

Les principes de l'approche alternative en santé mentale

Guide d'appropriation et de réflexion



*Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec*

Préambule

Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale est une organisation provinciale à but non lucratif (OBNL) qui rassemble plus d'une centaine d'organismes à travers le Québec. Chaque ressource est un groupe communautaire qui s'identifie et adhère à une philosophie alternative en santé mentale. Inspiré par le *Manifeste du Regroupement des ressources alternatives (1999)*, par *Les critères d'adhésion des membres réguliers du RRASMQ (2014)* et par diverses publications du RRASMQ, le Regroupement vous présente ici les **principes** de l'approche *Alternative en santé mentale* et des **exemples** de leur mise en pratique.

Vous trouverez également des **défis** et des **pistes de solution**. Ils proviennent principalement des résultats de la démarche *Connaitre vos réalités (2016)* et d'échanges menés au sein du conseil d'administration du RRASMQ en 2017 et 2018.

Ce guide peut servir lors de l'adhésion au Regroupement ou encore du renouvellement d'adhésion. Il peut être utilisé pour une démarche de consolidation en totalité ou en partie, à l'intérieur d'une AGA, d'un lac épaule, d'une réunion de Conseil d'administration, d'un congrès d'orientation. Prévoyez une animation permettant un échange constructif où chacun pourra s'exprimer, développer sa compréhension, dire son opinion et ses idées. Voici quelques exemples de question :

- Comment comprenons-nous ce principe? Qu'est-ce qu'il signifie pour nous?
- Comment la ressource met-elle ce principe en pratique? Quelles sont nos forces? Est-ce que nous nous reconnaissons dans certains exemples? Y-a-t-il des exemples inspirants?
- Nous reconnaissons-nous dans les défis proposés? Y en a-t-il d'autres qui nous touchent plus particulièrement?
- Avons-nous des idées pour les relever? Avons-nous besoin de soutien?

Pour aller plus loin

Le RRASMQ vous offre plusieurs formations, textes de référence, outils d'autoformation et capsules vidéo permettant d'approfondir la philosophie et les pratiques alternatives. Visiter le site web du RRASMQ pour découvrir de quoi il s'agit.

Les critères d'adhésion au RRASMQ, *un rappel*

Les ressources alternatives membres réguliers s'inscrivent dans le mouvement communautaire, et également dans un mouvement social alternatif en santé mentale. Ainsi, les critères adoptés par l'assemblée générale des membres en juin 2014 s'inspirent des critères de l'action communautaire autonome (ACA), tel que définis dans la Politique de l'ACA et des principes de l'approche alternative en santé mentale tel que définis dans le *Manifeste*¹. Les indicateurs en lien avec le critère numéro 7 ont aussi été adoptés lors de l'AGA 2014.

1. Être un organisme sans but lucratif (OSBL) en santé mentale;
2. Être dirigée par un conseil d'administration (CA) indépendant du réseau public;
3. Être autonome : avoir le pouvoir de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et orientations alternatives;P.5
4. Avoir une façon « autre » d'accueillir la souffrance et de considérer les problèmes de santé mentale;P.7
5. Avoir une conception et une approche globale et respectueuse des personnes;P.9
6. Soutenir l'appropriation du pouvoir individuel et collectif des personnes;.....P.10
7. Soutenir la participation des membres à la vie de la ressource et aux instances décisionnelles de la ressource;.....P.12
8. Être engagée socialement et politiquement dans sa communauté;.....P.17
9. Favoriser et soutenir l'entraide;.....P.19
10. Faire la promotion-vigilance des droits des personnes.....P.21



Indicateurs obligatoires pour l'adhésion au RRASMQ, en lien avec le critère numéro 7

- Avoir une politique de recrutement et de formation des usagers et usagères en vue de leur intégration aux structures décisionnelles et consultatives de la ressource, tel que : comités de travail, conseil d'administration, etc.
- Tenir une assemblée générale annuelle de ses membres qui permet entre autres de présenter le rapport annuel et le bilan des états financiers, d'élire tous les membres du conseil d'administration, de proposer des enjeux et d'établir les orientations de l'organisation.
- Tenir des réunions du conseil d'administration sur une base régulière.
- Viser une participation majoritaire (50% + 1) des membres actifs au CA de l'organisme et aux autres instances décisionnelles et consultatives de la ressource et démontrer que des moyens ont été mis en place (ex : information, sensibilisation, formation, soutien...) pour favoriser cette participation majoritaire des membres actifs au CA.
- Les règlements généraux de la ressource prévoient qu'au minimum, 25% des administrateurs du CA sont des membres actifs de la ressource (personnes qui participent aux activités, utilisent ou ont utilisé les services).
- Les règlements généraux de la ressource ne possèdent aucune clause empêchant une majorité d'administrateurs membres actifs de l'organisme (en référence à l'article 334 de la LSSSS).

Être autonome : avoir le pouvoir de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et orientations alternatives

Quelques explications

« (...) l'autonomie sert à marquer la distance nécessaire entre l'organisme et les pouvoirs publics pour que son intervention demeure distincte de celle de l'État. On parle essentiellement d'une autonomie juridique qui marque l'indépendance de l'organisme et qui se manifeste par sa capacité à déterminer librement sa mission, ses orientations, ses approches et ses pratiques. »¹

Les ressources alternatives en santé mentale témoignent depuis toujours d'une très grande créativité et diversité dans leurs façons de faire. «La folie nous invite à inventer et à diversifier plutôt qu'à homogénéiser.»². Elles ont compris qu'il n'y avait pas qu'UNE SEULE réponse à la souffrance émotionnelle.

L'autonomie de la ressource est donc essentielle pour préserver l'espace créatif et innovateur qui permet l'émergence de nouvelles approches avec et à partir des besoins de la communauté.

Quelques exemples

- ✚ Avoir une définition de la mission et des orientations qui résulte de la volonté des membres de la ressource qui prennent leurs décisions librement au sein d'instances démocratiques.
- ✚ Avoir des politiques relatives aux approches et aux pratiques qui sont déterminées par la ressource elle-même et non à partir des exigences gouvernementales, de bailleurs de fonds ou de partenaires.

Quelques défis et situations difficiles vécues par des ressources

- ✚ Les liens de collaboration entre l'État et les ressources ne sont pas clairement définis, souvent informels et changeants.
- ✚ Le manque d'appropriation et de compréhension de la mission de la ressource au sein même de celle-ci.
- ✚ Le manque de vigilance collective par rapport à l'actualisation et le maintien de la mission de la ressource.
- ✚ L'État qui se déresponsabilise et fait pression sur les organismes en leur référant des personnes ayant des besoins qui ne peuvent être comblés en lien avec la mission de la ressource. Le réseau public leur demande d'assumer une partie de son mandat (ex. : accepter dans leurs activités des personnes en déficience intellectuelle sans financement supplémentaire).
- ✚ L'État qui considère que les ressources communautaires font parties du réseau de services.

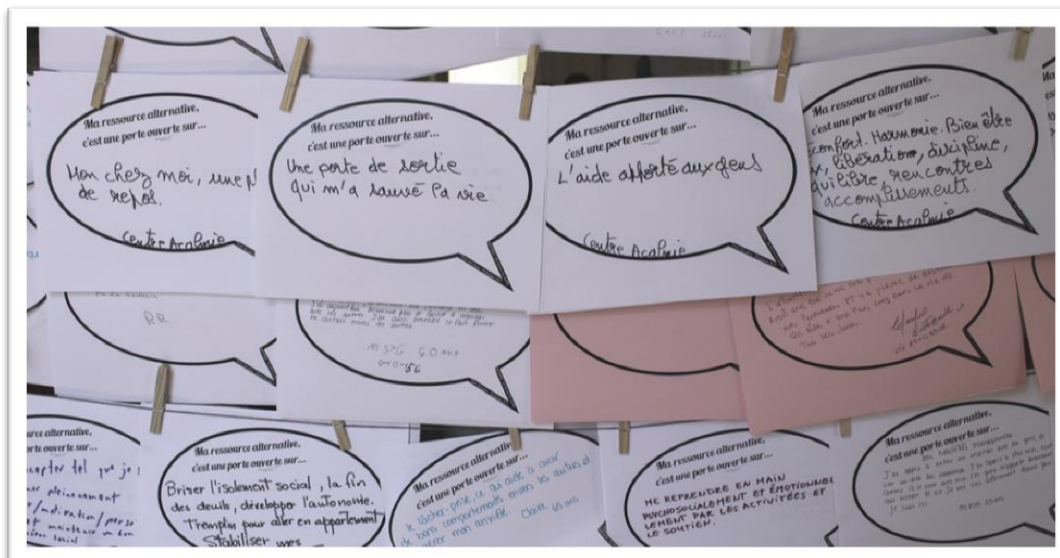
¹ Secrétariat à l'action communautaire autonome du Québec, Ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille, *Cadre de référence en matière d'action communautaire autonome*, 2004, p.80

² *Manifeste* du RRASMQ, p. 3

- ❖ Le manque de clarté, de précision et de cohérence entre le financement accordé et les services demandés dans les ententes de services.
- ❖ Perte de la couleur *Alternative* «Une intervenante signale qu’une entente SIV semblait neutre toutefois, au final, il y a une imposition de vocabulaire, de statistique, de reddition de comptes. Elle se demande s’il est possible de mener l’intervention avec notre propre vocabulaire, nos propres couleurs.» exemple donné lors d’une visite de ressource alternative en 2016)
- ❖ Manque de reconnaissance de la qualité du travail des organismes communautaires par les intervenants professionnels du réseau public : il est souvent dévalorisé (manque de professionnalisme, davantage perçu comme des activités de loisir). Ce qui engendre un manque de fierté des ressources alternatives et peut encourager l’envie de traiter davantage avec le réseau pour obtenir une forme de reconnaissance.

Pistes de solution

- ❖ S’appropriier collectivement la mission de la ressource, s’assurer de l’adhésion et de la compréhension des valeurs de l’Alternative et de l’Action communautaire autonome des personnes membres (surtout pour les membres qui siègent au CA).
- ❖ Se donner des balises et des règles de fonctionnement en regard des partenaires.
- ❖ Avant de signer quoique ce soit, aller chercher un regard extérieur et faire analyser le document par ses instances.
- ❖ Exemple : une ressource a mis sur pied un comité chargé d’analyser toutes les ententes de services de la ressource pour s’assurer qu’elles respectaient bien les critères de l’ACA et la mission de la ressource.
- ❖ Reconnaître et célébrer la valeur de la contribution de la ressource dans la vie des personnes et dans la communauté. Par exemple, organiser une activité où les personnes discutent de l’impact qu’a eu la ressource alternative dans leur cheminement. Trouver une manière originale de porter cette parole.



Avoir une façon «autre» d'accueillir la souffrance et de considérer les problèmes de santé mentale

Quelques explications

Une ressource alternative « (...) **accueille la souffrance** et ne cherche pas seulement à la médicaliser, à l'assommer. Elle tente de créer les conditions permettant de vivre avec cette souffrance et de faire en sorte qu'elle devienne une source d'enrichissement, non seulement pour les personnes qui ont à la vivre, mais également pour leur entourage. »³

La ressource alternative considère que les états de détresse et de déséquilibre font partie de l'existence humaine. La vision qu'elle porte sur les problèmes de santé mentale n'est pas figée dans un modèle de compréhension en particulier. Elle fait place, d'abord et avant tout, **au sens que la personne donne à son vécu** tout en considérant la globalité de son expérience et de son existence : «...c'est sa qualité de vie, selon son point de vue, qui doit primer pour contribuer à son sentiment de continuité, d'amélioration, d'épanouissement et de stabilité. »⁴ La ressource alternative est un lieu précieux où l'on **prend le temps** (et pour la personne et pour l'intervenant) de voir émerger un sens à la souffrance.

Cette façon « autre » d'accueillir la souffrance et de considérer les problèmes de santé mentale est soutenue par un **regard critique que la ressource alternative maintient à l'égard de l'approche biomédicale** de la santé mentale.

L'Alternative remet en question cette approche qui réduit la souffrance à une maladie et qui évacue l'importance de la prise en compte de la parole de la personne, de la diversité et de la richesse de sa vie émotionnelle et psychique, de son histoire, de ses conditions de vie et de son environnement social et politique. Elle demeure vigilante et critique face aux phénomènes que ce modèle engendre : médicalisation de la souffrance (un diagnostic pour toutes les souffrances de la vie), individualisation des problèmes, stigmatisation, surmédication, etc.

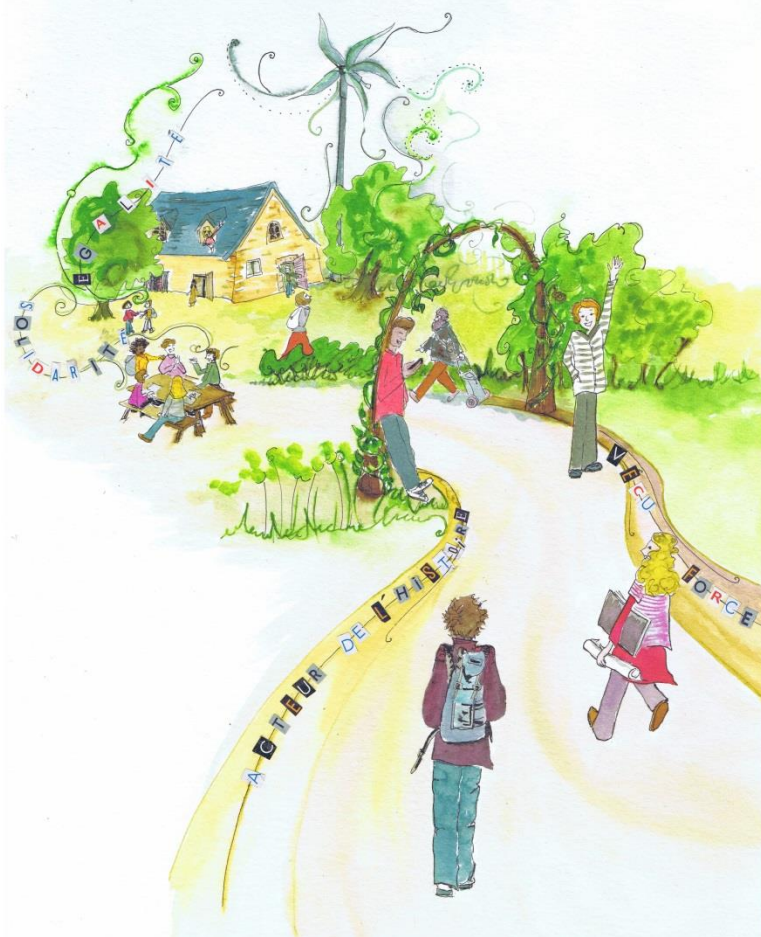
Toutefois, dans la ressource alternative, l'exercice de la vision critique ne passe pas par l'imposition d'une vision «pour ou contre» quelque chose, mais plutôt par l'animation, l'encouragement et la facilitation de toutes démarches permettant aux personnes de questionner les phénomènes et les problématiques qu'elles peuvent vivre (Ex. : la nécessité du diagnostic pour obtenir des services, la stigmatisation, le rapport à la médication, le respect des droits, les situations de précarité financière, l'accès à des alternatives au traitement médicamenteux, etc.). Ces démarches impliquent aussi l'accès à des informations de sources indépendantes et diversifiées et permettent de se forger un avis en ne tenant rien pour acquis.

³ *Manifeste* du RRASMQ, p. 8

⁴ RRASMQ, 2009, *L'Alternative en santé mentale – Ailleurs et Autrement*, p. 7

Quelques exemples

- ⊕ Permettre aux personnes d'exprimer leur conception de leur souffrance et accueillir la manifestation des différents états d'âme. Éviter la censure de ces états d'âme et travailler à favoriser leur expression dans le respect de tous (atelier de prise de parole, atelier d'expression artistique, etc.)
- ⊕ La ressource ne fonde pas ses approches sur le diagnostic psychiatrique.
- ⊕ Le rapport de la personne à la ressource est libre et volontaire : les références du réseau de la santé et des services sociaux ne sont pas nécessaires pour fréquenter la ressource.
- ⊕ Offrir des espaces d'apprentissage, des lieux d'échange de point de vue et d'informations qui permettent à l'ensemble des personnes dans la ressource, individuellement et collectivement, d'exercer une vision critique (questionner les « savoirs convenus », connaître la validité des sources d'information, se construire une opinion en ne prenant rien pour acquis, etc.).
 - ⊕ Exemple : Informer sur les fondements du processus diagnostique en psychiatrie. Qu'est-ce que le DSM (Manuel des diagnostics psychiatriques) ? Quels sont ses fondements ? Qui en sont les auteurs ? Quels sont les intérêts en jeu ?
- ⊕ Partager les revues de presse critiques du RRASMQ et de l'AGIDD-SMQ (Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec).
- ⊕ Participer à des formations critiques (p.ex. : *L'Alternative en santé mentale*, *L'autre côté de la pilule*, *La Gestion autonome de la médication*) et à des événements (colloques, congrès, etc.) portant sur différents thèmes et permettant de développer une compréhension plus large des situations et problématiques vécues par les personnes.
- ⊕ Participer, avec d'autres organismes ou regroupements, à des analyses sociales et des réflexions collectives pour renforcer la vision critique en santé mentale.
- ⊕ Animer une activité dans la ressource à l'occasion de la Journée de l'Alternative (10 octobre)
- ⊕ ...



Avoir une conception et une approche globale et respectueuse des personnes

Quelques explications

La ressource considère la personne vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale dans sa globalité; ce qui signifie que, dans la ressource, les façons de faire (les activités, les services), de même que les façons d'être (manière d'intervenir et d'interagir des personnes intervenantes et des personnes usagères entre elles), permettent de prendre en compte (écouter, reconnaître, accueillir ...):

- ✿ l'histoire, le vécu, les conditions économiques, politiques et sociales, la culture, les croyances, le sexe, la spiritualité, le réseau social des personnes...
- ✿ les forces, les rêves, les projets, les goûts, les différences des personnes...
- ✿ la souffrance, le sens de cette souffrance, les stratégies... les «trucs» pour s'en sortir des personnes.

Sachant que la médication occupe aujourd'hui une place centrale dans les pratiques en santé mentale et dans la vie des personnes qui vivent des problèmes de santé mentale, une conception et une approche globale de la personne implique que la ressource prenne en compte **la place de la médication dans la qualité de vie**.

« S'ils peuvent contribuer à soulager ou à réduire la souffrance, les médicaments en santé mentale ne comportent pas que des effets positifs pour les personnes qui les prennent. D'une part, on leur reconnaît d'importantes limites : les médicaments en santé mentale ne sont pas toujours efficaces pour atténuer ou enrayer les symptômes; de manière plus large, ils ne guérissent pas. D'autre part, ils peuvent avoir des effets secondaires importants qui pèsent parfois lourdement sur la qualité de vie de la personne. »⁵

Considérant que «les personnes utilisatrices sont les mieux placées pour discuter des effets de la médication dans leur vie; elles désirent partager leurs craintes, leur appréciation, leurs désirs, leurs points de vue sur le traitement qu'on leur propose, sans être perçues comme étant réfractaires, peu collaboratrices, difficiles, ou inaptes. Prendre en compte la place de la médication, c'est informer les personnes concernées sur leurs médicaments, leurs droits et recours, mais c'est aussi leur ouvrir un espace de dialogue.»⁶

Enfin, la ressource traite les personnes avec respect. Elle reconnaît la parole et l'expérience des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. Elle les considère comme des adultes, comme des citoyens et citoyennes à part entière. À ce titre, elles ont le droit absolu d'être reconnues et entendues.

Cette approche globale et respectueuse des personnes fait partie de la culture de la ressource. Elle n'appartient pas qu'aux intervenants; elle est encouragée par et pour les membres dans l'entraide qu'ils peuvent s'octroyer.

⁵ RRASMQ, 2013, *Boîtes à outils – Gestion autonome de la médication : Implanter et développer des pratiques GAM dans les ressources alternatives et communautaires en santé mentale et dans d'autres milieux de pratique*, Section, p. 1

⁶ Provencher Doris et Annie Rainville, 2010 *Mythes en droit de la santé mentale : enjeux sociaux et juridiques*, dans *La protection des personnes vulnérables*, Service de la formation continue du Barreau du Québec, Volume 315, p.141-157. Cité dans *Pour un mouvement social alternatif en santé mentale*, cahier souvenir cahier pour l'avenir, colloque conjoint AGIDD-SMQ&RRASMQ, Drummondville, 12 juin 2012, p. 29

Quelques exemples

- ❖ Offrir des espaces afin que les personnes puissent se raconter, être entendues avec leurs mots, leurs demandes. Ces espaces ouvrent le dialogue sur toutes les dimensions qui peuvent opprimer les personnes et affecter leur santé mentale.
- ❖ Avoir des pratiques qui permettent de découvrir, de reconnaître et de valoriser les forces des personnes, qui permettent également aux personnes de réaliser des projets ou des étapes qui les amèneront à se réaliser et à se découvrir.
- ❖ Permettre et faciliter des espaces de dialogue autour de la médication (café-rencontre, atelier, entretien, etc.) tant au niveau du sens et de la place qu'elle occupe dans leur vie, qu'au plan d'un partage d'information.
- ❖ Offrir aux personnes le soutien nécessaire à une démarche de Gestion autonome de la médication (information, accompagnement de groupe, accompagnement individuel).
- ❖ Rechercher et proposer des alternatives pour favoriser la qualité de vie et le bien-être émotionnel des personnes (Ex.: entraide, thérapie, yoga, méditation, art-thérapie, musique, etc.).
- ❖ Travailler avec les moyens que les personnes développent elles-mêmes pour faire face à la vie, aux situations difficiles. Permettre aux personnes de partager leurs «trucs» et moyens de se débrouiller.
- ❖ Travailler concrètement (sensibilisations, ateliers, etc.), à l'interne et à l'externe, à lutter contre les préjugés qui consistent à percevoir les personnes uniquement à partir de leurs symptômes (son diagnostic), statut social, niveau économique, orientation sexuelle, appartenance religieuse, politique ou ethnique, etc.
- ❖ Travailler directement ou indirectement avec d'autres ressources de la communauté à l'amélioration des conditions de vie et de la qualité de vie de la personne (aide alimentaire, loisirs, logement, soin de santé, éducation, etc.).
- ❖ Créer des situations où des liens sociaux peuvent se tisser : aider quelqu'un à déménager, visiter quelqu'un à l'hôpital, etc.
- ❖ Prendre en compte le conditionnement social qui influence le comportement des hommes et des femmes et mettre de l'avant des activités d'éducation pour des relations hommes-femmes respectueuses.
- ❖ Reconnaître les personnes comme citoyens en favorisant leur participation aux décisions et leur implication et en évitant les pratiques infantilisantes de prise en charge.
- ❖ ...



Soutenir l'appropriation du pouvoir individuel et collectif des personnes

Quelques explications

L'appropriation du pouvoir c'est ce qui permet aux personnes individuellement et collectivement de s'approprier les situations problématiques (les comprendre, exercer une vision critique) et de reprendre du pouvoir sur celles-ci (exercer des choix libres et éclairés, participer aux décisions, actualiser son potentiel, connaître et comprendre, exercer et défendre ses droits).

La ressource alternative ne prend pas en charge les personnes. Elle vise plutôt à favoriser la prise de parole, la participation aux décisions et l'action des personnes tant dans leurs sphères de vie personnelle que collective. Ce soutien est accordé dans le respect de la volonté, du rythme, de leur droit à la dissidence (le droit de dire non, d'être en désaccord).

Dans une ressource alternative, soutenir l'appropriation du pouvoir passe entre autres par le fait d'encourager la participation des personnes à la vie de la ressource et leur participation citoyenne dans la communauté.

Quelques exemples

- Offrir un accueil et une écoute qui permet aux personnes de nommer leurs besoins.
- Encourager les personnes à définir elles-mêmes leurs objectifs ou projets et le chemin pour les atteindre ou les réaliser.
- Favoriser la possibilité de faire des choix (offrir plusieurs alternatives).
- Soutenir les actions choisies par les personnes pour répondre à leurs besoins.
- Reconnaître les forces des personnes et faire confiance.
- Favoriser l'accès à l'information (ex.: ce qui se passe dans l'organisme, les médicaments).
- Offrir des occasions d'apprentissage : participer à des activités éducatives, organiser et animer des activités, prendre la responsabilité de l'accueil des membres, etc.
- Organiser des espaces d'échange sur différentes questions qui préoccupent les personnes, leur permettre de reconnaître qu'elles ne sont pas seules à vivre telle ou telle situation, les soutenir leur analyse (accès à l'information, etc.).
- Encourager les membres à poser des actions collectives pouvant contribuer à améliorer ces situations.

Soutenir la participation des membres...

«La **participation des personnes** qui fréquentent une ressource alternative est nécessaire et fortement valorisée. Cet espace d'implication permet non seulement une pleine participation des membres aux processus démocratiques et aux décisions qui les concernent, mais assure aussi la prise en compte des personnes plutôt que leur prise en charge par l'organisation.»⁷

...à la vie de la ressource et favoriser des rapports égaux

Quelques explications

Lorsqu'on parle de la «vie de la ressource», nous faisons référence aux «actions formelles et informelles qui renforcent le sentiment d'appartenance et qui sont mises en œuvre pour entretenir une vitalité interne et une force cohésive dans une organisation.»⁸

La participation à la vie de la ressource est soutenue par le fait que celle-ci se situe à «**taille humaine**». La ressource alternative porte une attention particulière à l'établissement de contact humain direct à travers lequel il est possible de soutenir et de valoriser la participation de chacune et chacun. «Le concept de « taille humaine » comme particularité d'une ressource n'est donc pas défini en fonction du nombre de personnes qui la fréquentent, de dimension ou de budget global. La taille dite « humaine » est importante parce qu'elle permet le développement d'un **sentiment d'appartenance et la participation** des personnes dans la ressource.»⁹

Pour que les membres se sentent à l'aise de participer à la vie de la ressource, il est important que la ressource favorise des **rapports égaux** entre les membres et entre les membres et les employés, et ce, malgré les différences de rôles. Pour les employés cela implique de questionner et d'aiguiser le regard porté sur les personnes afin d'y reconnaître le membre actif ou l'administrateur. Pour les personnes, cela signifie de se reconnaître non pas uniquement dans le rôle de celui qui a besoin d'aide, mais également dans celui qui a le droit de s'exprimer, de prendre part aux décisions, de s'impliquer et de partager ses forces avec les autres.

« Historiquement, c'est grâce aux alliances de personnes ex-psychiatisées entre elles, mais aussi de personnes usagères et intervenantes, que le mouvement alternatif a pris son essor. À l'intérieur de l'alliance entre personnes usagères et intervenantes se retrouve également le partage d'un pouvoir. »¹⁰

⁷ RRASMQ, 2009, *L'Alternative en santé mentale, ailleurs et autrement*, p. 10

⁸ RRASMQ, 2012, Guide d'information *La participation à la vie associative et démocratique du RRASMQ : des espaces pour valoriser l'Alternative*, p. 3

⁹ Idem

¹⁰ RRASMQ, 2010, *Promouvoir l'entraide selon une approche alternative*, p. 13

Quelques exemples

- ⊕ Posséder une définition de son membership (type de membre, droits et responsabilités, processus d'adhésion et d'exclusion...).
- ⊕ Informer par écrit et verbalement toute personne susceptible de devenir membre de la ressource afin de favoriser une bonne compréhension de la culture et du fonctionnement* de la ressource et donc, encourager une prise de décision libre et éclairée à l'égard de son adhésion. *(mission, règlements généraux, rôles et les responsabilités des membres, lieux d'implication possibles, leur rôle et leur fonctionnement (Assemblée générale annuelle (AGA), conseil d'administration (CA), comités), etc.).
- ⊕ Discuter des rôles de chacun (les membres, les intervenants, etc.) de manière à favoriser des rapports de pouvoir égalitaire.
- ⊕ Avoir un code d'éthique ou un document de règles de vie, connu de tous, qui a fait l'objet d'un processus démocratique et qui est régulièrement actualisé.
- ⊕ Posséder un processus concernant la gestion des conflits, la gestion des plaintes, qui soit démocratique, transparent et dans lequel participent des représentants des membres actifs.
- ⊕ Soutenir les initiatives des membres et la prise de responsabilités.
- ⊕ Favoriser activement la participation des membres, dans le respect de leur liberté et de leur disponibilité en créant une diversité d'espaces de participation, en les informant, les recrutant. Quelques exemples issus de l'expérience de ressources alternatives:

- ⊕ Comité des membres
- ⊕ Comité d'activités/événements ou de programmation
- ⊕ Comité de médiation ou comité des plaintes
- ⊕ Comité adhésion
- ⊕ Équipe d'accueil
- ⊕ Comité ou réunion pour regarder le fonctionnement de la ressource ou l'évaluer
- ⊕ ...



- ⊕ Éviter le plus possible la hiérarchie, la bureaucratie, les rapports de domination entre l'ensemble des personnes impliquées dans la ressource. Autrement dit, le fonctionnement de la ressource est simple, l'ambiance est conviviale, la ressource et les personnes sont accessibles, on y prend le temps pour écouter et faire les choses.
- ⊕ Partager largement l'information concernant la ressource entre les membres et l'équipe de travail et créer des espaces d'échanges où les personnes se sentent à l'aise d'exprimer leurs opinions. S'assurer d'un langage clair et accessible.
- ⊕ Faciliter l'appropriation de l'espace par les membres. Exemples : les membres décoorent et entretiennent le local, un comité est responsable de l'accès au local.
- ⊕ ...

Soutenir la participation des membres...aux instances décisionnelles de la ressource

Quelques explications

En grec, le mot « démocratie » se traduit par le pouvoir du peuple. La ressource alternative étant constituée de ses membres, c'est à travers leur participation aux instances décisionnelles, que ceux-ci assurent officiellement la mise en œuvre du «projet collectif» de la ressource (la mission, les valeurs, les pratiques, les projets de la ressource). Ces instances sont l'assemblée des membres (annuelle, spéciale, etc.) et le conseil d'administration.

*La démocratie se fonde sur deux promesses : la possibilité, d'une part, de décider ensemble de notre destin sur la base d'une égalité de parole, et résoudre, d'autre part, les conflits tout en respectant nos différences: «vivre ensemble égaux et différents»
(Touraine, 1997)*

L'assemblée générale consiste en la réunion des membres qui viennent discuter et prendre directement des décisions. C'est un lieu qui forme les membres au fonctionnement de l'organisation, qui les informe sur les enjeux et leur permet d'échanger et de faire émerger des solutions. Le **conseil d'administration** est une instance composée de personnes élues par l'assemblée générale afin d'administrer la ressource sur une base plus régulière.

De manière générale, dans un souci de démocratie, la ressource alternative implique ses membres dans l'organisation tant au niveau de la planification (la mission, les stratégies, les actions), qu'au niveau de la réalisation des activités (animation, représentation, comité de travail, etc.), de l'évaluation (implication dans les bilans, évaluation participative).

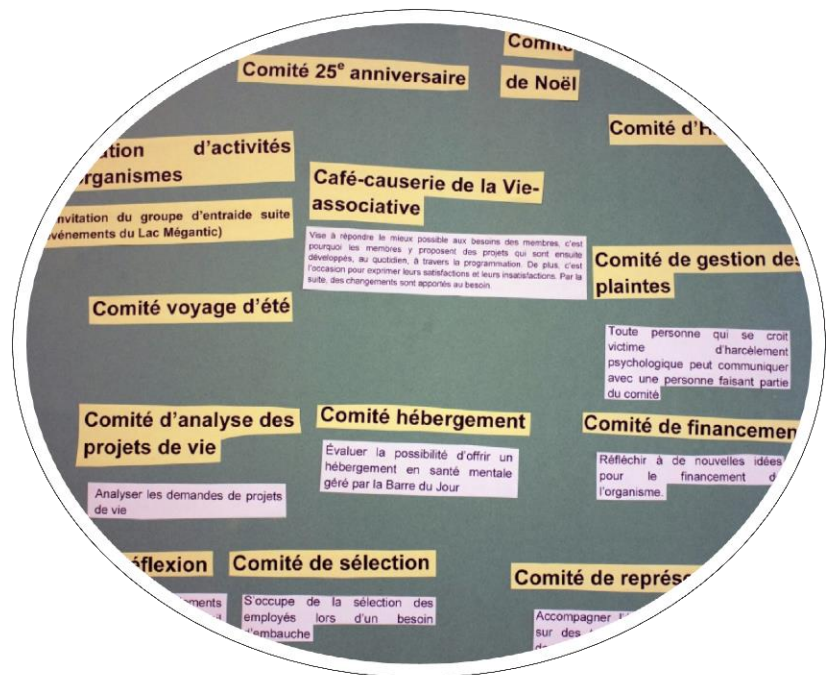
Favoriser la participation des membres aux instances démocratiques de la ressource implique cependant :

- ✿ De s'accorder du temps;
- ✿ de s'engager dans un processus d'apprentissage continu;
- ✿ de réfléchir au partage du pouvoir entre personnes ayant des rôles, des disponibilités et des priorités différentes;
- ✿ d'agir dans l'intérêt commun;
- ✿ de faire en sorte que les instances démocratiques demeurent de réel lieu de délibération et de prise de décision et non des espaces de consultation où l'on entérine le travail effectué par le personnel salarié.

« Pour que la démocratie devienne une valeur et une pratique quotidienne dans la vie des groupes, il faut qu'elle soit comprise d'emblée comme un processus d'apprentissage continu qui traverse toutes les activités du groupe. On doit offrir à la fois du temps et de multiples espaces aux participants afin qu'ils puissent expérimenter la délibération et la prise de décisions, participer aux actions qui en découlent, et ainsi acquérir la conviction que leur participation active dans le groupe est importante » (GUBERMAN, N. et autres, 2004, Le défi des pratiques démocratiques dans les groupes de femmes, Montréal, Éditions Saint-Martin, p. 174)

Quelques exemples

- ✚ Faire preuve d'une gestion transparente au regard de sa planification annuelle, de l'adoption de ses orientations et choix budgétaires.
- ✚ Informer et former les membres en vue de leur intégration aux structures décisionnelles de la ressource. Par exemple, offrir des activités de formation sur le rôle, le mandat et le fonctionnement des instances (CA, AGA), la confidentialité, l'intérêt et le bien commun, l'animation, la délibération, l'histoire de la ressource et les enjeux de l'heure.
- ✚ Assurer un processus démocratique dans le fonctionnement des instances :
 1. s'assurer d'un climat de rencontre ouvert et respectueux;
 2. rendre accessible l'information et favoriser la compréhension;
 3. prendre le temps de délibérer avant de prendre une décision;
 4. assurer un suivi et une évaluation des décisions qui ont été prises.
- ✚ Avoir des processus d'évaluation du fonctionnement de ses instances.
- ✚ Préparer la relève des membres du CA. Exemples : atelier sur le rôle du CA offert à tous, parrainage entre un membre plus habitué et un nouveau membre, possibilité d'observer une réunion de CA avant de poser sa candidature, etc.
- ✚ Assurer un lien entre le conseil d'administration et les membres de la ressource. Exemples : les membres du CA travaillent dans au moins un comité de travail, les décisions prises au CA sont systématiquement retransmises, un espace permet aux membres de faire des suggestions ou de poser des questions au CA, etc.
- ✚ Faire des instances décisionnelles des lieux valorisés et valorisants.
- ✚ Adapter les instances aux membres et à la culture du groupe.
- ✚ Impliquer les membres dans les actions qui découlent des décisions prises au CA ou en AG.
- ✚ ...



Quelques défis et situations difficiles vécues par des ressources

- ⊕ La participation des personnes membres de la ressource à des représentations extérieures peut être un défi en raison des préjugés ou encore d'un manque de soutien.
- ⊕ La perte du sens ou le manque de sens donné aux activités en lien avec l'éducation populaire, la visée de transformation sociale et la mission de la ressource. Par exemple : organiser des activités de loisirs sans lien ou réflexion avec les besoins, les droits, les objectifs de la ressource ou encore sans processus participatif et démocratique, etc.
- ⊕ L'attente d'être pris en charge, le désir de prendre en charge.
- ⊕ La taille des équipes, les membres en viennent à se reposer sur celles-ci et la culture se professionnalise
- ⊕ La diminution de la représentation des personnes usagères au CA pour laisser plus de place à des « personnalités » importantes pour la promotion et le financement de la ressource.
- ⊕ «Les personnes ne viennent pas changer le monde, elles viennent combler des besoins.» À partir de là, comment combler ses besoins individuels aussi par les approches collectives, d'éducation populaire, par des services individuels qui sont plus participatifs, etc.
- ⊕ Le manque d'évaluation participative.
- ⊕ Le manque de sentiment d'appartenance et de responsabilité face au bien commun, au collectif, à la ressource.
- ⊕ La pression à la participation ou à la performance, la compétition, l'épuisement des membres, le manque d'intérêt, le besoin de prendre une pause, le vieillissement, le manque de relève.

Être engagée socialement et politiquement dans sa communauté

Quelques explications

Ayant une approche globale des personnes (critère 4) la ressource porte inévitablement un regard sur le monde qui l'entoure et se préoccupe de la qualité de vie et des conditions d'existence de l'ensemble des citoyens et citoyennes.

Ce souci l'amène donc à **être engagée socialement et politiquement**, c'est-à-dire être un agent de changement pour améliorer le monde dans lequel elle évolue. Son engagement s'exprime avec ses membres et de différentes façons : en luttant contre les préjugés et la discrimination en santé mentale, en identifiant et en dénonçant des situations de non-respect des droits, d'abus de pouvoir, de pauvreté, d'exclusion, d'exploitation...

Cet engagement ne se fait pas en solitaire. Une ressource alternative est d'abord et avant tout une organisation **enracinée dans sa communauté**. Elle n'y est pas isolée! Bien au contraire, elle participe à la vie de cette communauté. Sa communauté la connaît et reconnaît sa raison d'être et ses actions. La ressource tisse des liens multiples et variés avec sa communauté. Elle s'allie avec d'autres organisations et d'autres personnes afin de proposer des changements appropriés; elle cherche à influencer les décisions qui ont un impact sur les droits et les conditions de vie des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale ainsi que sur l'ensemble des citoyennes et des citoyens.

En somme, la ressource est un citoyen corporatif soucieux du bien-être des personnes, de l'amélioration de la qualité de vie, du développement économique, politique et environnemental de sa communauté.

Quelques exemples

- ✿ Organiser ou participer à des activités de sensibilisation et d'éducation dans la communauté qui visent à proposer une vision alternative des problèmes de santé mentale et à changer le regard et l'attitude de la société à l'égard des personnes qui vivent avec un problème de santé mentale.
- ✿ Appuyer et militer dans les causes allant dans le sens du progrès et de la justice sociale (ex. : appui à d'autres organismes, pétition, manifestation, etc.).
- ✿ Manifester son appui et sa solidarité aux causes qui touchent votre communauté.
- ✿ Soutenir la participation de ses membres dans ses engagements de transformation sociale.
- ✿ Inviter les membres de la communauté à s'associer à son développement par :
- ✿ La participation bénévole à des actions collectives ou activités;

- ✿ L'adhésion à titre de membre de la communauté ou à titre de membres actifs et par une participation à divers comités.
- ✿ Être en rapport avec d'autres organismes communautaires ou instances du milieu, de par l'implication des membres et des employés :
 - ✿ participation à des tables de concertation;
 - ✿ partage de ressources, d'information ou échange de services;
 - ✿ implication au CA d'autres organismes communautaires;
 - ✿ activité de sensibilisation (séance d'information, ateliers, etc.).
- ✿ Manifester sa présence, quand sa mission s'y prête, en offrant aide et expertise lorsque votre communauté est touchée par des événements particuliers.
- ✿ ...

Quelques défis et situations difficiles vécues par des ressources

- ✿ La réponse plus urgente aux besoins, le manque de recul pour ancrer les interventions dans une logique plus collective et à long terme.
- ✿ L'importance des interventions individuelles par des intervenants versus l'accompagnement de démarche plus collective des membres, réduit le développement de la base militante de l'organisme.
- ✿ Le désintérêt des membres face à l'engagement social et politique. La désillusion et le cynisme généralisé dans la société à l'égard de la politique et des partis politiques qui teintent négativement les tentatives d'intéresser les citoyens au Politique.
- ✿ Le néolibéralisme et l'individualisme.
- ✿ Le manque d'appropriation et la difficulté de porter un discours critique.
- ✿ Le peu de place à l'engagement citoyen au sein même de la ressource peut freiner la participation et l'engagement à l'extérieur.

Quelques pistes de solution

- ✿ Développer un vocabulaire et des approches plus invitantes et variées d'intéresser les membres. Faire de l'Éducation populaire autonome (voir la Démarche *Se donner du souffle!* Du RRASMQ)
- ✿ Prendre le temps de discuter du sens des activités et services dans le mouvement de l'Action communautaire autonome.
- ✿ Porter un discours critique de manière positive : dire ce en quoi nous croyons et pourquoi (le préjugé favorable, une conception psychosociale de la santé mentale plutôt que non-biomédicale)
- ✿ Encourager et soutenir la participation aux activités de la Journée de l'Alternative (10 octobre)

Favoriser et soutenir et l'entraide

Quelques explications

Dans une approche alternative en santé mentale, l'entraide peut constituer la principale approche (ex : groupe d'entraide) ou une des approches d'un groupe (ex : maison d'hébergement, centre de crise)

L'entraide selon une approche alternative en santé mentale prend racine au sein d'un groupe de personnes se reconnaissant un vécu commun en santé mentale et par lequel, ils peuvent apprendre les uns des autres tout en éprouvant un sentiment de solidarité. Ces personnes s'offrent et reçoivent réciproquement, gratuitement et librement de l'aide sous plusieurs formes (écoute, partage, information, etc.) et à plusieurs niveaux (pour aider une personne, pour aider le groupe, pour transformer la société).

L'entraide se qualifie donc par :

- ✿ la relation partagée à **un vécu en santé mentale**. Ce vécu se caractérise par la souffrance émotionnelle et psychique et est composé d'expériences diverses allant des soins psychiatriques, de la psychose, de la prise de médication, du poids des préjugés, du sentiment de perte de pouvoir, du rejet de l'entourage, des conditions de vie difficiles, etc. Il n'est donc pas associé au diagnostic psychiatrique.
- ✿ le fait que les expériences de vie liées au vécu en santé mentale soient reconnues comme une **source de savoirs** et de connaissances pour les autres;
- ✿ l'importance de la **vie de groupe** et des rapports humains;
- ✿ une **vision positive et dynamique des problèmes de santé mentale**;
- ✿ le **partage d'expériences et de compétences**;
- ✿ la **participation des personnes à la vie collective du groupe et de la ressource**.

L'entraide selon une approche alternative se distingue de celle pouvant être organisée dans d'autres milieux en santé mentale. Notamment parce qu'elle va plus loin que le support mutuel à l'entour d'un diagnostic.

L'entraide se distingue de l'intervention pair-aidant, notamment par le fait qu'elle est libre et gratuite et qu'elle est offerte entre personnes ayant le même statut et pouvant échanger de rôle.

L'entraide se différencie aussi du bénévolat, principalement parce qu'elle est offerte entre personnes ayant un vécu commun et qui ont une relation de réciprocité. Dans une ressource alternative, pour éviter la prise en charge, le bénévolat ne devrait pas remplacer ce qu'un membre peut faire ou apprendre à faire.

Quelques exemples

- ⊕ Valoriser les connaissances et les compétences découlant de l'expérience vécue de la santé mentale.
- ⊕ Favoriser les «espaces d'entraide» : les moments d'échange et de partage entre membres. Des espaces de non-intervention. Permettre aux personnes de partager leurs «trucs», expériences positives, moyens de se débrouiller.
- ⊕ Encourager l'auto-organisation par les membres de certaines activités.
- ⊕ Faire un partage égalitaire des responsabilités et permettre la participation de chacun à la vie de la ressource.
- ⊕ Valoriser l'implication des membres dans la ressource.
- ⊕ ...

Faire la promotion-vigilance des droits des personnes

Quelques explications

En santé mentale, l'expérience de vie de beaucoup de nombreuses personnes est marquée par des difficultés diverses relatives au non-respect de leurs droits (ex. : exclusion, refus d'informer, refus de la participation de la personne aux décisions, etc.). La ressource alternative s'engage donc à **promouvoir les droits** des personnes aux prises avec un problème de santé mentale en commençant par ses membres mais aussi auprès de la société en général. La ressource alternative exerce aussi une **vigilance** qui «consiste à porter un regard averti et critique sur le respect des droits et, par conséquent, à s'assurer que les droits d'une personne, ou d'un ensemble de personnes, sont respectés autant que ceux de l'ensemble des citoyens»¹¹.

La promotion et la vigilance ont pour fonctions¹² :

- De sensibiliser et de stimuler les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale, afin qu'elles prennent des mesures pour faire respecter leurs droits individuellement et collectivement;
- De stimuler la prise de conscience individuelle et collective à l'égard des droits des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale;
- D'identifier et de dénoncer les situations de non-respect des droits des personnes et de proposer des changements appropriés;
- D'influencer les décisions ayant un impact sur le respect des droits des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale, en ce qui concerne les politiques de tous les secteurs d'activités.

La promotion vigilance repose sur un **préjugé favorable** envers les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. « Faire preuve d'un préjugé favorable envers les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale signifie que l'on doit les soutenir dans l'expression de leurs choix et respecter leurs valeurs, selon leurs propres lectures et interprétations de leur réalité ».¹³

La promotion et la vigilance dans la défense des droits des personnes usagères en santé mentale concerne tous les droits pouvant affecter leur qualité et conditions de vie (droits de la santé, droit au logement, droit à l'aide sociale, etc.) et ce, tant au plan individuel que collectif.

¹¹ AGIDD-SMQ, 2008, *La promotion-vigilance: avec et pour moi des pratiques à partager!*, p. 5

¹² *IDEM*, p.6

¹³ MSSS et AGIDD-SMQ, 2006, *Cadre de référence pour la promotion, le respect et la défense des droits en santé mentale*

Quelques exemples

- ✚ Favoriser l'accès à toutes les informations pertinentes concernant les règlements, le processus interne de plainte de la ressource, etc.
- ✚ Organiser des activités éducatives et de promotion des droits. Exemple : théâtre forum sur le droit au consentement libre et éclairé.
- ✚ Encourager les membres et les intervenants à être à l'affût de toutes situations pouvant faire état d'un abus ou d'une violation d'un droit.
- ✚ Encourager les membres à partager leurs expériences et leurs trucs pour faire respecter leurs droits.
- ✚ Outiller les membres dans leurs démarches individuelle ou collective pour faire respecter leurs droits.
- ✚ Promouvoir l'accès aux approches thérapeutiques les mieux en mesure de répondre aux choix de la personne.
- ✚ Favoriser la concertation avec d'autres organismes engagés dans la défense des droits (ex. : le groupe régional de défense de droits en santé mentale).
- ✚ Favoriser la concertation avec les différents acteurs en cause pour améliorer certaines situations, par exemple, en intervenant auprès des institutions ou des établissements.
- ✚ Exercer des pressions de groupe, notamment en sensibilisant les médias et en les utilisant pour dénoncer les injustices, en appuyant des causes types ou en s'associant à des démarches en cours.
- ✚ ...

Quelques défis et situations difficiles vécues par des ressources

- ✚ Une absence d'appropriation du rôle de promotion-vigilance des droits des groupes communautaires.
- ✚ Une compréhension de la promotion-vigilance des droits parfois trop axée sur la Loi des services de santé et services sociaux.
- ✚ Le réflexe de référer tout de suite ou encore d'être en attente face aux groupes de défenses de droits en santé mentale.
- ✚ Le manque de promotion-vigilance des droits vis-à-vis des pratiques internes.

