



Regroupement des
ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate

L'entraide en santé mentale : un maillon essentiel (et fragile) du filet social québécois

Montréal, le 10 octobre 2024 - Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) souligne aujourd'hui la 12e Journée de l'alternative en santé mentale sous le thème « L'entraide en santé mentale, c'est loin d'être fou! ». Pour l'occasion, plus d'une trentaine de groupes communautaires aux quatre coins de la province se mobilisent aujourd'hui de différentes façons: portes ouvertes, distribution de matériel de sensibilisation, kiosques d'information, campagne d'envoi de cartes postales, dévoilement d'une [capsule vidéo](#), etc.

Au Québec, près d'une centaine de ressources alternatives en santé mentale œuvrent dans les différentes régions soutenant et accompagnant des milliers de personnes. Pour ces personnes, la ressource alternative est devenue la communauté voire la famille qui leur a fait cruellement défaut. « On parle beaucoup de l'aide individuelle et professionnelle en santé mentale mais peu de l'importance du soutien social et des pratiques de groupe. L'entraide est pourtant un puissant outil pour lutter contre l'isolement », explique Anne-Marie Boucher, co-coordonnatrice du RRASMQ. Selon [Statistiques Canada](#), plus de 12% de la population québécoise se sent toujours ou souvent seule, et au Canada, [la moitié](#) des personnes qui se sentent toujours ou souvent seules déclarent que leur santé mentale est passable ou mauvaise.

« Il y a quelque chose de très puissant à s'entraider entre personnes qui partagent un vécu commun, entre personnes qui sont passées par là. Et on a la chance d'avoir des lieux dédiés à ça au Québec, et qui valorisent nos savoirs développés grâce à nos expériences de vie », souligne France Brault, membre de l'organisme Le Phare source d'entraide, en Estrie. « À l'occasion de la Journée de l'alternative en santé mentale, on invite la population à faire preuve d'entraide, à s'informer sur les ressources qui existent et à en parler dans leur entourage! », ajoute Anne-Marie Boucher.

Dans les prochaines semaines, une grande œuvre collective sera déposée au bureau du ministre Lionel Carmant, délégué à la santé et aux services sociaux. Le RRASMQ récupérera l'œuvre l'année suivante tout en prenant la mesure du soutien concret apporté par le gouvernement aux ressources alternatives en santé mentale. « Cette œuvre représente le filet d'humanité que constitue l'ensemble des ressources alternatives dans notre société. Un filet d'humanité qui doit être soutenu de façon accrue par le gouvernement pour faire face à l'isolement et la solitude grandissante. Et pour que les personnes ne tombent pas entre les mailles du filet, des mesures plus fortes pour agir sur les conditions de vie des personnes doivent aussi être prises urgemment », soutient Anne-Marie Boucher, co-coordonnatrice du RRASMQ.

- 30 -

Pour renseignements et demandes d'entrevues
Erica Brulé, relationniste

Cell. : 819-360-2485

erica@beteferoce.com