

Dans ce numéro :

*10^e Journée de l'Alternative:
Des lieux et des liens qui font
une différence!*

*Le RRASMQ souffle cette
année ses 40 bougies!*

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



Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

De Concert

Brèves de liaison - Hiver 2023



40 ans d'alternatives solidaires en santé mentale!

Cette année, le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale souffle ses 40 bougies! C'est pas rien, faire vivre un mouvement comme celui-là pendant 40 ans, lui donner du souffle, y lâcher notre fou, chérir des espaces de parole et de partage, enraceriner nos pratiques, faire fleurir nos vies! Avant de se lancer dans cette année de 40^e, nous vous partageons avec plaisir ce DeConcert de janvier 2023, afin de faire un petit survol des activités de notre vie associative de 2022.

Ce bulletin DeConcert vise à vous faire connaître la vie associative de votre Regroupement et, pourquoi pas, à vous donner envie de vous joindre à l'une ou l'autre de nos activités! N'hésitez pas à appliquer pour participer à l'un de nos comités! On vous attend!

Bonne lecture!

Merci de diffuser le bulletin dans la ressource !

Retour sur la 10^e Journée de l'Alternative en santé mentale



En octobre dernier a été soulignée la 10^e Journée de l'Alternative en santé mentale, sous le thème Des lieux et des liens qui font une différence. Les ressources alternatives ont été invitées cette année à compléter une affiche et à mener des actions dans leurs communautés. Encore une fois, une quinzaine de ressources ont répondu à l'appel et ont invité leur communauté à venir à la rencontre de l'approche alternative, dont nous sommes si fier.e.s!

Encore une fois cette année, nous avons produit un enregistrement audio du *Journal Ailleurs et autrement*, avec les contributions de personnalités publiques dont Manon Massé, Véronique Hivon, Aurélie Lanctôt et Florence Longpré. Vous pouvez découvrir les lectures au www.jaiunehistoire.com/journaldu10du10

Le rassemblement tenu à Montréal le 10 octobre dernier a été l'occasion d'entendre les prises de paroles de Carole Lévis, Luc Chulak, Peter Belland et Mitsou Lefebvre-Lafrance, et nous avons

fait l'objet de plus de 15 couvertures média au national.

Un gros merci aux membres du comité Mobilisation qui ont contribué encore cette année à en faire un beau succès : Yves Brosseau de L'Avant-garde en santé mentale, France Brault du Phare source d'entraide, Louis Jodoin d'Action Autonomie, Joël Tremblay de la Maison du Goéland, Josée Hébert du RO-CASM-BF ainsi que Diane Raymond de la Barre du Jour.

On se redonne rendez-vous l'an

prochain le 10 octobre 2023, pour la 11^e Journée de l'Alternative en santé mentale, le 10 du 10!



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

L'AGA a eu lieu les 14 et 15 juin 2022, à Bromont en Estrie. Plus de cent personnes représentant plus de 45 groupes ont participé à cet important rendez-vous de notre vie associative. Nous avons revu le Plan d'action annuel (bit.ly/plan21-23) et adopté une résolution en faveur de la défense de l'autonomie des groupes. Et voici le conseil d'administration 2022-2023:



- Carole Lévis, Collectif des Laurentides en santé mentale, St-Jérôme (présidente)
- Paulette Lacoste, Psychohésion, Montérégie (vice-présidente)
- Tommy Lacroix, La Cordée, Estrie (secrétaire)
- Mitsou Lefebvre-Lafrance, Action-Autonomie, Montréal (trésorière)
- Sylvain Dubé, Le Rivage du Val-St-François, Estrie
- Linda Morand, Centre de soir Denise-Massé, Montréal
- Édith Lambert, L'Oasis de Lotbinière
- Maxime Pelletier Labelle, La Traversée, Bas St-Laurent
- Diane Raymond, La Barre du Jour, Chaudière/Appalaches

40 ans d'alternatives solidaires en santé mentale!

Pour célébrer notre mouvement alternatif et le regroupement qui le porte, le CA du RRASMQ et l'équipe ont préparé une programmation d'activités permettant de se retrouver, de se ressourcer, de se réancrer et de se projeter dans l'avenir! Dans les prochains mois, plusieurs rendez-vous virtuels et en présence vous permettront de vous réancrer dans les principes de l'Alternative, dans notre histoire commune et vous projeter avec nous dans l'avenir de notre mouvement : que veut-on pour les prochaines 40 années?

À ne pas manquer :

- la rencontre nationale des 4-5 avril 2023
- les rencontres thématiques spécial 40e!
- le projet de mosaïque vidéo!



Des nouvelles du PSOC (financement du communautaire)

Gestion du programme : Le MSSS devait présenter fin janvier aux organismes financés par le PSOC le Cadre normatif, soit le document qui décrit les 3 modes du PSOC : mission globale, ententes pour des activités spécifiques et projets ponctuels. Le document n'étant pas encore adopté, les présentations ont été reportées. La version du document qui circule actuellement nous montre que des reculs importants seront à déplorer. L'autre remarque inquiétante à signaler est que le MSSS a rédigé le Cadre normatif sans que ni la TRPOCB ni la CTROC, les interlocuteurs nationaux, n'aient eu leur mot à dire. Pourtant de longues négociations avaient permis de faire des gains sur les règles de gestion du programme en ce qui concerne la mission globale dans le cadre ministériel, document qui se retrouve aujourd'hui à la poubelle.

À noter que les TROC ont sorti un document pertinent qui présente les enjeux et les questions sur le Cadre normatif (version de janvier). De plus, la convention PSOC venait à échéance cette année, et une nouvelle convention devait être adoptée par chacun des CA des groupes financés. La durée de son application aurait été de 3 ans. La Table des regroupements a obtenu que la convention en cours soit prolongée en 2023-2024. Il s'agit d'un gain très important. Ceci nous permettra de poursuivre les négociations avec le MSSS sur les points litigieux qui vont apparaître dans le cadre normatif qui va nous être imposé.

Campagne CA\$\$\$H (Communautaire autonome en santé et services sociaux - Haussez le financement),

Le début de l'année est la période de la demande de rehaussement du PSOC, moment d'actions pour la campagne CA\$\$\$H. Nous vous invitons à utiliser le formulaire PSOC comme outil de revendication.

Comment? 1. En utilisant les nouveaux seuils planchers communs pour établir le montant de votre demande PSOC 2023-2024 lors de son dépôt et en inscrivant **dans votre formulaire le texte de solidarité** proposé par la campagne CA\$\$\$H. Pour ce faire, consultez le *Guide d'utilisation du formulaire annuel 2023-2024*, le *Guide Pourquoi revendiquer des seuils planchers communs dans le formulaire PSOC 2023-2024*, le tableau synthèse des seuils planchers 2023-2024.

2. En participant à l'**action-photo du 6 au 12 février 2023** Démontrons que 370 M\$ de plus, ça ne serait pas de trop! Chaque groupe membre est invité à créer et à diffuser son affichette de revendication financière. Vous trouverez toutes les informations sur les actions de la campagne CA\$\$\$H sur le site <https://trpocb.org/action-photo-2023-campagne-cassh/>



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

Le comité Mobilisation prépare la II^e Journée de l'Alternative et une nouvelle identité visuelle pour le RRASMQ

Le comité Mobilisation a relancé ses travaux dans le but de préparer la prochaine Journée de l'Alternative dans le cadre des célébrations du 40^e anniversaire du Regroupement, et chapeaute aussi les travaux entourant la refonte de l'identité visuelle du Regroupement.

Les liens pour participer à la démarche de refonte de l'identité visuelle se trouvent dans la section Actualités du site du RRASMQ : www.rrasmq.com

Comité Pratiques: bientôt un nouveau jeu questionnaire pour s'informer et exercer sa vision critique à propos de l'approche diagnostic en santé mentale

Le comité est à finaliser un nouvel outil d'éducation populaire qui stimulera de superbes échanges entre membres. Le comité a testé ses questions avec de nombreuses ressources, il en ressort beaucoup de richesse! Le jeu aborde autant des connaissances de base sur l'approche diagnostique, que les enjeux et les façons de penser et voir différemment la question de la santé mentale. Disponible bientôt dans votre ressource!

Groupe de partage sur l'accueil des jeunes dans les ressources alternatives

Depuis plus de trois ans, ce groupe réunit des ressources alternatives qui partagent leurs idées et leurs actions pour rejoindre et accueillir les jeunes. Ensemble, elles s'entraident et s'inspirent pour trouver des moyens de relever ce défi particulier. Le 11 mai 2023, sur ZOOM, de 10h00 à 12h00, elles vous feront part de leurs bons coups, de leurs difficultés et de leurs nombreux apprentissages! Marquez cette date à votre agenda et venez contribuer à la réflexion!

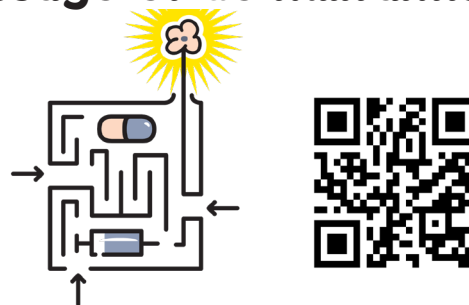


Nouvelles du comité le Politique

Cette année, le comité le Politique se concentre sur le suivi du Plan d'action interministériel en santé mentale et la reprise de contact avec les nouveaux et nouvelles élu.e.s. Certains membres du comité contribuent également au comité organisateur des rencontres nationales du 40^e anniversaire du RRASMQ. Le RRASMQ s'est également impliqué dans l'organisation d'un débat électoral avec la Coalition communautaire en santé mentale.

Le 13 janvier dernier, Elizabeth Prass, porteuse du dossier de la santé mentale pour le 1^{er} groupe d'opposition, soit le Parti Libéral du Québec, a été rencontrée, et a donné lieu à des échanges stimulants sur le soutien aux groupes en santé mentale et la lutte à la pauvreté.

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



Communauté de pratiques GAM

Mise en place pour soutenir l'implantation de pratiques entourant la Gestion autonome de la médication (GAM), la Communauté de Pratiques se réunit une fois par mois. Nous y échangeons des idées, déposons nos manières de faire, nous nous rassurons de ne plus être seul.e.s à nous poser telle ou telle question, exprimons nos besoins et avançons ensemble vers une plus grande sensibilisation des personnes à l'usage de la médication ainsi que sa juste place dans leur vie. Les pratiques GAM sont encore trop peu représentées dans notre beau mouvement... Aussi, n'hésitez plus, venez nous rejoindre.

NOUS & LA MÉDICATION

Témoignages et outils de sevrage en **santé mentale**

Lancement du site Nous et la médication

Le 17 mai 2022, le comité Nous et la médication, avec le soutien du RRASMQ, a lancé le site www.nous-medication.com lors d'un événement-colloque sur la place de la médication et le soutien au sevrage et à la diminution.

Depuis mai, un beau site est en ligne, avec une diversité de témoignages vidéo et énormément d'informations sur la médication et les protocoles les plus sécuritaires en matière de sevrage et de diminution. Chapeau à toutes les personnes s'étant impliquées dans ce projet, notamment Milena Gioia qui a porté ce projet pendant 18 mois!

Des projets d'acupuncture solidaire dans les ressources?

Le saviez-vous? Des cliniques d'acupuncture solidaire ont élu domicile dans près d'une dizaine de ressources alternatives en santé mentale depuis la mise en place d'un projet de collaboration entre le RRASMQ et l'Association des acupuncteurs du Québec en 2021. Ces cliniques fonctionnent grâce à l'implication d'acupunctrices souvent bénévoles ou rémunérées à faible coût par la ressource. Ainsi les membres peuvent bénéficier d'un traitement, 1 à 2 fois par semaine, entièrement gratuitement. Le traitement offert est celui du protocole NADA qui consiste à 5 points au niveau des oreilles. Ce protocole est indiqué notamment pour favoriser le sommeil, réduire l'anxiété et désintoxiquer le corps. Un des aspects fort apprécié de cette expérience est que les séances se déroulent en groupe, c'est à la fois rassurant et stimulant de prendre soin de soi tous ensemble. Aussi, chaque personne y va de son rythme, avec une oreille seulement ou une aiguille pour se permettre d'apprivoiser. Durant 15 minutes ou 45 minutes... c'est libre à chacun.

Pour en découvrir plus, visionnez ce petit documentaire vidéo sur *YouTube* : **Acupuncture solidaire et santé mentale**

Cette pratique intéresse votre ressource? Contactez nous!
mathilde@rasmq.com

Des ressources qui y participent

Le Rebond
Prise 2
Le CAP
Le Tremplin
L'Éveil de Cowansville
Centre de soir Denise-Massé
Le Cafgraf
Projet PAL
...et bientôt Le Groupe La Licorne et La maison Le Point commun

Des projets qui visent la transformation sociale, avec vous!



MOUVEMENT Jeunes et santé mentale

Des nouvelles du Mouvement Jeunes et santé mentale

Le Mouvement Jeunes et santé mentale, un mouvement de lutte contre la médicalisation des difficultés vécues par les jeunes, a été lancé en 2016 à l'initiative de trois grands regroupement : le nôtre, le Regroupement des auberges du coeur du Québec et l'AGIDD-SMQ. Six ans plus tard, le Mouvement poursuit sa lancée, fort de la mobilisation d'un comité de coordination actif, de plusieurs comités et d'une permanence maintenant formée de trois personnes, soit Myriam Lepage-Lamazzi (coordination), Delphine Lalande-Levac (communication) et Myriam Rémillard (mobilisation et développement). Dans les prochains mois, le

Mouvement participera à plusieurs événements et conférences, lancera son nouveau site internet, lancera un projet de théâtre-forum dans les écoles secondaires grâce au soutien du Secrétariat à la jeunesse et bien plus! Pour ne rien manquer de leurs actualités, abonnez-vous à leur page Facebook ou Instagram!

Un comité sur l'usage de la médication forcée

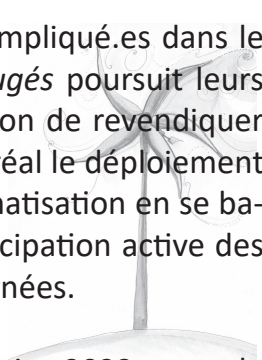
Depuis l'automne dernier, le Regroupement participe à un nouveau comité citoyen, le comité de travail sur les traitements forcés. Ce dernier est composé de personnes subissant ou ayant subi un traitement forcé, de chercheurs universitaires, de l'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec, du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec, d'Action autonomie et de Prise II. Son objectif est de sensibiliser et de dénoncer les dérives et abus de pouvoir en lien avec les autorisations judiciaires de soins ou d'hébergement (AJS/AJS-H) auprès des acteurs du système juridique et des services de santé, qui sont souvent vécues par les personnes concernées comme de véritables prisons chimiques. Plusieurs démarches sont en cours afin de mieux faire respecter les droits des personnes et de les soutenir. Les démarches en ce sens vous seront communiqués sous peu, et écrivez à dominic@rrasmq.com si vous avez des questions!

Le Collectif la Santé sans préjugés!

La trentaine de militant.es impliqué.es dans le *Collectif La santé sans préjugés* poursuit leurs activités, avec comme mission de revendiquer auprès des CIUSSS de Montréal le déploiement de projets de lutte à la stigmatisation en se basant sur la parole et la participation active des personnes premières concernées.

Le Collectif débutera en février 2023 un cycle d'ateliers de sensibilisation auprès du CIUSSS du Centre-sud de Montréal, et compte désormais parmi ses membres actifs Marité Lord, chargée de projet national de ReprésentAction en santé mentale. Marité pourra diffuser les outils du Collectif ailleurs au Québec!

Vous pouvez toujours contribuer ou partager un témoignage de masquage diagnostique ou de stigmatisation en suivant ce lien : bit.ly/pre-juge



Présentation de notre nouvelle collègue Pascale Monette, co-responsable au développement des pratiques et à la formation!

Depuis toute jeune, Pascale a cherché à accompagner et à comprendre les autres. Après ses études en psychologie, elle s'est orientée vers des approches qui voyaient et agissaient autrement. L'art-thérapie, l'entraide, l'importance des luttes contre la pauvreté et le non-respect des droits humains, par exemple. Des éléments ô combien essentiels pour faire un peu de bien ou un grand, c'est selon. Depuis plus de dix ans maintenant, elle œuvre dans le milieu communautaire en santé mentale, un de ses nids, qu'elle partage joyeusement et furieusement avec d'autres. Pascale vient prendre le relais d'Annie Pavois qui est partie à la retraite le 30 décembre 2022.



Olivia Chabot, stagiaire au RRASMQ en 2023!

Olivia est étudiante à la technique en travail social au Cégep du Vieux-Montréal et a entamé son stage au RRASMQ en septembre 2022. Elle poursuit cet hiver son implication dans l'équipe de la permanence à raison de 4 journées par semaine. Elle est déjà active en tant que gestionnaire de communauté de l'Instagram du site www.nous-medication.com et s'engage progressivement dans la vie du regroupement.

Cet hiver, elle s'impliquera notamment dans l'organisation de la rencontre thématique sur l'accueil des jeunes dans les ressources alternatives (11 mai) et dans différents temps de notre vie associative. Vous aurez donc l'occasion de la croiser à un ou l'autre de nos événements.



La société et nous

... c'est pas fini !

En 2020, le RRASMQ a lancé, de pair avec Vivian Labrie, le projet d'animation et de recherche *La société et nous*. La société et nous propose 4 activités à animer dans les ressources, et permettant d'aborder l'expérience de la pandémie, notre place dans la société, les règles du jeu en société et les inégalités. Ce sont de très beaux outils d'éducation populaire autonome, pour réfléchir et partager ensemble.

Les 4 activités d'animation se trouvent toujours sur le site internet du RRASMQ et sont accessibles à toutes les personnes souhaitant les télécharger et les utiliser!

Pour en savoir plus : www.rrasmq.com/societeetnous/presentation.php



L'Alternative dans les oreilles et le Quoi voir?

Comme vous le savez déjà, nous vous invitons depuis 2021 à nous rejoindre par le biais d'un nouveau chemin, celui de vos oreilles. À travers cette approche originale, nous souhaitons rejoindre toutes celles et ceux qui, pris par le temps, n'ont pas l'occasion, ou l'envie, de lire. Le thème central de nos balados est le mouvement alternatif. Nous vous en avons offert plusieurs saveurs dernièrement : l'importance de réfléchir au sens des mots dans l'Alternative, une carte postale de la journée de l'Alternative et un épisode sur ce que travailler en alliance veut dire. On vous prépare pour bientôt une série sur le masquage diagnostic et un épisode spécial pour célébrer le 40e du Regroupement.

En plus du balado, on vous offre aussi le Quoi voir et les Midi Quoi voir. Résultat d'une grande balade sur internet, on y présente des trouvailles en lien avec la santé mentale, et qui tentent, chacune à leur manière, de déplacer le regard que l'on porte sur cette fameuse santé mentale, en proposant des manières différentes de faire ou de la voir. Les midi Quoi voir, chaque dernier mardi du mois, sont l'occasion de vous présenter en équipe les résultats de notre veille informationnelle. Alors si ce n'est pas déjà fait, venez vite vous glisser dans le son mélodieux de [l'Alternative dans les oreilles](#) ou fouiner dans le coffre à outils du [Quoi voir!](#) Bonne écoute et bonne lecture!

Calendrier de la vie associative de l'hiver 2023

1 février	Comité Mobilisation
2 février	Comité organisateur de la rencontre nationale
13 février	Comité organisateur de la rencontre nationale
14 février	Comité Pratiques
16 février	Rencontre d'orientation FFOM pour les membres du RRASMQ
20-24 février	Semaine d'actions pour la justice sociale et climatique
21 février	Conseil d'administration
1er mars	Comité Mobilisation
16 mars	Comité le Politique
21-22 mars	Conseil d'administration
28 mars	Comité organisateur de la rencontre nationale
4 et 5 avril	Rencontre nationale du RRASMQ
13 avril	Rencontre thématique sur l'autonomie dans nos ressources
11 mai	Rencontre thématique sur l'accueil des jeunes dans nos ressources