

A large, light gray, textured map of Quebec is the background. A large, stylized hand is shown holding the map from the bottom left. The hand is composed of several black, curved segments. A thick, gray arrow curves from the bottom left towards the top right, passing over the hand. Three small inset images are placed along the hand: a group of people at a table, a group of people outdoors, and a collection of colorful sticky notes.

BÂTIR ENSEMBLE UN AVENIR ÉMANCIPATEUR EN SANTÉ MENTALE AU QUÉBEC

Plan stratégique 2016-2021
**Proposition de plan d'action
pour 2018-2019**



*Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec*

Chers membres,

Voici une proposition de plan d'action pour cette troisième année de réalisation de la planification stratégique du RRASMQ. Vous trouverez dans ce document l'explication des trois enjeux stratégiques (défis) que nous avons identifiés ensemble et les objectifs à long terme que nous nous sommes fixés lors de l'AGA 2016 (objectifs 2021). Ensuite, afin de cheminer vers ces buts, vous verrez les objectifs, activités et résultats attendus pour 2018-2019.

Prenez note que ce plan d'action n'inclut pas les activités et objectifs reliés à la coordination, à l'administration, aux représentations et à l'animation de la vie associative (AGA, production du bulletin De Concert, infolettre, animation des comités et soutien aux membres). En moyenne, ces activités occupent près du 2/3 des heures travaillées au sein de l'équipe de la permanence.

Les activités du plan d'action du RRASMQ sont surtout réalisées par l'équipe de la permanence, le conseil d'administration et les comités du RRASMQ. Pour l'année à venir, le Conseil d'administration évalue que cette proposition de plan d'action comporte une charge de travail qui laisse peu de place aux imprévus. Par ailleurs, il entend bien suivre l'évolution de la réalisation du plan pour s'ajuster, de concert avec le comité de coordination du RRASMQ.

ENJEU 1

Dans un 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.

Ces dernières années, la santé mentale est devenue une priorité de santé publique à l'échelle mondiale et un enjeu économique majeur. Selon l'Organisation mondiale de la santé, 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. 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 dépistage précoce 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 leur expertise.

OBJECTIFS À ATTEINDRE EN 2021

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

Objectifs de l'an 3 (2018-2019) ¹	Actions/activités prévues	Résultats attendus ² au 31 mars 2019
1. Renforcer et diffuser un discours de l'Alternative qui lie davantage les principes et les pratiques des ressources membres.	a) Collecte d'exemples de pratiques qui font vivre l'Alternative et diffusion de celles-ci dans les publications ou activité de formation/sensibilisation. b) 2 tournées de liaison téléphonique avec les membres pour s'informer sur leurs réalités. c) Soutien aux membres des comités du RRASMQ dans leur travail de liaison avec leur ressource.	Les comités permanents et le CA ont évalué les outils pour diffuser le discours de l'Alternative et constatent qu'il témoigne davantage des réalités vécues et qu'il explicite clairement les pratiques en lien avec les principes de l'Alternative.
2. Encourager et soutenir les ressources membres dans leurs échanges et réflexions autour de la philosophie et des pratiques alternatives.	a) Organisation de webinaires pour présenter des outils d'autoformation sur la philosophie et les pratiques alternatives. b) 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. c) Organisation d'un partage de pratiques inspirantes pour faire vivre l'Alternative lors de l'AGA 2018. d) Sondage des membres sur leur participation à des activités de recherche et leur intérêt à partager leur expérience.	Le CA constate que l'équipe du RRASMQ a offert diverses possibilités pour les membres d'être alimentés dans leurs espaces d'échange et de ressourcement. Un sondage effectué en janvier 2019 révèle que les outils (cahier d'accueil, guide de réflexion sur les principes de l'Alternative, webinaire) conviennent aux besoins des ressources.
3. Sensibiliser la relève militante et salariée à l'Alternative en santé mentale.	a) Formations pour les nouveaux adhérents au RRASMQ et renouvellement pour les membres actuels. b) 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. c) Animation d'un atelier d'accueil des nouvelles personnes lors de l'AGA 2018. d) Tenue des Petits rendez-vous de l'Alternative.	L'évaluation des activités, permet de constater que les nouvelles personnes et ressources membres sont satisfaites des possibilités offertes par le RRASMQ afin de s'approprier les principes du Mouvement alternatif en santé mentale.
4. Contribuer au développement des pratiques alternatives.	a) Participation et contribution au projet de formation et d'expérimentation de l'approche du Soutien intentionnel par les pairs. b) Création de capsule vidéo sur les expériences d'implantation de la GAM et présentation d'un atelier d'échange à l'AGA 2018. c) Veille et diffusion d'informations pertinentes sur les pratiques alternatives en santé mentale. d) Production du vol 9, no.1 de la revue <i>L'autre Espace Traumatismes et voix de guérison</i> .	Le CA évalue que le RRASMQ joue bien son rôle quant au développement des pratiques alternative et le fait d'une manière participative.

1 On veut changer quelque chose – corriger une situation difficile, Centre de formation populaire (CFP), soutien&conseil pour le RRASMQ, 2016.

2 Ce qui découle de façon tangible de nos activités/actions. Ce sont des changements concrets qui corrigent la situation difficile, Centre de formation populaire (CFP), 2016.

OBJECTIFS À ATTEINDRE EN 2021

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

Objectifs de l'an 3 (2018-2019)	Actions/activités prévues	Résultats attendus au 31 mars 2019
1. Mobiliser de nouvelles ressources à participer à la Journée de l'Alternative en santé mentale dans leur communauté.	a) Partage des expériences des ressources en lien avec la Journée de l'Alternative lors de l'AGA 2018. b) Mobilisation des ressources membres via une tournée téléphonique.	35% de nos ressources membres organisent une activité de sensibilisation à l'Alternative dans leur communauté.
2. Soutenir les ressources dans leurs représentations publiques de l'Alternative (médiatiques, politiques, sensibilisation).	a) Atelier offert à l'AGA 2018 sur le rôle de porte-parole de l'Alternative.	Les ressources alternatives ayant bénéficié du soutien du RRASMQ se sentent mieux outillées pour présenter le discours alternatif dans leur communauté.
3. Sensibiliser des acteurs du milieu politique, institutionnel et communautaire au discours de l'Alternative en priorisant le secteur « jeunes » et l'approche GAM	a) Demande de rencontre auprès des nouveaux élus, dont le Ministre de la santé et des services sociaux. b) Organisation et tenue de la conférence de presse de lancement du MJSM. c) Tenue de 5 rencontres d'échange et de présentation du nouveau guide personnel GAM- en collaboration avec l'AGIDD-SMQ. d) Animation de 6 formations/ateliers GAM. e) Diffusion du nouveau guide GAM dans les Centre jeunesse et proposition de rencontre de sensibilisation en collaboration avec l'AGIDD-SMQ.	Le RRASMQ a rejoint les publics ciblés par ses actions de diffusion et obtient certaines retombées (demande de formation, avancée dans les revendications).

ENJEU 2

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

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 socio-économiques 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, les médicaments psychotropes qui traitent les symptômes ou les 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.

OBJECTIFS À ATTEINDRE EN 2021

2.1 Favoriser une culture de questionnement face à l'approche biomédicale et l'industrie pharmaceutique qui reconnaît la nécessité d'agir sur les inégalités sociales et les conditions de vie.

Objectifs de l'an 3 (2018-2019)	Actions/activités prévues	Résultats attendus au 31 mars 2019
1. Favoriser la réflexion critique sur l'approche biomédicale dans les ressources alternatives par des outils d'éducation populaire autonome.	<ul style="list-style-type: none">a) Animation d'un atelier critique sur le DSM-5 lors de l'AGA 2018.b) Diffusion du guide d'animation d'atelier sur le DSM-5.c) Animation d'un atelier critique sur la victimisation secondaire en psychiatrie l'AGA 2018.d) Diffusion et soutien à l'appropriation de l'argumentaire critique de l'approche biomédicale du RRASMQ.e) Participation et diffusion de la Journée d'action contre les électrochocs du comité Pare-chocs.f) Participation et diffusion de la Journée nationale Non aux mesures de contrôle.	Les membres qui ont e sentent plus à l'aise d'articuler un discours critique envers l'approche biomédicale et sont informés des é

Objectifs à atteindre en 2021

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 de l'an 3 (2018-2019)	Actions/activités prévues	Résultats attendus au 31 mars 2019
<p>1. Promouvoir la conception globale de la santé mentale en encourageant les alliances avec d'autres groupes sociaux.</p>	<p>a) 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, réunions de comité).</p> <p>b) Sollicitation des réseaux partenaires du RRASMQ à participer à la Journée de l'Alternative en santé mentale (MSMQ, AGIDD, RACQ, groupes femmes, jeunes, TCRI, MJSM, etc.).</p> <p>c) Organisation et tenue d'une activité publique à Montréal organisée par le RRASMQ à l'occasion de la Journée de l'Alternative en santé mentale</p> <p>d) Mouvement Jeunes et Santé mentale : participation au comité de coordination, au comité Éducation/sensibilisation, au comité Représentations et appuis. Information et sensibilisation des ressources membres au MJSM, co-ordination des communications.</p>	<p>De nouveaux groupes du milieu communautaire participent à la Journée de l'Alternative.</p> <p>Le nombre d'appuis aux revendications du MJSM est en hausse constante et les groupes signataires ont pu être mis en lien sur le terrain. Le comité éducation du MJSM leur a proposé des outils de réflexion et de sensibilisation.</p>
<p>2. Interpeler différents lieux de pouvoir quant à l'importance d'agir sur les déterminants sociaux.</p>	<p>a) Demande de rencontres avec les chefs des différents partis politique pour présenter les revendications électorales du RRASMQ.</p> <p>b) Lettre ouverte sur l'importance d'agir sur les déterminants sociaux diffusée au déclenchement des élections.</p> <p>c) Préparation d'un événement autour des 30 ans de la Politique en santé mentale, en collaboration avec l'AGIDD-SMQ</p> <p>d) Animation d'un porteur de parole et de la blue woman lors des Journées annuelles de la santé mentale.</p> <p>e) Animation d'une journée de mobilisation sur le logement et la santé mentale en lien avec la Marche De Villes en villages pour le droit au logement organisée par le FRAPRU.</p>	<p>Les points de vue et situations des personnes en liens avec les inégalités sociales, les conditions de vie ont été portés à l'attention d'instances politiques de même que nos revendications à cet égard.</p>

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.

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.

OBJECTIFS À ATTEINDRE EN 2021

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

Objectifs de l'an 3 (2018-2019)	Actions/activités prévues	Résultats attendus au 31 mars 2019
<p>Débuter la phase 3 de la démarche <i>Se donner du souffle!</i> Notre vision critique, un éclairage pour comprendre les causes qui vise à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> a) Analyser les schémas de l'activité au quotidien je...tu...nous et dégager les principaux torts subis par les personnes b) Fin du transfert des formations du CPRF à l'équipe, et comités en vue de l'animation de la phase 3 de la démarche. c) Activité de lancement de la phases 3 lors de l'AGA 2018 d) Organisation et tenue d'une tournée des régions avec la formation <i>Notre vision critique, un éclairage pour comprendre les causes</i> 	<p>L'évaluation de la tournée de formation pour la phase 3 permet aux ressources de dire qu'elles se sont collectivement (membres et travailleur) approprié une compréhension sociopolitique des enjeux et torts subis par les personnes premières concernées.</p>
<p>Débuter la phase 4 de la démarche <i>Se donner du souffle!</i> L'Alternative, agir au-delà de nos ressources qui vise à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Soutenir les ressources à développer des revendications et plan pour agir collectivement sur certains enjeux. 	<ol style="list-style-type: none"> a) Soutien aux ressources dans leur mobilisation régionale afin de recevoir la formation sur le plan de campagne stratégique du CPRF 	<p>L'évaluation de la tournée de formation pour la phase 4 permet aux ressources réunies régionalement de mettre de l'avant un plan d'action pour leur revendication à leur mesure.</p>
<p>4. Évaluer la démarche <i>Se donner du souffle</i> en terme de renforcement des pratiques d'ÉPA auprès des ressources participantes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> a) Diffusion du questionnaire d'évaluation de mi-étape et échange lors de la tournée de formation. 	<p>Une majorité de ressource participantes voient une amélioration de leur compréhension et capacités à mettre en œuvre les principes d'ÉPA dans leur milieu par rapport au stade initial.</p>
<p>5. Soutenir les RA dans l'exercice de leur autonomie.</p>	<ol style="list-style-type: none"> a) Réflexion sur le renforcement du principe de l'Autonomie par le comité Le Politique, recherche et élaboration d'outils à transmettre aux membres. b) Diffusion et participation aux campagnes de l'Action communautaire autonome. 	<p>Un sondage effectué en janvier 2019 révèle que les outils conviennent aux besoins des ressources.</p>

LA PROPOSITION DE PLAN D'ACTION 2018-2019 EN BREF

Tout au long de la démarche d'élaboration du plan stratégique, vous avez été nombreux et nombreuses à nous suggérer des idées d'actions et des stratégies. Celles-ci ont été compilées et analysées par l'équipe et le conseil d'administration du RRASMQ. Certaines ont déjà commencé à être implantées, d'autres ont été retenues pour les années subséquentes. Voici brièvement ce que le RRASMQ entend faire cette année au niveau des trois enjeux retenus dans le plan stratégique.

Face à l'enjeu 1, il est proposé de travailler à bonifier le discours de l'Alternative par des outils diversifiés qui reflètent davantage le vécu des ressources membres. Également, le RRASMQ entend outiller les ressources dans leurs activités d'échange autour de l'Alternative et favoriser l'entraide entre les ressources. Enfin, il souhaite diffuser largement l'apport des ressources alternatives dans la vie des personnes et des communautés, occuper davantage l'espace public et médiatique avec ses membres et sensibiliser de nouveaux acteurs aux valeurs alternatives avec l'approche GAM.

Face à l'enjeu 2, le RRASMQ travaillera à nourrir les pratiques et réflexions des membres avec des analyses critiques et des outils d'éducation populaire qui se rattachent aux préoccupations des personnes premières concernées. Il encouragera le débat public et les alliances autour des liens entre santé mentale et conditions de vie et interpellera, avec d'autres, les instances politiques.

Face à l'enjeu 3, le RRASMQ compte s'investir dans l'animation et la mobilisation des ressources membres dans la démarche *Se donner du souffle* qui vise à valoriser les pratiques d'éducation populaire et notre force collective pour la transformation sociale. Il travaillera aussi à mieux comprendre et à soutenir les ressources face aux défis de l'autonomie et du financement.



De quelle manière souhaitons-nous contribuer au plan d'action de notre Regroupement (au plan local ou en collaboration avec l'équipe du RRASMQ)?
