



Le 10 octobre 2016, c'est la 4<sup>e</sup> Journée de visibilité de l'Alternative en santé mentale au Québec.

## J'ai une histoire. Pourquoi en faire une maladie?

Nos conditions de vie (pauvreté, logement inaccessible ou insalubre, barrières quant à l'accès à l'éducation ou au travail, insécurité, stress au travail, sexisme, violences subtiles, etc.) ont un impact sur notre santé mentale.

Le 10 octobre 2016, c'est la 4<sup>e</sup> Journée de visibilité de l'Alternative en santé mentale au Québec. Soyons-y!

Compte tenu de la demande, le journal du 10 du 10 a été réimprimé. N'hésitez pas à commander des copies supplémentaires.

### ÉVÈNEMENTS DU RRASMQ

#### - APPEL À TÉMOIGNAGE POUR LE 10 DU 10

Le 10 octobre 2016 : **4<sup>e</sup> journée de visibilité de l'Alternative en santé mentale.** Ce sera l'occasion, le jour même, dans les jours précédents ou suivants, de nous faire voir, entendre et connaître dans nos communautés. Inégalités sociales, violence, discrimination, mauvaises conditions de vie et de travail... Autant de facteurs qui maltraitent notre santé mentale. Témoignez de vos expériences en les racontant sur <http://www.jaiunehistoire.com/partager-un-temoignage/>.

Visitez le site [www.jaiunehistoire.com](http://www.jaiunehistoire.com), spécialement conçu pour l'occasion. Il vise à faire connaître la campagne du 10 du 10, à fournir différents outils de mobilisation dans la section « [Organiser une action](#) ». Plusieurs groupes sont à préparer une activité qui marquera cette 4<sup>e</sup> Journée de visibilité de l'Alternative en santé mentale. À Montréal, l'activité se tiendra le 10 octobre prochain à 9h30, sur l'esplanade du métro Mont-Royal. Ailleurs au Québec, nous invitons les groupes à faire connaître la date et le lieu choisi pour marquer cet événement et nous faire part des activités mises au programme.

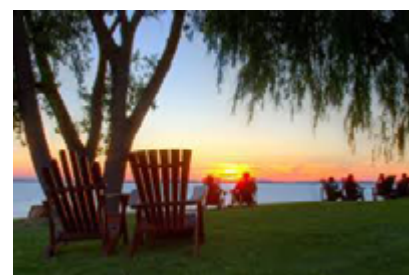
Pour une explication animée de la campagne du 10 du 10 : [En route vers le 10 du 10](#)

#### - PROJET « COLLECTE DE BONNES IDÉES »

Le projet « Collecte de bonnes idées » est actuellement en cours. Il vise à colliger différentes façons d'être « Alternatif ». Un des buts de notre REGROUPEMENT est de faire reconnaître l'existence et l'importance de pratiques alternatives en santé mentale. Une trentaine de groupes se sont inscrits dans une chaîne de partage. Faites-nous connaître une bonne idée, directement ou à travers une chaîne de partage. [Plus d'info](#)

#### - LES PETITS RENDEZ-VOUS DE L'ALTERNATIVE

Inscrivez-vous avant le 30 septembre. Dans un cadre enchanteur, profitez de l'occasion pour vous sensibiliser ou renouer avec la philosophie, les approches et les pratiques du mouvement alternatif en santé mentale. [Pour plus d'info](#)



### DES NOUVELLES DES MEMBRES DU RRASMQ

#### - LA BARRE DU JOUR CÉLÈBRE SES 25 ANS

C'est en présence d'une cinquantaine de membres et de personnalités de la région que le Centre La Barre du Jour a souligné ses 25 ans hier matin lors d'un brunch qui s'est déroulé au Centre communautaire de St-Nazaire. [Nouvelle du 13 septembre 2016](#)



#### - L'ÉVEIL (BROME-MISSISQUOI)



Parce que personne n'est à l'abri d'un épisode de détresse émotionnelle, l'organisme L'Éveil entend poursuivre ses efforts pour briser les tabous entourant la santé mentale et a invité toute la population à célébrer son 20<sup>e</sup> anniversaire. [L'heure est à la fête et au bilan pour L'Éveil.](#)

#### - VIRAGE SANTÉ MENTALE



L'organisme tient une journée de formation avec le Dr Serge Marquis le mardi 4 octobre prochain, à l'Hôtellerie Jardins de ville, Sherbrooke. Invitations à tous et toutes ! [Pour plus d'info](#)

#### - ANCRE ET AILES



Mercredi 28 septembre, Ancre et Ailes souligne son 25<sup>e</sup> anniversaire avec un party. Ce party remplacera l'épluchette habituelle pour en faire un événement plus spécial. [Site web de l'organisme](#)

#### - LA MAISON DU GOÉLAND



La Maison du Goéland vous invite à une porte ouverte, le 28 septembre à 11 heures, au 66 rue Saint-Pierre, St-Constant. [Site web de l'organisme](#)

### AUTRES INFORMATIONS

INFOLETTRE DE LA CAMPAGNE ENGAGEZ-VOUS POUR LE COMMUNAUTAIRE



RÉSEAU DE LUTTE À L'ANALPHABÉTISME



Parlons logement

Donnez votre opinion sur le logement au Canada et contribuez à définir la **Stratégie nationale sur le logement**. Le Gouvernement du Canada a lancé une consultation publique pour établir une vision à long terme.

SI VOUS AUSSI, VOUS AVEZ DES ÉVÈNEMENTS À PARTAGER, SACHEZ QUE L'INFOLETTRE DU REGROUPEMENT PART DANS VOS BOITES COURRIELS TOUTS LES 15 DU MOIS. ENVOYEZ L'INFORMATION À : [infolettre@rrasmq.com](mailto:infolettre@rrasmq.com)

**Merci de diffuser cette infolettre dans la ressource**

Ceux et celles qui souhaitent recevoir l'infolettre dans leur boîte personnelle, bien vouloir communiquer votre adresse électronique à [infolettre@rrasmq.com](mailto:infolettre@rrasmq.com)