

L'autre Espace

LA REVUE DU BRASMQ

Hiver 2017

Vol. 7 - N°2

La vision critique
pour penser, voir, agir autrement

LA REVUE

Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) veut offrir un autre espace d'expression, de prise de parole, de débat et de réflexion pour les ressources alternatives et ses partenaires.

L'autre Espace, c'est un univers où des citoyens et citoyennes, sont invitées à réfléchir, à critiquer et à contribuer à la construction d'une société plus juste, plus humaine et plus égalitaire. C'est un lieu où les différences de ressentis, de pensées et d'actions ne sont pas considérées comme des maladies, des handicaps ou des incapacités d'être, générant une exclusion de l'espace citoyen !

L'autre Espace, c'est l'endroit pour illustrer des pratiques alternatives en santé mentale, pour échanger sur les valeurs et principes qui fondent ces pratiques.

COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES À CE NUMÉRO

Annie Pavois
Cody Goodfellow (Extrait de « Silent Weapons for quiet wars »)
Des membres et des intervenant.e.s des ressources alternatives
François Labbé (Extrait de texte)
Jean-Charles Pagé (Extrait de Les fous crient au secours)
Jonathan Villeneuve
Kate Millett (extrait de discours)
Marie-Laurence Poirel
MÉPACQ (extrait Cadre de référence)
Michèle Clément
Par mille et une voix - Groupe d'entendeurs de voix de Prise II
Philippe Hurteau
Robert Théoret
Sylvain Dubé
Vivian Labrie
www.lutteauxprejugessbl.org

RELECTURE

Annie Pavois, Jean-Pierre Ruchon, Mathilde Lauzier

GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Anne-Marie Boucher et Raymond Beaunoyer

CRÉDITS PHOTOS

Images libres de droit
Par mille et une voix (Prise II)

SOMMAIRE

POUR MOI, LA VISION CRITIQUE...	1
NOUS SOMMES TOUS-TES INTELLIGENT·E·S.....	3
ESPRIT CRITIQUE, DÉBAT D'IDÉES ET AFFRONTMENT DE CONVICTIONS... POUR CHANGER LE MONDE !.....	4
LA DETTE AUGMENTE VOUS DITES ?.....	8
AIDER SANS JUGER.....	12
LE VOLEUR DE PENSÉES.....	13
BIEN VIVRE ENSEMBLE ENTRE LES COMPTES ET LES CONTES.....	15
QUI MÉRITE UNE ÉTIQUETTE.....	18
LA MALADIE MENTALE : UNE ILLUSION.....	19
VOIX ET VISION CRITIQUE... TRAVAIL EN COURS.....	21
LA VISION CRITIQUE.....	23
LE DÉVELOPPEMENT D'UNE CONSCIENCE CRITIQUE.....	24
RÉFLEXIONS SUR LA QUESTION D'UNE « VIE BONNE ».....	25
LES DIX STRATÉGIES DE MANIPULATION DE MASSES.....	31
DERRIÈRE LES BARREAUX.....	34
VERS LE PROCHAIN NUMÉRO.....	36

POUR MOI, LA VISION CRITIQUE...



C'est faire la lumière sur... et remettre en question les motifs soutenant un argument. Proposer des alternatives aux solutions (remèdes) « établies ».

- Stéphane Belleville - Maison du Goéland

C'est réapproprier le pouvoir pour la personne humaine de décider ce qui est bon pour elle.

- Yves Déragon

C'est le fait d'avoir droit d'exprimer ses opinions d'une manière constructive pour mieux se comprendre et apporter des changements.

- Une participante aux Petits Rendez-vous de l'Alternative en santé mentale

C'est toujours douter ! Remettre en question, s'ouvrir à d'autres perspectives, éviter les conclusions hâtives et les simplifications ou généralisations abusives...

Se tenir informé.e et ne rien prendre pour acquis !

Questionner le pouvoir en place, et aussi se construire sa propre idée !

- Une stagiaire de Prise II



C'est remettre en question, débattre... C'est une ouverture à la différence tout en s'appropriant, après les questionnements critiques, notre vision d'un aspect, d'une situation.

- Anonyme

C'est constater quand en 2016, on voit encore tant de préjugés envers la santé mentale; que les gouvernements, les villes et certains promoteurs immobiliers s'enrichissent sur le dos des pauvres et de la classe moyenne; qu'en plus, certaines familles sombrent dans la pauvreté extrême, le désespoir... et j'en passe.

- Dominic Guillemette – Maison du Goéland



C'est ne pas prendre tout pour du « cash ». Me faire confiance dans ce que je vis, dans ce que je crois, je pense. Garder une oreille ouverte et mon troisième œil alerte.

- Martine Dumaresq (CRR)

C'est regarder, considérer les choses d'un autre point de vue, souvent plus large que ce qui nous est d'abord présenté. Aller au-delà, souvent à partir de notre propre expérience. Oser sortir des sentiers battus. Se permettre d'émettre des hypothèses même si elles sont originales, différentes...

- Un membre du comité Pratiques du RRASMQ



C'est poser des questions sur les diagnostics et la médication. Demander des précisions sur la situation vécue, mais en dehors de l'hôpital (infirmier clinicien; pharmacien et la fiche signalétique sur Internet ou celle du pharmacien).

- Sophie Dorval

C'est une réflexion qui comprend une vue d'ensemble de ce qui nous entoure et qui laisse place à la liberté d'opinion.

- Le Phare source d'entraide

La vision critique, un plus...

« Faisant partie des « boomers » et bien ancré dans la culture misogyne, quelques erreurs ont été malheureusement nécessaires pour corriger le tir. L'entourage constitué de femmes exceptionnelles auront eu victoire sur mon langage.

***Cette vision critique que le féminisme a osé développer** a dû remettre en question non seulement le langage mais aussi le comportement des hommes de plusieurs générations. Sans la vigilance et la perspicacité de certaines femmes les choses en seraient au même point.*

***Une vision critique est nécessaire et doit faire appel au changement!** La critique pour la critique est inutile selon moi. Elle doit se greffer inévitablement à une vision. Une vision nous propulse vers l'avenir! »*

- Jacques Charland, coordonnateur, Écoute Entraide Inc.

La vision critique, enracinée dans le mouvement communautaire autonome, s'intéresse également aux inégalités sociales, à ces dynamiques rendues invisibles par des discours venant individualiser les destins et responsabiliser les individus. Le mythe du self made man, le « *si on veut, on peut!* » et certains discours issus du rétablissement participent de cette dynamique en faisant porter à l'individu la responsabilité de sa destinée (et de sa santé mentale). Le vécu de la personne est dès lors invisibilisé sous le poids d'un diagnostic qui parle de déséquilibre ou d'insuffisance chimique.

La vision critique, qu'elle s'intéresse aux racines de la souffrance, ou encore à la façon dont nous y répondons (ou pas) socialement, nous permet d'aller plus loin dans nos pratiques, et de nous enraciner dans le sens.

(Anne-Marie Boucher, *L'autre Espace. La revue du RRASMQ*, vol. 7, no 1)



Nous sommes tous·tes intelligent·e·s

Annie Pavois¹

Aussi loin que je me souviens, je ne crois pas que l'on m'ait enseigné à remettre en question ce que l'on me disait. L'enseignement, tel que je l'ai connu, avait une forme très patriarcale, au sens où on devait se soumettre à celui qui avait le privilège de dispenser le SAVOIR. La situation était donc très simple; il y avait un expert en connaissance et un disciple qui recevait et apprenait par cœur. Le cœur n'a rien à voir dans cette équation et il est bien dommage qu'il appartienne à cette expression car dans cette approche, il n'y a rien de sensible au sens humain du terme. Au contraire, il y a là quelque chose de mécanique qui ne peut être associé à l'apprentissage, si ce n'est celui d'apprendre deux choses essentielles à l'ordre social : la soumission et la conformité.



Je n'avais guère de difficulté avec la première car, comme tous les enfants, j'avais envie d'être appréciée et aimée par les adultes. La deuxième fut plus difficile car j'avais des difficultés d'apprentissages. Dans ce genre de pédagogie, il n'y a pas d'issue, et si on n'est pas conforme, on a vite fait de passer pour un·e imbécile, un·e idiot·e. Aujourd'hui encore, quand j'anime un groupe en formation, je suis toujours frappée du nombre de personnes qui, victimes de ces principes, n'osent pas poser de questions par peur d'être jugées devant leurs pairs et de passer pour un·e imbécile.

Notre pensée critique prend sa source dans notre légitimité à savoir, à comprendre, à se donner le droit de remettre en question ce qu'on nous apprend, à découvrir qu'il n'y a pas une bonne façon de penser, mais un océan entier de façons différentes.

Cependant, et avant tout pour réaliser tout cela, il nous faut s'aventurer vers le chemin de la désobéissance et oser remettre en question ce qu'on a parfois dit de nous; premier pas vers une pensée critique. Personnellement, je crois que nous sommes tous·tes intelligent·e·s.

Notre pensée est ce que nous avons de plus intime, de plus précieux, et nous ne devrions jamais nous empêcher de l'utiliser.

Soyons fiers et fières de nos questions. N'ayons pas peur de les poser; elles sont le fer de lance de notre pensée. Les questions alimentent notre réflexion; elles nous font grandir, nous font voyager sous des horizons que nous ne pouvons pas même soupçonner. Elles sont le guide du sens que nous donnons aux choses, et surtout, elles sont le souffle de notre vie et le garant de notre liberté. •

¹ Responsable au développement des pratiques, RRASMQ

LUTTER AUTREMENT...

Esprit critique, débat d'idées et affrontement des convictions... Pour changer le monde !

Robert Théoret
Responsable à l'action politique, RRASMQ¹



L'AUTRE ESPACE

*Les fous, les marginaux, les rebelles, les anticonformistes, les dissidents...
Tous ceux qui voient les choses différemment, qui ne respectent pas les règles.
Vous pouvez les admirer, ou les désapprouver, les glorifier, ou les dénigrer.
Mais vous ne pouvez pas les ignorer. Car ils changent les choses.
Ils inventent, ils imaginent, ils explorent. Ils créent, ils inspirent. Ils font avancer l'humanité.
Là où certains ne voient que folie, nous voyons du génie.
Car seuls ceux qui sont assez fous pour penser qu'ils peuvent changer le monde, y parviennent.*
Jack Kerouac, Sur la route, 1951

Réflexion générale sur la pensée critique

Il y a quelques jours, quelqu'un a dit dans une réunion à laquelle je participais que « critiquer c'est insuffisant, qu'il faut proposer autre chose. » Cette phrase est entrée dans mon oreille sans ressortir tout de suite de l'autre côté de mon esprit. Elle s'est immobilisée dans mon cerveau à l'endroit indéfini où s'affrontent le sens des mots, où s'entrechoquent et s'entremêlent les connaissances, les apprentissages, les expériences, les valeurs, les croyances, les nôtres ainsi que celles transmises par les autres dans notre interaction avec le monde qui nous entoure... Au lieu où se forment notre savoir propre, l'individualité de ce que nous sommes, nos opinions, en fait les motifs profonds de nos convictions et de nos actions. C'est à ce moment précis que démarre le processus critique. Au moment même où, individuellement ou collectivement, surgit une question, un doute, une idée... à l'instant précis où on se demande « est-ce vrai ou faux ?... À moitié vrai, à moitié faux ?... Pourquoi ? ».

Pour moi, qui suis plutôt relativisteⁱ, le processus critique est en perpétuelle évolution car nous sommes toutes et tous en continuelle changement tout comme l'univers où nous évoluons. La critique sociale ne peut être pensée ni analysée en dehors d'un temps, d'un contexte, d'une conjoncture sociale et politique.

La pensée critique est à la fois déstabilisante et réconfortante. Déstabilisante parce qu'elle nous confronte à nos valeurs, à nos idées, à ce que fondamentalement nous croyons; elle peut remettre en question des croyances et des connaissances que souvent on voit comme absolues et définitives. Mais elle est aussi réconfortante car elle confirme notre grande capacité à réfléchir

ⁱ Le **relativisme** est un mouvement de pensée qui affirme qu'il n'existe pas de vérité absolue. Il se décline dans les différents domaines de la connaissance humaine : philosophie, épistémologie, connaissance, logique, sociologie, culture, morale.

¹ Prochainement retraité et toujours militant !

le monde, notre pouvoir d'agir et de transformer notre environnement. À la fois déstabilisante et réconfortante l'exercice de la pensée critique nous rappelle que nous ne vivons pas seul, que nos idées et nos croyances prennent du sens au moment où elles sont confrontées à celles des autres êtres humains avec lesquels nous vivons.

L'acquisition et le développement de la pensée critique c'est plus que la mise en application d'un processus de réflexion sur la complexité de la réalité ou d'une technique d'analyse des idées. C'est avant tout l'acceptation qu'il n'existe aucune vérité absolue, que toutes nos croyances sont le fruit de la relation entre ce que nous savons et ce que nous ignorons. Comme je le dis souvent, nous avons toutes et tous une capacité critique car l'être humain est un être de réflexion et un être d'action qui vit en société. Par conséquent, il est dans l'obligation de porter un jugement sur le monde où il vit, de le remettre sans cesse en question afin de pouvoir y évoluer librement.

Mouvement alternatif et critique sociale

Il y a quelques années, dans un article paru dans *L'autre Espace*ⁱⁱ, je parlais de la difficulté, pour les membres et les intervenant.e.s des ressources alternatives en santé mentale, de maintenir un point de vue critique sur la pathologisation et la biomédicalisation de la détresse émotionnelle et de la souffrance psychique. Je disais alors qu'il s'agissait d'un défi global qui concernait « *autant l'accueil de la souffrance des personnes, le sens qui lui est donné, le lien entre cette souffrance individuelle réelle et le contexte social où elle se vit que les actions collectives à développer avec et pour les personnes usagères des ressources alternatives.* » Ce défi est d'autant plus important que les ressources alternatives se disent porteuses d'un projet global de transformation sociale. « *Les pratiques alternatives comportent des formes collectives d'engagement résolument politiques et orientées vers l'égalité des droits, la lutte contre toutes les formes de discrimination, d'oppression, le progrès social et la transformation fondamentale des rapports humains !* »ⁱⁱⁱ

Oser interroger la vision de la santé mentale de l'OMS

Nous vivons dans un monde caractérisé par l'interpénétration de l'économique, du politique, du social et du culturel. Foucault nommait cela le « biopolitique ». « *Dans une société biopolitique, la production économique a directement prise sur l'ensemble de la vie sociale : elle produit non seulement des biens matériels, mais aussi des biens culturels, des états affectifs, des modes d'existence, qui influent directement sur la vie des individus. Et il en va de même pour le pouvoir, qui ne se contente plus de produire un ordre politique, mais transforme en même temps le social, le culturel, et finalement les subjectivités elles-mêmes.* »^{iv}

C'est dans ce contexte que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé mentale. « *Une personne en bonne santé mentale est une personne capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre. Une personne en bonne santé mentale est donc quelqu'un qui se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle elle ne peut rien changer.* »^v C'est à partir de cet énoncé que s'articulent aujourd'hui toutes les politiques gouvernementales en santé mentale, tant au niveau curatif que préventif.

ii http://www.rasmq.com/publications/LautreEspace/LautreEspace_2011-06_Vol3-1.pdf

iii http://www.rasmq.com/publications/LautreEspace/LautreEspace_2011-06_Vol3-1.pdf

iv Anne Herla, « Empire » et « Multitude », livres de chevet des alters. Article paru dans la revue Orbi de l'Université de Liège en février 2007. (<http://orbi.ulg.ac.be/handle/2268/129690>)

v http://sante-mentale.cpmdq.com/sante_mentale.html

Pour plusieurs d'entre nous, cette définition de la santé mentale apparaît totalement neutre, dénuée de toute intention normative ou subversive. Sauf que les mots ont un sens. C'est là justement que l'exercice de la pensée critique doit intervenir afin de débusquer les valeurs sous-jacentes au sens des mots. Si on veut inscrire nos actions, aussi modestes et limitées soient-elles, dans une perspective de transformation sociale, cet exercice m'apparaît fondamental.

Selon la vision de la santé mentale prônée par l'OMS, l'individu en bonne santé mentale est celui qui sait s'adapter aux diverses situations de la vie, aux situations à laquelle il ne peut rien changer. Il aspire à une forme de « mieux-être » personnel compte tenu de son état et dans les limites imposées par un ordre social sur lequel il n'a aucun pouvoir.

Se pourrait-il que cette vision du rapport intime entre l'individu et la société serve à légitimer un certain ordre du monde que, bon an, mal an, nous n'aurions d'autre choix que d'accepter ? Se pourrait-il que, sous une apparence de neutralité universelle, se camoufle une norme sociale présentée comme universelle et sans appel ? Le psychiatre français Mathieu Bellahsen soulève ainsi la question : « *Que penser des personnes qui ne s'adaptent pas à une situation à laquelle elles ne peuvent rien changer, qui refusent de s'adapter, voire qui concourent à changer la situation ? Dans cette définition normative, les révolutionnaires peuvent aisément être considérés comme porteurs de problèmes de santé mentale, disqualifiant par-là les luttes sociales au profit d'une vision du monde réactionnaire et aseptisée.* »^{vi}

Depuis plus d'un quart de siècle, le discours néolibéral s'est frayé un chemin dans toutes les sphères de la société, y compris dans le domaine des pratiques en santé mentale. Concurrence, performance, productivité, responsabilité, adaptabilité... sont devenus les conditions gagnantes du bien-être individuel et collectif. Il ne semble plus exister d'autres valeurs que celles-là. Les conséquences sont sournoises car ces valeurs banalisent les rapports de pouvoir qui traversent et orientent la société. Ainsi « *lorsque le marché du travail se précarise, les néolibéraux insistent sur les vertus de la liberté, de l'effort et de la performance en banalisant les oppressions existantes et en accroissant les inégalités sociales.* »^{vii} Pour Mathieu Bellahsen, quand on parle de santé mentale aujourd'hui, c'est moins la santé de la population qui est visée que la santé du modèle économique et social néolibéral.

Dans un tel contexte, peut-on s'interroger sur certaines des finalités du plan d'action en santé mentale 2015-2020 ? Des orientations aussi louables que la lutte à la stigmatisation, l'intégration et le soutien en emploi et aux études ou la construction d'une pleine citoyenneté sont-ils autre chose que « *des processus de normalisation visant à transformer le rapport des individus, des groupes et de la société dans le sens d'une adaptation à une économie concurrentielle vécue comme naturelle* »^{viii} ? Cette réflexion est d'autant plus légitime que d'autres politiques gouvernementales (compressions budgétaires, réduction des services publics, réforme de l'aide sociale, etc) concourent à fragiliser le filet social.

Le champ de la prévention se nourrit aussi du langage et des valeurs néolibérales ambiantes. Fragilité, facteurs de risques, saines et mauvaises habitudes de vie... sont des termes qui renvoient

vi [Mathieu Bellahsen](#), *La santé mentale. Vers un bonheur sous contrôle*, Paris, La Fabrique, 2014, page 23.

vii Michael Gouveia, Santé mentale et logique néolibérale. <http://quebec.huffingtonpost.ca/michael-gouveia/>

viii [Mathieu Bellahsen](#), *La santé mentale. Vers un bonheur sous contrôle*, Paris, La Fabrique, 2014, page 21.

à une conception souhaitée (sinon imaginaire) de la normalité et de la responsabilité. Se peut-il alors que prévoir, classer, gérer et normaliser les comportements individuels en lien avec le contexte social dans une perspective d'adaptation servent à minimiser l'importance d'agir globalement sur les déterminants sociaux, contribuant ainsi à dépolitiser et à délégitimer les luttes collectives contre les inégalités et les injustices sociales? La société n'est alors plus considérée comme une collectivité de citoyens solidaires mais plutôt comme un amalgame (une somme) d'individus en compétition les uns avec les autres dans la quête du bien-être. À l'instar de Mathieu Bellahsen peut-on aller jusqu'à affirmer que derrière l'idée de bien-être individuel, « *c'est le degré de consentement et de soumission des individus au modèle néolibéral qui est en réalité mesuré* »^{ix}?

L'indignation : Posture critique pour les alternatives en santé mentale ?

Je réponds maintenant à la question de départ de cet article. Il n'est pas suffisant en effet de s'inscrire en faux contre la biopsychiatrie, le DSM, la médication des dépressés et des souffrances émotionnelles et psychiques. Oui, il faut proposer autre chose. Mais quoi ?

Lorraine Guay disait lors du 30^e anniversaire du RRASMQ en 2013, « *On a toujours voulu créer quelque chose. On a voulu changer la société, changer la façon de comprendre la santé mentale et d'être avec les gens qui ont des problèmes de santé mentale. Mais, on est face à une société qui, par définition, essaie de se reproduire, de se restructurer. Il y a comme une force qui avale, un peu, nos intentions, et qui les réinterprète [...]* »^x Lorraine posait ainsi clairement, à mon avis, le défi contemporain qui devrait interpeller le Mouvement alternatif en santé mentale : S'inscrire véritablement dans une dynamique de transformation sociale.

Un autre modèle explicatif des problèmes de santé mentale ? D'autres solutions que les thérapies médicamenteuses (les psychothérapies, les médecines alternatives. par exemple) ? D'autres pratiques de traitement en dehors des milieux institutionnelles ? Toutes ces réponses sont sans doute pertinentes et nécessaires. Est-ce que la société serait radicalement changée ? Est-ce que l'Alternative c'est uniquement de réformer la psychiatrie ?

Je partage le point de vue de Michel Venne, directeur de l'Institut du Nouveau Monde à l'effet qu'il existe deux principales postures types de la critique sociale : celle de l'intellectuel et celle de l'activiste. « *L'intellectuel produit une réflexion, un questionnement, soulève un doute, un soupçon, met les faits à l'épreuve. L'activiste dénonce, alerte ses concitoyens, conscientise, éveille, promeut une espérance, s'indigne, appelle à l'action.* »^{xi}

Le Mouvement alternatif en santé mentale existe parce que des personnes, un jour, ont osé s'indigner contre le traitement imposé à la folie ! Ces personnes revendiquaient le droit à la folie en tant qu'expression critique des normes sociales. L'Alternative osera-t-elle mener à terme cette critique ? •

**LES PERSONNES QUI CHANGENT LE MONDE NE SONT PAS CELLES
QUI SONT INTÉGRÉES À LA SOCIÉTÉ ET SUIVENT LA NORME,
MAIS CELLES QUI PENSENT DIFFÉREMMENT.
(PAUL BAKER)**

ix Idem page 94.

x http://www.rrasmq.com/publications/LautreEspace/LautreEspace_2014-06_Vol5-1.pdf

xi Michel Venne, Entre indignation et responsabilité, dans Visages contemporains de la critique sociale, page 208.

La dette augmente vous dites ?

Philippe Hurteau¹

La dette du Québec est l'objet d'une véritable psychose collective. Il faudrait lutter contre l'endettement pour assurer notre avenir à tous et, dans ce climat de panique, il ne manque pas d'intervenants pour adopter un ton des plus alarmistes. Normal me direz-vous lorsque l'on sait que, au début du mois d'octobre, notre dette a dépassé les 280 milliards de dollars. Ce lourd fardeau serait, selon plusieurs, le principal obstacle à notre prospérité future.

L'important, ce n'est pas vraiment la dette en elle-même, mais bien ce qu'elle nous permet d'acquérir.

La dette augmente, c'est un fait. Mais augmente-t-elle trop vite ? Est-elle réellement hors contrôle ? Et est-il avisé de prioriser des politiques d'austérité afin de limiter les effets sur l'économie d'une dette publique trop lourde ?

Commençons par rappeler que l'important, ce n'est pas vraiment la dette en elle-même, mais bien ce qu'elle nous permet d'acquérir. Dans le cas du Québec, c'est à l'aide de la dette publique que nous investissons dans les infrastructures (les routes, les hôpitaux, les écoles, etc.). Donc oui, bien sûr, la dette augmente, mais elle augmente en fonction des actifs qu'elle nous permet d'acquérir. Ce n'est donc pas un fardeau que nous portons, mais bien l'outil que nous utilisons pour doter le Québec de ce dont nous avons besoin pour assurer notre prospérité et notre bien-être.

Aussi, ne perdons pas de vue que, en plus des investissements en infrastructures, le tiers de la dette québécoise sert à financer les retraites des employé·e·s du gouvernement. Il n'est pas

question ici à une perte pour la collectivité, ce n'est pas de l'argent que l'on doit à des créanciers, mais des sommes qui servent à assurer un revenu aux futurs retraités, revenu qui sera non seulement soumis à l'impôt (et donc générera des entrées de fonds pour l'État) mais aussi contribuera à la stimulation économique en raison de la consommation des personnes à la retraite.

C'est bien beau tout cela, me direz-vous, mais il reste qu'elle augmente fichtrement vite notre dette! N'est-il pas justifié de s'inquiéter un peu ? La réponse courte : non.

Trois raisons me semblent nous permettre d'être optimiste. Je laisse de côté l'évolution du rapport dette-PIB qui, en lui-même, nous rappelle que l'état de la dette du Québec est loin d'être catastrophique. Sauf durant la période qui suivit la crise de 2008, l'économie du Québec a crû plus vite que notre dette. C'est donc à dire que notre capacité collective de gérer notre endettement est meilleure aujourd'hui qu'il y a 20 ans.

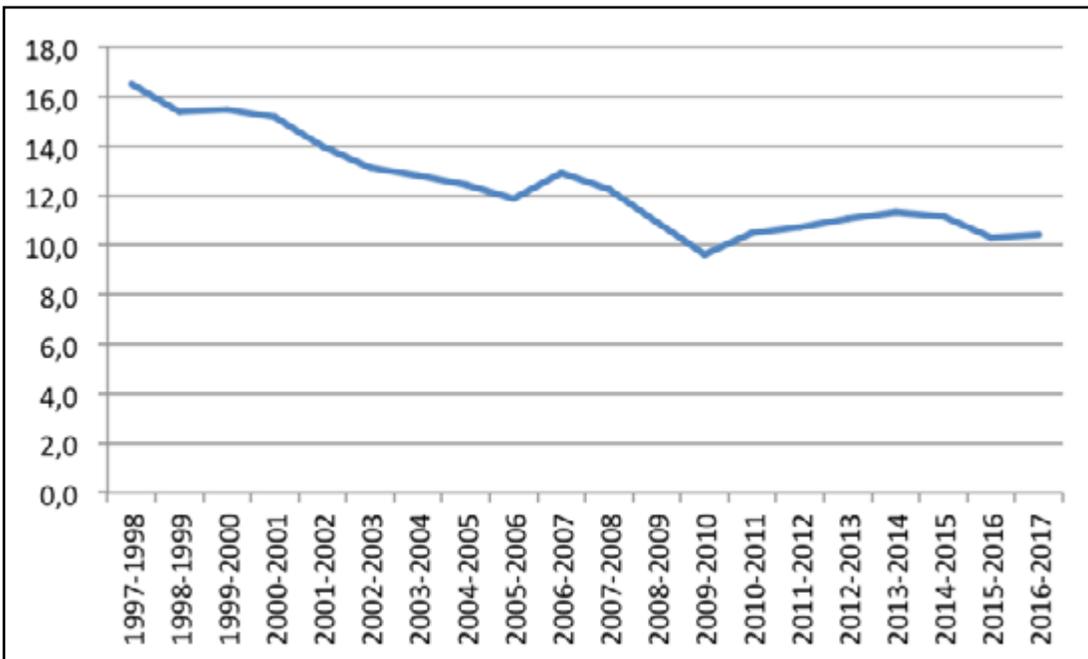
La dette augmente, mais elle augmente en fonction des actifs qu'elle nous permet d'acquérir.

Dans cet article, je laisserai de côté ces considérations pour me concentrer sur des considérations directement budgétaires.

Premièrement, on remarque depuis la fin des années 1990 (voir graphique 1) que le service de la dette (les coûts des intérêts que Québec paie annuellement sur sa dette) est en constante diminution. En 1997-1998, le service de la dette représentait 16,5 % de l'ensemble des dépenses consolidées du gouvernement. C'est donc dire que pour chaque tranche de 100 \$ que Québec

¹ Chercheur à l'IRIS (Institut de recherche et d'informations socioéconomiques)

Graphique 1 : Évolution de la part du service de la dette dans les dépenses consolidées du gouvernement du Québec, en %



Source : « Données historiques depuis 1970-1971 », *Budget du Québec 2013-2014* et *Budgets du Québec 2012-2013 à 2016-2017*.

dépensait pour l'éducation ou la santé, 16,50 \$ était réservé au paiement des intérêts sur la dette.

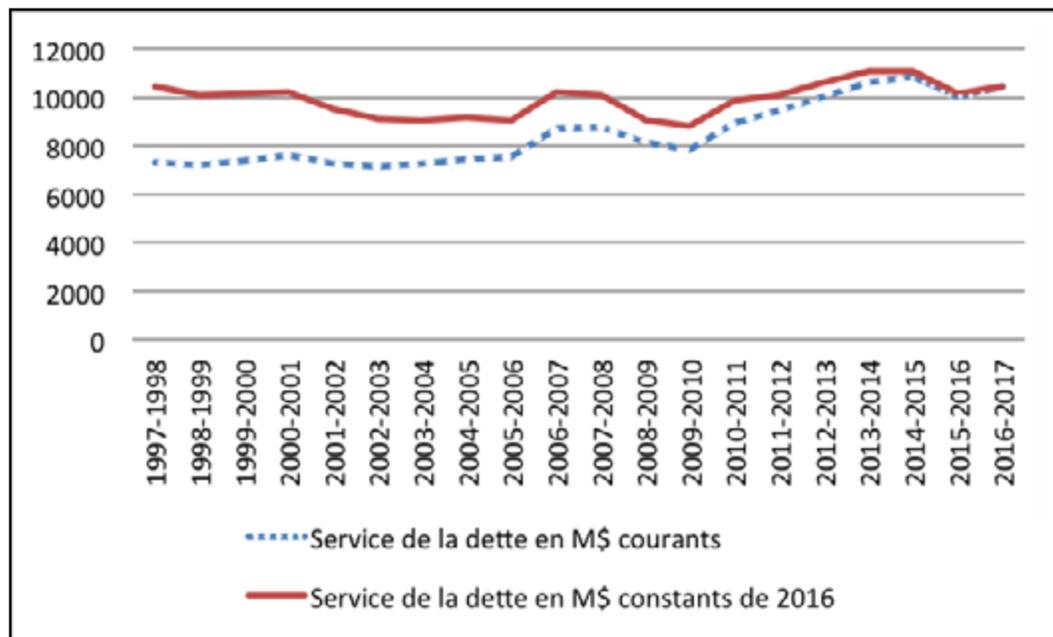
Depuis, le ratio du service de la dette sur les dépenses consolidées est à la baisse. Il se situe aujourd'hui, selon les projections du ministère des Finances, à 10,4 %. Ainsi, la dette augmente, mais pas la part qu'elle occupe dans les dépenses de l'État. Il est alors faux de la décrire comme un fardeau qui s'alourdit.

Deuxièmement, il faut considérer la possibilité que la part du service de la dette dans les dépenses consolidées diminue uniquement parce que les autres dépenses augmentent plus vite de leur côté. Voyons voir.

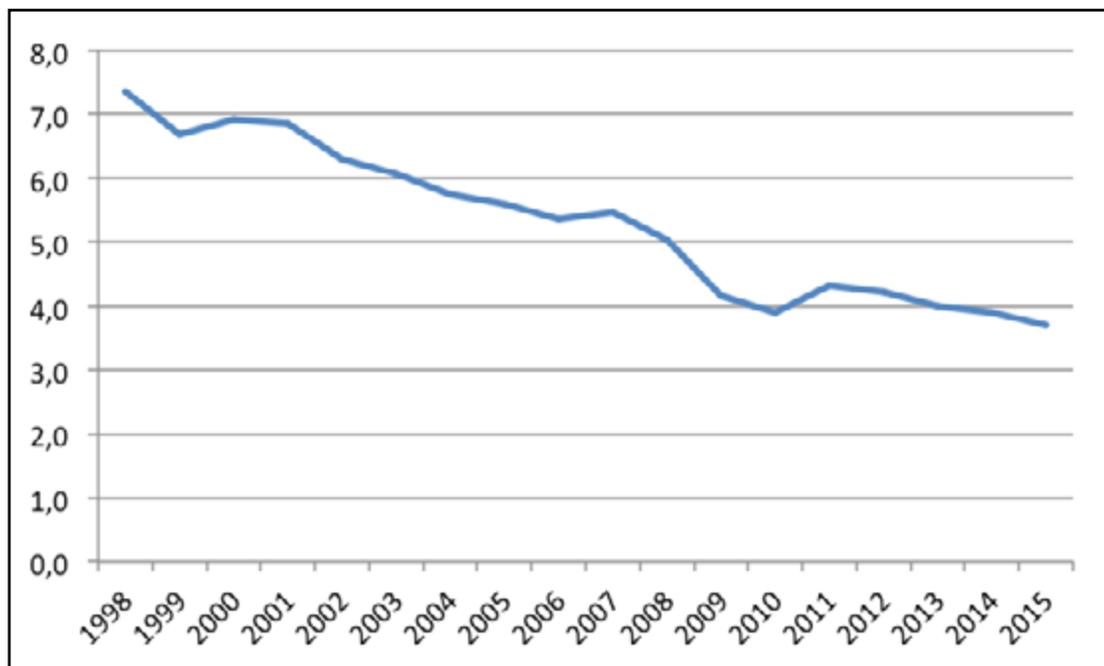
Encore une fois, si nous prenons les données pour la période allant de 1997-1998 à 2016-2017, le portrait n'est pas l'un des plus alarmants. Bien entendu, en dollars courants (qui

ne tiennent pas compte de l'inflation), le coût annuel du service de la dette grimpe. Toutefois, cette unité ne nous aide pas vraiment à étudier la variation sur une longue période. Il faut plutôt convertir les données en dollars constants (qui intègrent l'inflation) pour se faire une idée des tendances réelles.

La ligne pointillée du graphique 2 montre l'évolution des données en dollars courants. De 1997-1998 à 2016-2017, l'augmentation du coût du service de la dette serait alors importante : il passe de 7 342 M\$ à 10 418 M\$ (une hausse de 41,9 %). Pourtant, une fois les montants convertis en dollars constants pour annuler l'effet de l'inflation et donc parvenir à visualiser la réelle évolution du service de la dette, on constate que son coût est stable dans le temps. En 1997-1998, ce poste budgétaire coûtait 10 430 M\$ au gouvernement et en coûtera 10 418 M\$ en 2016-2017 (une diminution de 0,1 %). Une fois de plus, difficile de voir en quoi notre dette pu-

Graphique 2 : Évolution du coût annuel du service de la dette, en M\$

Source : « Données historiques depuis 1970-1971 », *Budget du Québec 2013-2014* et *Budgets du Québec 2012-2013 à 2016-2017*.

Graphique 3 : Évolution du taux d'intérêt moyen pondéré des emprunts du gouvernement du Québec, en %

Source : *Comptes publics du Québec 1999-2000 à 2014-2015*, vol. 1.

blique serait un fardeau plus important à porter aujourd'hui qu'hier.

Il importe de se projeter vers l'avenir et de savoir planifier son endettement.

Troisièmement, il importe de se projeter vers l'avenir et de savoir planifier son endettement. En effet, il vaut mieux lancer des programmes d'investissements massifs par le biais des emprunts quand leur coût est à son plus bas. Justement, le taux d'intérêt moyen pondéré des emprunts du gouvernement n'a jamais été si bas (voir graphique 3). En 1998, le taux d'intérêt moyen sur la dette du Québec était de 7,4 %. En 2015, ce taux est de 3,7 %, et tout indique qu'il restera bas encore en 2016. Bref, non seulement la part de la dette dans les dépenses consolidées diminue et son coût réel est stable depuis presque deux décennies, il serait même justifié de lancer un maximum d'emprunts aujourd'hui afin de profiter des taux d'intérêt peu élevés.

Ce qui devrait nous inquiéter, au fond, ce n'est pas la dette, mais l'occasion manquée par le gouvernement d'investir en ce moment.

La dette représente une part de moins en moins grande du budget, les dépenses liées à son entretien sont stables et les coûts actuels de refinancement de la dette sont à des planchers historiques.

Nous avons là une conjoncture parfaite pour faire exactement l'opposé de ce que fait le gouvernement Couillard. Au lieu de tout miser sur le Fonds des générations, un programme improductif dans lequel nous aurons englouti d'ici



2020 quelque 24 G\$, pourquoi ne profiter de la situation pour investir massivement dans nos infrastructures ?

Pourquoi ne pas être pragmatique pour une fois et tirer profit du bas taux d'emprunt pour se doter d'une stratégie de relance structurée autour d'objectifs ambitieux ? S'endetter aujourd'hui, mais pas uniquement pour créer des emplois à court terme. Il faut plutôt en profiter pour entamer avec sérieux la transition écologique. Nous devons le faire, qu'on le veuille ou non, alors pourquoi ne pas prendre les devants ?

La posture alarmiste sur la dette nous empêche d'avancer.

Ce dont le Québec a besoin aujourd'hui, c'est d'une politique énergétique digne des défis du 21^e siècle. C'est d'une politique de transport capable d'offrir une alternative crédible à l'automobile. C'est d'une politique industrielle qui place au centre de ses préoccupations la promotion de la production et de la consommation locales (ce que l'on nomme aussi les circuits courts). Tout cela demande de la volonté politique, mais aussi des investissements. Par la dette publique, nous avons un outil à notre disposition. Ce qui nous manque, c'est un gouvernement qui veuille l'utiliser. •

POUR MOI, LA VISION CRITIQUE, C'EST ÊTRE CAPABLE DE QUESTIONNER L'INFORMATION À LAQUELLE JE SUIS EXPOSÉE AFIN DE DÉVELOPPER UNE OPINION EN CONNAISSANCE DE CAUSE (D'OÙ VIENT L'INFORMATION ? QUEL EST LE BUT DE LA PERSONNE QUI LA PARTAGE ? ETC.) CES NUANCES ME PERMETTENT DE MIEUX COMPRENDRE ET, AINSI, DE BÂTIR MA PROPRE OPINION.

- Fanny Arbour W., Centre de soir Denise-Massé

Aider sans juger

Jonathan Villeneuve

Depuis toujours, dans la société, les troubles mentaux sont un sujet tabou. Ironiquement, on estime qu'environ une personne sur cinq vivra une problématique de santé mentale au cours de sa vie (ISQ). En effet, personne n'y est à l'abri. Lorsqu'on pense aux problèmes de santé mentale, la plupart du temps on tombe dans les préjugés. Ces préjugés sont basés sur ce que nous voyons dans les films, dans les nouvelles ou sur les quelques cas extrêmes laissés à eux-mêmes qui errent dans les rues de Montréal.

Les stéréotypes entretenus par la société sont bien loin d'être représentatifs de la réalité. D'abord, sachez que, depuis la fermeture des asiles, ces personnes touchées par les troubles mentaux vivent parmi nous, au sein de la société. En effet, plusieurs vivent bien avec leur trouble et sont, pour la plupart fonctionnels.



Cela étant dit, il ne faut pas pour autant croire que ces personnes n'ont pas de ressources. De fait, il est bien d'encourager ces personnes à aller chercher l'aide et le soutien dont ils ont besoin. La Rescousse Montcalm est un des organismes qui vient en aide à des personnes affectés par une problématique de santé mentale. L'organisme se dissocie du reste du système de santé par sa manière d'agir et par sa vision. L'organisme a d'ailleurs comme devise « ailleurs et autrement », « ailleurs »

pour ailleurs que dans le système de santé et « autrement » pour d'une toute autre manière. En ce sens, les intervenants se concentrent sur les membres en tant qu'humain et non comme étant un diagnostic. Ils n'étiquettent donc pas les membres selon leurs troubles.

Dans un même ordre d'idées, les intervenants agissent afin que les gens qui viennent vers l'organisme se sentent à l'aise et respectés. Tous les intervenants font preuve de bonne humeur, d'ouverture d'esprit et de respect des autres.

En tant que stagiaire, j'ai pu observer les interactions entre les intervenants et les membres et entre les membres même. J'ai vu à quel point les intervenants se concentraient sur les besoins

des membres. Malgré l'accueil chaleureux des intervenants, certaines personnes ont pris jusqu'à deux ans avant de venir chercher de l'aide auprès de l'organisme.

La Rescousse Montcalm comprend cette réalité et aucun de ses intervenants ne met de pression sur les gens fréquentant l'organisme. La liberté de choix est une autre valeur mise de l'avant par l'organisme. Ainsi, les membres peuvent décider de venir participer à une activité de temps à autre, de venir simplement parler aux intervenants ou encore venir passer un peu de temps avec les autres membres.

La stigmatisation dont font preuve les personnes atteintes d'une problématique de santé mentale est une triste réalité bien connue des gens de la Rescousse, c'est pourquoi ils se font comme mission de faire fi des préjugés et de démontrer aux membres qu'ils ont bel et bien leur place dans la société. •

¹ Étudiant en Sciences infirmières à l'Université du Québec en Outaouais

Le voleur de pensées

Annie Pavois¹

Il était une fois, dans un royaume pas si lointain, un roi dont le rêve était de dominer ses sujets. Malheureusement, cet objectif lui demandait beaucoup trop d'efforts. Il était fatigué, tanné. Il voulait juste qu'on lui obéisse, un point c'est tout. Il en avait assez de devoir se lever chaque matin pour aller rencontrer ses conseillers en marketing afin de trouver la meilleure façon de s'enrichir. Il avait beau édicter des lois, augmenter les impôts, ses sujets ne le lâchaient pas. Et notre pauvre roi devait sans cesse faire face au grondement de la population.

Il avait bien conscience que tout ceci avait commencé le jour où il avait permis à ses sujets d'apprendre à lire et à écrire. Ce jour-là, tout avait basculé. Les gens s'étaient mis à penser, à se réunir pour réfléchir ensemble. Ils avaient commencé à critiquer les positions ou les agissements du roi, et pire encore, à exiger d'avoir des droits. La productivité s'en trouvait affectée, les richesses du royaume diminuées, et que dire de la crédibilité de son représentant. Pour remédier cet état de crise, le roi décida de passer une annonce sur « quiroidit », promettant une récompense substantielle à qui pourrait l'aider à se sortir de cette situation désespérée.

C'est ainsi que par une belle matinée d'automne, il rencontra le voleur de pensée. Ce dernier avait voyagé à travers le monde et beaucoup étudié le comportement humain. De nombreux représentants de pays lointains avaient déjà fait appel à ses services avec succès; aussi le roi avait en lui une confiance aveugle. Il expliqua au roi sa stratégie. Celle-ci était simple : voler la pensée des personnes. Pour ce faire, il avait à son actif bon nombre d'outils, comme il les nommait.



**La vision critique participe
encore aujourd'hui
à la mise à nu des dynamiques
de pouvoir dans le milieu
de la santé mentale, que ce soit
à l'intérieur même du rapport
professionnel-usager
(ou gestionnaire-usager),
dans le discours psychiatrique
ou encore, dans le rôle
de l'industrie pharmaceutique
dans l'émergence d'une
épidémie de maladies
du cerveau.**

Anne-Marie Boucher,
L'autre Espace. La revue du RRASMQ, vol. 7, no 1

¹ Responsable au développement des pratiques, RRASMQ

Parmi ses armes, la première qu'il décida d'utiliser fut : L'ÉMOTION.

Cette sensation profonde qui fait de nous des êtres sensibles, ce ressenti intime, accord majeur de notre musique intérieure. Grâce à elle, nous respirons le parfum indicible ou tumultueux de la vie. Elle nous enivre d'amour, nous anéantit de chagrin et nous pousse sans cesse à trouver la force de poursuivre nos chemins. Sans émotions, nulle humanité! Et c'était cette humanité que le voleur de pensées voulait cibler. Détourner la raison en inondant les personnes d'émotions. Ne dit-on pas que le cœur a ses raisons que la raison ignore. L'exercice de penser et de ressentir tout à la fois est un défi en soi. Réfléchir, aiguïser son objectivité et son sens critique demande une grande maîtrise.



C'est en cela que l'émotion est une arme redoutable. D'après Cody Goodfellow qui lui-même avait étudié la question¹, faire appel à l'émotion chez les personnes est une technique classique pour court-circuiter l'analyse de la pensée rationnelle et donc le sens critique des individus. Il s'agit d'une arme subtile qui place le citoyen en position passive. Il s'en remet à son ressenti plutôt qu'à sa raison. Ce n'est plus les événements qui le motivent mais ses émotions.

Le voleur de pensées savait tout cela et plus encore. Il savait que pour éradiquer les questionnements et les revendications, il suffisait de supprimer peu à peu ces espaces où les personnes se retrouvaient pour échanger et, à la place, les gaver d'émotions. Tant qu'ils seraient émus, bouleversés, ils seraient aussi du même coup un obstacle de moins au dessein du roi. Car « *La conscience qui s'émeut ressemble assez à la conscience qui s'endort...* » disait Jean-Paul Sartre. Pour ce faire, le voleur de pensée répandit des rumeurs. Afin de susciter la peur et isoler les gens, il fit courir le bruit qu'une épidémie de peste se répandait et qu'il était impératif que chacun reste chez soi. La peur se propagea plus vite que la peste... •

La critique, c'est la capacité de voir clair, de distinguer, de penser et de faire des choix. La critique nous est donc nécessaire pour ne pas être simplement porté.e.s par les événements mais pour décider dans quelle direction nous souhaitons avancer.

Si vous avez envie de poursuivre l'histoire allez-y.

- *Que va-t-il arriver à ce peuple à votre avis ?*
- *Quels sont les espaces aujourd'hui où nous pouvons réfléchir ensemble ?*
- *Comment nous laissons-nous happer par l'émotion ?*
- *Si de nos jours, les voleurs de pensée existent dans notre société, quelles formes prennent-ils ?*

¹ Stratégie décrite dans le livre « Silent Weapons for quiet wars »

Bien vivre ensemble entre les comptes et les contes

Vivian Labrie¹

Il faut aller voir les contes derrière les comptes.

Imaginons un autobus où il y a deux places par personne. Dans cet autobus la plupart des personnes occupent une ou deux places. Plusieurs personnes occupent trois ou quatre places, et même plus. Dans ce même autobus, un dixième des personnes n'ont pas une place pour elles toutes seules. Certaines doivent même être debout la moitié du temps. Que diriez-vous d'un tel autobus ?

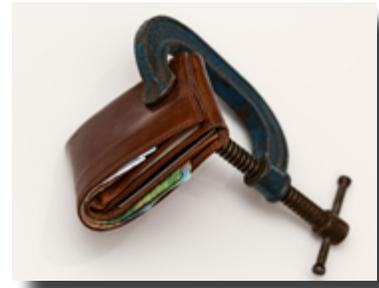
Cet autobus est à l'image de notre société. Avec Simon Tremblay-Pepin, j'ai eu l'occasion cette année de faire une recherche pour l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS) où nous avons examiné comment se répartissait la population du Québec par rapport à sa capacité de couvrir ses besoins de base².

Nous avons utilisé comme point de référence la mesure du panier de consommation (MPC), qui sert d'indicateur au Québec depuis 2009 pour « suivre les situations de pauvreté sous l'angle de la couverture des besoins de base »³. Nous avons eu accès à une étude statistique qui nous permettait de voir comment les ménages québécois s'étaient situés entre 2002 et 2011 par rapport à cet indicateur. Et c'est ce que nous avons trouvé.

Alors que la capacité du Québec était environ de deux paniers de consommation par personne, le revenu disponible du dixième le plus pauvre des ménages leur donnait accès en moyenne à un niveau de vie équivalant à un demi-panier de consommation⁴. Le dixième suivant, ou décile, des ménages avait accès en moyenne à un peu moins d'un panier, ce qui veut

dire qu'une partie de ces ménages se trouvait en-dessous de cette barre. Il fallait attendre au sixième décile des ménages pour arriver à une moyenne de deux paniers. Le neuvième décile avait accès en moyenne à trois paniers. Et le dixième décile, autrement dit le dixième le plus riche des ménages, avait accès en moyenne à quatre paniers, ce qui incluait, comme on sait, des ménages qui avaient accès à beaucoup plus.

Il est plus difficile de tolérer les situations de manque et d'inégalité de revenus quand on arrive à se les figurer comme un tout qui se relie à notre façon de vivre ensemble. Souvent, on nous rapporte l'actualité économique en nous



¹ Chercheure et militante politique québécoise, notamment connue comme étant l'instigatrice de la Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale

² Tremblay-Pepin, S., et Labrie, V. (2016). Le déficit humain imposé aux plus pauvres. Note socioéconomique. Montréal: IRIS. Voir <http://iris-recherche.qc.ca/publications/deficit-humain>. Labrie, V., et Tremblay-Pepin, S. (2016, 2016-03-21). Les niveaux de vie décile par décile : des différences énormes. Voir <http://iris-recherche.qc.ca/blogue/les-niveaux-de-vie-decile-par-decile-des-differences-enormes>.

³ Centre d'étude sur la pauvreté et l'exclusion. (2009). Prendre la mesure de la pauvreté. Proposition d'indicateurs de pauvreté, d'inégalité et d'exclusion sociale afin de mesurer les progrès réalisés au Québec. Québec. Voir http://www.mess.gouv.qc.ca/publications/pdf/CEPE_Avis.pdf.

⁴ Le panier de la MPC est calibré en fonction de la taille du ménage. Alors le niveau de vie estimé vaut pour tous les membres du ménage.

présentant les millions et les milliards en vrac, sans les mettre en relation entre eux. Alors, on s'y perd. C'est comme s'il fallait ramener les milliards de dollars à une échelle humaine. C'est un peu ce que dit le philosophe français de l'économie Patrick Viveret quand il mentionne qu'il faut aller voir les contes derrière les comptes.



C'est ce que j'ai essayé de faire au début de cet article en transposant les proportions que nous avons trouvées dans un contexte de places dans un autobus. L'idée m'est venue à la suite d'un voyage en Gaspésie pour une animation. Je suis montée dans l'autobus à Québec et même si l'autobus, qui arrivait de Montréal, était à demi plein, il m'a fallu insister un peu pour trouver une place : tous les doubles bancs étaient occupés par une personne qui avait mis ses affaires dans le banc d'à côté. Ça se comprend : les places de bus sont modestes, tout comme le panier de la MPC, et on peut vouloir prendre ses aises. Ça m'a rappelé nos moyens collectifs en matière de revenu pour vivre. Par contre, si on peut imaginer prendre deux bancs de front, ça fait moins de sens d'en réserver trois ou quatre pour soi, ou de devoir faire un bout de voyage debout dans un bus qui a deux fois plus de places que de passagers.

En prenant cet autobus, je m'en allais justement contribuer à l'animation d'un rendez-vous gaspésien d'une journée sur les inégalités. Le jour dit, pour marquer le coup, le comité organisa-

teur de la journée a proposé à la centaine de personnes présentes de faire une expérience d'inégalités. Ces personnes avaient été réparties au hasard parmi dix tables qui représentaient la répartition de la population du dixième le plus pauvre des ménages au dixième le plus riche. Le matin, chaque table a regardé ce que ça voulait dire de vivre avec les moyens correspondant au niveau de vie qui lui avait été assigné. Ensuite la consigne a été donnée à l'effet que l'accès au repas du midi était en fonction de ce niveau de vie. Autrement dit, les personnes de la table représentant le dixième le plus pauvre avaient reçu juste assez d'argent de Monopoly pour acheter une demi-assiette, et ainsi de suite, jusqu'à la table du dixième le plus riche où les gens avaient assez d'argent de Monopoly pour s'acheter quatre assiettes. Quand l'heure du repas est arrivée, malgré les consignes, le groupe n'a pas supporté les différences d'accès à la nourriture que ça installait. En plus, il y a des limites à ce qu'on peut se mettre dans l'estomac. L'argent de Monopoly a circulé de main à main. Et finalement tout le monde a bien mangé.

Pour moi, développer un esprit critique en matière de pauvreté et d'inégalités, c'est un peu ça. Ça suppose premièrement de se poser de bonnes questions, ensuite de se figurer les proportions en cause par rapport à l'ensemble de la population et enfin de trouver des points de comparaison qui permettent de se connecter sur le genre de vie qu'on veut vivre ensemble.



Dans la recherche mentionnée plus tôt, nous avons calculé qu'en 2011, il manquait au Québec 3,6 milliards de dollars pour que les besoins de tout le monde soient couverts au moins au niveau de la MPC. Ce n'était même pas 2 % de tout le revenu disponible. Ce manque s'était aggravé depuis 2002. Comme nous regardions ce qui se passait pour l'ensemble de la population, nous avons aussi pu constater que pendant la même période le niveau de vie des ménages au-dessus du seuil de la MPC s'était de son côté amélioré de plus que ce qu'il manquait sous ce seuil. Cela revient à dire que si, entre 2002 et 2011, la société avait décidé de simplement maintenir le niveau de vie de ces ménages en fonction de l'augmentation du coût de la vie, il y aurait eu assez de revenu disponible pour combler le manque et même plus. Nous avons aussi évalué que la différence de revenu disponible entre le neuvième et le dixième le plus riche des ménages était cinq fois plus grande que le manque à la MPC.

**Il est minimal de s'assurer
que tout le monde ait une place
complète et digne
dans l'autobus de la société.**

Ajoutons que l'augmentation du revenu des médecins depuis 2009, qui atteint environ 2,6 milliards de dollars en 2016-2017, correspon-

dra grosso modo à terme à l'équivalent de ce qui manque aux ménages les plus pauvres pour couvrir leurs besoins de base. Autrement dit, il n'y aura pas eu de problème à utiliser les fonds publics pour améliorer le revenu d'une profession qui se situe en moyenne dans le centième le plus riche de la population. Pourtant, il semblerait inconcevable aux mêmes autorités d'utiliser le même montant pour améliorer le revenu, et la santé, d'une partie de la population qui manque du nécessaire.

Loin d'investir en ce sens, depuis bientôt un an, sous le couvert de l'incitation à l'emploi, le gouvernement du Québec s'entête avec le projet de loi 70 à dégarantir la prestation de base à l'aide sociale et à réanimer les préjugés et les vexations envers les ménages qu'il dépouille. Malgré les tollés et les protestations tout au long de cette année, la loi vient d'être adoptée. Est-ce comme cela que nous voulons vivre ensemble ?

Gageons ici qu'il vaut le coup de s'équiper, entre les comptes et les contes, pour faire valoir qu'il est minimal de s'assurer que tout le monde ait une place complète et digne dans l'autobus de la société. Surtout quand les moyens collectifs sont de deux places. Bien vivre ensemble, c'est au moins ça. •

Les LUTTES SOCIALES sont indissociables des pratiques d'ÉPA (Éducation populaire autonome). Une lutte, c'est une action soutenue et énergique d'un individu ou d'un groupe pour résister à quelque chose ou pour atteindre un certain but. Par l'expression « luttes sociales », on entend donc désigner l'ensemble des actions soutenues et énergiques qui permettent de s'organiser collectivement pour résister aux injustices sociales et pour transformer la société dans une perspective de justice sociale, notamment **en identifiant les injustices, en les dénonçant, en les combattant et en proposant des alternatives.** À travers différentes luttes sociales, qui sont nécessaires à la transformation sociale préconisée par notre définition de l'éducation populaire autonome, les composantes du Mouvement travaillent, chacune à leur manière, à bâtir une société qui sera à la hauteur des principes énoncés dans le Cadre de référence du MÉPACQ.

- Mouvement d'Éducation populaire et d'Action Communautaire du Québec

et **Le raton
la marmotte**
Fable animalière
bas-laurentienne
traitant des préjugés
liés à la pauvreté

QUI MÉRITE UNE ÉTIQUETTE?



Les préjugés tenaces divisent les familles !

VOIR LA SANTÉ MENTALE AUTREMENT...

« L'Alternative en santé mentale est née de la critique, de ce moment fondateur lors duquel de nombreuses personnes ont, de concert, posé un regard autre sur la question de la santé mentale. Ce moment fondateur de l'Alternative a été nourri par une démarche de remise en question des opinions reçus, des arguments supposément légitimes, des pratiques mises en place. »

(Anne-Marie Boucher, *L'autre Espace. La revue du RRASMQ*, vol. 7, no 1)

C'est dans cet esprit que nous reprenons un extrait de l'exposé¹ présenté le 20 février 1991, dans le cadre de la soirée d'ouverture du Congrès d'orientation du RRASMQ.

La maladie mentale : une illusion

Kate Millett²

[...] la science est devenue de nos jours une sorte de religion laïque. Peu importe qu'il s'agisse d'une pseudo-science, le désir de croire a remplacé les preuves et les évidences. Prétendre qu'on est scientifique semble maintenant suffire : on a remplacé les faits par les affirmations. Le mot célèbre du poète Coleridge à propos du théâtre s'applique ici tout à fait : la psychiatrie, c'est l'autocensure de l'incroyance.

Le diagnostic nous fait perdre non seulement notre liberté, mais aussi notre intégrité.

Comment une illusion peut-elle acquérir la puissance d'un fait réel ? Grâce à la foi et au consentement de ceux que l'on gouverne. Comme n'importe quelle superstition, cette construction de l'esprit a pris un énorme pouvoir. Mais comme ce système repose sur l'utilisation de prisons, de drogues et de policiers, sa force continuera d'agir que l'on y croit ou non. Néanmoins, notre croyance lui donne encore plus de pouvoir, un pouvoir quasi divin. Il en a été ainsi pour ceux et celles d'entre nous qui en avons été les prisonniers et prisonnières.

Et cela de deux façons: dans le corps et dans l'esprit. La psychiatrie peut avoir ou non empri-

sonné le corps, mais elle a toujours, par le diagnostic, emprisonné l'esprit. Parce qu'elle tient à l'illusion de la maladie, parce qu'elle prétend identifier les symptômes et parce qu'elle joue le jeu de l'évidence médicale, la psychiatrie nous condamne. Tout aussi sûrement que si on nous annonçait un cancer en phase terminale ou le sida, on nous condamne à nous voir les victimes impuissantes d'une maladie débilite, dégénérative et chronique. Condamné-e-s à vie. La vie devient sombre alors, l'espoir a disparu.

Le diagnostic nous fait perdre non seulement notre liberté, lorsque nous sommes internés, mais aussi notre intégrité, notre individualité, notre sentiment d'être une personne entière, complète, saine, compétente. Au moment du diagnostic, quelque chose de bien pire que l'emprisonnement nous arrive : nous perdons confiance en nous-mêmes. Que nous soyons en liberté ou internés, nous ne croyons plus en nous-mêmes, en nos facultés, nous doutons de la validité de nos pensées, de nos perceptions, de nos intuitions.

Le bon sens définit la santé mentale comme la capacité de croire en ses propres perceptions : et c'est ça qui nous a été enlevé. Nous ne sommes plus sûrs de nous-mêmes, nous ne sommes plus sûrs de rien. Notre esprit peut chavirer et nous trahir à tout instant. Cette inquiétude peut se

¹ Traduction de Nicole Dubeau et Danièle Simpson

² Écrivaine américaine féministe

transformer en panique et provoquer en nous des réactions que nous risquons d'interpréter comme des symptômes de maladie. Notre tristesse ressemble alors à de la dépression et nous croyons que nous sommes fous ou folles. Si la folie ne nous a pas encore gagnés, alors, sûrement, ce sera pour demain. Nous sommes devenus l'incertitude elle-même, une vraie énigme à nos propres yeux, nous avons l'impression d'être un fusil prêt à faire feu, d'être de la dynamite, d'être explosif, hors de contrôle.

Nous devons donc capituler, nous abaisser. L'hostilité de notre entourage, habituellement celle de nos proches, a déjà érodé notre estime de soi, notre volonté, notre courage d'afficher notre différence. Par le diagnostic - en soi une condamnation, inhumaine, destructive, un crime - nous avons été neutralisé-e-s, ébranlé-e-s, poussé-e-s à l'ambivalence. Nos doutes sont un affront à l'autorité.

Sans le soutien de camarades, sans l'appui d'un mouvement organisé nous pouvons être détruit-e-s, nous transformer en patients chroniques, nous risquons de devenir des infirmes, des êtres grotesques. Certains et certaines parmi nous ont eu des difficultés parce que nous avons questionné l'ordre des choses, parce que nous nous sommes permis d'être des rebelles, des gens qui se posent des questions existentielles, parce que nous avons dénoncé les impostures de la vie, sa nature essentiellement barbare, parce que nous nous avons su exposer sa difficulté, sa cruauté.

Nous étions différents, nous n'avons pas accepté le conformisme, nous avons été capables de reconnaître les faux-fuyants, nous avons touché le fond et nous avons été capables de remonter à la surface.



Nous avons survécu à l'un des systèmes d'oppression les plus sadiques jamais instaurés; nous sommes ses victimes et nous sommes ses critiques. Nous sommes ceux et celles qui ne craignent pas de dire que l'empereur est nu¹.

C'est à nous de faire savoir la vérité, de proclamer que la maladie mentale est une illusion, intellectuellement et scientifiquement, et qu'elle justifie la création d'un système de contrôle social d'une influence et d'une efficacité sans précédent. Il est de notre responsabilité de lever le voile sur cette illusion.

Cela nous libérera tous et toutes, car nous sommes tous et toutes réprimés, opprimés, limités, intimidés par ce spectre de la maladie mentale. Cela libèrera aussi l'humanité d'une peur ancestrale et terrible, celle de la folie et de l'asile, de l'irrationnel, des crises et de la capacité de destruction de l'esprit humain; cela libèrera l'humanité des terreurs irrationnelles qui l'assaillent depuis la nuit des temps et nous libèrera nous-mêmes de la peur que nous inspire notre propre esprit.

Participer à cette entreprise est un grand privilège. C'est un des derniers et des plus importants défis à relever pour la libération de l'humanité. Nous avons la chance de pouvoir participer à ce combat. •

¹ Un empereur, qui aimait par-dessus tout être bien habillé, se laissa convaincre de se faire confectionner un nouvel habit par deux charlatans. Ces escrocs prétendaient savoir tisser une étoffe que seules les personnes sottes ou incapables de remplir leurs fonctions ne pouvaient voir. Un jour de fête, l'empereur se revêtit de ce nouvel habit et ainsi, vêtu de rien, se promène nu devant la foule. Par peur de paraître sotte ou incapable de remplir ses fonctions, la foule ne dit rien, jusqu'au moment où un petit garçon s'écrie « *L'empereur est nu !* »

Voix et vision critique... travail en cours

Texte de *Par mille et une voix*¹

Pourquoi le fait d'entendre des voix est-il un sujet tabou? Pourquoi entendre des voix serait-il synonyme de maladie? Pourquoi vaudrait-il mieux passer sous silence cette expérience? Pourquoi est-ce que ce vécu-là, contrairement à d'autres, il vaudrait mieux ne pas le partager?



Si personne ne s'était posé ces questions, le mouvement international des entendeurs de voix n'existerait très probablement pas et ainsi, le groupe *Par mille et une voix* de Prise II n'existerait pas non plus.

Il fallait avoir un esprit critique pour soulever ce tabou, constater qu'entendre des voix est d'abord et avant tout une expérience humaine, qu'elle est plus fréquente qu'on pourrait le penser et qu'au-delà des théories médicales, différents facteurs influencent la situation de la personne et sa façon de vivre avec ses voix.

Dans le groupe

Selon les membres du groupe *Par mille et une voix*, participer aux rencontres permet de développer sa vision critique en parlant librement de son expérience, en sortant de l'isolement et de la honte, en retrouvant une nouvelle dignité, en constatant que son expérience est aussi vécue par d'autres, en voyant que certaines personnes qui entendent des voix n'ont pas de diagnostic en santé mentale et qu'on peut donc entendre des voix et vivre « normalement ».

L'esprit critique se développe dans le groupe par la prise de parole et le partage de ses propres idées, mais aussi en entendant les autres développer les leurs. Les témoignages lus et entendus aident à prendre du recul face à ses propres croyances. La place accordée au sens que chacun donne à son expérience aide à développer son esprit critique.

Les membres constatent que bien qu'ils aient des points en commun dans leurs expériences, entendre des voix ne prend pas la même forme pour tous et les voix sont différentes d'une personne à l'autre. Même en ce qui concerne les stratégies pour gérer et mieux vivre avec, ce qui fonctionne pour les uns ne fonctionne pas nécessairement pour les autres. Ce qui confirme l'intérêt et l'importance pour chacun de développer sa propre pensée et sa propre façon de gérer ses voix.



¹ Groupe d'entendeurs de voix de Prise II

Au-delà du groupe

Selon les participants, la vision critique ne s'exerce pas uniquement dans le groupe, mais aussi partout ailleurs : entre autres, à l'égard de leur traitement pharmacologique et du diagnostic qui leur a été attribué au cours de leur vie. Bien que pour plusieurs, à différents moments, la médication a pu être aidante et qu'elle a aussi eu un effet positif sur les voix, les expériences douloureuses sont aussi nombreuses. Celles-ci ont été marquantes et ils en retiennent la nécessité de questionner, de douter et de laisser une place à l'incertitude (« il y a des choses qu'on ne sait pas »). Concrètement, ils jugent important de multiplier et diversifier leurs sources d'information et de vérifier si elles peuvent se trouver en conflit d'intérêts. Après des membres de leur entourage aussi, ils trouvent important de faire connaître différents points de vue. Commence alors un travail important, celui de développer une vision critique au sein de communauté.



AUTEUR ANONYME

L'année dernière, avec pour objectif de lutter contre la stigmatisation, une petite exposition de dessins et d'enregistrements audio a été organisée par les membres de *Par mille et une voix*. Chaque membre a invité une personne de son entourage, c'était une occasion de démystifier l'expérience d'entendre des voix. Des rencontres ont aussi été organisées entre groupes d'entendeurs de voix afin de partager bons et moins bons coups, d'en savoir plus sur ce qui se passe ailleurs et de voir comment travailler ensemble pour rendre notre communauté plus ouverte et plus inclusive.



DESSIN DE CHANTAL JEAN



DESSIN DE JOSSELINE ROI

C'est ainsi qu'a d'ailleurs été organisée dans un cinéma de quartier, ouvert à tous, la projection d'un film présentant une vision critique en santé mentale. Le groupe d'entendeurs de voix de Prise II était heureux de constater que le public était au rendez-vous et que l'objectif d'ouvrir un espace de réflexion propice au développement d'une vision critique a été atteint. Il reste beaucoup de travail à faire, mais au sein de *Par mille et une voix* et sa communauté, le chantier est ouvert. •

LA VISION CRITIQUE NOUS INVITE À PENSER LES INÉGALITÉS DE CONDITIONS DE VIE, LES RAPPORTS DE POUVOIR, LES DIMENSIONS SYMBOLIQUES, LE SENS D'UNE VIE HUMAINE, LE BESOIN BIEN NATUREL D'ÊTRE ACCEPTÉ AU SEIN D'UNE COMMUNAUTÉ, D'Y AVOIR SA PLACE ET D'Y ÊTRE ENTENDU. ELLE EST UN MOTEUR PUISSANT POUR RÉINVENTER OU RÉ-ENRACINER NOS PRATIQUES ALTERNATIVES.

(Anne-Marie Boucher, *L'autre Espace. La revue du RRASMQ*, vol. 7, no 1)

La vision critique...

Sylvain Dubé¹

Hé salut! « Bin » oui, c'est encore moi! Le responsable général et responsable des relations avec les communautés au Rivage du Val St-François, en Estrie. Oui, le gars qui insistait sur l'importance de bien approfondir le sens de la mission pour te parler de son influence sur la participation citoyenne. Hé! C'était déjà un exercice de vision critique ça? Approfondir le sens de la mission. Ce n'est pas ça une vision critique, approfondir? Pour moi une vision critique, c'est questionner pour approfondir, c'est refléter pour comprendre plus, c'est réfléchir pour clarifier.

La vision critique devrait partir de soi, sur soi et pour soi.

À mon point de vue, tu peux penser que non et on aura là une occasion de développer notre vision critique. C'est par le dialogue qu'on développe une vision critique. Si je te lance ce que je n'aime pas de ton idée et que je me sauve, tu pourras me dire que je suis critiqueur, et sans vision critique. Mais si on échange sur nos différents points de vue, qu'on partage nos idées, on aura un portrait un peu plus grand de la situation.

Imagine: si on invite quelqu'un dans notre dialogue pour qu'il puisse aussi partager avec nous son idée de la situation... et une autre personne... Moi, c'est ce que j'appelle se rapprocher de la vérité. Quand plusieurs points de vue d'une même situation interagissent, j'ai l'impression de me rapprocher de la véritable situation. Pas juste celle que j'ai sur la situation. Elle est plus complète avec le point de vue des autres. La vision critique, de mon point de vue,

doit nécessairement passer par l'interaction de différents points de vue.

La vision critique d'un groupe, ce serait aussi à partir du nous collectif, sur le nous collectif et pour le nous collectif. Par exemple, c'est grâce au développement d'une vision critique de notre mission que nous sommes arrivés à mettre autant d'énergie auprès de l'acteur COMMUNAUTÉ. À un certain moment, nous nous sommes interrogés sur l'influence des critères de l'action communautaire autonome sur notre mission. Un de ceux-ci émet l'idée que nous avons été mis en place par le milieu pour palier à une problématique existante dans notre communauté. De nos réflexions ont émergé quelques questionnements. Par exemple, avons-nous été créés par le milieu pour prendre sa place? Est-ce que les dix personnes qui ont travaillé à la mise en place du Rivage l'ont fait en se disant « *Maintenant que le Rivage existe, qu'on a quelqu'un pour s'occuper d'intégrer d'ex psychiatisés* (je le sais que c'est difficile à tes oreilles internes, mais c'était libellé comme ça dans le temps), *nous autres, acteurs de la communauté, on peut s'en retourner chez nous et attendre que ce soit fini* »?

Dénoncer ce qui nous déplaît, c'est une chose! Proposer une alternative critique à ce qui nous déplaît, c'est une autre chose. Développer une vision critique, c'est faire l'exercice de ce que je souhaite pour palier à ce qui ne me plaît pas. De mon point de vue, critiquer l'initiative de l'autre, sans savoir ce que je voudrais voir, ne fait que détériorer les relations.

La vision critique, au contraire, fait avancer les relations; elle les alimente même! •

¹ Responsable général et responsable des relations avec les communautés au Rivage du Val St-François

Le développement d'une conscience critique

La conscience critique est cette faculté qui nous permet de percevoir les contradictions, les conflits, les rapports de force, les formes de domination, d'exploitation et d'oppression qui traversent notre société, mais aussi les possibilités de les dépasser, de s'en affranchir, de les transformer. Nécessaire à la transformation sociale et au dépassement de soi, elle permet d'imaginer des « inédits possibles », c'est-à-dire des solutions que nous ne pouvions envisager tant que notre conscience était assujettie à la pensée dominante. La conscience critique se développe dans les organismes communautaires autonomes à travers diverses activités qui stimulent l'exercice de la pensée critique.



Le partage d'expériences entre les personnes qui fréquentent l'organisme favorise le passage d'une conscience critique individuelle vers une conscience critique collective. Le développement d'une conscience critique collective permet à l'individu de comprendre qu'il n'est pas le seul à vivre certaines difficultés, à identifier leur origine dans la manière dont la société est organisée, puis à imaginer des solutions dans le changement social, par une action citoyenne et politique « non partisane » dans l'espace publique.

Tiré de **L'APPROCHE GLOBALE EN CONTEXTE D'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME**

- François Labbé, dans *L'APPROCHE GLOBALE - CONTEXTE ET ENJEUX*, page 70



Développer la conscience critique par l'éducation populaire autonome

L'ÉDUCATION POPULAIRE AUTONOME, C'EST... l'ensemble des démarches d'apprentissage et de réflexion critique par lesquelles des citoyens et citoyennes mènent collectivement des actions qui amènent une prise de conscience individuelle et collective au sujet de leurs conditions de vie ou de travail, et qui vise à court, moyen ou long terme, une transformation sociale, économique, culturelle et politique de leur milieu.¹

¹ Mouvement d'Éducation populaire et d'Action Communautaire du Québec (MÉPACQ)

Réflexions sur la question d'une « vie bonne » : L'expression singulière du retour à la vie face aux défis de la reconnaissance sociale¹

Marie-Laurence Poirel, Université de Montréal et Érasme et
Michèle Clément, Université Laval et Érasme

Dans l'univers de la recherche comme dans celui des approches et des pratiques en santé mentale et en psychiatrie, la consolidation, au cours des dernières décennies, de préoccupations pour ce qui déborde le registre des « troubles » (sans que soit nécessairement questionnée la manière d'aborder les troubles) a incontestablement représenté un tournant dont l'importance ne peut être sous-estimée. Le courant du rétablissement représente sans doute l'un des emblèmes les plus forts de cette évolution dans ses visées désaliénantes pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale (Davidson, 2005; Anthony, 1993). Malgré les ouvertures qu'il suppose et implique, cet élargissement du regard et des interventions en santé mentale vers des dimensions plus psychosociales et sociales n'a pas complètement échappé à certains pièges et à certains biais. Parmi ces derniers, on ne peut sous-estimer l'empreinte d'une certaine normativité qui peut se révéler aliénante.

On peut notamment considérer dans cette perspective la montée en force du modèle des pratiques fondées sur les données probantes, très prégnant dans les approches de recherche et d'intervention qui dominent aujourd'hui les domaines de la psychiatrie et de la santé mentale (Poirel et Corin, 2014). **Sous couvert**

d'objectivité, ce modèle apparaît largement construit sur des idéaux normatifs qui ne sont pas toujours, ni nécessairement, compatibles avec les expériences et les aspirations des personnes visées par les interventions. Ce serait particulièrement le cas pour les personnes vivant des difficultés complexes comme des problèmes importants de santé mentale. La possibilité de dépasser l'écueil d'une normativité non questionnée passe avant tout par la prise de parole des personnes concernées et la prise en compte de leurs perspectives, sans faire fi des incertitudes, des tensions et des ambivalences qui s'y expriment. En recherche, c'est ce que peuvent permettre, dans certaines limites et à certaines conditions, les approches qualitatives.



Nous nous intéresserons plus particulièrement ici à la question d'une *vie bonne* en remettant au travail une partie des résultats de deux

¹ Cet article reprend le texte d'une communication présentée en septembre 2016 à Bruxelles lors du colloque *Normale ou ordinaire, accomplie ou autonome ? La vie et ses formes pour les personnes souffrant d'un trouble mental chronique dans et après la psychiatrie*, Université Saint-Louis.

recherches qualitatives réalisées au Québec entre 2006 et 2014 et auxquelles le RRASMQ a été étroitement associé. Dans ce contexte, nous avons rencontré des personnes vivant un problème important de santé mentale fréquentant différents milieux de pratique, dont des ressources alternatives. Poser la question d'une vie bonne est une démarche complexe et délicate, qui nous situe d'emblée à la rencontre du subjectif et du social. Surtout, la référence à une *vie bonne* porte potentiellement une charge normative importante, qui peut difficilement être éludée, particulièrement lorsqu'elle est mobilisée face à des groupes et à des personnes marginalisées.

Comment les résultats de ces deux recherches nous renseignent-ils sur la question des conditions d'une *vie bonne* du point de vue de personnes ayant un vécu d'importants problèmes de santé mentale ? Quels sont les repères et les valeurs qui sont mobilisées par les personnes à cet égard ? Quelles sont les principales tensions qui les traversent ?

Les deux recherches en bref

La première recherche² s'est intéressée à la question du traitement en santé mentale, de son sens et de ses principaux « ingrédients », plus particulièrement à partir de ressources qui s'identifient comme ressources alternatives de traitement et qui sont pour la plupart à la fois des espaces thérapeutiques et des milieux de vie (Corin, Poirel et Rodriguez, 2011). La visée de la deuxième recherche³ est toute autre, s'interrogeant sur les défis de l'intégration dans la collectivité des personnes vivant avec un problème important de santé mentale, en mettant une insistance particulière sur les différentes représentations de l'intégration et les tensions



qui les parcourent dans différents milieux de pratique, institutionnels et non institutionnels. Dans les deux cas, l'objet d'étude a été exploré à partir du point de vue de différents acteurs, des personnes ayant un vécu de problèmes importants de santé mentale (une vingtaine de personnes dans la première recherche et près de quatre-vingt dans la seconde), des intervenants et des responsables de milieux de pratique en santé mentale. Les différents acteurs ont été rencontrés lors d'entrevues individuelles semi-dirigées dans la première recherche, de *focus groups* et d'entrevues individuelles semi-dirigées dans la deuxième.

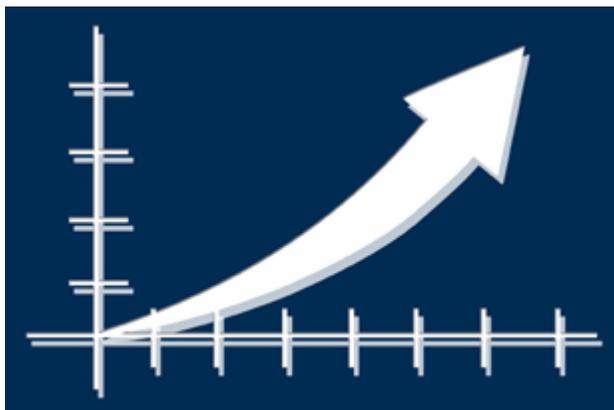
Pour le propos de cet article, nous nous pencherons sur les résultats de ces deux recherches sous un angle particulier, qui nous paraît contribuer à la réflexion sur les conditions d'une *vie bonne*, plus spécifiquement du point de vue des personnes ayant un vécu de problèmes importants de santé mentale. Dans cette perspective, nous partirons de thèmes centraux qui se dégagent de l'une et l'autre recherches : les thèmes de ***l'aller mieux*** et du ***retour à la vie*** dans la première; le thème d'une ***vie dans la collectivité qui puisse être considérée « réussie »*** dans la seconde.

² Corin, Poirel, Rodriguez, RRASMQ (2006-2010), *Paramètres pour une approche alternative du traitement en santé mentale*, financée par le Conseil de recherche en sciences humaines du Canada et l'Équipe de recherche et d'action en santé mentale et culture.

³ Poirel, Clément, Gagné, Rodriguez, RRASMQ et coll. (2012-2015), *Repenser l'intégration dans la collectivité des personnes vivant avec un problème important de santé mentale. Pour une démarche citoyenne de réflexion et d'action*, financée par le Fonds de recherche du Québec – Société et culture.

Une *vie bonne* : quelques constats à partir de ce qui ressort des résultats des deux recherches et de leur croisement

Autour des thèmes de l'aller mieux et d'une vie dans la collectivité qui soit considérée « réussie », que mettent en évidence les deux recherches ? De manière générale, la première fait d'abord ressortir comment, dans la perspective de l'aller mieux, les changements qui comptent du point de vue des personnes, loin de se limiter à des signes concrets d'amélioration sur lesquels misent principalement les pratiques courantes d'évaluation des interventions (réduction des hospitalisations, stabilisation des symptômes, amélioration du fonctionnement social), relèvent aussi et se jouent à des niveaux et dans des registres beaucoup plus subtils et plus subjectifs. Les changements qui comptent et dont parlent surtout les personnes touchent le rapport à la souffrance, l'expérience de soi, la relation aux autres, le rapport à la vie et au monde, un ensemble de dimensions qui se trouvent au cœur de l'approche thérapeutique des ressources alternatives de traitement. À cet égard, la première recherche fait aussi ressortir comment, au fil de récits de vie marqués par la souffrance psychique et sociale, le passage par une ressource alternative de traitement apparaît comme un moment charnière et un espace privilégié pour l'expression singulière d'un retour à la vie. C'est ce qu'exprime par exemple un jeune participant qui a connu des années d'errance avant un séjour de quelques années dans une ressource alternative de traitement. Aujourd'hui, « **je me sens apprivoisé par la planète** » confiera-t-il au terme de l'entrevue. De manière générale, les repères et les valeurs qui vont inspirer le contenu existentiel de l'aller mieux et du retour à la vie chez les personnes rencontrées dans cette recherche vont beaucoup s'articuler autour du sentiment et de l'expérience d'une vie et d'un monde que l'on a progressivement appris à habiter et auxquels on donne un sens. « **J'ai repris le fil de la conversation avec la vie** » nous dira ainsi une autre participante.



Par le propos de la recherche et la multiplicité des milieux de pratique à partir de laquelle elle se déploie, l'angle par lequel la seconde recherche peut contribuer à notre réflexion sur les conditions d'une *vie bonne* est tout autre. Plutôt que d'être incitées à porter un regard introspectif et en profondeur sur l'expérience de la souffrance, de l'amélioration et du retour à la vie, les personnes ont été amenées à parler de ce qui, pour elles, évoque une vie dans la collectivité qui soit considérée réussie (Poirel et al, sous presse). À cet égard, deux thèmes ressortent avec particulièrement de force des témoignages : d'une part, l'importance de se sentir utile,

de faire sa part, d'apporter une contribution à la société, et, d'autre part, le besoin et le désir de reconnaissance (Poirel, Clément et al, 2016). Alors que la recherche précédente mettait en évidence comment, pour les personnes concernées, l'aller mieux et le retour

à la vie s'articulent fondamentalement sur le sentiment d'une vie qui a un sens, ici, c'est le sentiment qu'on nous reconnaît une valeur qui ressort comme le principal repère pour jauger d'une vie dans la collectivité qui soit considérée « réussie ».

De manière générale, cette deuxième recherche met en évidence l'influence sinon la prégnance, chez les personnes rencontrées, des valeurs qui dominant aujourd'hui par rapport à ce qui peut être considéré comme une vie dans la collectivité qui soit « réussie », en particulier la valeur du travail rémunéré, en milieu « ordinaire ». On perçoit ainsi dans les témoignages la force du regard de l'autre et des normes sociales, qui peuvent constituer une pression et un poids, particulièrement vifs lorsque les personnes évoquent leur perception d'un écart entre les valeurs et les attentes sociales, d'une part, et, d'autre part, la situation vécue. Faisant allusion à des tentatives d'insertion professionnelle, un participant raconte : « ***J'ai essayé plusieurs fois [...] Jusqu'à m'en rendre malade parce que je veux être comme tout le monde [...] je tombe [...] puis je réessaie puis tout ça. Mais je ne sais pas c'est quoi la solution*** ».



Différents sentiments et expériences s'expriment ici chez les participants. Chez les uns, c'est la souffrance et la honte de ne pas suffisamment « faire sa part » et de ne pas se sentir suffisamment « utile » qui dominant (l'envers, en quelque sorte, d'une vie dans la collectivité qui soit considérée « réussie »). Chez d'autres, c'est d'être confronté à la non reconnaissance voire au jugement dans les espaces sociaux ordinaires qui semble faire le plus mal. « ***La société juge beaucoup. Si tu n'as pas un***

emploi rémunéré à temps plein, tu es un déchet » constate ainsi une participante. Ils sont nombreux à souligner que les formes d'implication bénévole, significativement investies par plusieurs participants, n'échappent fondamentalement pas à la non reconnaissance. « ***On a comme trouvé une façon de (...) hiérarchiser la valeur de l'existence des individus. Tu as des existences humaines qui sont considérées comme ayant plus de valeur que d'autres... en termes de correspondance aux modèles sociaux*** » déplore l'entre d'entre eux.

Si l'on revient maintenant à la première recherche, compte tenu de son propos, il n'est pas étonnant de constater que le poids des normes sociales apparaisse beaucoup moins présent dans les témoignages recueillis. Par ailleurs, cette recherche montre comment les ressources alternatives de traitement, distantes voire à contre courant des repères des espaces sociaux ordinaires, véhiculent une approche fondamentalement non normalisante de l'aller mieux, qui va se traduire dans l'expression plurielle du retour à la vie, incluant des formes d'existence atypiques (Poirel, Corin, Rodriguez, 2012).

Pistes de réflexion

Dans la perspective d'une réflexion sur les conditions d'une *vie bonne*, les résultats de ces deux recherches font ressortir le caractère fondamental de deux dimensions pour les personnes rencontrées : d'une part, le sentiment d'une vie qui a un sens, à laquelle on donne un sens, qui se précise chaque fois, pour chacun et chacune, de manière singulière; d'autre part, l'obtention d'une reconnaissance sociale. Or le croisement de ces résultats de recherche suggère qu'il peut y avoir un hiatus entre ces deux dimensions, un hiatus susceptible de générer des expériences de souffrance sociale profonde.

Les résultats des deux recherches montrent aussi les milieux de pratique en santé mentale comme des lieux où se négocie un certain rapport à la norme, de plus ou moins grande proximité ou distance par rapport aux normes sociales existantes. Ainsi, les ressources alternatives de traitement apparaissent comme des espaces thérapeutiques et sociaux où s'exprime une sorte de détachement par rapport aux normes et aux repères les plus présents dans les espaces sociaux ordinaires. Permettre et soutenir l'expression singulière d'un retour à la vie va revêtir, par définition, l'accompagnement de et vers différentes formes d'existence dont des formes qui s'éloignent des normes dominantes, même si ce n'est pas toujours ni nécessairement le cas comme le montrent une partie des témoignages recueillis. En ce sens, on pourrait dénoncer le risque d'impasse pour les personnes, qui serait porté par ce type d'accompagnement, qui pourrait contribuer à maintenir des personnes parmi les plus marginalisées dans les marges de la société. **Pourtant, les témoignages recueillis mettent en évidence que les personnes qui sont passées par une ressource alternative de traitement ressortent souvent renforcées dans la capacité d'exister dans leur différence et d'habiter la vie et le monde à partir de ce qu'elles sont.**

D'autres milieux de pratique en santé mentale, qui sont probablement la grande majorité, s'avèrent moins éloignés ou détachés par rapport aux repères et aux normes qui inspirent les espaces sociaux ordinaires, comme c'est le cas d'une partie des milieux, très diversifiés, où ont été recrutés les participants à notre deuxième recherche. Il s'agit de milieux qui portent aussi largement l'influence d'un mouvement de pensée post-asilaire qui a vu dans un idéal de normalisation la voie à privilégier pour contrer la stigmatisation et l'exclusion. On tente, dans

cette perspective, d'accentuer et de favoriser les ressemblances en réduisant et en relativisant la part de la différence et de l'altérité (Corin, 2002; Barazer et Ehrenberg, 1991). À partir de cette vision et idéal, une vie dans la collectivité considérée « réussie » est une vie qui se rapproche des normes existantes ou qui tout au moins ne s'en éloigne pas trop. Mais quand l'écart entre l'idéal et le vécu personnel persiste - une réalité combien souffrante qui se fait trop souvent entendre dans la deuxième recherche - qui incriminer ? Les milieux de pratique qui n'auraient pas bien fait leur travail en ne remplissant pas suffisamment leur mission de normalisation ? Les personnes elles-mêmes qui n'auraient pas fait tout ce qu'il faut pour se rapprocher de l'idéal et se « normaliser » ?



Le croisement des résultats des deux recherches nous conduit dans une autre direction en faisant ressortir l'ambiguïté fondamentale de l'idéal de normalisation.

Un tel idéal apparaît intrinsèquement marqué par la part d'équivoque à la base de la notion de « norme » qui, on le sait, réfère non seulement à une moyenne mais aussi à un jugement de valeur et à une attente sociale (Gori, 2010). Sachant combien les normes peuvent être impitoyables, violentes et excluantes pour les plus vulnérables comme pour ceux et celles chez qui la différence et l'altérité semblent résister, convoquer un idéal de normalisation pour contrer la stigmatisation et l'exclusion des personnes vivant avec un problème de santé mentale apparaît ainsi d'emblée comme un projet foncièrement ambigu. **Pour soutenir au mieux les conditions d'une vie bonne, les milieux de pratique en santé mentale doivent par conséquent se garder d'une normalisation « à tout prix » qui peut devenir, pour certains, un fardeau venant s'ajouter à celui de la souffrance personnelle.**



De manière plus large, ces deux recherches ouvrent un vaste chantier de réflexion et d'action : **comment penser et soutenir les conditions d'une vie bonne où l'expression singulière du retour à la vie ne serait pas confrontée à la violence d'une reconnaissance sociale conditionnelle à la rencontre de certaines normes ?**

Références

- Anthony, W.A (1993). Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4) : 11-23.
- Barazer, C. et Ehrenberg, C. (1991). La folie perdue de vue. *Esprit*, 9(20) : 29-39.
- Corin, E, Poirel, M-L, Rodriguez, L. (2011). *Le mouvement de l'être. Paramètres pour une approche alternative du traitement en santé mentale*. Presses de l'Université du Québec, 198 p.
- Corin, E. (2002). Se rétablir après une crise psychotique : ouvrir une voie ? Retrouver sa voix ? *Santé mentale au Québec*, 27(1) : 65-82.
- Davidson, L. (2005). More Fundamentally Human than Otherwise. *Psychiatry*, 68(3) : 243-249.
- Gori, R. (2010). Flexibilité du diagnostic en psychiatrie. *L'information psychiatrique*, 86 : 329-337.
- Poirel, M.-L., Clément, M., Gagné, J., Rodriguez, L. (2016). Pour une société « suffisamment bonne » : Reconnaître une pluralité de contributions et de parcours. *Éthique publique*. [En ligne], 18(1).
- Poirel, M.-L., Weiss, B., Khoury, E. et Clément, M. (sous presse). Entre pressions normatives et résistances : l'intégration dans la collectivité des personnes vivant avec un problème de santé mentale. *Nouvelles pratiques sociales*, dossier Normativités, marginalités sociales et intervention.
- Poirel, M.-L. et Corin, E. (2014). Le savoir à l'épreuve de l'incertitude dans l'intervention en santé mentale. *Revue québécoise de psychologie*, 35(1) : 23-35.
- Poirel, M.-L., Corin, E., Rodriguez, L. (2012). Traiter dans la communauté. Un regard alternatif sur des enjeux de bonnes pratiques en santé mentale, *Revue canadienne de santé mentale communautaire*, 31(2) : 1-16.
- Poirel, M.-L., Corin, E., Rodriguez, L. (2011). Revisiting current approaches of treatment and outcomes. The users' perspectives, *International Journal of Mental Health*, 40(5) : 77-91 •



Pour moi, LA VISION CRITIQUE, c'est avoir la liberté de commenter et d'analyser une situation, un texte ou une politique afin de bonifier, de compléter et d'enrichir positivement.

- Anne Échasseriau, responsable du contenu de la Campagne en promotion de la santé mentale et agente de liaison

Pour moi, c'est voir avec le cœur et mes valeurs. C'est donné du sens.

- Renée Ouimet, directrice

Il existe dans notre milieu, dans notre environnement, dans notre société des stratégies de manipulation qui rendent plus difficile le développement et l'usage d'une vision critique. **Pouvons-nous les observer et les identifier ?**

Les dix stratégies de manipulation de masses

Stratégies décrites par Cody Goodfellow dans son livre « *Silent Weapons for quiet wars* »

1/ La stratégie du différé

Une autre façon de faire accepter une décision impopulaire est de la présenter comme « douloureuse mais nécessaire », en obtenant l'accord du public dans le présent pour une application dans le futur. Il est toujours plus facile d'accepter un sacrifice futur qu'un sacrifice immédiat. D'abord parce que l'effort n'est pas à fournir tout de suite. Ensuite parce que le public a toujours tendance à espérer naïvement que « tout ira mieux demain » et que le sacrifice demandé pourra être évité. Enfin, cela laisse du temps au public pour s'habituer à l'idée du changement et l'accepter avec résignation lorsque le moment sera venu.

Observons-nous de telles situations dans notre milieu ?



2/ Créer des problèmes, puis offrir des solutions

Cette méthode est aussi appelée « problème-réaction-solution ». On crée d'abord un problème, une « situation » prévue pour susciter une certaine réaction du public, afin que celui-ci soit lui-même demandeur des mesures qu'on souhaite lui faire accepter.

Observons-nous de telles situations dans notre milieu ?



3/ La stratégie de la dégradation

Pour faire accepter une mesure inacceptable, il suffit de l'appliquer progressivement, en « dégradé » sur une durée de 10 ans. C'est de cette façon que des conditions socio-économiques radicalement nouvelles (néolibéralisme) ont été imposées durant les années 1980 à 1990.

Observons-nous de telles situations dans notre milieu ?



4/ La stratégie de la distraction

Élément primordial du contrôle social, la stratégie de la diversion consiste à détourner l'attention du public des problèmes importants et des mutations décidées par les élites politiques et économiques, grâce à un déluge continu de distractions et d'informations insignifiantes. La stratégie de la diversion est également indispensable pour empêcher le public de s'intéresser aux connaissances essentielles, dans les domaines de la science, de l'économie, de la psychologie, de la neurobiologie, et de la cybernétique.



Observons-nous de telles situations dans notre milieu ?

5/ S'adresser au public comme à des enfants en bas-âge

La plupart des publicités destinées au grand-public utilisent un discours, des arguments, des personnages, et un ton particulièrement infantilisants, souvent proche du débilitant, comme si le spectateur était un enfant en bas-âge ou un handicapé mental.



Observons-nous de telles situations dans notre milieu ?

6/ Faire appel à l'émotionnel plutôt qu'à la réflexion

Faire appel à l'émotionnel est une technique classique pour court-circuiter l'analyse rationnelle, et donc le sens critique des individus. De plus, l'utilisation du registre émotionnel permet d'ouvrir la porte d'accès à l'inconscient pour y implanter des idées, des désirs, des peurs, des pulsions, ou des comportements...



Observons-nous de telles situations dans notre milieu ?

7/ Maintenir le public dans l'ignorance et la bêtise

Faire en sorte que le public soit incapable de comprendre les technologies et les méthodes utilisées pour son contrôle et son esclavage.



Observons-nous de telles situations dans notre milieu ?

8/ Encourager le public à se complaire dans la médiocrité

Encourager le public à trouver « cool » le fait d'être bête, vulgaire, et inculte...



Observons-nous de telles situations dans notre milieu ?

9/ Remplacer la révolte par la culpabilité

Faire croire à l'individu qu'il est seul responsable de son malheur, à cause de l'insuffisance de son intelligence, de ses capacités, ou de ses efforts. Ainsi, au lieu de se révolter contre le système économique, l'individu s'auto-dévalue et culpabilise, ce qui engendre un état dépressif dont l'un des effets est l'inhibition de l'action. Et sans action, pas de révolution!...



Observons-nous de telles situations dans notre milieu ?

10/ Connaître les individus mieux qu'ils ne se connaissent eux-mêmes

Au cours des 50 dernières années, les progrès fulgurants de la science ont creusé un fossé croissant entre les connaissances du public et celles détenues et utilisées par les élites dirigeantes. Grâce à la biologie, la neurobiologie, et la psychologie appliquée, le « système » est parvenu à une connaissance avancée de l'être humain, à la fois physiquement et psychologiquement. Le système en est arrivé à mieux connaître l'individu moyen que celui-ci ne se connaît lui-même. Cela signifie que dans la majorité des cas, le système détient un plus grand contrôle et un plus grand pouvoir sur les individus que les individus eux-mêmes.



Observons-nous de telles situations dans notre milieu ?



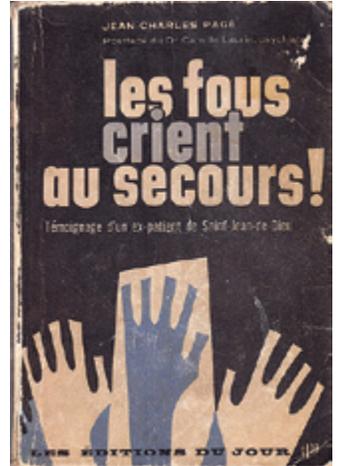
PARFOIS,
JE ME DEMANDE SI, TOUT COMPTE FAIT,
IL VAUT MIEUX
AVANCER DANS LA MAUVAISE DIRECTION
OU RECULER DANS LA BONNE ...



DERRIÈRE LES BARREAUX...

Le 3 juillet à 8 heures 15, le soir

Les fous crient au secours! de Jean-Charles Pagé
Chapitre 7, pages 47-50.



L'AUTRE ESPACE

Assis sur la galerie de la salle Saint-Gabriel, je regarde au loin.

Je revois tout ce que j'ai aimé, les visages des miens, les effusions de ma mère, les tendresses de ma femme, nos colloques amoureux et nos rêves.

Ce congé a mis en relief la dureté de l'épreuve.

Comme je m'ennuie!

Je ne vois que les barreaux. Ils sont assez gros pour être vus: un demi-pouce de diamètre et distancés de six pouces. Ils sont là depuis toujours ces barreaux mais lorsque l'on revient de chez soi, ils nous impressionnent davantage.

Ce soir, ils se dressent devant moi comme un obstacle à ma guérison. Ils me donnent l'idée que je suis captif et accentuent ma séparation d'avec les miens.

Roger Belzile tire la seule chaise libre du balcon et s'assoit en face de moi.

C'est un compagnon fidèle. Notre camaraderie date de mes premiers jours ici.

— Tu es bien triste, Pagé. Tu n'as pas aimé ta fin de semaine?

— Je l'ai beaucoup aimée. Malheureusement, il a fallu revenir. De plus, j'ai eu une indigestion à la fin de l'après-midi. Causée par l'écoeurement, j'imagine.

— Évidemment. Ce n'est pas le collège, mais l'asile.

— Pensionnaire, je m'ennuyais mais c'était une séparation qui ne se compare pas à celle-ci.

— C'est vrai. Retourner au collège, c'était dur, mais pas cruel.

— Tu le dis bien. Mais cette fin de semaine à la maison fut hantée par cette idée d'une liberté provisoire préparant une captivité plus écrasante encore.

— Arrête d'y penser. Tu as l'air d'un condamné à mort, Jean-Charles.

— Bien pire. Un condamné à vivre derrière ces barreaux. Tu ne les vois donc pas?

— Si je les vois!

— Alors, tu ne peux me faire croire qu'ils te laissent indifférents, Roger?

— Certes pas. Je ne m'y suis jamais habitué. C'est contraire à la nature de l'homme...

— Je le constate plus que jamais après ce premier congé... Voilà pourquoi je suis si triste. Comme je déteste ces barreaux! Ils me donnent l'impression que je suis coupable.

— Moi aussi. Mais coupable de quoi? D'être malade? Un paralytique est-il coupable de sa paralysie? Un cancéreux n'attend pas la mort derrière les barreaux.

— Alors, pourquoi place-t-on le malade mental derrière les barreaux, lui? Souffre-t-il d'une maladie honteuse?

— Toi et moi savons qu'il n'en est rien Jean-Charles. D'ailleurs, nous admettons les barreaux

comme étant nécessaires dans les salles des grands malades et des agités.

— Naturellement, Roger. Ils protègent ces malheureux. Pour nous, ils sont nuisibles. Notre santé mentale s'en ressent.

— Te rappelles-tu ce qu'en disait Jacques Langevin?

— Fort bien. Et comme lui, j'en suis à me demander si je suis à l'hôpital ou en prison? Ce n'est pas la première fois que je me pose cette question... Nous l'avons tous en tête, à un moment ou l'autre.

— Cela ne peut pas se faire autrement! J'ai en tête une idée encore plus baroque. Je me crois souvent en exil sur une autre planète et sans billet de retour. Derrière des barreaux on est bien gardé. L'évasion de la fin de semaine ne me suffit pas.

— Pauvre Roger. En exil à l'asile...

— Eh oui! Dans un autre hôpital, personne ne se croit interné définitivement. À notre époque de progrès, le tuberculeux, difficilement guérissable auparavant, se sait de passage au sanatorium. Nous, nous sommes en plein brouillard.

— De t'entendre répéter que tu es sous traitement, dans un hôpital comme un autre, ne change donc rien à tes opinions, Belzile?

— Sœur Janin, Garde Hallé, les stagiaires nous disent souvent que nous sommes ici pour nous faire soigner. Mais tout les contredit. D'ailleurs leurs paroles et les agissements des autorités ne vont pas de pair. Je me demande où est le vrai, où est le faux. Pas toi, Jean-Charles?

— Certes, ce soir, je suis plus que perplexe.

— Seulement, ce soir, parce que tu rentres après un congé?

— Ah non! À cause de notre maladie, nous nous déprimons plus facilement que d'autres. Je me crois souvent dans un camp de concentration à attendre une paix qui ne vient pas.

— Quand on souffre comme nous souffrons, nous acceptons mal qu'on vous parle de délivrance prochaine et que, d'autre part, les faits nous enlèvent toute illusion. D'un peu cinglé que j'étais, on finit par devenir complètement fou.

Un gardien s'approche.

— Allez vous coucher les jeunesses. Envoyez, envoyez!

Inutile d'essayer de prolonger la veillée. Que le commandement vienne de l'officière ou du gardien, il faut l'exécuter instantanément.

Car je n'ignore pas qu'ayant eu un premier congé, on me menacera de ne plus m'en accorder. Cette nouvelle brimade s'ajoutera à celles que je connais déjà. ●

On se fait un devoir de rétablir l'ex-bagnard dans la possession de ses droits d'homme libre alors que l'ex-malade mental doit faire face tout seul aux problèmes multiples que créent à loisir les préjugés des nôtres. Il se voit répudié de la société parce qu'il a été soigné à l'asile.

- Pagé, Jean-Charles, *Les fous crient au secours!*, Chapitre 24 : Suggestions constructives, p. 135.



Transmission

Le savoir se perd avec celui qui néglige de le transmettre.

- Romain Guilleaumes

Le SAVOIR ALTERNATIF est précieux! C'est un savoir profondément enraciné dans une histoire. Un savoir issu de luttes, de débats, de convictions, chères à l'action communautaire autonome. Ajoutons, à cela une belle créativité et une façon autre de voir la souffrance. Tout ce savoir est unique, il n'est pas enseigné à l'école, car c'est avant tout un savoir-être et un savoir-faire qui nous est propre. Il favorise une culture dont on ne peut se passer, car bien que nous n'en ayons pas toujours conscience nos pratiques influencent la société. **Ensemble, nous avons vraiment le pouvoir de changer des choses.**

Pour toutes ces raisons, il est important de se pencher sur **LA TRANSMISSION DE CE SAVOIR**. Parmi les personnes qui forment ce mouvement, plusieurs s'en vont, plusieurs arrivent... Quand est-il de l'héritage des anciens et que transmet-on aux nouveaux ? Dans un contexte de transformation du milieu communautaire marqué par la professionnalisation, la venue de nouveaux besoins, les impacts de la transformation du réseau et des politiques d'austérité, que ne voudrions-nous pas voir disparaître, sur le plan de nos façons d'être et de faire ? Comment fait-on pour léguer les valeurs, les connaissances acquises au fil du temps ? Comment assurons-nous la transmission au quotidien de ce qui nous rattache ensemble pour que la relève puisse s'imprégner des valeurs qui nous habitent, la participation citoyenne, la démocratie, la promotion des droits, la dimension des rapports égalitaires et plus encore...

Pour le prochain numéro de *L'autre Espace*, nous vous proposons de nous partager vos réflexions et expériences en lien avec **LA TRANSMISSION DE L'APPROCHE ALTERNATIVE**. Cette réflexion s'adresse à chacun, membres, intervenants, directions, bénévoles engagés sur les conseils d'administration...

Écrivez, dessinez, imaginez, contez, témoignez, parlez. Bref! Infiltez-vous dans *L'autre Espace*.

Nous devons nous poser ces questions pour nous même, mais surtout pour les autres, pour tous ceux qui étaient là hier et pour ceux qui seront là demain, car « **le savoir se perd avec celui qui néglige de le transmettre** » (Romain Guilleaumes).

Un idéal n'a aucune valeur si vous ne pouvez pas le mettre en pratique.

- Swâmi Râmdàs

La souffrance en soi est une absurdité; c'est seulement l'homme dans la souffrance qui peut prendre de la valeur ou se défaire.

- Henri X

Être marginal, c'est proposer une alternative à la masse.

- BENOÎT GAGNON

LE RRASMQ

Fondé en 1983, le RRASMQ est un organisme à but non lucratif porteur de l'Alternative en santé mentale qui regroupe plus d'une centaine de ressources alternatives réparties sur le territoire du Québec.

Les ressources alternatives agissent d'une part en amont pour tout ce qui concerne la prévention, l'information et la sensibilisation sur la santé mentale. D'autre part, elles travaillent au quotidien pour et avec des personnes (hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, etc.) qui vivent ou qui ont vécu des problèmes de santé mentale ayant eu une influence importante dans leur vie. Ensemble, ces ressources forment le RRASMQ et sont porteuses de l'Alternative en santé mentale !

INVITATION À PARTICIPER À LA REVUE

Le RRASMQ invite ses ressources membres et ses partenaires à collaborer à *L'autre Espace*. La revue du RRASMQ.

Dans un souci de participation et d'implication démocratique toujours plus grand des personnes (usagères et intervenantes) provenant des ressources alternatives, la revue se veut un lieu d'information, un outil de réflexion et d'analyse ainsi qu'un espace d'expression des personnes sur différents sujets touchant les réalités de la santé mentale. Elle est aussi le lieu où les partenaires et amis du RRASMQ sont invités à partager des points de vue et des expériences qui invitent à une vision « autre » de la santé mentale.

Nous vous invitons grandement à participer, car la liberté (d'expression) se défend au jour le jour par des personnes qui restent à l'affût !

Le comité de lecture

APPEL DE COLLABORATION VOLUME 8, No 1

Le prochain numéro abordera le thème de ***La transmission du SAVOIR ALTERNATIF***

Savoir clairement ce qu'on veut, ce qu'on peut, ce qu'on doit facilite beaucoup la vie et donne du goût à la bataille. Mais ce qui nuit autant que le défaut d'ordre, c'est le manque de persévérance et de continuité. Si tu ne sais pas additionner tes efforts, tes idées, tes élans, par conséquent ton travail s'émette, ta pensée se disperse, ta volonté s'évapore.
Henri-Frédéric Amiel, 17 octobre 1873.

La date de tombée : **15 avril 2017**

Merci de prendre contact avec
Annie Pavois
514.523.7919 poste 5
annie@rrasmq.com

**La revue et les autres publications du RRASMQ sont disponibles
en format électronique au : www.rrasmq.com**

2349, rue de Rouen, 4^e
Montréal (Québec), H2K 1L8
Téléphone : (514) 523-7919 / 1-877-523-7919
Télécopieur : (514) 523-7619
Courriel: rrasmq@rrasmq.com
Internet : www.rrasmq.com
Facebook: <https://www.facebook.com/rrasmq>



*Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec*



*Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec*