

Dans ce numéro :

Retour sur une année de 40e haute en couleurs!

AGA et résolutions des membres du RRASMQ

Des nouvelles de nos comités, groupes de travail, projets et AGA



Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec

De Concert

Brèves de liaison - Automne 2023



Retour sur le lancement des activités du 40^e anniversaire

2023, vous le savez, est l'année du 40e anniversaire du Regroupement! Depuis le début de l'année, le conseil d'administration vous propose plusieurs occasions de réflexion et de célébration. Revenons sur ces événements et regardons ce qui s'en vient pour l'automne!

Avril 2023- L'Alternative, toujours rebelle? Naviguer nos valeurs dans le flot du quotidien



Cette rencontre a attiré plus de 90 personnes de 22 ressources venues d'abord se réancre dans les principes de l'Alternative, participer à des mises en situations théâtrales illustrant des situations quotidiennes qui peuvent nous faire glisser loin de nos principes. C'était une occasion de nous mettre au défi de vivre ces valeurs dans les petits gestes. En deuxième journée, nous avons porté notre regard hors des murs de nos ressources. Qu'est-ce qui oppresse les personnes et les empêche d'avancer? (Voir l'activité Un pas en avant, site web). Ensuite les groupes tables ont discuté de ces questions : Si la société fonctionnait davantage comme dans une ressource alternative, qu'est-ce qui serait différent? Et pourquoi? Comment faire vivre le projet de l'Alternative dans la société? Chaque groupe table s'est mis dans la peau d'un parti politique et a proclamé ses principales propositions! De quoi se donner de bonnes idées!

Merci de diffuser le bulletin dans la ressource !



Par la suite, nous avons entendu les expériences de 3 ressources qui, par différentes démarches, travaillent à faire advenir le projet de société de l'Alternative: Le Collectif des Laurentides en santé mentale, un groupe par et pour qui rassemble les ressources alternatives des Laurentides avec un projet de développement régional pour la GAM, le Club Ami avec une occupation artistique à la Maison de la Culture Côte-des-neiges à Montréal et enfin, le Rivage du Val St-François et l'Ensoleillée de Lac Mégantic, deux groupes de l'Estrie, avec le partage d'un projet d'appropriation et de gestion du budget de la ressource par les membres. Enfin, un atelier sur l'histoire du RRASMQ en mode archives vivantes a été très apprécié. En effet, en plus de partager sur une ligne du temps les jalons de l'histoire du RRASMQ, nous avons reçu Guy Châteauneuf, retraité du Réseau d'aide Le Tremplin, qui a raconté son expérience de participation à la fondation du RRASMQ dans les années 1980. Ensuite, ce fut le tour de Paulette Lacoste, membre de Psychohésion, de nous raconter son implication dans la lutte pour la défense des droits des personnes dans la mise en place de la Loi P-38

en 1990. Puis, pour nous parler d'une autre belle époque riche de créativité, Lisette Dormoy a témoigné des activités entourant le 30e anniversaire du RRASMQ avec le Musée de la folie et la naissance de la Journée de l'Alternative en santé mentale tous les 10 octobre depuis 2013.

Quelle belle rencontre! Et malgré la tempête de verglas du 5 avril, nous avons été nombreux et nombreuses jusqu'à la fin!

Juin 2023 – Réflexion sur l'Alliance fondatrice du RRASMQ

L'alliance entre personnes premières concernées et personnes intervenantes dès la fondation du RRASMQ est l'une de ses plus grandes forces. Cette façon de travailler est célébrée par tout le milieu communautaire. Lors de l'AGA, nous avons rappelé certains moments de l'histoire du RRASMQ qui témoignaient de ce travail en alliance, de cette volonté de faire avancer les choses ensemble, de manière égalitaire, en reconnaissant les savoirs expérientiels des personnes ayant un vécu en santé mentale et en soutenant leur participation. Vous souhaitez voir ou revoir ces moments clés? Le diaporama se trouve sur le site web du RRASMQ- section membre.

S'en est suivie une réflexion en groupe...voici les questions si vous souhaitez les aborder dans votre ressource!

- Pourquoi est-ce important la participation des personnes membres dans les instances décisionnelles et dans les représentations de la ressource ?
- Qu'est-ce qui freine cette participation ?
- Comment soutenir et valoriser concrètement cette participation ?
- Comment faire vivre l'alliance entre les personnes membres et les personnes intervenantes dans notre ressource ? (le vivre, réfléchir et agir ensemble dans des rapports égaux)
- En cette année de célébration de nos 40 ans d'histoire... Quel est le plus petit pas qu'on peut faire, pour faire entendre encore plus la voix des personnes concernées dans nos ressources et dans la société?



Projet vidéo du 40e- Mosaïque alternative

Afin de faire mieux connaître les ressources, approches et pratiques alternatives, le RRASMQ a lancé en avril une invitation à ses membres : celle de participer à une création collective vidéo. Chaque ressource est invité à produire de courtes vidéos qui viendront s'intégrer dans des capsules vidéos présentant les principales valeurs et actions des ressources alternatives. Ce projet sera dévoilé le 10 octobre prochain, lors d'un lancement en présence et virtuel auquel toutes les ressources alternatives sont invitées à se joindre. Les informations vous arriveront par courriel sous peu!

Une nouvelle identité visuelle pour le RRASMQ

C'est également lors de l'AGA 2023 que le RRASMQ a dévoilé sa toute nouvelle identité visuelle. Cette nouvelle identité, qui s'ancre dans un R à l'envers avec une expression chaleureuse et bienveillante, vient exprimer pour nous l'aspect à contre-courant de notre approche, mais aussi l'accueil bienveillant et chaleureux de la différence. Nos nouvelles couleurs, incluant un turquoise foncé et un corail doux, se déclineront dans nos prochains outils de communication, que nous reverrons progressivement dans les prochains mois. Nous en profiterons également pour refaire le site internet du Regroupement! Nous espérons que cette identité visuelle vous plait autant qu'à nous!



Retour sur l'Assemblée générale du RRASMQ de 2023

L'Assemblée générale annuelle des membres du Regroupement a eu lieu les 15 et 16 juin, à St-Jean-de-Matha. 118 personnes (55 personnes usagères, 63 travailleurs.) représentant 34 groupes membres ont participé à cet important rendez-vous de notre vie associative. Nous avons adopté plusieurs résolutions, dont le Plan d'action 2023-2024, une résolution sur le soutien à la participation des personnes premières concernées pour faire vivre l'alliance. L'assemblée des membres a également adopté l'adhésion à la Ligue des droits et libertés et à la Coalition solidarité santé. Finalement, une résolution invitant à exercer plus fortement notre rôle de promotion-vigilance a été adoptée, et vous trouverez le texte de cette résolution à la page suivante.



En plus de ça, l'AGA a été l'occasion de vivre de beaux moments de réjouissance, ensemble. Tout d'abord, une réflexion collective sur le thème de l'alliance nous a permis de nous réancrer dans le principe de l'alliance, à la base de notre regroupement. En fin de journée du premier jour, nous avons pu lever nos verres, ensemble, en l'honneur de notre beau Regroupement qui fête cette année ses 40 ans.



En parallèle, une sérigraphie s'est activée à imprimer la nouvelle identité visuelle du Regroupement sur plus d'une centaine de t-shirts et camisoles usagées que les membres ont pu ramener dans leurs ressources et régions. Une manière écologique de faire parler de nous.



En soirée, les membres du Regroupement se sont retrouvés pour une soirée micro-ouvert lors de laquelle plusieurs personnes nous ont impressionné de leurs talents: poésie, musique, chanson. Ce fut un moment émouvant et puissant de notre AGA. En fin de soirée, le karaoke a permis à quelques courageux de se retrouver autour de chansons que nous avons choisies dans vos missions « Si ma ressource alternative était une liste de musique...».



Le deuxième jour, c'est une journée d'AGA plus classique qui nous a permis de mener, ensemble, une réflexion sur la planification stratégique du Regroupement. Quelle est notre mission? Notre vision? Ou souhaitons-nous être, ensemble, dans dix ans? Quels gains souhaitons-nous faire? Quelles alliances aimerions-nous tisser pour gagner certaines luttes? Plusieurs propositions ont également été discutées dans une ambiance militante et respectueuse. Encore une fois, nous avons pu saluer la force et la beauté du mouvement alternatif en santé mentale. Merci à tous ceux et celles qui sont venu.es participer à ce moment fort de notre vie associative et démocratique.

Nous vous présentons notre conseil d'administration 2023-2024 !

Siégeront cette année les 9 personnes suivantes, représentantes de leurs ressources alternatives. Bienvenue à ces personnes de coeur et merci d'embrasser le rôle de porteur-ses du mouvement social alternatif en santé mentale! (Sur la photo, de gauche à droite) :



Yves Brosseau (L'Avant-garde en santé mentale, Montérégie),
Carole Lévis (Collectif des Laurentides en santé mentale),
Maxime Pelletier Labelle (La Traversée, Bas St-Laurent),
Édith Lambert (L'Oasis de Lotbinière, Chaudière-Appalaches),
Tommy Lacroix (La Cordée, Estrie),
Paulette Lacoste (Psychohésion, Montérégie),
Peter Belland (Le Phare source d'entraide, Estrie),
Diane Raymond (La Barre du Jour, Chaudière-Appalaches)
Linda Little (Prise II, Montréal).

Résolution d'AGA sur la promotion-vigilance et la P38

Au printemps dernier, le ministre Lionel Carmant a annoncé confier le mandat d'un exercice de réflexion sur la Loi P-38 à un Institut de recherche, dans le contexte où des voix s'élèvent pour que cette loi soit modifiée. Les pressions sont fortes afin de permettre plus aisément les soins forcés ou la garde en établissement. Face à ces pressions, il est important que les ressources fassent vivre leur rôle de promotion-vigilance des droits de manière plus active. C'est pourquoi cette résolution proposée par le comité Politique a été discutée et adoptée en AGA cette année.



Considérant:

- 1. les nombreuses affirmations stigmatisantes des derniers mois de la part d'élus, chroniqueurs, journalistes et autres producteurs de contenu;
- 2. les lacunes en termes d'accessibilité à du soutien dans la communauté et à des conditions de vie dignes permettant aux personnes d'éviter les situations de désaffiliation auxquelles nous assistons quotidiennement;
- 3. l'annonce récente de Lionel Carmant, ministre responsable des services sociaux, concernant le mandat confié à l'Institut québécois de réforme du droit et de la justice (IQRDJ) d'examiner de manière indépendante et transparente les divers enjeux entourant la Loi P-38 tout en tenant compte des perspectives de l'ensemble des parties prenantes;
- 4. que le non-respect fréquent et systémique de la loi P-38 dans sa version actuelle par les établissements de santé entrave l'exercice des droits et libertés des personnes concernées, reconnus par la Loi P-38, la Loi sur les services de santé et les services sociaux ainsi que la Charte québécoise des droits et libertés de la personne;

Il est résolu que...

les membres du RRASMQ, en tant que porteurs du mouvement alternatif en santé mentale au Québec, réaffirment et actualisent plus que jamais leur rôle de promotion-vigilance à l'égard des droits en santé mentale de façon à :

- Promouvoir régulièrement les droits en santé mentale dans la prochaine année, au moyen de représentations et d'activités auprès des concitoyennes et concitoyens pour les sensibiliser au respect des droits en santé mentale;
- Assurer une vigilance constante sur toute manifestation de stigmatisation en partenariat avec l'AGIDD-SMQ;
- Participer à la production d'un mémoire présenté par le RRASMQ aux consultations menées par l'IQRDJ;
- Interpeller les établissements de leur milieu afin qu'ils respectent rigoureusement les dispositions actuelles de la loi P-38 ainsi que son caractère exceptionnel, et qu'ils mettent en place toutes les alternatives nécessaires.

Des nouvelles de nos comités et de nos groupes de travail!

Le comité Mobilisation prépare la 11^e Journée de l'Alternative en santé mentale

La 11^e Journée de l'Alternative arrive à grands pas!! Sous le thème « 40 ans d'alternatives solidaires en santé mentale », cette journée vise à célébrer nos ressources et l'alliance fondatrice entre les personnes premières concernées et celles et ceux qui militent et travaillent à leurs côtés.

Un toast des membres du RRASMQ est prévu virtuellement, le 10 octobre au matin, ainsi que le lancement des capsules vidéo du projet collectif. Ne manquez pas ça!

Les diagnostics en santé mentale : Quoi en faire? Quoi en penser?

Un nouvel outil élaboré par le Comité Pratiques du RRASMQ

«Nous l'avons expérimenté hier avec nos membres. Quelle belle expérience pour ouvrir la parole sur « le diagnostic » et le vécu l'entourant favorisant la reprise de pouvoir individuel et collective.»

Karen St.James, Centre-aux-sources d'Argenteuil

Bipolarité, dépression, schizophrénie... nous en avons tous déjà entendu parler au moins une fois dans notre vie ! Mais quelles connaissances avons-nous vraiment sur le sujet ? Quelles sont les autres manières de penser et de voir la santé mentale ? Que vivent les personnes qui ont reçu un ou plusieurs diagnostics ? Voici un jeu questionnaire pour en apprendre davantage et réfléchir de façon critique aux enjeux de l'approche diagnostique en santé mentale. Pour le trouver sur le site:

bit.ly/jeudiagnostic

Des espaces d'entraide, d'apprentissage et de militantisme

Rencontre thématique sur l'accueil des jeunes dans les ressources alternatives

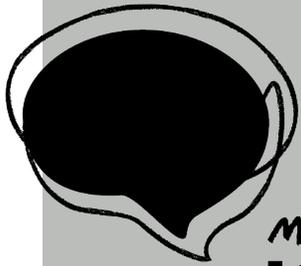
En avril dernier s'est tenue la rencontre thématique sur l'accueil des jeunes dans les ressources alternatives, où nous avons reçu trois ressources, Le Phare, L'Éveil et Prise II. La captation vidéo de la rencontre est disponible dans le Quoi Voir du mois d'avril, dans la section Actualités du site du Regroupement.

Dans ce Quoi voir spécial Accueil des jeunes, nous vous proposons une panoplie de trésors ! En rafale, vous y trouverez : des clés de l'implication des jeunes, des outils en santé mentale destinés aux jeunes, un collectif artistique, un podcast jeunesse sur les droits en santé mentale, des outils destinés aux ressources sur divers enjeux jeunesse, une application pour de saines habitudes de vie pour les jeunes de 12-35 ans, des pratiques sensibles au trauma, une ligne d'écoute 24/7 pour les jeunes des communautés noires, et plus encore !

Pour trouver le Quoi voir spécial jeunes (dans lequel se trouve la captation vidéo), c'est par ici, avec le code QR!



Des projets qui visent la transformation sociale, avec vous!



MOUVEMENT Jeunes et santé mentale

Des nouvelles du Mouvement Jeunes et santé mentale

Le Mouvement jeunes et santé mentale continue ses nombreuses activités et est en pleine effervescence (et en période d'embauche, d'ailleurs, pour celles et ceux que ça intéresserait!!) D'abord, il y a les capsules vidéo du projet soutenu par le Secrétariat à la Jeunesse (SAJ) qui sont finies de tourner et d'éditer ! Ces capsules mettent en scène des jeunes qui s'adressent au milieu médical, aux parents et au système éducatif pour parler de médicalisation et de santé mentale jeunesse. Elles seront rendues public dans quelques mois !

Aussi, le MJSM débute officiellement un nouveau projet financé par le SAJ : Pour un regard différent en santé mentale. Ce projet s'adresse aux jeunes et aux communautés qui les entourent pour aborder les enjeux et solutions collectives en santé mentale jeunesse. Un des volets inclura du théâtre forum dans les écoles !

Enfin, le MJSM tiendra sa rencontre nationale du 26 au 28 novembre prochain. Toute personne première concernée ou se sentant impliquée par la santé mentale jeunesse est invitée à se joindre à cette rencontre!

Le comité de travail sur les traitements forcés

Depuis juin 2022 le Regroupement participe à un nouveau comité citoyen, le comité de travail sur les traitements forcés. Ce dernier est composé de personnes subissant ou ayant subi un traitement forcé, de chercheurs universitaires, de l'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec, du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec, d'Action Autonomie et de Prise II. Son objectif est de sensibiliser et de dénoncer les dérives et abus de pouvoir en lien avec les autorisations judiciaires de soins ou d'hébergement (AJS/AJS-H) auprès des acteurs du système juridique et des services de santé, qui sont souvent vécues par les personnes concernées comme de véritables prisons chimiques. Écrivez à pascale@rrasmq.com si vous avez des questions ou si vous souhaitez y participer!



Une partie du comité de coordination du MJSM en Lac-à-l'épaulé cet été.

Les midis Quoi voir?

Le Quoi voir, c'est un grand coffre à outils pour la vision critique en santé mentale, qu'on vous propose à tous les mois dans notre infolettre! On y trouve des vidéos, des balados, des articles, qui permettent de penser « ailleurs et autrement » cette fameuse santé mentale. Les midi Quoi voir, chaque dernier mardi du mois, sont l'occasion de vous présenter en équipe nos coups de cœur parmi ces fabuleux outils. Alors si ce n'est pas déjà fait, venez vite fouiner dans ce grand coffre à outils! Bonnes découvertes! Pour vous inscrire aux Midi Quoi voir, c'est au bout du code QR.



Calendrier de la vie associative de l'automne 2023

12 septembre	Diner de la rentrée
13-14 septembre	Conseil d'administration
26 septembre	Comité le Politique
26 septembre	Midi Quoi voir
28 septembre	Comité Mobilisation
10 octobre, am	Journée de l'Alternative en santé mentale: Lancement des capsules Mosaïque alternative
10 octobre, pm	Mini-colloque Accueillir autrement la souffrance et la différence
13 octobre	Comité Pratiques
17-19 octobre	Petits rendez-vous de l'Alternative
26 octobre	Comité Mobilisation
31 octobre	Midi Quoi voir
7 novembre	Comité le Politique
23 novembre	Rencontre des militant.es du Collectif la santé sans préjugés
28 novembre	Midi Quoi voir
26-28 novembre	Rencontre nationale du Mouvement Jeunes et santé mentale
30 novembre	Conseil d'administration