait entendre, dans nos communautés, dans des lieux de pouvoir. On travaille avec des partenaires, sans perdre nos couleurs alternatives. On est reconnu dans notre expertise et on contamine autour. On défend les droits, on est rebelle, on nage à contre-courant pour transformer la société.

## Les stratégies et l'horizon souhaité, dans 5 ans...

### 2.1 Démontrer la raison d'être et les bénéfices de l'approche Alternative

Dans 5 ans, on a...

- des résultats de recherche qui documentent et contribuent à développer les pratiques alternatives
- diffusé des recherches/données pour faire connaître et reconnaître l'approche alternative en santé mentale
- mis en place des projets pilotes pour documenter la pertinence de certaines pratiques
- un argumentaire accessible à propos de l'approche alternative (impacts, bienfaits)
- des espaces de diffusion pour la communauté et les partenaires autour des approches alternatives en santé mentale.

### 2. Faire rayonner l'approche alternative et nourrir la réflexion critique en santé mentale

#### 2.2 Consolider des stratégies de promotion de l'approche et des pratiques alternatives

Dans 5 ans, on a...

- une majorité de ressources membres qui célèbrent la Journée de l'Alternative
- partagé en continu les actions locales des membres pour valoriser et faire connaître les bienfaits de l'approche alternative en santé mentale
- du matériel pour s'identifier et susciter la fierté d'appartenir au Mouvement alternatif en santé mentale
- du matériel de sensibilisation, diversifié et adaptable, disponible pour les membres
- sensibilisé des acteurs du réseau, des professionnels et des élu.es afin d'accroître la reconnaissance de l'expertise des ressources alternatives
- une hausse des demandes de formation et de conférence sur la GAM auprès du réseau, des professionnels et des institutions d'enseignement.

### 1.2 Créer des espaces de partage et d'entraide sur les pratiques et enjeux du terrain

Dans 5 ans, on...

- connaît mieux les besoins des membres en termes d'espaces d'échange
- a nourri nos espaces (virtuels et présentiels) de partage et d'entraide entre les membres
- a des outils et stratégies pour rejoindre et accueillir les jeunes.
- a développé l'offre de formations sur les pratiques alternatives d'ici et d'ailleurs.

### 1. Renforcer notre identité alternative commune

#### 1.1 Accompagner les ressources alternatives afin qu'elles s'approprient une vision commune et un vocabulaire commun de l'approche alternative.

Dans 5 ans, on a...

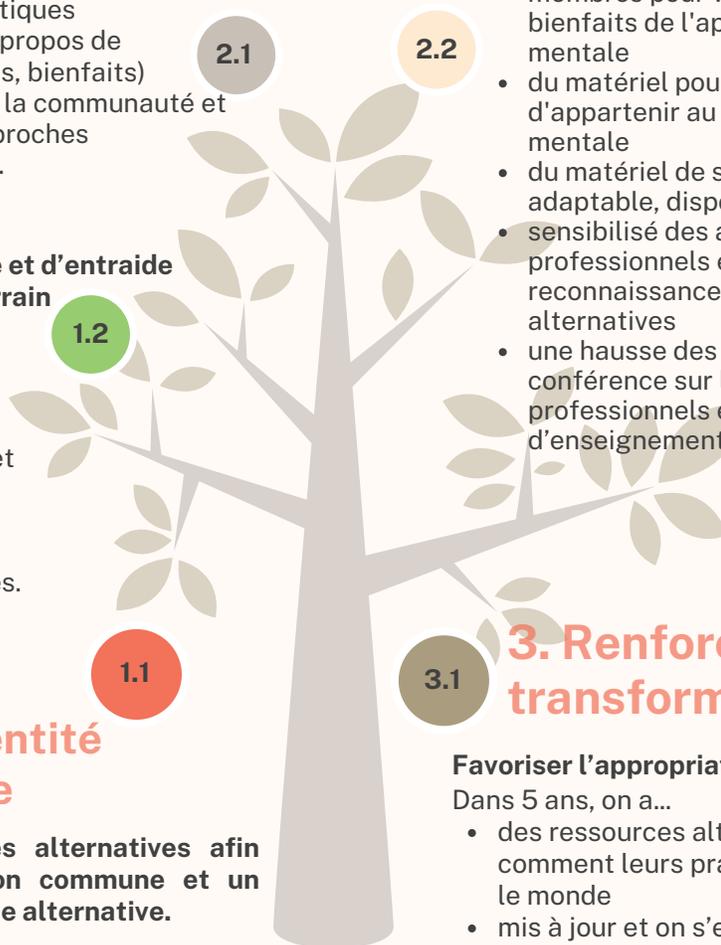
- réalisé une démarche participative pour identifier et définir un vocabulaire commun
- un lexique sur *Les mots de l'Alternative*
- poursuivi le travail de sensibilisation pour transmettre l'Alternative.

### 3. Renforcer notre rôle de transformation sociale

#### Favoriser l'appropriation des revendications

Dans 5 ans, on a...

- des ressources alternatives qui peuvent identifier comment leurs pratiques quotidiennes changent le monde
- mis à jour et on s'est approprié la plate-forme de revendications du RRASMQ
- construit une mobilisation autour de nos revendications principales et en solidarité avec d'autres groupes.



# Le Plan de l'AN 1

## S'enraciner et ouvrir des horizons



### En 2024-2025, on priorise...

1. La mise en place d'une démarche de réflexion sur les mots de l'Alternative
2. Le démarrage d'un projet pour rejoindre les jeunes adultes
3. Le développement de notre offre de formation
4. Le travail pour faire connaître et reconnaître les ressources et l'importance des pratiques alternatives
5. Le soutien et l'entraide entre les ressources

## En 2024-2025, ce qu'on prévoit faire (avec plus de détails)!

### Faire rayonner l'approche alternative et nourrir la réflexion critique

#### Démontrer la raison d'être et les bénéfices de l'approche alternative

- Partenariats de recherche
- Grandes Conférences de l'Alternative
- Développement de l'offre de formation
- Participation à des colloques

#### Créer des espaces de partage et d'entraide sur les pratiques et enjeux

- Communauté de pratiques GAM
- Rencontres thématiques
- Identification des besoins des membres sur cet objectif
- Démarrage du projet *Accueillir la prochaine génération\**

#### Accompagner les RA afin qu'elles s'approprient une vision commune

- Démarrage du projet *Les Mots de l'Alternative\**

### Renforcer l'identité commune de l'Alternative

#### Consolider des stratégies de promotion de l'approche et des pratiques alternatives

- La 12e Journée de l'Alternative
- Lancement du site internet
- Nouvel outil de promotion et d'identification au RRASMQ
- Représentations politiques et au MSSS

### Renforcer notre rôle de transformation sociale

#### Favoriser l'appropriation des revendications

- Mobilisation sur la crise du logement
- Participation au Collectif pour un Québec sans pauvreté
- Rencontres thématiques
- Campagnes unitaires du communautaire sur le financement
- Mobilisations selon la conjoncture

\**Accueillir la prochaine génération* est un projet qui vise à adapter et rendre accessible des pratiques et outils du mouvement alternatif en santé mentale auprès des jeunes adultes, tout en soutenant les ressources alternatives en ce sens.

\**Les Mots de l'Alternative* est un projet de réflexion collective sur le sens des mots qu'on utilise visant à développer un lexique commun pour les ressources alternatives.