



Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

2349, rue de Rouen, 4e
Montréal (Québec), H2K 1L8
Téléphone : (514) 523-7919
1-877-523-7919
rrasmq@rrasmq.com



AILLEURS ET AUTREMENT

MONTRÉAL, LE JEUDI 10 OCTOBRE 2014

SOMMAIRE

ÉDITORIAL > **Le 10 octobre, réfléchissons et échangeons sur la santé mentale!** Page 1

Et si la psychiatrie officielle faisait fausse route? Page 1

Quel est le problème avec le biomédical – Page 2

Quand le modèle biomédical prend beaucoup de place – Page 3

Les regards déformants du biomédical en santé mentale – Page 3

DOSSIER > **Concevoir et comprendre les choses « autrement » –** Page 4 à 6

Les noms cachés et votre horoscope Page 7

Le rendez-vous de l'Alternative / Les ressources membres du RRASMQ en page 8

Le 10 octobre, réfléchissons et échangeons sur la santé mentale !

À L'OCCASION DE LA JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE, SELON L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS), LE MOUVEMENT ALTERNATIF EN SANTÉ MENTALE INVITE L'ENSEMBLE DES CITOYENNES ET DES CITOYENS À SE QUESTIONNER ET À ÉCHANGER SUR LES CONCEPTIONS DE LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE QUI SONT MISES DE L'AVANT PAR LE MONDE MÉDICAL. CETTE RÉFLEXION COLLECTIVE EST PEUT-ÊTRE UN DÉBUT DE REMÈDE AVANT QUE NOUS SOYONS TOUS CONSIDÉRÉS COMME MALADES OU FOUS !

L'OMS rappelle qu'une personne sur quatre (25% de la population), au cours de sa vie, risque d'être confrontée à un problème de santé mentale. Pourtant, encore aujourd'hui, les problèmes de santé mentale sont des questions taboues. Les personnes qui vivent ou ont vécu un problème de santé mentale sont victimes de stigmatisation, de discrimination et d'exclusion. L'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE) considère que les problèmes de santé mentale constituent un enjeu majeur au niveau économique et social à cause de leurs conséquences sur la productivité et les coûts des systèmes de santé.

Les problèmes de santé mentale sont des réalités complexes qui font l'objet de nombreux débats scientifiques, aussi bien sur le plan de leurs causes que sur les moyens à privilégier pour venir en aide aux personnes. Pour certains, les problèmes de santé mentale sont des maladies causées par de mauvais fonctionnements chimiques ou neurologiques au niveau du cerveau; pour d'autres, ils sont la conséquence de traumatismes affectifs refoulés; certains y voient le résultat d'un

contexte social marqué par les inégalités et les injustices. Cependant, une chose est certaine, les personnes aux prises avec un problème de santé mentale ont besoin d'être aidées.

OSER QUESTIONNER LE POUVOIR MÉDICAL ET L'INDUSTRIE PHARMACEUTIQUE ?

Quand on parle de santé mentale, un autre constat s'impose. De manière générale, la médecine, particulièrement la psychiatrie, et l'industrie pharmaceutique sont les acteurs très influents. Ensemble, ils imposent une conception biomédicale des problèmes de santé mentale et contrôlent, en grande partie, les moyens à prendre pour soulager les souffrances psychiques, émotionnelles et, de plus, certains problèmes personnels et sociaux. Il semble y avoir un diagnostic psychiatrique et un médicament pour chacun des problèmes auxquels l'être humain et la société sont confrontés (tristesse, gêne, deuil, stress, violence, contestation de l'autorité, difficultés d'adaptation et d'apprentissage...)

PENSER ET AGIR AUTREMENT !

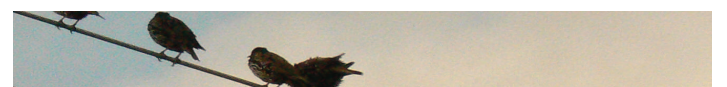
Pour le mouvement alternatif en santé mentale, la conception biomédicale des problèmes de santé mentale et les solutions pharmacologiques qui en découlent sont loin d'être satisfaisante et, à certains égards, peuvent conduire à des limitations du droit des personnes et à des abus de pouvoir. De plus, la puissance exercée par la vision biomédicale nous empêche même d'envisager d'autres facteurs susceptibles de provoquer des états de détresse et de souffrance psychologique.

Se peut-il que le contexte social, politique, économique et culturel dans lequel nous vivons génèrent des situations et des états qui perturbent notre santé mentale ? Se peut-il que les médicaments ne fassent que camoufler les véritables problèmes et limitent la recherche d'autres solutions à la souffrance psychique et émotionnelle ? Se peut-il que des phénomènes comme la médication et la médicalisation servent à tempérer notre désir collectif de transformer la société dans laquelle nous vivons ?

Et si la psychiatrie officielle faisait fausse route ?

La médecine considère que le corps humain est comparable à une machine qui, lorsqu'elle est brisée, peut toujours être réparée! De notre côté, nous avons tous développé le réflexe de nous tourner vers la médecine lorsque quelque chose cloche dans notre corps. Les progrès médicaux et technologiques dans plusieurs disciplines médicales sont extraordinaires et offrent des possibilités impressionnantes pour atténuer les souffrances et guérir les maladies physiques. L'hôpital est associé à un lieu

de « miracle » où lorsque l'humain est pris en charge il peut retrouver la santé! Les médicaments représentent le moyen par excellence pour traiter et soigner tous types de malaises, de traumatismes et de souffrances! Le médecin, quant à lui, posséderait des remèdes et des techniques pouvant nous guérir de pratiquement tout! Et lorsque la maladie est trop présente et envahissante et que la qualité de vie n'est plus, la médecine peut même proposer une aide médicale à mourir.



C'est dire à quel point la médecine moderne apparaît comme une science qui prétend avoir réponse à tout. Et tout cela va même encore plus loin! Le monde médical offre des explications et des remèdes dans des domaines qui ne sont pas associés directement à la médecine comme l'éducation scolaire, le travail social, la psychologie, les ressources humaines, la criminologie et bien d'autres.

Bref, la **croyance** que le « médical » peut presque tout régler a envahi notre pensée, notre raisonnement et même notre vie quotidienne! « Parles-en à ton médecin. », « Il existe sûrement un traitement ou un médicament pour ça. », « Avez-vous pensé à consulter un spécialiste? » sont quelques-uns des rationnels que l'on entend bien souvent et qui replacent toujours le médical au centre de nos vies.

Ce journal a été publié dans le cadre de la journée mondiale de la santé mentale le 10 octobre 2014, par le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec.

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à ce journal !

Rédaction : Olivier René, Robert Théoret
Relecture : Gorette Linhares, Jean-Pierre Ruchon, Fanny Arbour, Nadia Parée, Comité politique et Conseil d'administration
Graphisme et infographie : Nadia Parée
Imprimeur : Payette & simms

Quel est le problème avec la médicalisation?

LE RÔLE PREMIER DE LA MÉDECINE EST D'ÉTABLIR UN DIAGNOSTIC MÉDICAL EN FONCTION DES SYMPTÔMES PRÉSENTS, DE LEUR INTENSITÉ, DE LEUR FRÉQUENCE ET DE LEUR ORIGINE POUR ENSUITE PROPOSER UN TRAITEMENT APPROPRIÉ. ENTENDONS-NOUS, LE FAIT QUE LA MÉDECINE CHERCHE À INTERVENIR SUR LA DOULEUR, LA SOUFFRANCE, À SOULAGER LES SYMPTÔMES ET, ULTIMEMENT, À GUÉRIR LES MALADIES N'EST PAS MAUVAIS EN SOI.

Ce qui est préoccupant avec la médicalisation, c'est plutôt :

- 1) lorsque la médecine prend en charge trop d'éléments de la vie des individus;
- 2) lorsque le marketing de l'industrie pharmaceutique influence les pratiques médicales ainsi que les conceptions de la santé et de la maladie;
- 3) lorsque la presque totalité des comportements, attitudes, réactions, habitudes de vie et façons de penser, semble s'expliquer par le biomédical au détriment de tous autres formes d'explication;
- 4) lorsque le système médical suit certaines tendances ou répond à des exigences étrangères à la science dans les diagnostics posés ou les traitements offerts.

TOUT VOIR ET EXPLIQUER PAR LA LUNETTE MÉDICALE ET LE MODÈLE BIOMÉDICAL CELA A DES CONSÉQUENCES

Lorsqu'il y a un focus mis sur le dépistage, que l'on multiplie les examens médicaux de toutes sortes et qu'il y a toujours de nouvelles maladies qui apparaissent, il est possible de considérer le phénomène du « surdiagnostic ». Cette tendance repose en grande partie sur l'idée que le diagnostic médical et la prise en charge le plus tôt possible vont favoriser la prévention.

Lorsque les professionnels de la santé procèdent à des tests et des examens médicaux pour détecter et dépister des maladies souvent inexistantes et à prescrire des pilules de façon préventive pour soigner toujours plus tôt, on peut parler d'un véritable phénomène de « surprescription ».

Lorsque la prise de médication devient le principal traitement utilisé pour soigner, lorsque certains médicaments servent à contrer ou à réduire les effets d'un autre médicament, lorsque certains médicaments sont prescrits pour autre chose que ce pour quoi ils ont été approuvés et lorsqu'on sait que la consommation de médicaments repose sur une industrie de plusieurs milliards de dollars, on parle facilement de « surmédication ». Le terme « surmédication » réfère tout simplement au fait que les médicaments sont sur-utilisés pour soulager des symptômes de toutes sortes et qu'ils occupent une trop grande place dans nos vies.

Au Québec, ces phénomènes de « surdiagnostic », « surprescription » et de « surmédication » coutent très cher au gouvernement et se font malheureusement bien souvent au détriment de l'amélioration de la santé des patients. Le seul acteur du système de santé qui bénéficie entièrement et complètement de ces tendances médicales demeure l'industrie pharmaceutique.



Questionnons-nous !

La médecine aurait-elle trop de pouvoir sur nos vies? Avons-nous le pouvoir d'agir sur votre santé? L'industrie pharmaceutique a-t-elle maintenant trop d'influence sur la médecine? Et sur les patients? Est-ce que c'est une bonne chose de confier aux sciences médicales le soin de répondre à tous les problèmes de la vie humaine? Devrait-on être plus vigilant envers la médecine et remettre en question certaines pratiques médicales? Où se situe la frontière entre les questions médicales et les questions de société? Quelles sont les conséquences d'une médecine qui prend « trop » en charge la vie des personnes à travers une conception biomédicale?

Et vous, quelle place occupe le médical dans votre vie?

Si vous vivez des passages et des difficultés dans votre vie... tels que :

- La ménopause et l'andropause.
- La vieillesse et la mort.
- La solitude, l'anxiété, la tristesse, le deuil.
- La baisse de désir sexuel.
- Les comportements « hors normes ».
- Les capacités d'attention chez les enfants.
- Les difficultés d'apprentissage.
- L'impulsivité et la violence.
- La dépression.
- La contraception et la fécondité.
- La grossesse et l'accouchement.
- La maternité

... ceux-ci peuvent être définis comme des troubles ou des maladies.

L'industrie pharmaceutique, le monde médical et les médicaments sont là pour vous le faire croire.

Saviez-vous que...

Lorsque des symptômes n'ayant pas d'origine médicale sont traités par la médecine (p.ex. : l'anxiété, le mal de vivre, le stress au travail) ou encore lorsque les solutions proposées à un problème de société (p.ex. : la pauvreté, la discrimination ou la violence) sont confiées à des médecins, on parle de **médicalisation**. En d'autres mots, la **médicalisation**, c'est tout voir, tout penser et vouloir tout expliquer par les sciences médicales.

Lorsque, dans une société, le dépistage, les diagnostics et les traitements médicaux finissent par occuper une trop grande place, on parle alors de surmédicalisation. Autrement dit, la **surmédicalisation**, c'est quand on pense que toujours plus de diagnostics, de tests, de pilules, etc.) sont nécessaires pour mieux vivre.

Lorsqu'une manière de voir et de comprendre la santé et la maladie se place devant toutes les autres possibilités d'explications, on dit qu'elle domine les autres façons de voir. Elle devient alors une **pensée dominante**. Puis, lorsqu'on entend qu'un seul discours à propos d'un sujet complexe dans le réseau public, dans la population et dans les médias, on parle d'un discours officiel. Actuellement, on explique les causes (pourquoi ça arrive) et les origines (d'où ça vient) des maladies, des symptômes et des souffrances presque uniquement par la biologie (cellules, hormones, gènes, neurotransmetteurs dans le cerveau, etc.). C'est ce qu'on nomme l'approche **biomédicale**.

Quand le modèle biomédical prend beaucoup de place.

L'exemple de la santé mentale

NOTRE SANTÉ MENTALE EST, ELLE AUSSI, SOUS LA LOUPE DU MÉDICAL. QUAND TOUT SEMBLE BASCULER DANS NOTRE VIE ET QUE ÇA NE VA VRAIMENT PAS MORALEMENT, QUAND ON SE SENT ENVAHI ET DÉPRIMÉ OU QUAND ON NE DISTINGUE PLUS TRÈS BIEN CE QUI EST LA RÉALITÉ ET CE QUI NE L'EST PAS, C'EST ENCORE UNE FOIS LA MÉDECINE QUI NOUS PREND EN CHARGE.

Avez-vous déjà dit, pensé ou entendu des phrases telles que : « *Ce n'est pas normal de souffrir et d'être triste aussi longtemps.* », « *C'est dans ta tête que ça ne va pas, va donc consulter.* », « *C'est génétique, c'est dans la famille alors il n'y peut rien.* », « *La dépression c'est causée par un déséquilibre chimique au cerveau.* », « *Vous devrez prendre vos pilules toute votre vie.* » Notre santé mentale est bien souvent comparé à notre santé phy-

LA PSYCHIATRIE... UNE SCIENCE ?

La spécialité médicale qui a pour objectif de traiter les « maladies mentales » et les « troubles mentaux » s'appelle la psychiatrie. La branche de la psychiatrie qui tend à expliquer les problèmes de santé mentale par des facteurs biologiques (le rôle des gènes, le dysfonctionnement de circuits neuronaux, le déséquilibre de neurotransmetteurs dans le cerveau, etc.)

s'appelle la biopsychiatrie.

Au fil des avancées et des découvertes médicales, il s'est développé tout un courant de pensée critique remettant en question les bases de la psychiatrie appelée : l'antipsychiatrie. La psychiatrie demeure la plus contestée et la plus controversée de toutes disciplines médicales. Étrangement, il n'existe pas d'anti-cardiologie, d'anti-rhumatologie ou encore d'anti-urologie. Pourtant, il existe un mouvement de contestation des fondements et des traitements utilisés en psychiatrie. Depuis plus de 60 ans, au Québec comme ailleurs dans le monde, plusieurs personnes se sont mobilisées pour trouver comment agir « ailleurs et autrement » devant la détresse émotionnelle et la souffrance humaine. Les personnes elles-

mêmes, parfois seules, parfois en alliance avec des intervenants critiques de la psychiatrie traditionnelle ont pris la parole et mis l'épaule à la roue pour développer de nouvelles pratiques et valoriser des manières d'être qui sont souvent considérées marginales ou hors-normes. Au fil des années, des proches, des amis les ont appuyées; certains professionnels se sont rangés du côté des personnes et ont dénoncé le système de soins psychiatriques et certains décideurs politiques se sont montrés ouverts à leurs revendications. C'est ce qui constitue le mouvement alternatif en santé mentale.

REMETTRE EN QUESTION LA PLACE DU MÉDICAL DANS LA SANTÉ MENTALE

Les états émotionnels, les perceptions de la vie, le sens que vous attribuez à vos difficultés, la présence et le soutien d'amis proches ou de membres de la famille, la capacité à gérer votre stress quotidien, vos habitudes de vie, votre situation financière, les politiques sociales en vigueur ou encore la communauté dans laquelle vous habitez sont tous des éléments qui influencent votre santé mentale et qui n'ont rien à voir avec le médical. La question se pose alors : pourquoi est-ce la médecine qui s'occupe des problèmes de santé mentale?

Posons-nous des questions !

Que savons-nous sur la santé mentale ou sur la « maladie mentale »?

Sommes-nous concernés par les problèmes de santé mentale comme la dépression, la schizophrénie ou les troubles de la personnalité? Est-ce que tous les problèmes de santé mentale sont pareils? Croyons-nous que les problèmes de santé mentale sont « dans la tête » uniquement?

Croyons-nous que ce sont uniquement les personnes pauvres et démunies qui éprouvent des difficultés de santé mentale? Est-ce que les personnes qui vivent des problèmes de santé mentale peuvent vivre normalement comme tout le monde?

Et vous, comment se porte votre propre santé mentale?



Controverse autour de la psychiatrie...

sique. C'est peut-être pour cette raison que c'est la médecine qui prend en charge d'évaluer et de traiter l'état émotionnel et mental des personnes qui, pour une raison ou une autre, ne parviennent plus à fonctionner dans la société.

Malgré la complexité du corps physique, ce qui relève de la santé mentale est encore plus difficile à cerner car les individus ne présentent pas de plaies, de lésions, de blessures ouvertes, de cicatrices apparentes démontrant ce qui ne va pas et ce qui les fait souffrir. Plus encore, les sciences médicales n'ont aucun moyen ou indicateurs fiables pour identifier avec exactitude les causes et les origines de la plupart des « maladies mentales ». C'est dire à quel point c'est complexe!

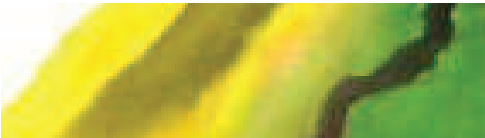
Les regards déformants du biomédical en santé mentale

LA CROYANCE QUE TOUT EST DANS LA TÊTE

Le modèle biomédical affirme que les causes des problèmes de santé mentale sont d'ordre biologique, génétique, neurocognitive ou neurologique. Ceci explique pourtant bien mal ce qui est vécu par une personne qui vit des problèmes de santé mentale et simplifie sa vie émotionnelle et psychique à un état de « maladie », de « troubles » ou de « dysfonctionnement ».

LA CONCEPTION DES « MALADIES MENTALES »

La psychiatrie s'appuie sur le modèle biomédical pour affirmer que les connaissances psychiatriques, en particulier les diagnostics de troubles mentaux, reposent sur des savoirs et des acquis scientifiques prouvés par les recherches en génétique, en neurologie et en neuroscience.



Cependant, les savoirs en psychiatrie en ce qui concerne les « maladies mentales » reposent encore sur des hypothèses et non sur des faits ou des preuves scientifiques. Les connaissances à l'égard des causes ou des origines des problèmes de santé mentale demeurent très limitées. Comme on ne peut pas encore prouver la présence ou non d'une maladie mentale spécifique de la même manière que l'on peut prouver la présence d'un cancer ou d'une tumeur dans le corps humain, les problèmes de santé mentale se retrouvent donc toujours interprétés à travers une lunette médicale. Et, bien sûr, l'interprétation laisse place au flou, à l'application arbitraire et aux risques de surdiagnostic ou de diagnostic erroné.

LE DIAGNOSTIC COMME UNE MARQUE AU FER ROUGE

Un diagnostic est d'abord et avant tout une façon de catégoriser un ensemble de symptômes. Le diagnostic psychiatrique peut effectivement mettre des mots sur ce que vit la personne et être aidant à un certain moment de son parcours de vie. Par contre, socialement, le diagnostic stigmatise la personne et agit comme

une étiquette qu'on lui colle dans le front. Lorsqu'une personne est identifiée « malade » mentalement, sa citoyenneté tout comme ses droits ne sont plus considérés de la même manière.

L'INDIVIDU EST PORTEUR DU PROBLÈME

Le regard biomédical entretient une vision individualisée et problématique de la personne (c'est l'individu le problème). Cette vision rend difficile la réflexion sur d'autres modes d'intervention qui, eux, prendraient en compte, la dimension collective de ces problématiques.

« PRENDS TES PILULES, C'EST POUR TON BIEN. »

L'utilisation des termes associés à la « maladie » entretient la croyance (non-fondée) selon laquelle la « maladie mentale » se guérit par des médicaments. C'est pourquoi le principal moyen d'intervention médicale en santé mentale demeure la médication psychotrope. La médication joue effectivement un rôle central dans la vie des personnes qui en consomment.

Son utilité consiste à trouver (ou à retrouver) un certain équilibre dans lequel il est possible de cheminer et de travailler sur soi.

DES MESURES DE CONTRÔLE QUI DONNE FROID DANS LE DOS

Plusieurs pratiques peuvent être utilisées pour contrôler physiquement (contention, isolement) ou chimiquement (médication à haut dosage) un individu en crise ou démontrant des symptômes agressifs. De plus, lorsqu'un individu est considéré dangereux pour lui-même ou pour les autres ou inapte à consentir à des soins, certains moyens légaux peuvent être appliqués (l'hospitalisation forcée et les requêtes en autorisations de soins). La psychiatrie est la seule discipline médicale qui dispose d'un pouvoir de « coercition » sur les patients pouvant les priver de leur liberté. Bien que l'application de plusieurs pratiques coercitives soit controversée et même contestée au plan légal, l'acceptation sociale de leur utilisation par une grande partie de la population rend souvent légitime leur utilisation.

Concevoir et comprendre

DEPUIS PLUS DE 30 ANS, PLUSIEURS PERSONNES ET PLUSIEURS ORGANISMES COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ MENTALE, PORTENT UNE MANIÈRE DIFFÉRENTE D'ABORDER LA SANTÉ MENTALE ET TENTENT DE PERCER LE MUR DU DISCOURS OFFICIEL PROPOSÉ PAR LE MILIEU MÉDICAL ET PAR LA PSYCHIATRIE.

LE RRASMQ ET LES RESSOURCES ALTERNATIVES

Les ressources alternatives sont des organismes communautaires qui s'identifient et adhèrent à une philosophie alternative en santé mentale. Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) est une organisation provinciale qui rassemble et représente plus d'une centaine d'organismes à but non lucratif (OBNL) à travers le Québec.

Le travail des ressources alternatives se situe d'une part en amont pour tout ce qui concerne la prévention, l'information et la sensibilisation sur la santé mentale. D'autre part, leur travail se retrouve également en aval, c'est-à-dire au quotidien avec les personnes qui fréquentent les ressources alter-

natives ou qui bénéficient de leurs services et activités.

Le travail du RRASMQ est de représenter politiquement les ressources alternatives, de les soutenir et de les accompagner dans tous types de démarche, de promouvoir un discours alternatif sur la santé mentale et de veiller aux développements et à la valorisation des pratiques alternatives en santé mentale.



Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec



Quelques approches et pratiques alternatives

L'APPROCHE ALTERNATIVE ET PRATIQUES ALTERNATIVES EN SANTÉ MENTALE CE SONT TOUT SIMPLEMENT DIFFÉRENTES FAÇON D'ACCUEILLIR « AUTREMENT » LA SOUFFRANCE HUMAINE. VOICI QUELQUES EXEMPLES, PARMI D'AUTRES, QUI ILLUSTRONT CES PRATIQUES : LA PERSONNE SOUFFRANTE OU EN DÉTRESSE QUI COGNE À NOTRE PORTE EST ASSURÉE D'UN ACCUEIL IMMÉDIAT ET CHALEUREUX (...)

ÉLÉMENTS COMMUNS POUR UNE VISION ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE :

La personne... croire en elle, lui permettre de reprendre son pouvoir, lui offrir des occasions pour vivre de l'espoir;

La parole... l'importance accordée à l'expression de la personne qui vit de la souffrance, valoriser sa parole, croire ce qu'elle dit, apprendre à prendre la parole et à parler en son nom et au nom d'un groupe auquel on appartient;

L'expérience vécue... la valoriser, lui accorder une place importante, l'écouter, apprendre de sa propre expérience (de vie, de souffrance, d'utilisateur de services, de patient psychiatrique, etc.) et de celle des autres et en faire un acquis de sagesse;

Le sens... donné à l'histoire personnelle et à la souffrance vécue, considérer que la souffrance et la détresse peuvent être des expériences porteuses de sens, des expériences qui s'avèreront positives, valoriser le droit de concevoir sa vie autrement;

La participation... des personnes ayant un vécu en santé mentale, valoriser la participation dans différents lieux de pouvoir et de prise de décision desquels elles seraient facilement exclues, développer des structures pour les personnes afin qu'elles se réapproprient du pouvoir;

La communauté... le rôle de la communauté dans l'amélioration de la qualité de vie, la prise en compte de l'environnement, des conditions de vie, voir la personne dans un ensemble et considérer que cet ensemble influence et détermine sa santé mentale.



Laboratoire de la folie au 30^e anniversaire du RRASMQ

LA NÉCESSITÉ D'UNE VISION ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

Concevoir qu'il existe d'autres voies d'explication que les conceptions médicales pour comprendre la santé mentale et les difficultés de l'existence humaine est nécessaire afin d'humaniser les services et les soins offerts en psychiatrie. La vision alternative valorise la liberté d'être, ainsi que la liberté de choix. De même, elle s'opposera toujours à toutes formes de modèle unique ou à une pensée dominante qui chercherait à uniformiser les manières d'être, de penser et d'agir comme la fait l'approche biomédicale en psychiatrie.

Le RRASMQ croit qu'il est nécessaire de reconsidérer complètement la place du médical dans nos vies et dans la société et surtout la place du biomédical en santé mentale.



Laboratoire de la folie au 30^e anniversaire du RRASMQ

les choses « autrement »

CHANGER DE CULTURE ET « DÉMÉDICALISER » LA SANTÉ MENTALE

Le changement commence d’abord dans les mentalités et dans les petits gestes. Développer une autre manière de concevoir la santé mentale implique d’accepter qu’il existe d’autres voies d’explication que les conceptions médicales pour comprendre la santé mentale et les difficultés de l’existence humaine.

Considérer le modèle biomédical comme n’étant qu’un point de vue parmi d’autres.

Demander aux personnes le sens qu’elles attribuent à leur vécu, à leur souffrance, à leurs difficultés, à leur situation et partir de là.

Reconnaître le droit de chaque personne de s’auto définir comme elle le veut.

Éviter les catégories (maladie, troubles, etc.) pour désigner les personnes et éviter de prendre « pour du cash » tout le courant biomédical.

Utiliser un vocabulaire plus humain, plus axé sur le potentiel et sur les forces.

Parler davantage de « personnes » et de « citoyens et citoyennes » que de « malades », de « patients » ou de « clients ».

Affirmer collectivement le droit de concevoir autrement la santé mentale.

Développer et renforcer la vision critique en santé mentale.

Ouvrir un débat large sur le diagnostic psychiatrique, ses fondements, son utilité, ses applications.

Questionner ouvertement les phénomènes de surdiagnostic (il y en a trop!) et la tendance à diagnostiquer des événements et des passages de la vie.

Continuer à sensibiliser la population aux conséquences des diagnostics sur les personnes (étiquette) et sur la société (mentalités).

En parler... en parler non pas en termes uniquement médicaux, mais de toutes les manières possibles afin qu’il y ait plusieurs façons de nommer, de qualifier et de vivre les difficultés de l’existence humaine.



Laboratoire de la folie au 30^e anniversaire du RRASMQ

LA GESTION AUTONOME DE LA MÉDICATION (GAM)

La médication psychiatrique a longtemps été le privilège exclusif des médecins psychiatres : nulle autre personne et surtout pas le « patient » ne pouvait s’immiscer dans ce domaine bien gardé. Mais les choses ont changé sous la poussée des personnes concernées elles-mêmes qui sont devenues de plus en plus critiques de la médication en psychiatrie. À l’époque, quand le médecin parlait, le patient *exécutait*. Maintenant on discute, on argumente, on négocie avec notre psy. (L’Âtre de Sept-Îles, Côte-Nord).

Après tout, ce sont ces personnes qui pouvaient dire ce que faisaient ces médicaments sur leur corps, leur cœur, leur esprit, leur âme; ce sont elles qui souffraient d’effets secondaires terribles (ex : avoir la bougeotte tout le temps, trembler au point de ne pouvoir tenir une tasse de café, saliver de façon excessive avec tous les désagréments que cela entraîne, ne plus rien ressentir au niveau des sentiments, perdre sa libido, prendre du poids au point de devenir obèse et d’avoir le diabète...).

Des individus et des groupes ont commencé à contester l’absence d’information et l’utilisation abusive de la médication en psychiatrie : l’Association des groupes de défense de droit en santé mentale a mis à la disposition des gens un *Guide critique des médicaments de l’âme* et a organisé une formation appelée *L’autre côté de la pilule* pour informer les personnes sur les médicaments et les aider à prendre des décisions éclairées. L’AGIDD-SMQ¹, l’équipe de recherche ERASME et le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec ont mis au point l’approche de la GAM (*Gestion autonome de la médication*) – par laquelle les personnes reprennent du pouvoir sur cette question si importante dans leur vie.

La GAM est une démarche de réflexion et d’actions que mènent les personnes afin de se rapprocher d’une médication qui leur convient et qui s’intègre dans un processus plus large d’amélioration de leur qualité de vie.

« Moi, je me suis rendue compte que en prenant les médicaments à long terme de même, j’ai pris ça pendant plusieurs années, j’ai développé la dyskinésie tardive de mon pied gauche. (...) À un moment donné, il faut faire de quoi. » (Vicky, La passerelle, Gaspésie / Îles-de-la-Madeleine)

« La GAM aide les personnes à répondre à des questions telles que : « Pourquoi elles prennent des médicaments? Depuis combien de temps? Qu’est-ce qu’elles prennent? Quels sont les effets secondaires? Et est-ce qu’aujourd’hui ça répond encore à leurs besoins? Pour qu’elles puissent en discuter avec leurs médecins. »

Sources : Repères pour une gestion autonome de la médication en santé mentale. Guide d’accompagnement, RRASMQ, ÉRASME, 2006, p.34 www.rrasmq.com/gam.php

1 Association des groupes d’intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ)



FRÉQUENTER DES LIEUX OUVERTS À LA SOUFFRANCE... DANS LA COMMUNAUTÉ.

Le désespoir, la déchéance, la détresse, la déviance peuvent-ils exister au grand jour? Bien que toute cette souffrance ne soit plus emmurée dans un asile, comment arrive-t-elle à cohabiter avec chacun d’entre nous au sein de notre communauté? L’exclusion a pris une autre forme, plus subtile, plus insidieuse, tout aussi affligeante et destructrice.

Un milieu de vie dans une ressource alternative en santé mentale est un lieu qui accueille cette personne souffrante, qui lui donne le droit d’exister et qui lui offre un répit face aux normes de plus en plus contraignantes imposées par la société afin d’espérer en faire partie. Un endroit où elle peut, à la fois, laisser s’exprimer ses symptômes et où elle peut également cesser d’être définie par ces derniers. Un lieu où cette souffrance ne relève pas de la faiblesse ou de la médiocrité et où l’on ne s’arrête pas au simple dysfonctionnement organique pour expliquer ses origines. Ni une escale, ni une destination, il s’agit avant tout, d’un point d’ancrage permettant d’être reconnu et d’être considéré pour oser investir la communauté. Entrer sans se sentir étranger, sortir sans crainte de ne pouvoir y revenir, un milieu de vie appartient à tous ceux qui le fréquentent et se module au gré de leur évolution. Exempt de toute forme de prise en charge, ce lieu cherche à bannir les rapports de domination et à redonner du pouvoir à tous ceux qui en sont dépossédés. En faisant office de témoin face à ces existences fragilisées, ce lieu se positionne à l’opposé d’une culture axée sur des valeurs de performance et de compétitivité. À l’indifférence, au mépris et à l’ostracisme encore trop souvent prédestinés aux personnes aux prises avec un problème de santé mentale, le milieu de vie propose compassion, considération et acceptation. (Relais La Chaumine, Québec)

Entrer sans se sentir étranger, sortir sans crainte de ne pouvoir y revenir, un milieu de vie appartient à tous ceux qui le fréquentent et se module au gré de leur évolution.

De tels groupes implantés dans toutes les régions du Québec sont comme de petits îlots d’accueil, d’entraide et d’aide, des lieux où les gens se reconstruisent quand ils ont subi toutes sortes de blessures de l’âme grâce à un milieu fait de respect, de support, d’activités multiples et d’actions individuelles et collectives.



signe Femme

AVOIR ACCÈS À DES « TRAITEMENTS » ALTERNATIFS

Quand ça ne va pas... sommes-nous vraiment condamnés à n'avoir comme « traitement » que le désormais parcours classique : urgence lors de la crise + hospitalisation/enfermement dans un département de psychiatrie + médication et approche biomédicale ? Bien sûr des personnes disent avoir été bien traitées à l'hôpital mais pour d'autres « *les rapports à la psychiatrie sont ou ont été vécus avec difficulté, très douloureusement parfois. On a alors l'impression que, du point de vue de la personne, l'expérience psychiatrique est venue redoubler la souffrance plutôt que la soulager* ». Désormais ce parcours officiel n'est plus le seul qui existe...

Quand ça ne va pas... sommes-nous vraiment condamnés à n'avoir comme « traitement » que le désormais parcours classique : urgence lors de la crise + hospitalisation/enfermement dans un département de psychiatrie + médication et approche biomédicale ?

Diverses ressources ont mis de l'avant des approches alternatives de traitement en santé mentale hors de l'hôpital, hors de la psychiatrie, hors de la seule médication. Ces groupes sont en général *des lieux accueillants où les gens sont reconnus dans leur dimension profondément humaine, un lieu qui crée et travaille les liens, qui accorde une attention à la singularité de la personne, qui permet de vivre l'expérience d'un travail sur soi en profondeur et... se reconnecter au monde commun.*

Parmi les exemples¹ : *Nous sommes dans une société où la médication prend toujours de plus en plus d'importance, où les symptômes des problèmes de santé mentale occupent toute la place au détriment de la parole souffrante de celui ou de celle qui vient demander de l'aide. Il s'ensuit une banalisation du vécu de la personne sinon un désintérêt complet de l'être humain.*

Les groupes communautaires et alternatifs dont la Maison St-Jacques redonnent à la parole toute sa valeur et humanisent les rapports entre aidants et les personnes demandant de l'aide en brisant les approches et les pratiques uniformes que nous proposons la psychiatrie actuelle et les services sociaux et les soins hospitaliers offerts par l'état. C'est dans ce contexte que nous devons nous indigner que l'idéologie dominante en santé mentale s'appuie uniquement sur l'étude des symptômes et oublie l'écoute de l'autre. (Pierre Forest, Maison St-Jacques, Montréal)

Tenir compte des femmes souffrantes... en tant que femmes. Parmi les différentes approches de « traitement » l'Entre-Deux a développé des pratiques basées sur la reconnaissance de la condition particulière des femmes ayant des problèmes de santé mentale, sur des pratiques féministes. *Comme femme, la plupart d'entre nous avons été blessées dans notre estime, chacune à notre façon. Notre risque est plus élevé d'être en dépression dans notre vie. Il est donc important de se retrouver comme femme et entre femmes, afin de se renforcer, d'explorer notre potentiel, d'apprendre à se faire confiance et à se solidariser entre nous.* (Pauline Lacroix, Hébergement L'Entre-Deux, Montérégie)

1 (Corin, E., Poirel, M-L, Rodriguez, L. (2011) Le mouvement de l'être. Paramètres pour une approche alternative du traitement en santé mentale. Recherche faite en collaboration avec le comité traitement du RRASMQ)

ACCUEILLIR... HUMAINEMENT, SANS JUGER ET SANS DIAGNOSTIQUER

L'accueil est le premier geste véritablement humain qu'on peut poser face à une personne qui est dans un état de souffrance, d'anxiété, de malaise, d'agitation extrême ou au contraire de dépression profonde.

Accueillir, c'est d'abord être là quand tout chavire, pleinement, parfois sans comprendre. C'est prendre le temps d'écouter attentivement ce que la personne a à dire de sa situation, saisir ce qu'elle ressent, entendre ce qui la trouble. *C'est prendre le temps d'écouter les causes du mal de l'âme, sans contention ni prescription contrairement aux manières institutionnelles* rappelle Suzie Durocher, une militante de longue date pour le respect des personnes usagères.

Accueillir c'est refuser de poser un jugement moral sur les comportements même si ceux-ci peuvent nous choquer ou nous ébranler. C'est refuser de se réfugier dans la recherche d'un diagnostic dont l'effet néfaste est de fournir une « définition toute faite » de ce que la personne est sensée ressentir et une sorte de « kit » sur la façon de se comporter. C'est considérer l'autre devant soi, à égalité, comme un être humain et comme un citoyen, une citoyenne à part entière.

Ici je me suis senti accueilli, écouté. On ne m'a pas jugé. Tout le monde me disait « salut »; c'est quoi ton nom. Je me sentais compris Avec le temps, j'ai venu à être plus proche avec des personnes, j'ai ouvert... j'ai parlé comme je me sens en dedans, ils m'ont aidé, ils m'ont acculé, ils ne m'ont pas fermé la porte. Ils m'ont accepté comme j'étais. C'était bon ! (Joseph, CAMÉE, Montréal)



Exposition du 30^e anniversaire du RRASMQ



Exposition du 30^e anniversaire du RRASMQ



Exposition du 30^e anniversaire du RRASMQ

« Santé et maladie sont intimement liées, mais définir ce que signifie « être malade » ou « être en santé » n'est pas chose facile (. . .) La frontière entre la santé et la maladie est floue ; il peut donc être particulièrement difficile de trancher dans le cas de troubles mentaux ou de certains troubles neurologiques (. . .) Les difficultés de cerner et de définir les notions de « santé » et de « maladie », ainsi que celle de tracer leurs frontières respectives, mènent à un arbitrage constant entre les différents acteurs concernés. Ainsi, selon des auteurs, les sociétés occidentales assistent à une médicalisation d'événements, d'émotions, de choses qui ne relèvent pas nécessairement du domaine biomédical. En médicalisant des événements de la vie, ce phénomène favorise le recours à des usages élargis non « traditionnels » des médicaments.»¹

1 Gouvernement du Québec, Commission de l'éthique, de la science et de la technologie, 2009, Avis – Médicaments psychotropes et usages élargis : un regard éthique, page XXVII.

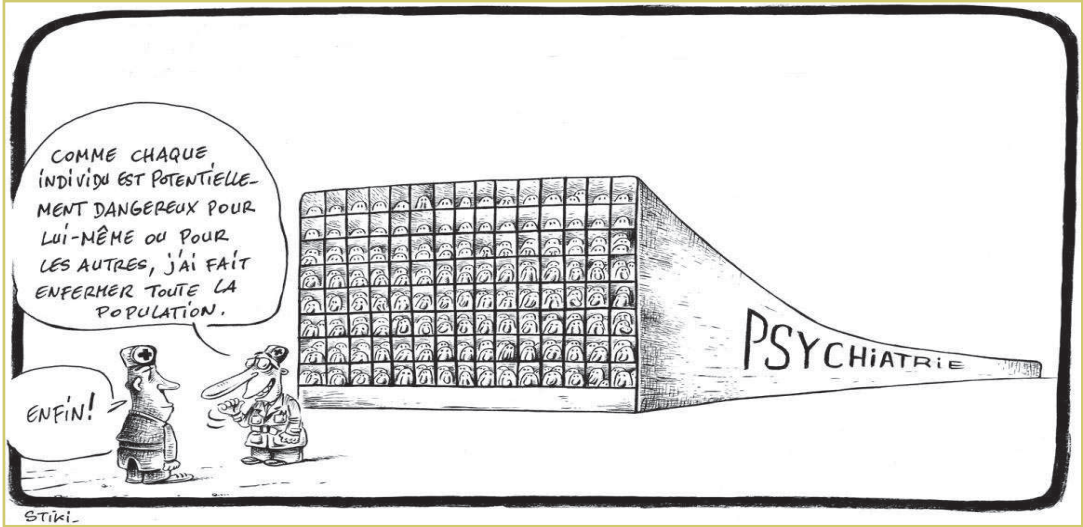


Mots cachés

E E G A T R A P Ç N A U T O N O M I E H
T T F R E S S U A F W P I S E U C E V E
I A T Q I E M O T P M Y S L P Y Y A R O
C E C N E S E R P D O S H E A C C B B Z
A A E V Z M X I O G N P R L N Ç I J A A
P O L I T I Q U E S I C L C O L I J C J
A D M T O I L D J T E U A V I M P I O T
C I E N E J M Ç A P C T Y U T E E S M S
R F N E X R Z L T I E V Q E N D R O M T
E F T I K V N I N G C E N C E E S L U R
U I A T O E O A O E T E T N T C O E N E
B C L U Y N T R T S M P E A N I N M A S
I U E O S I I Ç E I R C T Y O N N E U S
R L I S O S H N J A F V N O C E E N T A
T T V N E H S J G C G B A R S T R T E J
T E I R T A I H C Y S P S C G Y Q D E G
A S I T U A T I O N D Q U O T I D I E N
W Z P E R C E P T I O N O I T O M E Y L
T H B T T R U S E D U T I B A H P W G K
F C T O I B E D I A R T N E S M D Ç N D

- ALLUCINATION
ALTERNATIF
ATTRIBUER
AUTONOMIE
CAPACITE
CATEGORISER
COMMUNAUTE
CONTENTION
CROYANCE
DIFFICULTES
EMOTION
ENTRAIDE
EQUILIBRE
FAUSSE
HABITUDES
HÔPITAL
ISOLEMENT
MEDECINE
MENTALE
PARTAGE
- PERCEPTION
PERCEPTIONS
PERSONNE
POLITIQUES
PRESENCE
PSYCHIATRIE
QUOTIDIEN
SANTE
SENS
SITUATION
SOUTIEN
STRESS
SYMPTOME
TETE
VECUES
VIE

Il vaut mieux en rire!



Horoscope

- BÉLIER**
Vous ressentez le besoin de faire quelque chose qui vous fait du bien. Surtout n’hésitez pas, cela vous apportera joie et bonheur.
- TAUREAU**
Une rencontre fortuite pourrait vous amener à porter un regard différent sur votre vie. Profitez-en pour prendre conscience de vos forces et votre potentiel.
- GÉMEAUX**
Vous serez tenté de vous impliquer socialement. Partagez vos savoirs faire avec votre entourage, vous avez du talent. Le fait de partager avec votre communauté pourrait vous donner un sentiment d’accomplissement et de bien-être.
- CANCER**
Cette journée sera propice à la réflexion. Songez à ce qui est le mieux pour vous, à ce que vous désirez vraiment.
- LION**
Vous rencontrerez des personnes intéressantes lors d’un rassemblement. Soyez attentif aux échanges qui pourraient survenir.
- VIERGE**
Un sentiment de solitude vous rend mélancolique. INvestissez-vous dans un organisme communautaire, vous verrez, vous n’êtes pas seul.
- BALANCE**
Vous avez entre les mains un journal fort intéressant. Une conversation avec votre voisin pourrait bien lui permettre de découvrir l’alternative en santé mentale.
- SCORPION**
Vous avez un amis qui n’a pas la forme et vous ne savez pas comment l’aider. Consulter le site internet www.rrasmq.com pour trouver une ressource alternative pour lui venir en aide.
- SAGITTAIRE**
Vous vous sentez triste, fatigué et décourager. Cette année faites du sport, une activité comme la marche ou la natation. Bouger et cela vous remontera certainement le moral.
- CAPRICORNE**
Vous avez accompli de belles choses aujourd’hui, soyez fière!
- VERSEAU**
Un coup de chance surviendra sur votre chemin. Souriez cela ne coûte rien et produit beaucoup, essayez-le dès maintenant!
- POISSONS**
Pas de chance, beaucoup d’embouteillages dans votre vie. Respirer et faites-vous plaisir, offrez-vous un moment à vous.

Le 10 du 10 à 10h10
On lâche notre fou! 
MOBILISONS-NOUS!

 TOUS LES ANS, LE 10 OCTOBRE, LE REGROUPEMENT DES RESSOURCES ALTERNATIVES EN SANTÉ MENTALE DU QUÉBEC ET SES MEMBRES SE RASSEMBLENT POUR DÉNONCER, SENSIBILISER ET ACCUEILLIR LA DIFFÉRENCE.
POUR PARTICIPER À CETTE JOURNÉE CONTACTER LE RRASMQ.

www.rrasmq.com



Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

Section - membres

Nous joindre

Recherche

Le RRASMQ	L'Alternative en santé mentale	Membres et vie associative	Formation et activités diverses	Publications et documentation	Partenaires et liens
--------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-------------------------

Trouver une ressource

Dernier DeConcert

L'outre Espace, La revue du RRASMQ

Gestion autonome de la médication

Revue de presse

Album souvenirs

facebook



Actualités

Rassemblements le 10 du 10 à 10h10, On lâche notre foul Partout au Québec.



Qui
participe
à l'événement
le 10 du 10 à 10h10
On lâche notre foul!

Êtes vous d'accord avec la médicalisation et la médicationnement de votre quotidien?

Il est temps que la question fasse l'objet d'une réflexion et d'un débat de société ! Parlons-en !

Compte tenu du contenu social, politique et social d'aujourd'hui, compte tenu des coupures budgétaires dans de nombreux budgets sociaux (santé, éducation, aide sociale, logement...) et du peu de considération que nos gouvernements ont pour les personnes vivant ou non un problème de santé mentale, il est temps de sortir dans la rue et de se faire remarquer autrement que par les faits divers dans les médias. Nous voulons présenter une autre façon de voir la santé mentale et la personne.

Le RRASMQ a développé un point de vue critique sur la santé mentale et sur les impacts de la médicalisation et de la médicationnement dans la vie des personnes.

Quand: le 10 octobre (accueil dès 9h45) pour une action à 10h10

Comment: Habillez vous de blanc, amener vos contenants de pilules et votre nez rouge.

Plus d'info, Blentiz sur notre facebook et notre site www.rrasmq.com

Pour toutes questions contacter : nadia@rrasmq.com

Mémons ensemble une action symbolique inattendue dans l'espace public... De nombreuses ressources alternatives au Québec organisent un rassemblement ce 10 octobre 2014 dans leurs régions. Nous vous invitons à prendre contact avec la ressource alternative en santé mentale proche de chez vous!

http://www.rrasmq.com/liste_membres.php

Action réalisée dans le cadre de la journée mondiale de la santé mentale PARTOUT AU QUÉBEC ET AU MÊME MOMENT!



MEMBRES DU REGROUPEMENT DES RESSOURCES ALTERNATIVES EN SANTÉ MENTALE DU QUÉBEC

Bas-St-Laurent (01) : Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) Bas-du-Fleuve; Centre d'entraide l'Horizon de Rivière-du-Loup; La Bouffée d'Air du KRTB; La Traversée Association Kamouraskoise en santé mentale; Le Marigot; Le Périscope des basques; Rayon de partage en santé mentale; Regroupement des organismes communautaires alternatifs en santé mentale du Bas-St-Laurent; Source d'Espoir Témis • **Saguenay / Lac St-Jean (02)** : Association des ressources alternatives et communautaires en santé mentale du Saguenay / Lac St-Jean; Centre le Bouscuel; Centre l'Escalade de Jonquière • **Capitale nationale (03)** : Alliance des groupes d'intervention pour le rétablissement en santé mentale (AGIR); Relais La Chaumine • **Mauricie / Centre du Québec (04)** : Centre Pivot; Groupe Facile d'accès; La Ruche Aire ouverte; Regroupement des organismes de base en santé mentale de la région 04/17; Réseau d'aide Le Tremplin • **Estrie (05)** : Centre l'Élan; La Cordée Ressource alternative en santé mentale; L'Autre Rive; Le Rivage Val-Saint-François; L'Ensoleillée; L'Éveil de Coaticook; Virage santé mentale • **Montréal (06)** : Accès-Cible s.m.t.; Action Autonomie; Action Santé de Pointe St-Charles; Alliance communautaire autonome pour la promotion et la défense collective des droits en santé mentale du Québec; L'Alternative en santé mentale; Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec; CENTRAMI; Association de Parents pour la santé mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville; Centre d'activités pour le maintien de l'équilibre émotionnel (CAMÉÉ); Centre d'Apprentissage Parallèle (CAP); Centre de soir Denise Massé; Centre de soutien jeunesse de St-Laurent; Centre d'entraide Le Pivot; Communauté Thérapeutique La Chrysalide; Déprimés anonymes; Habitations Oasis Pointe St-Charles; L'Atelier d'artisanat du centre-ville; L'Autre Maison Centre d'intervention de crise du Sud-Ouest; Maison des amis du Plateau Mont-Royal; Maison l'Éclaircie de Montréal; Maison Saint-Jacques; Maison St-Dominique; Perspective communautaire en santé mentale (WI); La Parentrie; Prise II; Projet PAL; Relax-Action Montréal; Réseau alternatif communautaire des organismes en santé mentale • **Abitibi / Témiscamingue (08)** : Accueil Harvey-Bibeau La Giboulée; Groupe Soleil Malartic; Le Trait d'union de La Sarre; L'Entretoise du Témiscamingue; L'Équipe La Petite Rencontre; Maison 4 Saisons; Table de concertation régionale des organismes communautaires alternatifs en santé mentale de l'Abitibi-Témiscamingue • **Côte-Nord (09)** : L'Âtre de Sept-Îles; Le CREAM; Maison de transition Le Gîte de Baie-Comeau; Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Côte-Nord • **Nord-du-Québec (10)** : Corporation Le Zéphir de Chibougamau • **Gaspésie / Îles-de-la-Madeleine (11)** : Association d'entraide pour la santé mentale de New-Richmond (La Passerelle); Centre Accalmie; Centre Émilie-Gamelin de Chandler; Le CRRI (Centre de ressourcement; de réinsertion et d'intervention); Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine • **Chaudière / Appalaches (12)** : Aux Quatre Vents; Centre la Barre du jour; La Passerelle groupe d'entraide; La Table régionale des organismes communautaires alternatifs en santé mentale de la région de Chaudière-Appalaches; Le Murmure; Le Trait d'Union de Montmagny; L'Oasis de Lotbinière • **Laval (13)** : Association de loisirs des personnes handicapées psychiques de Laval; En-Droit / Groupe de promotion et de défense des droits en santé mentale de Laval; Cafgraf • **Lanaudière (14)** : La Bonne Étoile; La Rescousse Amicale; La Rescousse Montcalm; Le Tournesol de la Rive-Nord; Le Vaisseau d'Or des Moulins; Services de crise de Lanaudière • **Laurentides (15)** : Centre aux sources d'Argenteuil; Groupe La Licorne MRC Thérèse; L'Échelon des pays d'en haut; L'Envolée de Sainte-Agathe • **Montréal (16)** : Alternative Centregens; Ancres et Ailes; Arc-en-ciel Vaudreuil-Soulanges; Association des alternatives en santé mentale de la Montérégie; Au Second Lieu; Contact Richelieu-Yamaska; Collectif de défense des droits de la Montérégie; Entrée Chez-soi; Groupe d'entraide L'Arrêt-Court; Hébergement l'Entre-Deux; L'Avant-garde en santé mentale; L'Autre Versant; Le Phare Source d'entraide; L'éveil de Brome Missisquoi; Le Tournant; Maison alternative de développement humain; Maison du Goéland de la Rive-Sud; Maison Jacques-Ferron; Maison le Point Commun; Maison sous les arbres; Maison Vivre; Pi-Après; Réseau d'Habitations Chez soi