

Dans ce numéro :

Tournée Pour faire la lumière

*2^e Rencontre nationale
du Mouvement Jeunes et
santé mentale*

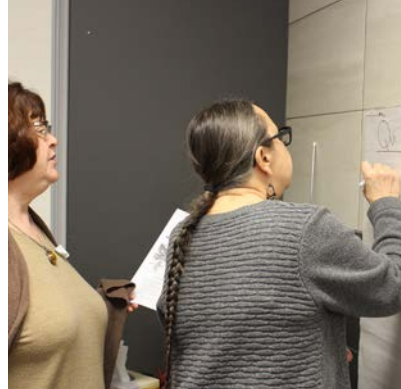
*Appel à contribution pour
la revue L'autre Espace et le
Journal Ailleurs et Autrement*



Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

DeConcert

Brèves de liaison - Janvier 2019



Tournée Pour faire la lumière : des rencontres essentielles!

Cet automne, vous avez été près d'une centaine de membres, intervenants et intervenantes, dans 9 régions ou sous-régions, à participer aux rencontres *Pour faire la lumière*. Cette grande mobilisation n'est pas terminée : d'autres régions débiteront le processus en 2019. Ces rencontres ont permis de mieux comprendre l'origine de diverses situations d'injustices que vivent les membres de nos ressources. Que ce soit pour se déplacer, pour vivre dans la dignité, pour être respecté dans les services de soin ou pour que la souffrance ne soit pas toujours réduite à une notion de maladie ou de trouble...encore aujourd'hui, nous devons travailler à faire avancer nos droits. Dans toutes les régions où nous sommes allés, vous nous avez dit : on veut se revoir pour se donner un projet qui contribue à un changement! Nous sommes déjà à l'œuvre avec le CPRF pour finaliser l'animation de cette seconde étape et établir le calendrier. Vous recevrez l'invitation de la part d'une personne ressource de votre région dans les prochaines semaines. D'ici là, voici quelques idées pour élargir notre cercle de personnes engagées et pour continuer d'approfondir notre compréhension de ce qui se passe. Cliquez sur cette petite vidéo pour les découvrir : bit.ly/suites_tournee

Merci de diffuser le bulletin dans la ressource !



Prochaine édition du Journal Ailleurs et autrement : APPEL AUX ARTISTES!

Dans ce numéro Les inégalités sociales ne sont pas une maladie

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

- Notre vision de la santé mentale
- À la source de l'alternative
- Quelques approches et pratiques alternatives

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

- Ouverture de dossier
- Travail et santé mentale
- Conjoint ou binôme
- La violence au quotidien
- Mieux être au travail: il reste du travail
- Santé mentale des jeunes
- Lettres à nos représentants

Page 13 Des droits toujours à défendre

- Médias, santé mentale et stigmatisation
- PSE: Un nouvel outil pour défendre les droits
- Quand il faut un diagnostic pour manger...
- Comment une médication, ça se fait.

Page 16 Il y a une ressource alternative près de chez vous!

Regroupement des personnes alternatives en santé mentale du Québec

ÉDITORIAL - Encore une fois, nous traversons le bal électoral avec les promesses qui tombent à l'eau: réinvestissement dans les services publics, baisse d'impôt pour les familles, meilleure conciliation travail-famille et quoi d'autre? Une chose est sûre: au prochain électoral, le bien-être des citoyens et des citoyennes devient le premier sujet de discussion et de préoccupation de nos candidats. Améliorer le revenu disponible, l'inscrire adéquatement le soutien scolaire, donner accès à l'emploi, prévenir les violences envers l'enfance... Tant de projets de société stimulants, et qui bénéficieront à la santé mentale du plus grand nombre!



Ce, une fois ces élections passées, à quoi assisterons-nous? À l'habitué: stratégie du régal: on découvre un mystère: trou dans le budget, on devra se serrer la ceinture et revenir à la routine habituelle: le tout à l'économie, la réduction des dépenses dans les programmes sociaux et les services publics. Or, ça fait les frais de ces mesures électorales et sociales! Les citoyens et citoyennes les plus vulnérables, ceux qui n'ont pas la marge de manœuvre pour épargner une maison de foyer ou de louer, une perte d'emploi ou un séjour prolongé à l'hôpital. Ce sont eux et elles qui risquent le plus de se retrouver en situation de précarité.

En toile de fond de ces réflexions, on observe une hausse des diagnostics et de prescription de médication pour des problèmes de santé mentale. Assistons-nous, en Occident, à une épidémie de problèmes de santé mentale? Ou la société s'agit-elle de plus en plus génératrice de souffrances psychiques, souffrances auxquelles un parent répondrait dans un climat où on demande à l'humain d'être de plus en plus performant, autonome et adaptable aux bouleversements?

En tout de bon de ces réflexions, on observe une hausse des diagnostics et de prescription de médication pour des problèmes de santé mentale. Assistons-nous, en Occident, à une épidémie de problèmes de santé mentale? Ou la société s'agit-elle de plus en plus génératrice de souffrances psychiques, souffrances auxquelles un parent répondrait dans un climat où on demande à l'humain d'être de plus en plus performant, autonome et adaptable aux bouleversements?

En tout de bon de ces réflexions, on observe une hausse des diagnostics et de prescription de médication pour des problèmes de santé mentale. Assistons-nous, en Occident, à une épidémie de problèmes de santé mentale? Ou la société s'agit-elle de plus en plus génératrice de souffrances psychiques, souffrances auxquelles un parent répondrait dans un climat où on demande à l'humain d'être de plus en plus performant, autonome et adaptable aux bouleversements?

Stress et précarité

Or, ces souffrances d'ordre mental n'arrivent pas de nulle part: il y a un lien fort entre le stress, la précarité et la santé mentale. Ce lien, documenté depuis longtemps, est tel que l'Organisation mondiale de la santé - OMS, organe de l'ONU, en appelle à des actions structurées sur la santé mentale mondiale des actions qui s'attaquent aux déterminants sociaux de la santé!

Mais de quoi parle-t-on et juste, quand on évoque les déterminants sociaux de la santé? On parle d'abord de pauvreté et d'exclusion, mais également de violence, de harcèlement et d'insécurité. On s'intéresse aux environnements physiques et naturels, à la place de la culture et des loisirs, à l'accès au transport et aux services publics. On porte le regard sur toutes les structures sociales qui font en sorte de protéger ou non les personnes contre les aléas de la vie.

Or, dans un consensus fort existant quant à l'importance du rôle des conditions de vie sur la santé mentale des hommes et des femmes, on constate que le regard médical, habituellement centré dans le cerveau et les gènes la source des troubles mentaux... C'est bien pratique, pour les personnes en situation de pouvoir, que de

Suite au succès de notre appel aux artistes de l'an dernier, le comité Mobilisation relance l'invitation aux peintres, dessinateurs, caricaturistes ou poètes du RRASMQ afin qu'ils participent à la prochaine édition du *Journal Ailleurs et autrement*. Le thème du Journal cette année : les droits humains et la participation à la société. Nous espérons que vous serez nombreux et nombreuses à nous soumettre des œuvres ! Pour soumettre une œuvre ou pour plus d'informations, contactez Anne-Marie de la permanence au anne-marie@rrasmq.com. Les artistes dont les œuvres seront retenues recevront un abonnement annuel (2 numéros) de la revue *L'autre Espace*. Vous avez jusqu'au 15 avril pour nous faire parvenir vos œuvres.

Le journal *Ailleurs et autrement* est produit par le Regroupement des personnes alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) depuis maintenant 30 ans. À l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale (MMSD), le Québec, cette année du 10 octobre est aussi célébrée comme la Journée de l'Alternative en santé mentale. On vise à sensibiliser la population à la vision critique en santé mentale et aux alternatives existantes dans la communauté.

Une démarche pour s'approprier nos outils de réflexion et d'animation!

À la suite d'un sondage effectué cet automne pour orienter le travail du Comité Pratiques, il nous est apparu évident que plusieurs des nombreux outils disponibles pour les membres du RRASMQ étaient encore méconnus et peu utilisés. En effet saviez-vous qu'il existe plus d'une dizaine d'outils de tous genres disponibles sur le site web du RRASMQ? Que ce soit pour aborder la médication, les valeurs de l'Alternative, l'entraide, la vision critique, etc. Alors cette année, les membres du comité Pratiques ont choisi de se répartir les outils pour apprendre à les utiliser dans leur ressource. Cette expérience permettra sans doute de faire des améliorations et d'être en mesure de mieux les promouvoir. Si vous avez envie d'expérimenter un ou des outils cette année dans vos groupes, partagez-nous votre expérience et surtout n'hésitez pas à nous demander de l'aide au besoin.



L'autre Espace explore.. l'Écoute!

Après une pause de quelques mois, la revue *L'autre Espace* prépare son prochain numéro, prévu pour juin 2019. Son thème: l'écoute. Cette proposition provenant d'un membre du Regroupement, soit Roger Boisvert du Rebond, se déclinera de plusieurs manières: l'écoute comme pratique alternative d'accueil de la parole de l'autre, l'écoute comme élément essentiel de la communication, comme base des relations de confiance. L'écoute, c'est aussi partir des gens, de leur parole, de leur intelligence. Parler de l'importance de l'écoute, c'est également nommer les situations où, justement, l'écoute est problématique : quand nous ne sommes pas cruEs, quand nous sommes tenuEs au silence. Vous aimeriez contribuer à ce numéro par un texte de 600 à 1 500 mots? Ou proposer une œuvre? Écrivez à Anne-Marie de l'équipe de la permanence au anne-marie@rrasmq.com pour faire connaître vos intentions. **Date de tombée: le 15 avril 2019!**

Rencontre du Rapporteur spécial des Nations Unies sur le droit qu'a toute personne de jouir du meilleur état de santé physique et mentale possible

Le 13 novembre dernier, l'équipe du Regroupement a participé à une importante rencontre avec le Rapporteur spécial de l'ONU sur le droit qu'a toute personne de jouir du meilleur état de santé physique et mentale possible. Lors de cette rencontre organisée par la Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles (TRPOCB), nous avons fait une courte présentation traitant des conditions de vie difficiles, des diverses discriminations vécues par les personnes et du manque d'alternatives disponibles. Cette rencontre donnera lieu à un rapport final qui sera déposé en juin 2019 à l'ONU, faisant état de la réalisation du droit à la santé au Canada. Le Mémoire déposé par le RRASMQ au Rapporteur spécial se trouve dans la section Actualités de la page d'accueil du rrasmq.com. Toutes les informations se trouvent également sur le site de la Table : trpcb.org/le-rapporteur-special-des-nations-unies-sur-le-droit-a-la-sante-en-visite-au-canada/



OÙ SE CACHENT LES DROITS? Séminaire élargi d'ERASME

Le 10 décembre dernier, Mathilde de l'équipe du RRASMQ a offert une présentation lors du séminaire élargi *Où se cachent les droits?*, organisé par l'Équipe de recherche ERASME. Cette présentation venait démontrer comment les droits (sociaux, économiques, politiques...) étaient au cœur de la démarche *Se donner du souffle*. D'autres membres du RRASMQ, dont Jean-Nicolas Ouellet (CAMÉÉ), Pierrette Richard (Prise II), Sylvain Dubé (Le Rivage), Peter Belland (Le Phare) et Yves Brosseau (L'Avant-garde) ont également participé à ce séminaire élargi qui a approfondi nos réflexions sur la place des droits humains dans nos luttes.

Des nouvelles du comité le Politique

Le comité le Politique, soucieux de créer des outils utiles pour les membres du Regroupement, s'est rapidement mis à l'ouvrage cet automne. Ses membres ont créé une première version d'un outil qui sera disponible à l'AGA 2019, soit une grille d'analyse de projet permettant de prendre des décisions collectives dans les ressources alternatives. Cette grille d'aide à la prise de décision sera testée cet hiver par les membres du comité le Politique avec les membres de leurs ressources avant d'être finalisée.

De plus, le comité le Politique rencontrera, le mardi 15 janvier prochain, la députée Hélène David. Cette députée a lancé le projet d'une commission parlementaire itinérante sur la santé mentale... et nous souhaitons y emmener nos points de vue et expériences! Le comité le Politique rencontrera d'autres élus dans le courant de l'hiver.



Rencontre nationale du Mouvement Jeunes et santé mentale

Le 4 décembre dernier, le Mouvement Jeunes et santé mentale tenait sa seconde Rencontre nationale à Drummondville. 85 personnes en étaient, dont plusieurs provenant du milieu des ressources alternatives. La rencontre proposait un bilan des deux premières années du Mouvement, ainsi qu'une réflexion stratégique sur les prochaines orientations à adopter. Un nouveau comité de coordination a également été élu, comprenant une majorité de jeunes! Nous ressortons de cette rencontre avec enthousiasme, forts d'une mobilisation renouvelée et avec des pistes d'action ancrées dans les préoccupations des jeunes et des intervenantEs oeuvrant au plus près d'eux.

Pour un résumé plus complet et pour les photos de la journée:
mouvementjeunessm.com/rencontre-nationale

Ma vie
et la médication...
comment ça va?

Ici, il y a un espace
pour en parler

GAM
Gestion autonome
de la médication

Démarche de réflexion et d'actions autour
de la médication en santé mentale et la qualité de vie.

Du côté de la Gestion autonome de la médication...

Suite à des échanges avec les formatrices GAM, quelques modifications ont été apportées à la formation afin de mettre l'accent sur la dimension alternative et d'ajuster la présentation de la nouvelle édition du **Guide personnel GAM**. Plusieurs formations ont été données cet automne, notamment au Rebond, à L'Autre Versant, au Centre de crise L'Autre Maison et au Réseau québécois d'action en santé des femmes.

De plus, Analice Palombini, une chercheuse du Brésil, fait actuellement une recherche en lien avec la GAM (qui est implantée au Brésil depuis plusieurs années déjà). Merci à tous ceux qui ont eu et qui auront la gentillesse de la recevoir et d'échanger avec elle suite à ses démarches.

Finalement, notez que le *Guide personnel GAM* sera traduit et disponible en version anglaise d'ici la fin du printemps!

Calendrier de la vie associative

21 janvier -...	Bilan de mi-parcours de la planification stratégique
23 janvier	Comité Mobilisation
31 janvier	Comités Pratiques et le Politique
6 et 7 février	Conseil d'administration
1 ^{er} mars	Comité Mobilisation

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec

2349, rue de Rouen, 4^e étage, Montréal, QC H2K 1L8
Téléphone : (514) 523-7919 / 1-877-523-7919 / Télécopieur : (514) 523-7619
Site Web : www.rrasmq.com