



RRASMQ

Plan d'action 2021-2023

POUR UN CONTINUUM
D'HUMANITÉ

Trois champs d'action

- 1 - Visibilité et action sociopolitique - p.3
- 2- Développement des pratiques et consolidation des RA - p.4
- 3- Vie associative et gestion- p.5



Regroupement des
ressources alternatives
en santé mentale du
Québec

Plan d'action 2021-2023

La Planification stratégique 2016-2021 a été bouclée cette année par le Regroupement, dans un contexte de pandémie qui est venue chambouler nos manières de faire et de travailler. Le CA du Regroupement propose aux membres du RRASMQ une planification sur deux ans qui permettra de faire le pont jusqu'à la fin d'un exercice prochain d'analyse et de planification stratégique.

Pour procéder à la création de ce Plan d'action, le conseil d'administration a dégagé de grandes priorités d'action en se basant sur des besoins identifiés par le CA et l'équipe, et validés par un coup de sonde virtuel mené du 28 avril au 10 mai 2021.

Ces exercices de réflexions ont permis d'identifier les besoins suivants, tant du côté des personnes fréquentant nos groupes que du côté des ressources elles-mêmes, et nous avons pu les ordonner selon les priorités en commençant par les plus criantes.

Pour ce qui est des personnes :

- Conditions de vie difficiles (pauvreté, logement, etc.)
- Isolement: fracture numérique et manque d'accès au transport (hausse de la détresse, de la médication)
- Une vision alternative et critique des difficultés qu'elles traversent (démédicaliser, contextualiser la détresse)
- Le manque de soutien à la prise de parole et à la participation publique
- Le manque d'information sur la médication et le sevrage

Pour ce qui est des ressources alternatives :

- Le sous-financement et précarité des équipes
- La non-reconnaissance des pratiques alternatives et de l'action communautaire autonome (ACA)
- L'érosion des pratiques d'éducation populaire autonome (ÉPA) et de transformation sociale
- La difficulté de rejoindre les jeunes
- La formation de la relève

Ces besoins ont été à la base de nos réflexions pour vous proposer le Plan d'action 2021-2023 *Pour un continuum d'humanité*, en réponse à ces priorités identifiées.

Les objectifs ont été divisés par grands champs d'action du regroupement qui ont été numérotés.

Les moyens d'actions - qui peuvent être modifiés en cours de route - réfèrent aux grands objectifs qui sont indiqués entre parenthèses après chaque moyen d'action qui, bien souvent, touchent plusieurs objectifs à la fois.

Nous espérons que l'une ou l'autre de ces actions vous permettra de consolider l'action de votre ressource et de vous impliquer dans votre Regroupement.

Objectifs 2021-2023

Moyens d'action

Visibilité et action sociopolitique

1. Défendre la plateforme de revendications du RRASMQ auprès des acteurs politiques et institutionnels
2. Développer et diffuser une analyse critique sur les dossiers liés à la santé mentale et à l'action communautaire autonome (ACA) en lien avec la plateforme de revendications du RRASMQ
3. Faire rayonner les pratiques et la vision de l'alternative dans l'espace public (en démedicalisant le discours, en mettant en valeur les pratiques d'entraide)
4. Revendiquer, en cohérence avec les valeurs de l'Alternative, un financement à la mission suffisant permettant de consolider l'action et les équipes des ressources



- a. Représentations politiques par, pour et avec (1,2)
- b. Analyse du Plan d'action interministériel en santé mentale (PAISM) et du PAGAC (2)
- c. Interventions dans l'espace médiatique (lettres ouvertes, entrevues, Facebook, etc.)
- d. Journée de l'Alternative en santé mentale (3)
- e. Journal *Ailleurs et autrement* (3)
- f. Veille informationnelle, réseautage et diffusion sur les pratiques alternatives en santé mentale (3, 4, 5, 8)
- g. Balado *L'Alternative dans les oreilles* (3, 8)
- h. Grandes conférences de l'Alternative (3,8)
- i. Rencontres thématiques sur les enjeux financement et l'autonomie (4)
- j. Production d'un outil d'information sur le financement et l'autonomie (4)

Objectifs 2021-2023

Développement des pratiques et consolidation des ressources alternatives

5. Offrir des outils d'éducation populaire autonome (ÉPA) autour de la vision critique de l'approche biomédicale de la santé mentale
6. Rendre accessible de l'information et du soutien autour de la médication et du sevrage
7. Soutenir les ressources alternatives face aux défis de la pandémie et du post-pandémie en lien avec leur rôle d'organisme d'action communautaire autonome alternatif en santé mentale
8. Consolider les principes de l'approche alternative et de l'ACA auprès de la relève, des membres, intervenants et coordination/direction des ressources alternatives
9. Stimuler les pratiques de vie associative et démocratique et d'éducation populaire des ressources
10. Développer une offre de soutien et de formation aux pratiques d'entraide personnelle
11. Soutenir les ressources alternatives face à l'accueil d'une population plus jeune (18-35 ans) et issue de la diversité

Moyens d'action



- k. Trousse de sensibilisation sur les rapports au diagnostic psychiatrique (5)
- l. Site sur la médication et la démarche de sevrage www.avecnotreexpertise.com (6)
- m. *L'autre Espace* sur la médication et les alternatives et autres numéros (6)
- n. Colloque sur la médication et le sevrage (5,6,1,3)
- o. Formations et conférences GAM (5, 6, 8)
- p. Communauté de pratiques GAM (6)
- q. Rencontres thématiques (7, 11 et divers sujets reliés aux objectifs)
- r. Petits rendez-vous de l'Alternative (8)
- s. Colloque *Se donner du souffle* (9)
- t. Formation sur la vie associative et démocratique (9)
- u. Conception d'un projet d'adaptation de l'approche *Soutien intentionnel par les pairs* (SIPP) et de formation à l'entraide personnelle (10)
- v. Formation de sensibilisation à l'entraide dans une approche alternative (8, 10)
- w. Groupe de travail sur l'accueil des jeunes au sein des ressources alternatives (11)
- x. Rencontre thématique sur les défis et stratégie d'accueil des jeunes (11)
- y. Participation au Mouvement Jeunes et santé mentale (MJSM) et à Espace Jeunes (11)
- z. Projet d'accès à l'acupuncture solidaire (6,11)

Objectifs 2021-2023

Moyens d'action

Vie associative et gestion

12. Effectuer un bilan participatif du plan stratégique 16-21

13. Réaliser une analyse stratégique participative en vue du prochain Plan stratégique

AA. Bilan et analyse stratégique du Regroupement

BB. Création d'un comité organisateur et préparation du 40^e anniversaire du RRASMQ

Faire vivre le Plan d'action dans votre ressource...

- Prévoir une action pour souligner la Journée de l'Alternative et se joindre aux différentes actions sociopolitiques portées par le Regroupement
- Rendre visible votre identité alternative par l'affichage dans la ressource (affiches du Regroupement, mention que votre ressource est alternative, etc.)
- Sensibiliser les nouvelles personnes qui entrent dans votre ressource aux valeurs de l'Alternative en santé mentale (grâce aux publications, vidéos, guides d'accueil, formations...) et de l'ACA
- Rendre disponible et visible dans votre ressource les outils de communication du Regroupement (sur les babillards, dans les espaces communs)
- S'impliquer dans la vie associative du Regroupement en rejoignant le CA, un comité ou un groupe de travail
- Informer le Regroupement des situations que vivent les personnes et les ressources en lien avec les objectifs de notre Plan d'action
- Contribuer à la création de contenus du RRASMQ, en signant un article pour L'autre Espace ou le Journal Ailleurs et autrement, en participant au balado, en animant un atelier créatif...

Ensemble, on va plus loin!

**Pour un continuum
d'humanité**

2021-2023
RRASMQ

