



2018-2019  
RAPPORT D'ACTIVITÉS

REGROUPEMENT DES RESSOURCES ALTERNATIVES  
EN SANTÉ MENTALE DU QUÉBEC



*Regroupement  
des ressources alternatives  
en santé mentale  
du Québec*

# TABLE DES MATIÈRES

Présentation du RRASMQ	3
Mot du Président du conseil d'administration	4
Vers où allons-nous? Quelques mots sur le plan stratégique du RRASMQ	6
Fonctionnement et structures du RRASMQ	8
Retour sur l'année 2018-2019	.....
L'année <b>2018-2019</b> en chiffres	15
Faits saillants de l'année <b>2018-2019</b>	17
Résolutions de l'AGA <b>2018</b> et réalisations <b>2018-2019</b>	20
Pour un Mouvement social alternatif en santé mentale	21
Bilan de mi-parcours de la planification stratégique	22
Rapport d'activités et constats du conseil d'administration	25
Vie associative et gestion	38
Évaluation du conseil d'administration du fonctionnement du RRASMQ	40

## Annexe

I Liste des organismes membres	42
--------------------------------	----



**Rédaction :** Anne-Marie Boucher, Mathilde Lauzier et Jean-Pierre Ruchon

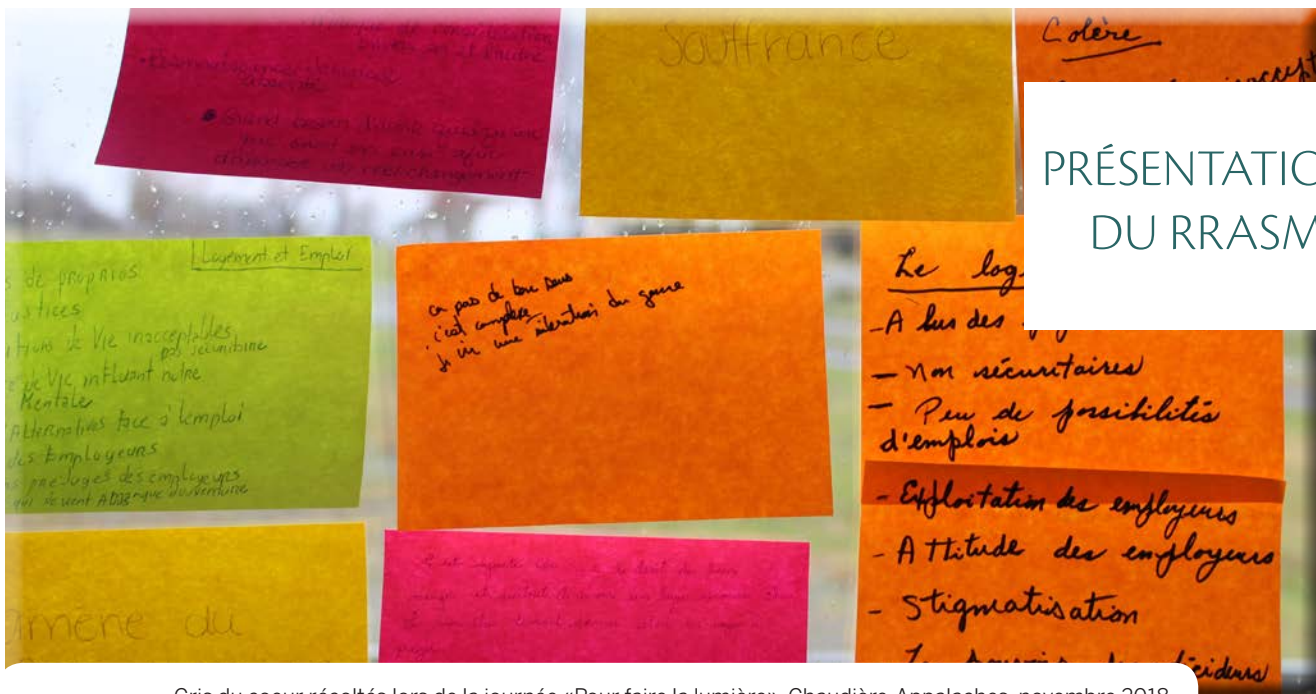
**Mise en page :** Anne-Marie Boucher

**Crédit des photos :**

Nous remercions Gorette Linhares (AGIDD-SMQ), Peter Belland, Normand Gravel, l'équipe du CDDM, l'équipe de Arc-en-ciel Vaudreuil-Soulanges, Marie-Sophie Villeneuve de la TRPOCB, Véronique Laflamme du FRAPRU, Stéphanie Benoit-Huneault du MJSM ainsi que les membres de l'équipe du RRASMQ pour les photos.



## PRÉSENTATION DU RRASMQ



Cris du coeur récoltés lors de la journée «Pour faire la lumière», Chaudière-Appalaches, novembre 2018.

Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec est un organisme à but non lucratif (OBNL) qui rassemble plus d'une centaine d'organismes communautaires répartis sur l'ensemble du territoire du Québec.

Le Regroupement vise à favoriser l'émergence d'une diversité de pratiques alternatives en santé mentale et à alimenter le mouvement social communautaire en santé mentale.

Les organismes membres du Regroupement (ressources alternatives) travaillent au quotidien pour et avec des personnes (hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, etc.) qui vivent ou qui ont

vécu un problème de santé mentale ayant eu une influence importante sur leur vie.

Ces ressources alternatives sont des groupes d'entraide, des centres de crise, des ressources de traitement thérapeutique, des maisons d'hébergement, des ressources d'aide et d'entraide, des centres de jour ou de soir, des ressources de réintégration au travail, des services d'écoute téléphonique, des services de soutien dans la communauté, des groupes de promotion-vigilance, etc.

Ces organismes s'identifient et adhèrent à une philosophie alternative en santé mentale. Ensemble, ils forment le RRASMQ et sont porteurs de l'Alternative en santé mentale.



Comité Mobilisation, lors du rassemblement du 7 octobre.



2349, rue de Rouen 4e étage,  
Montréal, Québec H2K 1L8  
Tél. 514-523-7919 | 1-877-523-7919 | Fax 514-523-7619  
rrasmq@rrasmq.com | www.rrasmq.com

## MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



*Chers membres et partenaires,*

*Cette année a été des plus actives pour le Regroupement : plusieurs projets d'envergure portés par l'équipe et les membres, une année record de mobilisation pour la Journée de l'Alternative, les mobilisations régionales de Se donner du souffle, l'émergence du Mouvement Jeunes et santé mentale et la présence croissante de nos préoccupations dans les médias.*

*J'ai occupé, cette année et pour la première fois, le poste de président du CA du RRASMQ. Après m'être impliqué pendant 6 ans, comme militant et administrateur, ce fut pour moi une grande fierté d'occuper cette fonction et d'avoir la possibilité d'inspirer des membres des ressources alternatives à s'impliquer aussi au sein de ses instances. Au RRASMQ, on ne fait pas juste parler de la participation et des relations égalitaires : on les vit et on les met en action !*

*J'en profite pour remercier les membres du CA du RRASMQ, particulièrement les personnes militantes qui s'y impliquent de façon bénévole et qui ramènent constamment les préoccupations du terrain. Nous avons eu une année chargée et enrichissante au CA, lors de laquelle nous avons beaucoup appris au contact des uns et des autres. Nous avons également amélioré nos manières de travailler pour clarifier les dossiers à ramener à nos ressources et à faire remonter au CA du Regroupement, ce qui a été aidant. Il faut aussi souligner la contribution des membres de la permanence qui ont travaillé très fort cette année.*

*Cette année en fut une de mouvements, alors qu'un nouveau parti s'installait au gouvernement à Québec, nous demandant de rebâtir des liens avec cette nouvelle équipe. Nous avons, en tant que regroupement, pu intervenir lors des élections grâce à l'outil développé par le comité le Politique (plate-forme électorale). Mouvement aussi lors du passage du Rapporteur spécial de l'ONU, avec la production du mémoire du RRASMQ et d'une vingtaine d'autres regroupements nationaux.*

*Mouvement dans les médias, puisque la santé mentale a défrayé la manchette toute l'année. On peut noter l'intervention des pédiatres qui ont dénoncé la surmédication des enfants en lien avec le TDAH, quelques mois après la sortie publique du Mouvement Jeunes et santé mentale. On peut aussi souligner les nombreuses lettres ouvertes publiées par le Regroupement, dont l'une d'entre elles pour appuyer la démarche des pédiatres.*



*Il y a eu aussi les trente ans de la Politique en santé mentale soulignés par le début d'une série de lettres ouvertes dont l'une a paru dans La Presse. Trente ans plus tard et malgré les promesses de la Politique, on se rend compte que beaucoup de changements se sont faits mais pas suffisamment. On voit notamment que le rôle des groupes communautaires, leur reconnaissance et leur autonomie est menacée, d'autant*

*plus que les modes de reddition de compte du PSOC sont questionnées par le gouvernement actuel. On remarque aussi que la vision biopsychosociale de la Politique a tendance à disparaître au profit de l'approche biomédicale. Finalement, on constate que l'attention aux conditions de vie, et je dirais plus particulièrement, la lutte à la pauvreté, ne fait malheureusement pas partie des priorités actuelles du gouvernement. Il faut continuer à militer, ensemble, pour améliorer les conditions de vie de tout le monde, et pour améliorer le réseau de la santé, qui doit être au service de la communauté et des citoyens et citoyennes.*

*Mes coups de cœur cette année : la démarche Se donner du souffle qui s'est déployée dans les régions, et qui nous donne un bel exemple d'appropriation du pouvoir individuel et collectif de la part de citoyen.ne.s qui pensaient qu'ils et elles n'avaient pas de pouvoir. En faisant la démarche d'analyse sociopolitique, on voit des personnes qui découvrent ce pouvoir, leur force de réflexion et qui commencent à se mettre en action : inspirant!*

*Mon autre coup de cœur : le travail de nos comités, que ce soit le comité Pratiques qui a produit, cette année, de beaux guides pour l'accueil des nouvelles personnes membres et employées, mais aussi celui du comité Mobilisation qui, en organisant la Journée de l'Alternative, met de l'avant la parole des personnes et leurs situations d'injustice. Et que dire du Journal Ailleurs et autrement et des sites webs du RRASMQ !*

*Un dernier coup de cœur : le Mouvement Jeunes et santé mentale, qui a fait beaucoup de bruit cette année et a ouvert une brèche pour que soit discutée la question de la médicalisation des difficultés vécues par les jeunes.*

*Bref, une grosse année, avec beaucoup d'effervescence et d'émotions! Mais avant de terminer ce mot, je ne veux pas oublier de remercier tous les bénévoles, les personnes participantes au sein des comités, celles qui se sont impliquées dans l'organisation et l'animation des différents événements, celles qui se sont mobilisées au cœur de la démarche Se donner du souffle, qui ont retranscrit les paroles ... chaque geste permet d'avancer ensemble, de transformer lentement mais sûrement notre société et nos communautés. C'est nous qui faisons vivre l'Alternative pour que, peu importe où nous nous trouvions, nous puissions trouver un ailleurs et un autrement.*

*C'est pourquoi, avant de terminer mon mot, je vous invite, vous aussi, à vous lancer dans l'aventure et à vous engager dans l'une ou l'autre des instances et activités du Regroupement. Votre parole, votre présence, votre point de vue : c'est ce qui fonde notre mouvement. C'est par notre force collective que nous nous assurerons que l'Alternative ne sera pas le projet d'une seule génération. Bref, c'est avec beaucoup de fierté que je vous invite à prendre connaissance de ce Rapport des activités de notre année 2018-2019, Bonne lecture !*

*Solidairement,*

*Yves Brodeur*



# VERS OÙ ALLONS-NOUS?

## QUELQUES MOTS SUR LE PLAN STRATÉGIQUE DU RRASMQ



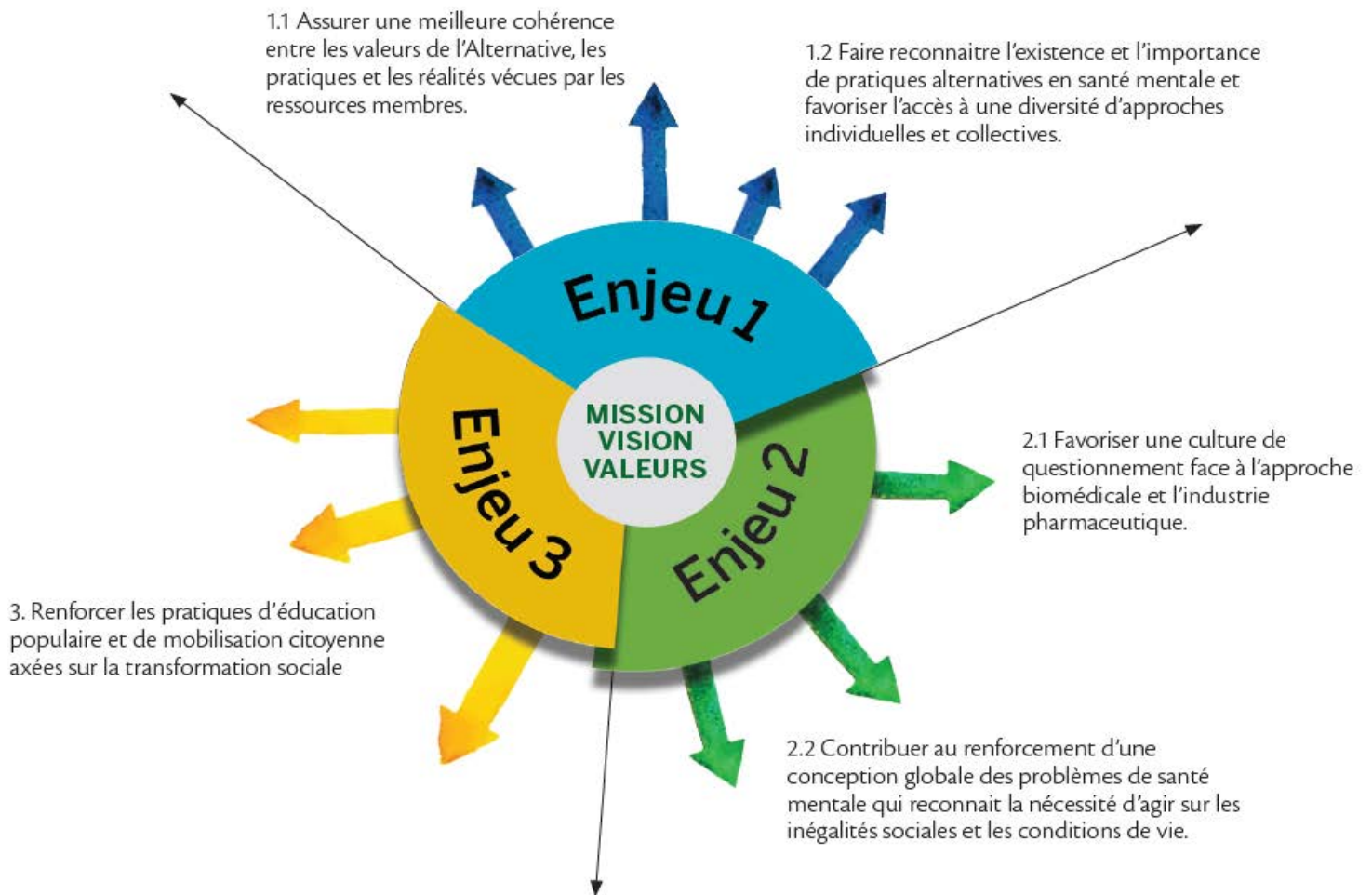
En 2016, suite à un long processus de réflexion et de consultation, le RRASMQ et ses membres se sont dotés d'un plan stratégique intitulé *Bâtir ensemble un avenir émancipateur en santé mentale au Québec*. Avec ce plan, le RRASMQ et ses membres visent à être plus reconnus et entendus du public et des diverses instances gouvernementales pour promouvoir un autre regard sur la santé mentale et pour que les pratiques alternatives en santé mentale soient plus reconnues et accessibles. Pour cela, il fait face à plusieurs enjeux sur lesquels il entend travailler collectivement jusqu'en 2021:

1. **L'enjeu de la méconnaissance du discours et des pratiques alternatives;**
2. **L'enjeu de la prédominance du modèle biomédical de la santé mentale et de la difficulté de faire valoir une vision critique;**
3. **L'enjeu de l'autonomie d'action et du rôle de transformation sociale<sup>1</sup> des groupes d'action communautaire autonome alternatifs en santé mentale.**

Pour ce faire, le RRASMQ souhaite resserrer les liens entre tous les membres du regroupement en renforçant la cohérence entre les valeurs et les pratiques des ressources en lien avec l'Alternative. Il veut également repolitisier l'ensemble des acteurs du Regroupement par rapport à la médicalisation de la santé mentale, aviver la reconnaissance de l'importance des déterminants sociaux de la santé et faire la promotion de l'approche alternative en vue de la transformation sociale.

<sup>1</sup> Selon l'approche de transformation sociale, l'action menée par l'organisme n'est pas que curative. Elle est aussi préventive et renvoie à une approche d'intervention qui ne se limite pas à la stricte livraison d'un service quelconque. La transformation sociale est le résultat recherché d'un processus de prise en charge qui fait largement appel à la sensibilisation, à l'information, à l'éducation populaire et à la défense collective des droits. (MESS, 2004, Cadre de référence en matière d'action communautaire)

## ENJEUX ET OBJECTIFS 2016-2021



# FONCTIONNEMENT ET STRUCTURES DU RRASMQ

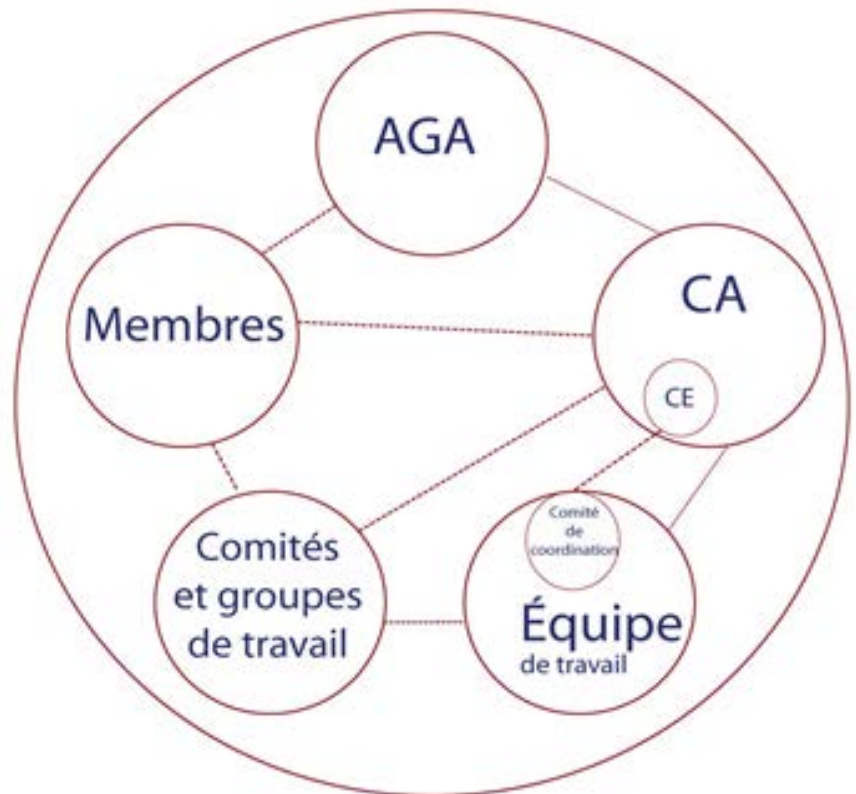
## Le fonctionnement : la gestion participative

Tout organisme communautaire, par sa vie associative, représente un lieu d'expression et d'échange de différentes opinions en vue d'éclairer les décisions qui concernent l'organisme, mais aussi ses prises de position publiques et politiques. Cette vision égalitaire et participative se situe à la base des préoccupations de représentativité et d'échange d'information dans les modes de gestion démocratique prônés par le Regroupement.

Le RRASMQ a donc adopté officiellement, en septembre 2004, un mode de GESTION PARTICIPATIVE dans son fonctionnement et dans ses structures. Cette décision, concernant une nouvelle orientation organisationnelle, relève des travaux du conseil d'administration et de l'équipe de travail dans le cadre plus global d'une démarche de réorganisation, débutée en 2001, et réalisée avec l'appui d'une consultante externe.

Le choix de ce modèle de gestion repose sur la capacité du RRASMQ de demeurer en « mouvement », en prenant en compte l'expérience des personnes utilisatrices et la richesse de la diversité des ressources membres. La gestion participative vise principalement la participation des personnes (membres présents à l'AGA,

membres du conseil d'administration, membres des comités et groupes de travail, comité de coordination, équipe de la permanence) au processus de décision et à la réalisation des objectifs du Regroupement.





# LES ACTEURS ET LES STRUCTURES

Les membres du RRASMQ sont des organismes sans but lucratif incorporés. Deux types de membres composent le RRASMQ :

- Les membres réguliers appelés « ressources alternatives » ont une mission principale en santé mentale et répondent aux critères de définition des membres réguliers définis par l'AGA.
- Les membres affiliés ont une mission en santé et services sociaux et répondent en partie aux critères de définition des membres réguliers définis par l'AGA.

## Lors de l'assemblée générale de juin 2018, les membres ont accepté un nouveau groupe :

Le **CAF-GRAF** est un groupe d'entraide en santé mentale de Laval. Ce groupe est revenu au sein du Regroupement, soulignant son retour parmi nous par une présentation inspirante lors de l'AGA.



La présentation du CAFGRAF lors de l'AGA 2018.

AU 31 MARS 2019,  
LE RRASMQ  
COMPTE  
106 MEMBRES :  
80 MEMBRES  
RÉGULIERS ET  
26 MEMBRES  
AFFILIÉS.

## L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

est la réunion des délégués de chacun des membres. Lors de l'Assemblée générale, les membres reçoivent le rapport d'activités réalisées en cours d'année ainsi qu'un bilan financier du Regroupement. Ils déterminent ensuite les priorités et les grandes lignes d'action du Regroupement pour l'année suivante. C'est également pendant l'Assemblée générale que sont élues les personnes représentantes des groupes qui vont composer le conseil d'administration.



Peter Belland et sa corégonne, AGA 2018.

## Les acteurs et les structures (suite)

Le **CONSEIL D'ADMINISTRATION (CA)** a pour rôle d'administrer le Regroupement selon les politiques et orientations décidées par les ressources membres lors de l'assemblée générale. Il est composé de neuf (9) personnes déléguées par nos ressources membres réguliers. Selon les règlements généraux du RRASMQ, cinquante et un pour cent (51 %) des membres du conseil d'administration doivent être des personnes utilisatrices. Afin d'assurer une diversité, il ne peut y avoir qu'un représentant par organisme et au plus, deux (2) d'une même région.

### **Président**

Yves Brosseau, L'Avant-Garde en santé mentale (Montérégie)

### **Vice-président**

Martin Darveau, Centre de soir Denise Massé (Montréal)

### **Trésorière**

Sylvain Dubé, le Rivage du Val-Saint-François (Estrie)

### **Secrétaire**

Peter Belland, Le Phare source d'entraide (Estrie)

### **Administrateurs et administratrices**

Stéphane Belleville, La Maison du Goéland (Montérégie)

Martine Dumaresq, Centre de ressourcement, de réinsertion et d'intervention (Gaspésie)

France Fiset, L'Entretoise (Abitibi-Témiscamingue)

Manon Ferland, Le Vaisseau d'or (des Moulins), (Lanaudière)

Sylvie Forest, La Bonne Étoile (Lanaudière)



Le CA 2018-2019: Yves Brosseau, Martin Darveau, Peter Belland, France Fiset, Stéphane Belleville, Manon Ferland, Martine Dumaresq, Sylvain Dubé et Sylvie Forest.

Le **COMITÉ DE COORDINATION** voit à la gestion du RRASMQ. Il a été composé de trois personnes de l'équipe soit : **Mathilde Lauzier, Anne-Marie-Boucher** et **Jean-Pierre Ruchon**. **Sylvain Dubé** participe, deux fois par an, aux réunions du comité de coordination en tant que délégué du conseil d'administration.

### L'ÉQUIPE DE TRAVAIL permanente

**Annie Pavois** associée à **Mathilde Lauzier** partagent la responsabilité des formations et du développement des pratiques. **Anne-Marie Boucher** est responsable aux communications et à l'action sociopolitique, ce dernier dossier étant partagé avec **Jean-Pierre Ruchon** qui porte également la responsabilité de l'administration.

Depuis février 2018, le Regroupement accueille dans ses locaux la coordonnatrice du Mouvement Jeune et santé mentale, **Stéphanie Benoit-Huneault**.

**Céline Cyr** et **Linda Little** sont nos formatrices contractuelles. Leurs expériences et compétences viennent enrichir les formations en plus de nous permettre de répondre à la demande. **Raymond Beaunoyer**, ancien membre de l'équipe du RRASMQ, assure pour sa part la maintenance du site web du RRASMQ.

**Anne-Marie Boucher**, Responsable aux communications et à l'action sociopolitique;  
**Mathilde Lauzier**, Coresponsable au développement des pratiques et à la formation;  
**Annie Pavois**, Coresponsable au développement des pratiques et à la formation;  
**Jean-Pierre Ruchon**, Responsable à l'administration et à l'action sociopolitique.



L'équipe de la permanence : Jean-Pierre Ruchon, Annie Pavois, Anne-Marie Boucher et Mathilde Lauzier.



# LES COMITÉS PERMANENTS

LE COMITÉ PRATIQUES cherche à approfondir les réflexions sur les approches alternatives dans ses aspects théoriques et pratiques. Son travail consiste, entre autres, à soutenir le CA dans ses réflexions liées au développement des pratiques, à proposer des contenus de formation sur divers thèmes et à réfléchir aux moyens de promouvoir le discours alternatif en créant des espaces pour explorer, questionner, approfondir et s'alimenter pour enrichir les façons d'être et de faire.

**Cette année, le comité Pratiques a travaillé à l'évaluation de l'utilisation des outils existants et l'expérimentation de certains outils pour les améliorer et mieux les promouvoir.**



Sylvie Bilodeau  
Sophie Brassat  
Yves Brosseau  
Annie Busque  
Paul Charland  
Elisabeth Fafard  
Annie Patenaude  
Catherine Perreault  
Émeline Pinard  
Mathilde Lauzier  
Annie Pavois

La Bonne Étoile (Lanaudière)  
Le Rivage du Val St-François (Estrie)  
L'Avant-garde en santé mentale (Montérégie)  
Murmure (Chaudière-Appalaches)  
Relax Action (Montréal)  
La Bonne Étoile (Lanaudière)  
La Cordée, ressource alternative en santé mentale  
Entrée Chez Soi (Estrie)  
Centre de soir Denise-Massé (Montréal)  
RRASMQ  
RRASMQ

Le COMITÉ MOBILISATION voit à l'organisation par le RRASMQ et ses membres, des différents événements de la journée nationale de visibilité et de sensibilisation sur l'Alternative en santé mentale, aux alentours du 10 octobre de chaque année.



Sara-Ève Aubert  
Stéphane Belleville  
Aline Bilodeau  
Yves Brosseau  
Ghislain Goulet  
Dominic Guillemette  
Céline Roy  
Anne-Marie Boucher  
Jean-Pierre Ruchon

Le Rivage du Val-St-François (Estrie)  
Maison du Goéland (Montérégie)  
Le Trait d'union de Montmagny  
L'Avant-Garde en santé mentale (Montérégie)  
Action Autonomie (Montréal)  
Maison du Goéland (Montérégie)  
Le Murmure (Chaudières-Appalaches)  
RRASMQ  
RRASMQ



Le **COMITÉ le POLITIQUE** travaille à mobiliser les différents acteurs autour des enjeux sociopolitiques et à mettre en place des stratégies pour mener à bien les actions collectives. Son travail consiste, entre autres, à soutenir le CA dans son mandat politique et à contribuer au renforcement du positionnement stratégique du RRASMQ sur le plan politique. **Cette année, le comité Le Politique a travaillé à diffuser une plate-forme de revendications électorales, à développer une grille d'aide à la prise de décisions dans nos ressources et à organiser des représentations avec quelques éluEs.**



Peter Belland	Phare source d'entraide (Estrie)
Stéphane Belleville	La Maison du Goéland (Montérégie)
Lisette Dormoy	Vaisseau d'or des Moulins (Lanaudière)
Sylvain Dubé	Le Rivage du Val-St-François (Estrie)
Diane Chatigny	Le Murmure (Chaudière/Appalaches)
Louise Favreau	Relax-Action (Montréal)
Michel Huard	Le Trait d'union de Montmagny (Chaudière-Appalaches)
Lorraine Michaud	Le Périscope des Basques (Bas St-Laurent)
Jean-François Plouffe	Action Autonomie (Montréal)
Anne-Marie Boucher	RRASMQ
Jean-Pierre Ruchon	RRASMQ

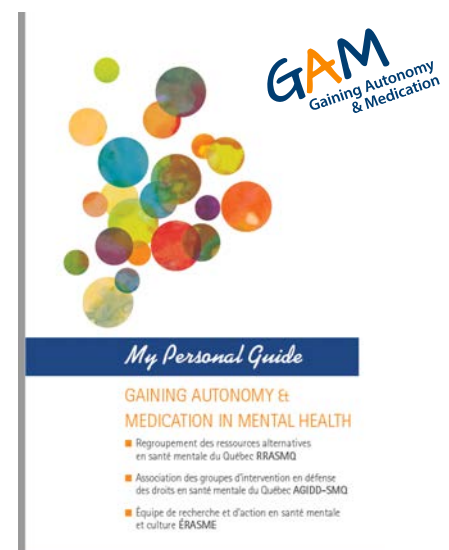
Le **COMITÉ DE RECHERCHE** travaille à analyser les besoins de recherche du regroupement et de ses membres. Il voit à la coordination des projets en cours. Il propose à des équipes de chercheurs de nouveaux projets. **Ce comité n'a pas tenu de réunion cette année.**

## LES AUTRES GROUPES DE TRAVAIL

Formé à même le conseil d'administration, le **COMITÉ ADHÉSION** a pour mandat d'étudier les demandes d'adhésion des organismes qui désirent devenir membre du RRASMQ et de faire une recommandation au conseil d'administration. Cette année, le comité a été composé de Martin Darveau du conseil d'administration et de Jean-Pierre Ruchon de l'équipe du RRASMQ.

Le **COMITÉ POUR LA RÉÉDITION DU GUIDE PERSONNEL GAM**

Jean-Pierre Ruchon	RRASMQ
Lisa Benisty	ERASME
Lourdes Rodriguez	ERASMQ
Doris Provencher	AGIDD-SMQ
Chloé Serradori	AGIDD-SMQ





Le GROUPE DE TRAVAIL ET DE SOUTIEN À L'IMPLANTATION ET AU DÉVELOPPEMENT DE LA GAM réunit des ressources membres du RRASMQ qui souhaitent s'investir dans le développement ou la consolidation de pratiques GAM dans leur organisme et avec d'autres acteurs de leur communauté et contribuer à l'amélioration continue des outils.

Mathieu Beaudin	Le Campagnol (Montérégie)
Caroline Boisvert	Centre de crise L'Autre Maison (Montréal)
Roxane Beaulieu	Le Tournant (Montérégie)
Mathilde Lauzier	RRASMQ
Annie Pavois	RRASMQ
Marie-Laurence Poirel	Université de Montréal, école de service social

## MERCI!

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes et les ressources qui ont contribué au RRASMQ via leur participation aux instances du RRASMQ! Merci également à tous ceux et celles qui ont pris le temps de nourrir la réflexion collective en répondant aux sondages et autres appels. Votre implication est centrale dans la vie de notre Regroupement!

### **Aussi, nous remercions les différents partenaires non membres qui ont contribué au RRASMQ pour l'année 2018-2019 :**

- Carrefour de participation, ressourcement et formation (CPRF)
- Équipe de recherche et d'action en santé mentale et culture (ÉRASME) et ses partenaires
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS); Direction de la santé mentale (DSM)
- Regroupement des Auberges du cœur du Québec (RACQ)
- Le Réseau d'action en santé des femmes du Québec
- TRPOCB (Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles)
- Les auteurs et autrices non-membres des numéros de *L'autre Espace*
- Les auteurs et autrices du *Journal Ailleurs et autrement*
- Jean-Claude St-Onge
- Virginie Rondeau-Brunet
- Robert Théoret
- Raymond Beaunoyer



## Des occasions de formation et de ressourcement sur la philosophie et les pratiques alternatives

- **12** journées de formations offertes au sein de ressources alternatives et la tenue d'un Petit rendez-vous de l'Alternative (séjour de formation);
- **8** ateliers de formation offerts lors de l'AGA ;
- **5** cours donnés par le RRASMQ en milieu universitaire
- **2** conférences

## Des activités rassembleuses et des ressources mobilisées !

- 1 AGA à l'Auberge du Lac-Taureau, Lanaudière: **122 personnes, dont 56 étaient des personnes premières concernées** provenant de 42 ressources membres.
- **30** événements organisés à travers le Québec lors de la Journée de visibilité de l'Alternative en santé mentale, mobilisant 34 ressources, une hausse de **42%** par rapport à l'an dernier. 1 rencontre des groupes d'entraide à Drummondville : **33 personnes, provenant de 13 ressources membres.**
- **8** rencontres régionales «Pour faire la lumière» : une mobilisation de 34 ressources alternatives, 3 groupes de défense des droits ou groupe régionaux Représent'Action pour 134 personnes dont 81 personnes premières concernées
- **4** rencontres régionales «S'organiser pour que ça change!» : une mobilisation de **13** ressources alternatives, pour **50** personnes dont **28 personnes premières concernées**
- **4** comités permanents (CA, comité Pratiques, Politique, Mobilisation) et **1 groupe de travail** : **21** rencontres durant l'année, **30** personnes impliquées dont **15** sont des personnes membres premières concernées, représentantes de **18** ressources alternatives de **7** régions différentes.
- **6** ressources marchant avec le RRASMQ pour la *Marche De villes en villages* organisées par le FRAPRU

## L'ANNÉE 2018-2019 DU RRASMQ EN CHIFFRES...





**Dans ce numéro**

**Page 2**  
Ailleurs et Autrement: un autre regard sur la santé mentale

- Notre vision de la santé mentale
- Quelques expériences et pratiques alternatives

**Page 5**  
Dossier  
Notre santé mentale est affectée quand...

**Les inégalités sociales ne sont pas une maladie**

ÉDITORIAL - Encore une fois, nous traverserons le bot électoral avec les promesses qui tentent à balancer et rétroactivement dans les services publics, baisse d'impôt pour les familles, meilleure coordination travail-famille et quel d'autre ? Une chose est sûre, en période électorale, le bien-être des citoyens et des citoyennes devient le premier sujet de discussion et de préoccupation de nos candidats. Améliorer le revenu déposable, financer adéquatement le soutien scolaire, donner accès à l'emploi, prévenir les violences envers l'enfance... Tous de projets de société stimulants, et qui bénéficieraient à la santé mentale du plus grand nombre !

Or, une fois ces élections passées, à quoi assistons-nous ? À l'habituelle stratégie du reptil : on découvre un impasse ou trou dans le budget, on doit se serrer la ceinture et revenir à la routine habituelle : le tout à l'économique, la réduction des dépenses, le maintien d'un niveau élevé de détresse psychologique (SQ 30%), pouvoir libérer la détresse psychologique sur la génétique d'une personne... ou sur le débranchement chronique de son cerveau.

**Un plaidoyer pour agir sur les conditions de vie**

Des actions en santé mentale sont réalisées

Amie Pivois, du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec, était couronnée en « femme bleue » où ses messages mentales étaient remplacés par des revendications, énoncées.

AGENCE QUI...  
L'ancien président américain Bill Clinton et l'ancien secrétaire d'État Hillary Clinton seront de passage à Montréal ce 28 novembre dans le cadre d'une tournée de conférence anti-sécheresse. Répondre, les Evening With The Clintons, la soirée revêt de l'importance dans 13 villes métropolitaines est autisme et au printemps prochain.

La tournée doit se terminer à Las Vegas le 10 novembre, avant de se terminer à Toronto et Montréal les 27 et 28 novembre. Vous pouvez réserver dans la liste, avec un accès prévu le 2 mai 2019.

**AU CENTRE BELL**  
L'agence de prévention et d'intervention candidate à la présidence défilait face à Donald Trump en 2016 puiseront dans leur histoire.

## Des actions de sensibilisation du public et des décideurs

- **2** sites internet : [www.rasmq.com](http://www.rasmq.com), une véritable banque d'informations sur l'Alternative et [jaiunehistoire.com](http://jaiunehistoire.com) proposant plus d'une quarantaine de témoignages sur la santé mentale et les conditions de vie ;
- **6000** copies du Journal *Ailleurs et autrement* distribués partout à travers le Québec ;
- **Des milliers** de personnes rejointes directement et **27 communautés** touchées via les différentes activités de visibilité et de sensibilisation aux alternatives en santé mentale, le 10 octobre ;
- **14** couvertures média de la Journée de l'Alternative ;
- **3800** personnes abonnées à notre page Facebook ;
- **4** député.e.s rencontré.e.s
- **1** mémoire déposé au rapporteur spécial de l'ONU sur le droit à la santé physique et mentale

## Des nouveaux outils pour faire rayonner l'Alternative!

- **1** numéro de la revue *L'autre Espace* produit et distribué : *Voies de guérison* (été 2018)
- **2** cahiers d'accueil des personnes dans une ressource alternative (dans l'équipe de travail et à titre de membre)
- **3** capsules vidéo sur l'implantation de la GAM
- **1** nouveau Guide d'animation *Pour une vision critique des diagnostics*
- **1** nouvel atelier *L'alternative une approche sensible aux traumatismes*





# FAITS SAILLANTS DE L'ANNÉE

## Se donner du souffle!

Démarche dynamique et collective pour la transformation sociale



Cette année, la démarche Se donner du souffle a été animée dans les régions avec les personnes issues des différentes ressources avoisinantes en travaillant une situation d'injustice choisie par elles lors de l'AGA de juin 2018. Pourquoi, ces situations en particulier? Parce que ce sont celles autour desquelles elles souhaitent se mobiliser. Ces situations d'injustice ont pu être nommées et précisées grâce à diverses animations ayant permis, l'an dernier, de libérer et de recueillir des centaines de paroles reliées au vécu en santé mentale. Ainsi lors de l'AGA 2018, 8 torts subis ou situations injustes ont été présentés sous forme de mosaïques.



### **Faire la lumière : comprendre les causes des situations injustes, ensemble!**

L'équipe du RRASMQ s'est ainsi déplacée dans 8 régions et sous-régions pour animer des rencontres appelées «Pour faire la lumière». Lors de ces journées, les personnes membres et intervenantes se sont pratiquées à faire de l'analyse sociopolitique en cherchant ensemble les réponses à des questions toutes simples : qui en souffre? Qui en profite? Où et comment ça se passe? Pourquoi? Ces questions permettaient de comprendre que les situations injustes ne sont pas le fruit du hasard : elles résultent de l'organisation de la société. Ainsi, en comprenant les causes, cela permet aux groupes de se réapproprier du pouvoir collectivement en brisant le cercle vicieux de la honte et de l'individualisation des problèmes!

### **S'organiser pour que ça change!**

La mise en lumière des causes de ces injustices a ravivé notre sentiment d'indignation, créant une énergie que plusieurs groupes ont choisi de canaliser vers l'action. Une deuxième tournée régionale a donc débuté pour permettre aux groupes de se doter d'un plan d'action afin de contribuer à la transformation de ces situations. Ces rencontres ont permis aux groupes d'élaborer une revendication stratégique ainsi qu'un plan de campagne à leur couleur. 4 régions y ont participé dans le courant de l'année 2018-2019. Nous remercions le Carrefour de participation, ressourcement et formation (CPRF) pour son aide dans la conception et son soutien à toutes ces belles animations!





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

Une 6<sup>e</sup> Journée de l'Alternative en santé mentale avec une grande visibilité



Afin de souligner la 6e Journée de l'Alternative, les membres ont rivalisé d'ingéniosité pour mettre en oeuvre des actions à leurs couleurs et pour faire connaître la vision et les pratiques alternatives à leur communauté. Sous le thème « La pauvreté, la violence, le harcèlement, la perte d'un être cher... ne sont pas une maladie! », les ressources ont mis de l'avant les causes sociales des problèmes de santé mentale. Distributions de journaux et porteurs de parole ont été les incontournables de cette édition mais des groupes ont également organisé des kiosques, des expositions d'oeuvres d'art, des représentations théâtrales, etc.



Le rassemblement national, qui s'est déroulé à Montréal le 8 octobre 2018, a donné lieu à 4 reportages télé, 8 articles de presse dont 3 imprimés (Journal de Montréal, Journal Métro, Journal 24 heures), 1 entrevue télé et une entrevue radio. 6000 copies du Journal Ailleurs et autrement ont été distribuées lors des 30 activités qui ont été organisées par les ressources alternatives du Québec. Cette année encore, le comité Mobilisation du Regroupement a su créer de beaux outils dont les 2 affiches fort colorées et le Journal Ailleurs et autrement qui a été distribué à 6000 exemplaires.



## Un mémoire déposé au Rapporteur spécial de l'ONU sur le droit à la santé physique et mentale

En novembre 2018, Dainius Puras, rapporteur spécial de l'ONU sur le droit qu'a toute personne de jouir du meilleur état de santé mentale et physique possible, était de passage à Montréal pour rencontrer des groupes de la société civile. L'équipe de la permanence a préparé un mémoire étoffé qu'elle a présenté lors d'une rencontre spéciale organisée par la TRPOCB.

## Cahiers d'accueil, atelier Pour une vision critique des diagnostics psychiatriques et vidéos sur l'implantation de la GAM

Pour favoriser la compréhension de ce qu'est une ressource alternative, le Comité Pratiques du RRSMQ a produit et lancé deux cahiers d'accueil : l'un s'adressant aux personnes membres et l'autre pour les personnes s'intégrant à l'équipe de travail (stagiaire, employé). Utile à l'arrivée de nouvelles personnes ou comme support à des échanges sur les valeurs que nous portons, ces cahiers proposent des contenus brefs et des exercices de réflexion personnelle. À plusieurs reprises cette année, des membres nous ont souligné combien ces cahiers simples et accessibles leur avaient rendu service! Ajoutons à la liste des outils disponibles sur le site du RRSMQ un guide d'animation pour un atelier visant à développer une vision critique des diagnostics psychiatriques. Cet atelier offre de l'information pour découvrir l'histoire du Manuel des diagnostics psychiatriques (DSM), son utilité, la manière dont est établi un diagnostic, les principales critiques, etc. L'atelier permet aussi d'échanger sur son rapport au diagnostic, la notion de normalité et l'impact du diagnostic dans la vie des personnes. Ces outils sont disponibles sur le site et l'équipe du RRSMQ est toujours prête à vous soutenir dans leur utilisation.



## Mouvement Jeunes et santé mentale: une belle lancée!

L'année 2018-2019 a été, pour le Mouvement Jeunes et santé mentale, fort mouvementée. Grâce à la convergence des énergies de sa coordonnatrice et des organisations fondatrices, le Mouvement a réussi sa première grande sortie publique avec une conférence de presse à laquelle se sont jointes quelques organisations signataires de la Déclaration commune. Cette sortie publique visait à faire entendre les revendications du Mouvement, dont la tenue d'une commission sur la médicalisation des difficultés vécues par les jeunes. Ce n'est pas moins que 19 couvertures médiatiques qui ont couronné ce travail ! En décembre 2018, le Mouvement a également tenu sa deuxième rencontre de convergence lors de laquelle les positions ont été revalidées et clarifiées et où un nouveau comité de coordination, à majorité jeune, a été élu. Il faut souligner l'intense travail mené par le Mouvement afin de soulever l'enjeu de la médicalisation et d'interpeller les éluEs afin qu'un changement soit amorcé.



## Le retour des Petits rendez-vous de l'Alternative!

Après trois ans de pause, ce séjour de formation autour de l'Alternative a été très apprécié par les participants et participantes! Permettant de former la relève autour de l'approche alternative, nous y avons intégré de nouveaux contenus notamment sur l'approche sensible aux traumatismes et quelques éléments de l'approche du soutien intentionnel par les pairs. 26 personnes provenant de 13 ressources ont passé un séjour ressourçant et enthousiasmant autour des valeurs, des principes et des pratiques de l'Alternative.



## Le SIPP: une approche inspirante pour soutenir l'entraide personnel au sein du mouvement!

En 2017, la ressource alternative Prise II, en collaboration avec ERASME et le RRASMQ, a entrepris un projet de formation et d'expérimentation de l'approche du **Soutien Intentionnel par les Pairs**. Trois autres ressources membres se sont jointes au projet : CAMEE, la Maison du

Goéland et Le Rebond. Cette approche, développée par Shery Mead propose une manière concrète de soutenir et renforcer les relations d'entraide. Au début de l'année nous avons complété la formation de 5 jours à l'approche du soutien intentionnel par les pairs (SIPP). Puis, au cours de l'année, les participants se sont retrouvés pour des rencontres de mise en pratique. Ensemble, les personnes participantes découvrent questionnements et doutes mais elles constatent aussi que plus elles pratiquent, plus elles sont convaincues de la richesse de cet outil et de sa dimension alternative.





# RÉSOLUTIONS ADOPTÉES LORS DE L'AGA 2018

## Résolution 1: Plan d'action 2018-2019 du RRASMQ

Il est proposé d'adopter le plan d'action 2018-2019, An 3 de la planification stratégique 2016-2021 du RRASMQ.

### Réalisation

Le plan d'action a été suivi par les différentes instances du RRASMQ en atteignant la majorité des résultats attendus et en s'adaptant aux événements de la conjoncture.

## Résolution 2: Harmonisation du PSOC

Le RRASMQ s'engage à promouvoir l'harmonisation administrative du PSOC, notamment dans le cadre de la consultation sur les «Orientations ministérielles du PSOC»; à informer les groupes membres des enjeux concernant l'harmonisation administrative du PSOC et à les appuyer dans ce sens; à inciter les groupes membres à participer à la consultation sur les «Orientations ministérielles du PSOC».

### Réalisation

L'élection d'un nouveau gouvernement à Québec a eu un impact sur l'agenda des travaux sur PSOC. La consultation sur «les orientations ministérielles du PSOC» a été reporté après les travaux du ministère du Travail, de l'emploi et de la Solidarité sociale en vue d'élaborer un nouveau plan d'action gouvernemental en matière d'action communautaire. On parle ici d'une échéance pour le printemps 2020.

Nous participerons aux travaux du ministère du Travail pour faire entendre nos voix dans ce dossier.





# MOUVEMENT SOCIAL ALTERNATIF en santé mentale

En juin 2012, l'AGIDD-SMQ et le RRASMQ adoptaient la déclaration commune « Pour un mouvement social alternatif en santé mentale ». La déclaration commune vise à réaffirmer les valeurs, les principes politiques fondamentaux et les engagements qui unissent l'AGIDD-SMQ et le RRASMQ. Cette déclaration vise aussi à déterminer les valeurs, les principes et les engagements qui permettront de raffermir les liens qui unissent, partout au Québec, les ressources alternatives, les groupes de promotion-vigilance et de promotion et de défense des droits en santé mentale.

L'AGIDD-SMQ et le RRASMQ sont aussi collaborateurs au sein du Mouvement Jeunes et santé mentale avec le Regroupement des auberges du cœur du Québec (RACQ). Voici, ci-bas, les quelques autres actions menées de concert.

## Se donner du souffle

Présentation d'Anne-Marie Boucher à l'AGA de l'AGIDD-SMQ, le 30 mai 2018, sur les tenants et aboutissants de la journée du 10 octobre et de la démarche «Se donner du souffle».

## Victimisation secondaire

Le 13 juin 2018, Doris Provencher offrait un atelier sur la victimisation secondaire dans le cadre de l'assemblée générale du RRASMQ.

## 30 ans de la Politique de santé mentale

C'est dans l'esprit de la déclaration commune que les deux regroupements souhaitaient œuvrer à souligner, en 2019, les 30 ans de la Politique de santé mentale. Une lettre d'opinion sur les 30 ans de la Politique a été publiée le 1er février 2019.

## Journée de l'Alternative en santé mentale du RRASMQ

Prise de parole de Chloé Serradori, agente d'analyse et de liaison, au rassemblement du 7 octobre. Collaboration de Gorette Linhares, agente de communication, au *Journal Ailleurs et autrement*, à la production de la liste de presse ainsi qu'à titre de photographe le jour de l'événement.

## Dépistage précoce

Participation de Doris Provencher à une rencontre de réflexion sur le dépistage précoce, le 26 mars 2019, visant à voir si des stratégies conjointes pourraient être développées sur certains enjeux.

## GAM

Tout au long de l'année, poursuite de la collaboration avec le RRASMQ afin de promouvoir la GAM et d'œuvrer à sa traduction en anglais.



# BILAN DE MI-PARCOURS DE LA PLANIFICATION STRATÉGIQUE



**Au regard des différents enjeux que nous avons identifiés ensemble en 2015-2016, ce bilan présente les avancées effectuées vers l'atteinte de nos grands objectifs stratégiques. À l'hiver 2019, le Conseil d'administration a invité tous les membres du RRASMQ à participer à un sondage pour se prononcer sur l'atteinte des différents résultats attendus. Prenant en compte d'autres données, il vous présente ici ses constats.**

## Face à l'enjeu 1

Le discours alternatif en santé mentale est méconnu ou dilué (tant à l'intérieur du regroupement que dans la société) et les pratiques alternatives sont marginalisées

### **Nous voulions :**

**Assurer une meilleure cohérence entre les valeurs de l'Alternative, les pratiques et les réalités vécues par les ressources membres.**

En s'appuyant sur les données ci-bas, le CA constate que les ressources membres se reconnaissent dans les valeurs de l'Alternative et portent le discours de l'Alternative dans leurs outils de communication et auprès de leurs membres.

- 94% des groupes membres se présentent comme des ressources alternatives, 89% informent leurs membres des valeurs de l'Alternative et 77% en informent leurs partenaires publics et communautaires. (2016, taux de participation de 59%)
- Les membres accordent une grande importance à l'idée de faire connaître publiquement l'alternative et la majorité de ceux-ci (75%) se sentent bien outillé. Toutefois, d'autres nomment des besoins de lignes de communication plus claire, d'argumentaire et de formation. Il semble y avoir une difficulté à parler de la vision critique du Mouvement alternatif (60%) (2017-2018 taux de participation de 42%)
- 83% disent les outils et activités aident à mieux faire vivre les valeurs de l'Alternative dans la ressource, 17% n'ont pas utilisé d'outils ou participé aux activités. (2019, taux de participation de 30%)

### **Nous voulions aussi :**

**Faire reconnaître l'existence et l'importance de pratiques alternatives en santé mentale auprès du public, des instances gouvernementales et partenaires institutionnels et communautaires et favoriser l'accès à une diversité d'approches individuelles et collectives**

En s'appuyant sur les données ci-bas, le CA constate que **les pratiques alternatives des membres du RRASMQ sont plus visibles dans l'espace public.**

- La page Facebook du RRASMQ est passée de 1475 abonnés à 3990 entre le début du plan et mars 2019.
- La participation des ressources membres à la Journée de l'Alternative est passée de moins de 10 à près de 35 entre le début du plan et mars 2019.
- Les couvertures médiatiques sont en hausse constante.

**Il constate également que les instances gouvernementales, les partenaires institutionnels et communautaires reconnaissent davantage la pertinence des pratiques alternatives en santé mentale et l'importance de favoriser l'accès à une diversité d'approches individuelles et collectives.**

- Les sollicitations extérieures pour l'expertise du RRASMQ se sont maintenues pour une moyenne de 9 ateliers/conférences, 2 kiosques, 3 formations GAM par année.
- Nous avons été interpellé à participer à plusieurs projets avec plusieurs partenaires : Association québécoise de réadaptation psychosociale, l'Ordre des travailleurs sociaux (OTSTCFQ), Mouvement jeunes et santé mentale, Regroupement des auberges du cœur, fédération des maisons d'hébergement pour femmes du Québec. Dans la dernière année, nous avons multiplié les rencontres auprès des élus pour faire connaître le RRASMQ.
- 96% disent parler de l'Alternative et de l'importance d'agir sur les conditions de vie en santé mentale dans leur communauté et espace de concertation (2019, taux de participation de 30%)

**En perspective d'ici à la fin du plan stratégique,** le CA souhaite que le RRASMQ concentre ses efforts à :

- poursuivre son travail d'approfondissement du discours et les pratiques des membres;
- susciter la fierté de l'Alternative;
- continuer d'accroître sa présence médiatique en diffusant davantage l'impact des pratiques alternatives;
- se faire connaître auprès des nouveaux responsables du gouvernement.

## Face à l'enjeu 2

L'approche médicale et le traitement pharmacologique qui individualisent les problèmes de santé mentale prennent de plus en plus de place et les espaces pour formuler une critique sont réduits.

### **Nous voulions :**

**Favoriser une culture de questionnement face à l'approche biomédicale et l'industrie pharmaceutique.**

En s'appuyant sur les données ci-bas, le CA constate que **les ressources membres disposent de nouveaux outils d'éducation populaire pour favoriser l'exercice d'une vision critique face à l'approche biomédicale et l'industrie pharmaceutique**

- 91% disent que les outils et activités les ont aidés à cultiver la vision critique en santé mentale et 9% ne les ont pas utilisés ou n'ont pas participé aux activités (2019, taux de participation de 30%)
- La démarche Se donner du souffle a permis d'animer nombre de réflexions critiques sur les enjeux de l'approche biomédicale avec les personnes première concernées et les intervenants dans nombreuses régions, à l'aide d'outils simples et accessibles.



## Nous voulions aussi :

**Contribuer au renforcement d'une conception globale des problèmes de santé mentale qui reconnaît la nécessité d'agir sur les inégalités sociales et les conditions de vie.**

Le CA constate que la conception globale des problèmes de santé mentale est plus présente dans l'espace public grâce au travail du RRASMQ et ses alliés. En s'appuyant notamment sur le fait que :

- De nouveaux groupes du milieu communautaire participent à la Journée de l'Alternative, plusieurs organisations ont aussi montré leur solidarité et engagement envers ces objectifs via le Mouvement jeunes et santé mentale.
- Toutes les lettres ouvertes, les entrevues et papiers médiatiques de même que les journaux Ailleurs et Autrement ont porté cette revendication.
- À l'occasion de la campagne électorale de 2018, le RRASMQ a rencontré tous les partis politiques au nom du RRASMQ et aussi au nom du MJSM afin de porter des revendications allant dans le sens de l'importance d'agir sur les inégalités sociales et les conditions de vie.

**En perspective d'ici à la fin du plan stratégique,** le CA souhaite que le RRASMQ concentre ses efforts à continuer à **porter un discours critique et faire pression pour engager la responsabilité des gouvernements à agir sur les inégalités sociales et les conditions de vie.**

## Face à l'enjeu 3

L'idéologie néo-libérale remet en question le rôle de transformation sociale des groupes d'action communautaire autonome et alternatifs.

### Nous voulions :

**Renforcer les pratiques d'éducation populaire et de mobilisation citoyenne axées sur la transformation sociale**

En s'appuyant sur les données ci-bas, le CA constate que les ressources membres du RRASMQ sont de plus en plus **outillées au niveau des pratiques d'ÉPA et se mobilisent activement dans les campagnes visant à promouvoir l'autonomie et les revendications du mouvement d'action communautaire autonome.**

- 83% disent que les outils et activités les ont aidé à développer ou consolider vos pratiques d'éducation populaire pour participer à la transformation sociale, 8% disent que ça ne les a pas aidé, 8% ne les ont pas utilisés ou n'ont pas participé aux activités (2019, taux de participation de 30%)

**En perspective d'ici à la fin du plan stratégique,** le CA souhaite que le RRASMQ concentre ses efforts à **renforcer le rôle d'agent de transformation sociale des ressources alternatives.**



# ACTIVITÉS RÉALISÉES ET CONSTATS DU CA

La section suivante présente les activités réalisées en fonction des objectifs annuels. Ceux-ci ont été formulés dans le but de nous faire avancer vers l'atteinte des objectifs stratégiques (2016-2021) adoptés par les membres. Chacun de ces objectifs stratégiques vise à répondre à trois enjeux aussi identifiés par les membres. Voici un rappel de ces enjeux et objectifs stratégiques. rappel qui permettra de mieux comprendre les objectifs annuels et les activités réalisées en 2017-2018.

## MISE EN CONTEXTE ET ENJEU 1

### Contexte

Ces dernières années, la santé mentale est devenue une priorité de santé publique à l'échelle mondiale et un enjeu économique majeur. Selon L'OMS, les troubles mentaux, particulièrement la dépression, représenteront d'ici 2030 la principale cause de mortalité dans le monde. De nos jours, 24 % des Québécois et 33% des Québécoises déclarent avoir un niveau élevé de détresse psychologique (ISQ, 2016). En 2016, le Conference Board déclarait que la dépression et l'anxiété coûtent à l'économie canadienne au moins 32,3 milliards de dollars. Face à ces enjeux économiques et de santé publique, le gouvernement souhaite freiner la hausse des coûts. Il mise sur des approches de retour rapide à l'emploi, des traitements pharmacologiques et de suivi dans la communauté. Des investissements importants vont à la recherche d'outils diagnostiques biomédicaux, de dépistages précoces et au suivi en continu des « individus à risque ».

Dans ce contexte, les ressources alternatives en santé mentale doivent se mobiliser afin de cultiver et de maintenir une vision et des pratiques alternatives. Fières de leur histoire, conscientes de leur pertinence et convaincues de l'importance d'avoir accès à une diversité d'approches qui prennent en compte les besoins globaux et les aspirations de la personne, les ressources alternatives ont tout à gagner à se consolider et à partager leurs expertises.

### ENJEU 1

**Dans ce contexte où le gouvernement se saisit des enjeux de santé mentale avec une vision biomédicale et économiste, la vision et les pratiques du mouvement alternatif en santé mentale sont méconnues ou encore marginalisées.**

### L'approche biomédicale est...<sup>1</sup>

- Spécifique : traite une partie du corps et non la personne entière;
- Mécaniste : à diagnostic précis, traitement précis;
- Uniformisante : traite selon une norme qui ignore les spécificités propres à chaque personne;
- Curative : traite la maladie plus qu'elle ne préserve la santé;
- Interventionniste : s'immisce dans les processus normaux de la vie;
- Coûteuse : traite à l'aide de technologies et de médicaments dispendieux.

<sup>1</sup> Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF). (2008). Changeons de lunettes! Synthèse du Cadre de référence en santé des femmes. p.4



## OBJECTIF STRATÉGIQUE 2016-2021 LIÉS À L'ENJEU 1

**1.1 Assurer une meilleure cohérence entre les valeurs de l'Alternative, les pratiques et les réalités vécues par les ressources membres.**

### Objectifs spécifiques pour l'An 3

1. Renforcer et diffuser un discours de l'Alternative qui lie davantage les principes et les pratiques des ressources membres ;
2. Encourager et soutenir les ressources membres dans leurs échanges et réflexions autour de la philosophie et des pratiques alternatives ;
3. Sensibiliser la relève militante et salariée à l'Alternative en santé mentale ;
4. Contribuer au développement des pratiques alternatives.

### ACTIVITÉS RÉALISÉES

#### **Amélioration de la connaissance des réalités des ressources membres et renforcement du discours de l'Alternative**

- 1 tournée téléphonique, 26 ressources contactées
- Amélioration de la liaison entre les instances du RRASMQ et les délégués des ressources (rencontre, nouvelle stratégie et outil)
- Organisation d'un partage de pratiques inspirantes pour faire vivre l'Alternative lors de l'AGA 2018. 26 ressources ont participé à cette collecte.
- Sondage «Les ressources alternatives et les jeunes» réalisé au printemps 2018

#### **Soutien aux ressources membres pour échanger autour de l'Alternative**

- Finalisation et diffusion du *Cahier d'accueil des personnes* et du *Cahier d'accueil des personnes de l'équipe de travail* dans les ressources alternatives.
- Organisation de trois (3) webinaires, diffusion prévue en avril (an 4)
- Sondage sur les besoins liés au développement des pratiques et à l'utilisation des outils disponible du RRASMQ (20 ressources ont participé).
- Travaux du comité Pratiques d'expérimentation des outils existant en vue d'en faire une meilleure promotion.
- Travaux du comité Le Politique pour élaborer une grille d'aide à la prise de décisions.



## ACTIVITÉS RÉALISÉES (SUITE)

### **Sensibilisation de la relève militante et salariée à l'Alternative en santé mentale**

10 formations et un séminaire *Les Petits rendez-vous de l'Alternative*, rejoignant 26 ressources membres

- Formation GAM, L'En-droit de Laval et au Cafgraf avec personnel du réseau public
- Atelier GAM, L'En-droit de Laval
- Formation sur l'Alternative à l'Ensoleillée et au Cafgraf
- Formation GAM : à L'Oasis de Lotbinière, au Collectif des Laurentides, au Rebond, à l'Autre Maison, à l'Autre Versant, à Alternative Laurentides (regroupement régional)
- Les Petits rendez-vous de l'Alternative (mars 2019, Châteauguay)
- Animation d'un atelier d'accueil des nouvelles personnes lors de l'AGA 2018

### **Développement des pratiques alternatives**

Participation et contribution au projet de formation et d'expérimentation de l'approche du *Soutien intentionnel par les pairs* (SIPP)

- Fin de la formation *Soutien intentionnel par les pairs*
- 1 Rencontre d'intégration de la formation
- 4 rencontres du comité de suivi du projet du SIPP
- Accompagnement et documentation d'une série de 9 ateliers d'expérimentation de l'approche SIPP
- Envoi d'une demande de rencontre et de soutien financier à la direction de la santé mentale
- 4 rencontres de pratique SIPP avec le groupe de formation

### **Autour de la GAM**

- Création de capsules vidéo sur les expériences d'implantation de la GAM et présentation d'un atelier d'échange à l'AGA 2018
- Appui à la recherche d'Analice Palombini, chercheuse sur les expériences GAM au Québec

### **L'approche sensible aux traumatismes et l'Alternative**

- Développement et test d'un nouvel atelier «L'approche sensible aux traumatismes»
- Production du vol 9, no.1 de la *Revue L'autre Espace* : Traumatismes et voix de guérison

### **Participation à 2 rencontres montréalaises des groupes d'entendeurs de voix**

## OBJECTIF STRATÉGIQUE LIÉ À L'ENJEU 1

**1.2 Faire reconnaître l'existence et l'importance des pratiques alternatives en santé mentale auprès du public, des instances gouvernementales et partenaires institutionnels et communautaires et favoriser l'accès à une diversité d'approches individuelles et collectives.**

## Objectifs spécifiques pour l'An 3

1. Mobiliser des ressources à participer pour une première fois à la Journée de l'Alternative en santé mentale dans leur communauté
2. Soutenir les ressources dans leurs représentations publiques de l'Alternative (médiatiques, politiques, sensibilisation)
3. Sensibiliser des acteurs du milieu politique, institutionnel et communautaire au discours de l'Alternative en priorisant le secteur jeunes et l'approche GAM

## ACTIVITÉS RÉALISÉES

### **Mobilisation des ressources autour de la Journée de l'Alternative en santé mentale**

- Partage des expériences des ressources en lien avec la Journée de l'Alternative lors de l'AGA 2018
- 1 tournée téléphonique, 26 ressources contactées
- Élaboration et diffusion du clip : "Ma première fois..."

### **Soutien aux ressources alternatives dans leurs représentations publiques**

- Atelier offert à l'AGA 2018 sur le rôle de porte-parole de l'Alternative
- Diffusion d'outils médiatiques pour les membres à l'occasion de la Journée de l'Alternative
- Présence des employés aux événements du 10 du 10 : Alternative Laurentides à la gare de St-Jérôme, Prise II Métro Henri-Bourassa et CDDM au métro Longueuil, Le Rebond à Montréal

### **Sensibilisation des acteurs du milieu politique**

- Envoi de demande de rencontre avec la Ministre de la santé, Mme Mc Cann et les représentants des autres partis en matière de santé, M Zanetti et M Arseneau

### **Formation et représentation autour de la Gestion autonome de la médication (GAM)**

- 5 rencontres d'échange et de présentation du nouveau guide personnel GAM- en collaboration avec l'AGIDD-SMQ : Responsable santé mentale du CIUSSS de l'Est de Montréal, Conseil d'administration de l'R des centres de femmes, Conseillère à la qualité de la pratique à l'Ordre des infirmières du Québec, Secrétaire du Collège des médecins, Ordre des travailleurs sociaux
- 2 Formations GAM, à l'Hôpital Jean-Talon et au Réseau québécois pour la santé des femmes (RQASF)
- Conférence sur l'Alternative et la GAM, Université de Montréal
- Atelier GAM, Fédération des maisons d'hébergement pour femme

### **Représentation autour de l'Alternative**

- 3 conférences sur l'Alternative, Université de Montréal
- Atelier sur les pratiques de collectivisation des vécus au Colloque l'état des droits en santé mentale en Outaouais
- Présentation au Colloque sur l'éducation populaire autonome organisé par le CFP, et animation d'un atelier
- Participation et présentation de la démarche Se donner du souffle au Colloque Interconnaissance sur les droits
- 5 Rencontres du comité Scientifique pour l'organisation du colloque international des entendeurs de voix
- Participation à une rencontre du comité de co-construction du programme Aire-ouverte CIUSS Nord de l'île de Montréal



# CONSTATS DU CA EN LIEN AVEC L'ENJEU 1

## **En lien avec l'objectif stratégique 1.1 : Assurer une meilleure cohérence entre les valeurs de l'Alternative, les pratiques et les réalités vécues par les ressources membres.**

Il y a eu beaucoup d'activités réalisées cette année pour renforcer et diffuser le discours alternatif et le bilan général est positif :

- Les cahiers d'accueil ont été très bien reçus par les membres et sont utilisés pour parler des valeurs de l'Alternative.
- La formation GAM a été davantage en demande; toutefois, plusieurs aimeraient aborder plus en profondeur les défis de l'accompagnement.
- La tenue des Petits rendez-vous de l'Alternative a été très appréciée, notamment avec le nouvel atelier sur l'approche sensible aux traumatismes.
- La démarche Se donner du souffle consolide la vision du rôle des ressources alternatives en tant qu'agentes de transformation sociale.

Par ailleurs, nous constatons que la majorité des groupes connaissent peu les outils de formation et de sensibilisation à l'Alternative produits par le RRASMQ. Cette année, le Comité Pratiques s'est engagé à changer cette situation.

Enfin, nous continuons d'ajuster notre discours alternatif en tenant mieux compte des réalités des ressources alternatives membres.

## **En lien avec l'objectif stratégique 1.2 : Faire reconnaître l'existence et l'importance de pratiques alternatives en santé mentale auprès du public, des instances gouvernementales et partenaires institutionnels et communautaires et favoriser l'accès à une diversité d'approches individuelles et collectives.**

Grace aux efforts de tous, la Journée de l'Alternative gagne en importance et occupe une plus grande place dans l'espace public et médiatique : 34 ressources se sont mobilisées pour organiser 27 actions locales et régionales! À cette occasion, l'activité de Porteur de parole réalisée par les ressources a encore été un succès pour dialoguer avec les citoyens dans leur communauté.

Dans la foulée du lancement du nouveau guide personnel GAM, le RRASMQ a tenu des rencontres d'échange, en collaboration avec l'AGIDD-SMQ, entre autres avec le Collège des Médecins, l'Ordre des infirmières ainsi que l'Ordre des travailleurs sociaux. Plusieurs formations et ateliers GAM ont aussi été offerts dans différents milieux.

Nos partenaires communautaires nous témoignent d'une belle reconnaissance, mais nous avons encore à travailler pour l'obtenir du côté institutionnel.







## MISE EN CONTEXTE ET ENJEU 2

### Contexte

Pour le RRASMQ, la dominance de l'approche biomédicale en santé mentale minimise la prise en compte de facteurs de risque reconnus par l'OMS pour la santé mentale des individus et des communautés, tels que la pauvreté et les inégalités socioéconomiques persistantes; le manque d'accès aux services sociosanitaires et à l'éducation; les conditions de travail éprouvantes; la discrimination à l'égard des femmes; l'exclusion sociale; des conditions de logement et un mode de vie malsain; les risques de violence ou de mauvaise santé physique; les violations des droits humains.

De plus, dans une société valorisant autant la performance, le traitement des symptômes par les médicaments psychotropes ou par des thérapies visant à moduler les comportements, représentent des solutions efficaces pour retrouver un fonctionnement « normal » et « productif ». Or, le recours systématique à ces solutions limite, ou empêche même, la recherche du sens à donner « à sa souffrance psychique » et l'identification des facultés et des forces personnelles permettant de surmonter son problème, tout en explorant les causes environnementales et sociales.

Pour le RRASMQ, toutes les souffrances de la vie, les détresses émotionnelles et psychologiques ne sont pas considérées comme des « maladies mentales » qui nécessitent toujours des interventions biomédicales ou qui se dénouent uniquement par des approches individuelles. C'est toute la société qui se doit d'être interpellée.

### ENJEU 2

**La prédominance de l'approche biomédicale, du traitement pharmacologique et même des thérapies cognitivo-comportementales en santé mentale contribue à une conception individualiste des problèmes de santé mentale. Dans ce contexte, exercer et formuler une vision critique est de première importance.**

**La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** est une thérapie brève, validée scientifiquement, qui vise à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité (Psycom).

## OBJECTIF STRATÉGIQUE 2016-2021 LIÉS À L'ENJEU 2

### 2.1 Favoriser une culture de questionnement face à l'approche biomédicale et l'industrie pharmaceutique

#### Objectifs spécifiques pour l'An 3

1. Favoriser la réflexion critique sur l'approche biomédicale dans les ressources alternatives par des outils d'éducation populaire autonome

#### ACTIVITÉS RÉALISÉES

##### Outils et occasions pour exercer une vision critique en santé mentale

- Diffusion du guide d'animation «Pour une vision critique des diagnostics psychiatriques» et animation d'un atelier lors de l'AGA 2018
- Animation d'un atelier critique sur la victimisation secondaire en psychiatrie l'AGA 2018
- Diffusion de l'argumentaire critique de l'approche biomédicale du RRASMQ, octobre 2018
- Diffusion et prise de parole lors de la Journée d'action contre les électrochocs du comité Pare-chocs, mai 2018
- Diffusion et prise de parole lors de la Journée nationale Non aux mesures de contrôle, mai 2018
- Organisation et tenue d'une rencontre de réflexion stratégique sur le dépistage précoce en santé mentale, (chercheurs, AGIDD-SMQ, Debout pour l'école!, ROCFM, ROCLD) 24 mars 2019



## OBJECTIF STRATÉGIQUE 2016-2021 LIÉS À L'ENJEU 2

### 2.2 Contribuer au renforcement d'une conception globale des problèmes de santé mentale qui reconnaît la nécessité d'agir sur les inégalités sociales et les conditions de vie

#### Objectifs spécifiques pour l'An 3

1. Promouvoir la conception globale de la santé mentale en encourageant les alliances avec d'autres groupes sociaux
2. Interpeler différents lieux de pouvoir quant à l'importance d'agir sur les déterminants sociaux

# ACTIVITÉS RÉALISÉES

## Promotion d'une conception globale de la santé mentale et alliances avec d'autres groupes sociaux

### Organisation de la campagne de la Journée de l'Alternative en santé mentale (8 au 12 octobre 2018) :

- Élaboration d'outils et activités de mobilisation
- 6 réunions de comité Mobilisation
- Production de 6000 journaux «Ailleurs et autrement»
- Tenue d'un rassemblement pour la journée de visibilité nationale, le 8 octobre à Montréal (porteur de parole, prise de parole du RRASMQ, Jean-Claude St-Onge, Chloé Serradori de AGIDD-SMQ et Isabelle Mimeault du RQASF)

### 11 couvertures médiatiques nationales

- Téléjournal midi, Radio-Canada, 8 octobre 2018
- La Presse, "Santé mentale : les nouveaux élus interpellés", 8 octobre 2018
- Téléjournal de Radio-Canada, 18h00, 8 octobre 2018
- CTV News (vidéo). CTV News (article), 8 octobre 2018
- TVA Nouvelles : Santé mentale : un plaidoyer pour agir sur les conditions de vie, 8 octobre 2018
- Journal Métro : La santé mentale est aussi un enjeu politique , 8 octobre 2018
- Journal de Québec : Le gouvernement québécois appelé à changer son approche, 8 octobre 2018
- Radio-Canada: Changer d'approche pour aborder la santé mentale, 8 octobre 2018
- Huffington Post, "Les nouveaux élus sont interpellés pour changer leur conception de la santé mentale" , 8 octobre 2018
- LCN, Le Québec matin, (non disponible en ligne), 8 octobre 2018
- Journal 24 heures / Journal de Montréal "Santé mentale : un plaidoyer pour agir sur les conditions de vie", 8 octobre 2018
- Entrevue radio d'Anne-Marie Boucher à l'émission Billet de retour, au 1410 CPAM et du 1040 CJMS, 10 octobre 2018 (non disponible en ligne)

### 5 couvertures médiatiques liées aux activités des ressources membres

- Un article sur l'exposition Qui suis-je de L'Autre Versant, Granby
- Franc succès pour la Journée mondiale de la santé mentale au Temiscouata
- La Barre du Jour souligne la Journée de l'Alternative
- Santé mentale : aider autrement (Alternative Laurentides)
- La très belle campagne de vidéo Facebook du Murmure

**Santé mentale: le gouvernement québécois appelé à changer son approche**

**A quoi ressemblerait un Québec qui s'occuperait de la santé mentale**

**À quoi ressemblerait un Québec qui prend soin de la santé mentale ?**

**ANNE-MARIE BOUCHER**  
Responsable des communications au Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ), et 13 autres signataires

« L'histoire de ton corps accuse l'histoire politique. »



## Participation au Mouvement Jeunes et santé mentale (MJSM)

- 12 rencontres du comité de coordination et autres comités
- Réalisation et mise en ligne de 5 capsules vidéo d'appui (Alain Deneault, Eve Landry, Simon Boulerice, Marie-Claude Goulet et François Bernier)
- Rencontre du député François Paradis, le 31 mai
- Organisation et tenue de la conférence de presse de lancement du MJSM, le 9 septembre : 19 couvertures médiatiques.
- Demande de financement pour le MJSM auprès de la Fondation Chagnon, 6 octobre
- Rencontre nationale Mouvement Jeunes et Santé mentale, le 4 décembre
- Rencontre Dr. Yves Lambert- CIUSSS, le 8 janvier.
- Rédaction d'un article pour le Bulletin des régions du RSIQ (MJSM)
- Lettre ouverte paru dans la Presse au nom du MJSM en appui à la demande de commission parlementaire sur la santé mentale (28 janvier).
- Rencontre à la Fondation Chagnon pour consultation pour une campagne sur la santé mentale des tout petits
- Conférence sur la MJSM à l'Université d'Ottawa, 7 mars

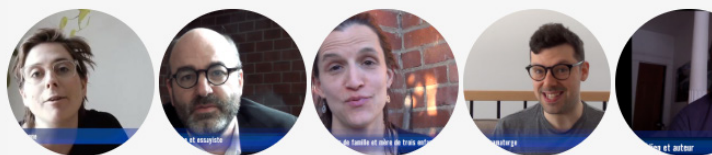
## Concertation et représentations média

- Rencontre inter-regroupements nationaux en santé mentale, 7 février
- Entrevue pour un reportage sur la surmédication en santé mentale radio à l'émission le 15-18 à Radio-canada, 12 et 13 février

## Interpellation des lieux de pouvoir quant à l'importance d'agir sur les déterminants sociaux

- Animation d'un porteur de parole et de la *blue woman* lors des Journées annuelles de la santé mentale, mai 2018
- Demande de rencontres avec les chefs des différents partis politique pour présenter les revendications électorales du RRASMQ : Rencontre avec Dave Turcotte et Carole Poirier du PQ, le 10 septembre
- Rédaction et présentation du mémoire *Un changement de paradigme nécessaire en santé mentale* auprès du Rapporteur spécial de l'ONU sur le droit de toute personne de jouir du meilleur état de santé physique et mentale, le 13 novembre
- Rencontre avec la députée Hélène David sur son projet de demande de commission parlementaire itinérante sur la santé mentale, le 15 janvier.
- Envoi d'une lettre d'appui à la commission parlementaire de l'Assemblée nationale, 22 janvier.
- Envoi d'une lettre type d'appui à tous les membres pour qu'ils interpellent leur député, 22 de lettre envoyées par nos membres. Bravo !
- Lettre ouverte parue dans la Presse le 13 février «À quoi ressemblerait un Québec qui prend soin de la santé mentale ?» pour appuyer la demande de commission
- Diffusion d'un communiqué de presse le 27 février, «Pourquoi remettre à plus tard une discussion qu'il faudra de toute façon avoir? Le RRASMQ déplore la mise de côté du projet de commission parlementaire itinérante sur la santé mentale.»
- Lettre ouverte parue dans la Presse le 1 février Les 30 ans d'une « RÉVOLUTION TRANQUILLE » en santé mentale, cosignée par l'AGIDD-SMQ et le RRASMQ
- Participation à la Marche De Villes en villages pour le droit au logement organisée par le FRAPRU : Mobilisation d'une trentaine de participants de 6 ressources, participation à 2 points de presse

## Documentation



«Nous avons animé l'atelier «Pour une vision critique des diagnostics psychiatriques» car nous souhaitons que les membres connaissent l'utilité, l'historique, les critiques, les réalités du DSM afin de se forger une vision critique des diagnostics. Nous avons trouvé le contenu très pertinent et l'information sur les réalités super intéressante.»

**La Bonne étoile**

## CONSTATS DU CA EN LIEN AVEC L'ENJEU 2

### **En lien avec l'objectif stratégique 2.1 : Favoriser une culture de questionnement face à l'approche biomédicale et l'industrie pharmaceutique**

Nourrir et cultiver une vision critique face à la vision biomédicale et l'industrie pharmaceutique est un combat à armes inégales, appelé à se renouveler sans cesse. Les outils existants, dont le nouveau guide d'animation Pour une vision critique des diagnostics psychiatriques, développés par le Regroupement sont pratiques et utiles pour développer et maintenir la vision critique. Soulignons aussi que, dans la démarche *Se donner du souffle*, plusieurs régions ont choisi de travailler sur les dénis de droits vécus au sein du système psychiatrique, ce qui témoigne de la vitalité de la vision critique dans plusieurs ressources. Malgré l'ampleur de cet objectif, nous sommes plusieurs à le défendre : les groupes de défenses des droits en santé mentale, le mouvement des femmes et le Mouvement jeunes et santé mentale, pour ne citer que ceux-ci.

### **En lien avec l'objectif stratégique 2.2 : Contribuer au renforcement d'une conception globale des problèmes de santé mentale qui reconnaît la nécessité d'agir sur les inégalités sociales et les conditions de vie**

Le RRASMQ a profité de cette année électorale pour mettre de l'avant ses revendications, en rencontrant certains représentants des partis politiques québécois. Avec ses membres, il s'est montré très proactif lors des délibérations pour l'obtention d'une commission parlementaire sur la santé mentale des jeunes. Son implication dans le démarrage du Mouvement jeune et santé mentale et la promotion de ses revendications a aussi été impressionnante. Le thème de la Journée de l'Alternative qui ciblait encore plus directement les inégalités et conditions de vie a eu de très belles retombées médiatiques. Puis, au courant de l'année plusieurs lettres ouvertes abordant ces mêmes enjeux ont été publiées. Pour le reste, le RRASMQ souhaite mobiliser encore plus d'alliés extérieurs afin de souligner la Journée de l'Alternative et encourager les groupes membres à le faire à leur échelle. La visite au Canada du rapporteur spécial de l'ONU sur le droit à la santé nous a donné l'occasion de lui partager nos constats et recommandations de même qu'auprès d'une bonne dizaine de regroupements. Dans le cadre de la démarche *Se donner du souffle* de nombreuses ressources ont choisi de travailler sur le thème des conditions de vie (pauvreté, logement, transport), venant contribuer à développer une vision plus globale de la santé mentale, incluant les déterminants sociaux de la santé. En somme, le Conseil d'administration constate que le RRASMQ a consacré beaucoup d'effort pour contribuer à une vision globale de la santé mentale et l'importance d'agir sur les inégalités sociales et les conditions de vie.



# MISE EN CONTEXTE ET ENJEU 3

## Contexte

En tant qu'organismes d'action communautaire autonome, les ressources alternatives en santé mentale ont développé un mode de fonctionnement démocratique pour donner une voix aux personnes laissées pour compte de la société, pour les accompagner dans leurs aspirations et pour consolider les communautés dans une perspective de changement social. Au cours des dernières années, cette mission sociale a été remise en question par des mesures gouvernementales ainsi que par des modes de gestion axés sur une rentabilité mesurée par des indicateurs quantitatifs souvent déconnectés du sens du travail des ressources alternatives.

Ainsi, la nouvelle gouvernance implantée dans la sphère publique gruge lentement l'autonomie et les pratiques démocratiques des groupes communautaires et des ressources alternatives. L'accroissement des exigences de reddition de comptes, le financement lié aux priorités et aux cibles des institutions et des bailleurs de fonds, la standardisation des façons de faire et l'appel à la professionnalisation des pratiques ont pour conséquence d'individualiser les pratiques d'intervention au détriment des pratiques d'éducation populaire et de mobilisation sociale. L'action des milieux communautaires cible de plus en plus les problèmes individuels, de façon de plus en plus pointue, au détriment des problématiques globales qui requièrent une compréhension plus large et plus complexe.

## ENJEU 3

**L'idéologie néo-libérale et les politiques d'austérité remettent en question l'autonomie d'action et le rôle de transformation sociale des groupes d'action communautaire autonome et alternatifs.**

## OBJECTIF STRATÉGIQUE 2016-2021 LIÉS À L'ENJEU 3

### 3. Renforcer les pratiques d'éducation populaire et de mobilisation citoyenne axées sur la transformation sociale

#### OBJECTIFS DE L'AN 3

**Débuter la phase 3 de la démarche Se donner du souffle! Notre vision critique, un éclairage pour comprendre les causes qui vise à :**

1. Soutenir les ressources à construire une analyse sociopolitique de différents enjeux et torts subis identifiés par et avec personnes les membres
2. Identifier avec elles, des exigences de changement qui guideront des actions collectives

**Débuter la phase 4 de la démarche Se donner du souffle! L'Alternative, agir au-delà de nos ressources qui vise à :**

3. Soutenir les ressources à développer des revendications et plan pour agir collectivement sur certains enjeux
4. Évaluer la démarche Se donner du souffle en terme de renforcement des pratiques d'ÉPA auprès des ressources participantes
5. Soutenir les ressources alternatives dans l'exercice de leur autonomie



## ACTIVITÉS RÉALISÉES

### Préparation et début d'une tournée des régions avec la rencontre Pour faire la lumière

- Réalisation de 8 mosaïques pour exprimer les torts subis à partir de l'analyse des paroles reçus au travers différentes activités (Porteurs de parole, Activités Au quotidien, je...tu...nous)
- Fin du transfert des formations du CPRF à l'équipe, et comités en vue de l'animation de la phase 3 de la démarche.
- Préparation d'une animation autour du principe «comprendre les causes» appelée Rencontre régionale Faire la lumière
- Lancement de la phase 3 à l'AGA 2018 : activité par région, document d'information, production d'une affiche.
- Soutien aux responsables régionaux : document d'invitation et d'inscription
- Animation de 8 rencontres régionales Pour faire la lumière :
  - o Bas St-Laurent, Trois-Pistoles, le 23 octobre
  - o Estrie-Est, Sherbrooke, le 30 octobre
  - o Lanaudière, Joliette, le 6 novembre
  - o Chaudière-Appalaches, Lévis, le 7 novembre
  - o Estrie-Ouest, Farnham, le 15 novembre
  - o Montérégie, Vaudreuil, le 22 novembre
  - o Montérégie, Saint-Constant, le 28 novembre
  - o Laurentides, 11 décembre
- Préparation et diffusion de 9 bulletins spéciaux Se donner du souffle
- Mise en ligne d'un texte pour la section 3 du Cartable Se donner du souffle
- Remise du questionnaire d'autoévaluation de mi-parcours de la démarche Se donner du souffle

*«On parlait dans les airs de ce qui ne marchait pas...là, ça fait du bien d'aller vers des actions concrètes.»*  
**Élizabeth**

### Préparation et début d'une tournée des régions avec la rencontre S'organiser pour que ça change!

- Rencontre avec l'équipe du CPRF pour définir la trame d'animation de la rencontre «S'organiser pour que ça change!»
- Envoi des outils aux organisateurs régionaux (invitation, inscription, document d'info, etc.) et organisation du calendrier.
- Début de la tournée de rencontres régionales S'organiser pour que ça change! :
  - o Montérégie Ouest : 21 février
  - o Lanaudière : 26 février
  - o Montérégie Est : 5 mars
  - o Estrie Ouest : 14 mars
- Mise en ligne d'un texte et de deux fiches d'activité pour la section 4 du Cartable Se donner du souffle

*«En groupe ça fait moins peur de s'embarquer!»*  
**Timothé**



### Soutenir les ressources alternatives dans leur autonomie

- Élaboration et test d'une grille d'analyse d'aide à la prise de décision Pour garder le cap sur l'Alternative par le comité Le Politique
- Participation à la mobilisation de la campagne Engagez-vous Diffusion du sondage Horizon budget de la campagne CA\$\$\$H
- Participation à l'action régionale de la coalition Main Rouge, le 20 février pour la journée sur la justice sociale

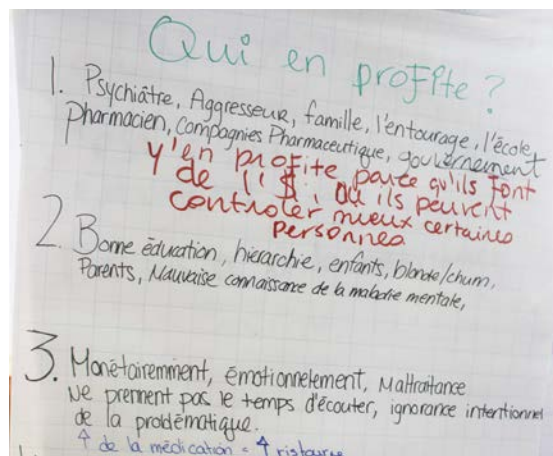
## CONSTATS DU CA EN LIEN AVEC L'ENJEU 3

### En lien avec l'objectif stratégique 3 : Renforcer les pratiques d'éducation populaire et de mobilisation citoyenne axées sur la transformation sociale

Nous avons vu naître d'inspirantes mobilisations régionales dans le cadre de la démarche Se donner du souffle, dans laquelle les groupes développent et consolident l'éducation populaire autonome, une pratique les aidant à se réapproprier leur mission et à faire de la place pour la parole des personnes. Cette démarche permet aux ressources de vivre une démarche concrète qui vise la transformation sociale. De plus, une grille d'aide à la prise de décision, préparée par le comité le Politique et visant à appuyer l'autonomie et la cohérence, a été testée dans quelques ressources et sera diffusée en juin 2019.

« J'ai beaucoup aimé la journée, je voyais ça gros avec le thème qu'on avait choisi. Je suis contente car on va mettre de l'avant l'approche alternative... c'est l'essence du changement! »

Sylvie



# VIE ASSOCIATIVE ET GESTION

OBJECTIFS	ACTIONS/ACTIVITÉS RÉALISÉES
<p><b>Favoriser la gestion participative dans la coordination du RRASMQ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 réunions du comité de coordination</li> <li>• 6 réunions du conseil d'administration</li> <li>• 18 réunions d'équipe</li> </ul>
<p><b>Favoriser la réussite du plan d'action et l'atteinte des résultats prévus au plan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rédaction et envoi du rapport annuel 2017-2018</li> <li>• Élaboration de 6 documents de suivi des activités</li> <li>• Élaboration d'une proposition de plan d'action pour l'an 3</li> <li>• Élaboration du bilan annuel et mi-annuel</li> <li>• Élaboration de la politique de prévention du harcèlement psychologique ou sexuel au travail et de traitement des plaintes et de l'actualisation de la politique des conditions de travail en respect au changement suite aux changements de la loi sur les normes du travail, novembre.</li> <li>• Préparation et envoi d'un questionnaire pour le bilan mi-parcours du plan stratégique, création de 4 clips vidéo explicatifs+ compilation.</li> </ul>
<p><b>Assurer la gestion financière et matérielle</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation du rapport financier annuel et rencontre avec le vérificateur externe</li> <li>• Préparation et présentation des prévisions budgétaires déposées à l'AGA 2018</li> <li>• Rencontre des responsables du PSOC (MSSS). Présentation du formulaire 2019-2020</li> <li>• Tenue régulière de la comptabilité</li> <li>• Préparation de la demande de subvention PSOC 2019-2020</li> <li>• Demande de fonds discrétionnaire à la Ministre de la santé pour la consolidation de la GAM</li> <li>• Demande de soutien financier à la Direction de la santé mentale pour le projet SIPP</li> </ul> <p><b>Locaux du RRASMQ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rencontre des fonctionnaires de la Ville de Montréal (locaux de la permanence du RRASMQ)</li> <li>• Dépôt de la demande de reconnaissance à la Ville de Montréal</li> </ul> <p><b>Matériel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Révision de la boîte à outils GAM (été 2018)</li> <li>• Amélioration du site web avec Raymond</li> <li>• Achat d'un ordinateur portable</li> <li>• Gestion de la traduction du Guide personnel GAM en anglais avec les partenaires</li> </ul>



<p><b>Animer la vie associative en lien avec les enjeux de l'alternative en santé mentale</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation de l'AGA 2018</li> <li>• 3 Brèves De Concert</li> <li>• 9 bulletins spéciaux Se donner du souffle</li> <li>• Ouverture d'un groupe facebook Mobilisation Se donner du souffle</li> <li>• 7 Infolettres mensuelles</li> <li>• 4 rencontres des comités le politique et Pratiques</li> <li>• 6 rencontres du comité mobilisation</li> <li>• 1 rencontre conjointe des CA de l'AGIDD-SMQ et du RRASMQ (septembre)</li> </ul>
<p><b>Soutenir et développer les compétences de l'équipe en lien avec les objectifs de développement du RRASMQ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation à une Journée scientifique du Réseau de recherche en santé publique du Québec</li> <li>• Formation Trauma informed practices, by Eva Dech</li> <li>• Participation au colloque : « le travail social dans tous ses états »</li> <li>• Présence au 40e anniversaire de la Maison Vivre</li> <li>• Formation Secourisme 1er soin</li> <li>• Participation au séminaire Inter-reconnaissance</li> <li>• Formation sur l'animation webinaire</li> <li>• Conférence de Juan Mendez, rapporteur onusien sur la torture et les traitements dégradant, 1 mars</li> <li>• Dépôt d'une demande de stagiaire de l'École de travail social de l'UdM, 2019-2020</li> <li>• 2 entrevues de stage</li> </ul>
<p><b>Assurer la gestion du membership</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relance de la cotisation annuelle</li> <li>• Compilation du sondage Connaitre vos réalités, 60% de participation des membres régulier : Volet 1 : la fréquentation de jeunes dans les RA; Volet 2 : la participation des RA dans les activités du RRASMQ; Volet 3 : L'appréciation des outils de communication du RRASMQ</li> <li>• Administration du membership (envoi du processus de renouvellement, suivi)</li> <li>• 1 rencontre du comité Adhésion</li> </ul>
<p><b>Représentations/ partenariats</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 réunions ERASME</li> <li>• 4 rencontres avec chercheurs brésilien associés à ERASME sur la GAM</li> <li>• Rencontre avec Vivian Labrie pour collaboration future</li> <li>• Participation au colloque de l'AGIDD-SMQ</li> <li>• Participation à l'AGA de la TRPOCB</li> <li>• 3 réunions du conseil d'administration de la TRPOCB</li> <li>• 3 réunions du conseil d'administration Collectif pour un Québec sans pauvreté</li> <li>• Participation au vernissage de l'exposition InterReconnaissance</li> <li>• Participation au vernissage de l'exposition « les luttes et les victoires de l'ACA » à l'hôtel de ville de Montréal</li> </ul>

# ÉVALUATION DU FONCTIONNEMENT DES STRUCTURES

À CHAQUE ANNÉE, POUR FAIRE SUITE À LA RÉOLUTION DE L'AGA 2008, LE RRASMQ PROCÈDE À UNE ÉVALUATION CONTINUE DE SON FONCTIONNEMENT ET DE SES STRUCTURES À LAQUELLE PARTICIPENT PLUSIEURS INSTANCES (COMITÉS PRATIQUES, POLITIQUE, MOBILISATION, CA, COMITÉ DE COORDINATION). À LA FIN DE CHAQUE ANNÉE, LE CONSEIL D'ADMINISTRATION, À LA LUMIÈRE DE CES ÉVALUATIONS ET DU BILAN ANNUEL, RÉPOND AU QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DU FONCTIONNEMENT ET DES STRUCTURES DU RRASMQ.

1. Est-ce que les structures et le fonctionnement ont favorisé L'IMPLICATION DES DIFFÉRENTS ACTEURS (membres, membres des comités, administrateurs, employés) cette année? Si oui, comment? Si non ou pas suffisamment, qu'est-ce qui a manqué?

Le RRASMQ offre un bon soutien aux ressources et aux personnes déléguées qui s'impliquent dans les comités. Ce soutien prend la forme de formation d'accueil, de rencontre personnalisée, de documentation (ex : courriel : Quoi ramener dans sa ressource ?) et de support logistique (transport, hébergement payé par le RRASMQ). En retour, bien que cette culture soit encore à développer, la majorité des ressources aident la participation de leur délégué notamment en créant des occasions de rétroaction.

Notons aussi que cette année, un nouvel atelier offert à l'AGA a permis d'accueillir les nouvelles personnes qui arrivent dans le mouvement alternatif ou dont c'est la première fois qu'elles participent à une activité du RRASMQ. Enfin, on constate que de manière générale, les ressources membres sont bien impliquées dans les activités

du RRASMQ : 71% des membres réguliers ont participé à au moins 1 activité (AGA, formations, comités, Journée de l'alternative, distribution du *journal Ailleurs et Autrement*) du RRASMQ au cours de l'année, une hausse de 12%. Il faut aussi dire que cette année l'équipe a organisé 12 activités en région ce qui a certainement facilité cette participation. 5 des membres affiliés ont participé à nos activités.

Toutefois, il y a moins d'engagement de ressources dans la participation aux instances de la vie associative (sauf l'AGA). Le CA se questionne, «est-ce un problème d'engagement et d'appartenance? Est-ce de l'essoufflement dans nos ressources ? Un manque de communication ?»

2. Est-ce que les structures et le fonctionnement ont favorisé LA COLLABORATION ENTRE LES INSTANCES (AGA, CA, Comités, Comité de coordination, équipe de travail) cette année? Si oui, comment? Si non ou pas suffisamment, qu'est-ce qui a manqué?

Le CA estime qu'il y a une bonne collaboration. Notamment parce qu'il y a toujours des représentants du CA dans chacun des comités. Les comptes rendus des rencontres des comités aident les représentants à faire leur rapport au CA. On remarque aussi une plus grande contribution des comités permanents du RRASMQ dans la présentation des dossiers lors de l'AGA et une belle collaboration entre eux, lorsqu'ils révisent les productions des uns et des autres (*Grille Pour Garder le cap sur l'Alternative, Journal Ailleurs et autrement, questionnaire du bilan mi-étape du plan stratégique*).



3. Est-ce que les structures et le fonctionnement ont favorisé une REPRÉSENTATIVITÉ DANS LES INSTANCES (CA, comités, AGA, groupes de travail) qui reflète sa philosophie, ses valeurs et la composition de son membership? Si oui, comment? Si non ou pas suffisamment, qu'est-ce qui a manqué?

Nous devons être attentifs à maintenir une certaine diversité : le nombre de ressources impliquées dans les comités du RRASMQ est passé en deux ans de 30 à 15. Il faut aussi dire qu'il n'y a plus de groupe de travail dans la vie associative, ce qui a diminué les lieux possibles de participation cette année.

La représentation des personnes premières concernées est plus faible dans le comité Le Politique que dans les autres instances. Mais elle se maintient à 51 % pour l'ensemble des instances (AGA, comités)

4. Est-ce que le RRASMQ a COMMUNIQUÉ ADÉQUATEMENT avec ses membres cette année ? Si oui, comment? Si non ou pas suffisamment, qu'est-ce qui a manqué?

La communication est un défi car beaucoup d'informations circulent. Le traitement et la rediffusion de celles-ci dans les ressources est une tâche très lourde. Ce pourquoi le RRASMQ a commencé à envoyer ses infolettres et bulletins directement auprès des personnes (membres, intervenants) qui y consentent. On note aussi que les tournées d'appel téléphoniques sont une très bonne manière de communiquer. Les infolettres ont été constantes et intégrées dans les courriels et non plus par pièce-jointe. Les bulletins de liaison «brèves De Concert» ont été moins nombreux, toutefois 10 bulletins spéciaux Se



donner du souffle ont été produits pour témoigner des expériences régionales. Un groupe Facebook Se donner du souffle a été mis en place mais est, pour l'instant, peu utilisé par les membres adhérents.

5. Le Comité de coordination et le Conseil d'administration ont-ils COORDONNÉ LE RRASMQ EFFICACEMENT ET SELON UN MODE DE GESTION PARTICIPATIVE<sup>1</sup>?

Les membres du conseil d'administration sont activement impliqués dans l'élaboration du plan d'action, le suivi de son avancement, la formulation des bilans, la vérification des finances et les représentations extérieures. Les communications entre le comité de coordination, le conseil d'administration et l'équipe fonctionnent bien et de façon régulière, favorisant ainsi une bonne coordination du Regroupement. Toutefois, il faut planifier moins d'activité afin de permettre à l'équipe et au comité de coordination d'avoir du temps pour se ressourcer, s'adapter à la conjoncture et faire des suivis plus approfondis aux actions. Bref, en faire moins mais mieux !

Enfin, un exercice de bilan mi-étape du plan stratégique a permis aux ressources membres a de participer et d'alimenter le CA et l'équipe pour qu'ensemble ils puissent proposer le prochain plan d'action.

---

<sup>1</sup> On entend par mode de gestion participative une gestion axée sur des pratiques démocratiques, sur le partage du pouvoir entre les instances et sur la participation active de tous les acteurs qui composent le RRASMQ.



Annexe I  
RESSOURCES MEMBRES  
DU RRASMQ EN DATE  
DU 31 MARS 2019

## Membres réguliers

### Bas-St-Laurent (01)

Centre d'entraide l'Horizon de Rivière-du-Loup  
La Bouffée d'Air du KRTB, Rivière-du-Loup  
La Traversée Association Kamouraskoise en santé mentale, La Pocatière  
Le Marigot de Matane  
Le Périscope des Basques, Trois-Pistoles  
Rayon de partage en santé mentale, Amqui  
Source d'Espoir Témis, Témiscouata-sur-le-Lac

### Québec (03)

Relais la Chaumine, Québec

### Mauricie-Centre-du-Québec (04)

Groupe Facile d'accès, La Tuque  
La Traverse du Sentier, Nicolet  
Réseau d'aide Le Tremplin, Drummondville

### Estrie (05)

Entrée Chez-soi, Farnham  
L'Autre Rive, Sherbrooke  
L'Autre Versant, Granby  
L'Ensoleillée, Lac-Mégantic  
L'Éveil, Coaticook  
L'Éveil de Brome-Missisquoi, Cowansville  
La Cordée Ressource alternative en SM, Sherbrooke  
Le Phare Source d'entraide, Farnham  
Le Rivage Val Saint-François, Richmond  
Virage santé mentale, Weedon

### Montréal (06)

Accès-Cible s.m.t.  
Action Santé de Pointe St-Charles  
CENTRAMI  
Centre d'activités pour le maintien de l'équilibre émotionnel (CAMÉÉ)  
Centre d'Apprentissage Parallèle (CAP)  
Centre d'entraide le Pivot  
Centre de soir Denise Massé  
Centre de soutien jeunesse de St-Laurent,  
Communauté Thérapeutique La Chrysalide, Montréal  
Écoute Entraide  
Habitations Oasis Pointe St-Charles  
L'Autre-Maison centre d'intervention de crise du Sud-Ouest

L'Atelier artisanat centre-ville  
Maison L'Éclaircie  
Prise II  
Projet PAL  
Relax-Action  
Le Rebond

### Abitibi (08)

Groupe Soleil de Malartic  
L'Entretoise du Témiscamingue, Ville-Marie

### Côte-Nord (09)

L'Âtre de Sept-Îles  
CREAM, Baie-Comeau  
Maison de transition le Gîte de Baie-Comeau

### Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (11)

Association d'entraide pour la santé mentale de New Richmond (la Passerelle)  
Centre L'Accalmie (Pointe-à-la-Croix)  
Centre de ressourcement, de réinsertion et d'intervention (CRRRI), Gaspé

### Chaudière-Appalaches (12)

Aux Quatre Vents, Lévis  
Centre la Barre du jour, St-Gervais  
L'Oasis de Lotbinière, St-Flavien  
Le Murmure, Beauceville  
Le Trait d'union de Montmagny

### Laval (13)

CAFGRAP

### Lanaudière (14)

La Bonne Étoile, Joliette  
La Rescousse Amicale, Rawdon  
La Rescousse Montcalm, St-Esprit  
Le Vaisseau d'Or (des Moulins), Terrebonne  
Services de crise de Lanaudière, Repentigny

### Laurentides (15)

Centre aux sources d'Argenteuil, Lachute  
Collectif des Laurentides en santé mentale, St-Jérôme  
Groupe la Licorne MRC Thérèse, Ste-Thérèse-de-Blainville  
L'Échelon des Pays d'en haut, Piedmont  
L'Envolée de Sainte-Agathe

### Montérégie (16)

Alternative Centregens, Longueuil  
Ancres et Ailes, Orsmstown  
Arc-en-ciel, Vaudreuil-Soulanges  
Au Second Lieu, St-Hubert  
Contact Richelieu-Yamaska, St-Hyacinthe  
Le Campagnol, St-Rémi  
Groupe d'entraide L'Arrêt-Court, Sorel  
Hébergement l'Entre-Deux, Longueuil  
L'Avant-Garde en santé mentale, La Prairie

Le Tournant, Valleyfield  
Maison alternative de développement humain, St-Hyacinthe  
Maison du Goéland de la Rive-Sud, Saint-Constant  
Maison Jacques-Ferron, Longueuil  
Maison le Point commun, St-Jean-sur-Richelieu  
Maison sous les arbres, Châteauguay  
Psycohésion, Salaberry-de-Valleyfield  
Réseau d'Habitations Chez soi, St-Hubert

## Membres affiliés

### Bas-St-Laurent (01)

Santé mentale Québec Bas-St-Laurent  
Regroupement des organismes communautaires alternatifs en santé mentale du Bas St-Laurent (RO-CASM-01)

### Saguenay–Lac-Saint-Jean (02)

Association des ressources alternatives et communautaires en santé mentale du Saguenay / Lac St-Jean (ARACSM-02)

### Québec (03)

Alliance des groupes d'intervention pour le rétablissement en santé mentale (AGIR)

### Montréal (06)

Action Autonomie  
Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ)  
Association de Parents de St-Laurent-Bordeaux-Cartierville pour la SM (APSM)  
Maison des amis du Plateau Mont-Royal  
La Parentrie  
Maison Saint-Jacques  
Réseau alternatif communautaire des organismes en santé mentale (RACOR)

### Abitibi (08)

Le Trait d'Union de La Sarre  
Maison quatre saisons du Témiscamingue  
Table régionale des organismes communautaire en santé mentale de l'Abitibi-Témiscamingue (TROCASMAT)

### Côte-Nord (09)

Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Côte-Nord (ROCSM-CN)

### Nord-du-Québec(10)

Corporation Le Zéphir de Chibougamau

### Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine (11)

Centre Émilie-Gamelin de Chandler  
Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine (ROCASM-GÎM)

### Chaudière-Appalaches (12)

Table régionale des organismes communautaires actifs en santé mentale (TROCASM 12)

### Laval (13)

En-Droit / Groupe de promotion et de défense des droits en santé mentale de Laval

### Laurentides (15)

Droits et recours Laurentides

### Montérégie (16)

Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie (ROCSMM)  
Collectif de défense des droits de la Montérégie (CDDM)  
Maison Vivre, St-Hubert



**La pauvreté, la violence, le harcèlement, la perte d'un être cher... ne sont pas des maladies!**

