

# 2019-2020 RAPPORT D'ACTIVITÉS

REGROUPEMENT DES RESSOURCES ALTERNATIVES  
EN SANTÉ MENTALE DU QUÉBEC



*Regroupement  
des ressources alternatives  
en santé mentale  
du Québec*

# TABLE DES MATIÈRES

|  |       |
|--|-------|
| Présentation du RRASMQ   | 3     |
| Mot du Président du conseil d'administration                         | 4     |
| Vers où allons-nous? Quelques mots sur le plan stratégique du RRASMQ | 6     |
| Fonctionnement et structures du RRASMQ                               | 8     |
| Retour sur l'année 2019-2020   | ..... |
| L'année <b>2019-2020</b> en chiffres                                 | 15    |
| Faits saillants de l'année <b>2019-2020</b>                          | 17    |
| Résolutions de l'AGA <b>2019</b> et réalisations <b>2019-2020</b>    | 21    |
| Pour un Mouvement social alternatif en santé mentale                 | 22    |
| Activités réalisées et constats du conseil d'administration          | 23    |
| Vie associative et gestion   | 35    |
| <b>Annexes</b>   |       |
| I Acronymes - partage du dictionnaire                                | 37    |
| II Liste des organismes membres                                      | 38    |

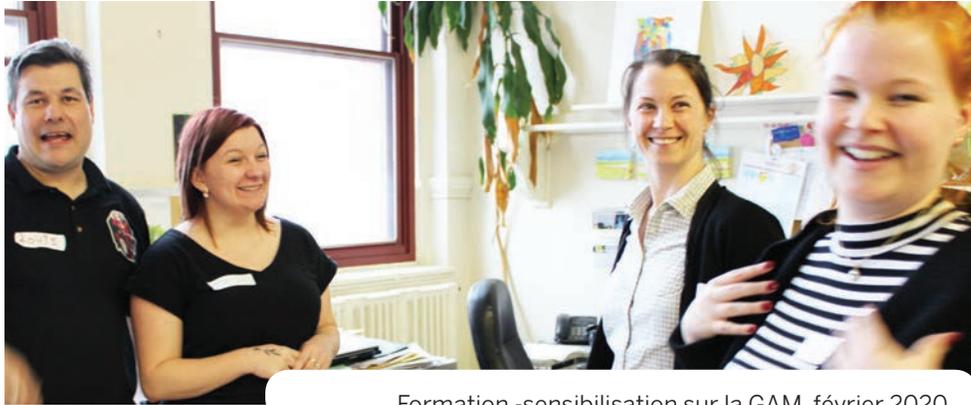


**Rédaction :** Anne-Marie Boucher, Mathilde Lauzier et Jean-Pierre Ruchon

**Mise en page :** Anne-Marie Boucher

**Crédit des photos :**

Nous remercions Gorette Linhares (AGIDD-SMQ), Peter Belland, ainsi que les membres de l'équipe du RRASMQ.



Formation -sensibilisation sur la GAM, février 2020.

## PRÉSENTATION DU RRASMQ

Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec est un organisme à but non lucratif (OBNL) qui rassemble plus d'une centaine d'organismes communautaires répartis sur l'ensemble du territoire du Québec.

Le Regroupement vise à favoriser l'émergence d'une diversité de pratiques alternatives en santé mentale et à alimenter le mouvement social communautaire en santé mentale.

Les organismes membres du Regroupement (ressources alternatives) travaillent au quotidien pour et avec des personnes (hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, etc.) qui vivent ou qui ont

vécu un problème de santé mentale ayant eu une influence importante sur leur vie.

Ces ressources alternatives sont des groupes d'entraide, des centres de crise, des ressources de traitement thérapeutique, des maisons d'hébergement, des ressources d'aide et d'entraide, des centres de jour ou de soir, des ressources de réintégration au travail, d'écoute téléphonique, de soutien dans la communauté, des groupes de promotion-vigilance, etc.

Ces organismes s'identifient et adhèrent à une philosophie alternative en santé mentale. Ensemble, ils forment le RRASMQ et sont porteurs de l'Alternative en santé mentale.



Comité Mobilisation, 5 octobre 2019.



---

2349, rue de Rouen 4e étage,  
Montréal, Québec H2K 1L8  
Tél. 514-523-7919 | 1-877-523-7919 | Fax 514-523-7619  
rrasmq@rrasmq.com | www.rrasmq.com

---

## MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



*Chers membres et partenaires,*

*C'est une drôle d'année qui se conclut, en cette fin mars 2020, pour le Regroupement. Nous avons été temporairement arrêtés dans une lancée prometteuse, au bout d'une année encore une fois bien remplie. 2019-2020 a été le théâtre de surprises et d'opportunités. De nouveaux projets ont émergé, de nouveaux outils et nouvelles activités... bref, encore beaucoup d'effervescence!*

*Quelques-uns de mes coups de coeur cette année : tout d'abord, la tenue d'une nouvelle édition des Petits rendez-vous de l'Alternative (une activité des plus importantes pour moi) dans la belle région du Bas St-Laurent. Ensuite : toutes les rencontres de la démarche Se donner du souffle qui ont donné un aperçu de ce que peut donner un plan d'action stratégique autour d'une revendication. Finalement, je veux saluer aussi la créativité de notre Regroupement, par le développement de pratiques, la production d'outils de réflexion et de sensibilisation. Je pense notamment à la Course folle pour nos droits, le Journal Ailleurs et autrement 2019, la Grille d'aide à la prise de décision ainsi que les différentes actions développées dans le cadre de la rencontre nationale Du je au nous : pour un souffle collectif.*

*Un autre de mes coups de coeur est justement cette rencontre, qu'on a pu tenir avant l'arrivée de la COVID-19. La rencontre nationale à la fin janvier 2020 nous a donné une belle occasion de remettre des choses en perspective, et de nous reconnecter avec notre histoire, nos valeurs alternatives et notre avenir. En début de journée, les prises de parole de Marie-Claude Goulet et Vivian Labrie, bien ancrées dans la vision critique, nous ont permis de réfléchir à la place de la médication et aux inégalités sociales. Elles nous ont rappelé que l'on doit continuer à réfléchir aux liens qui existent entre les conditions de vie et la santé mentale, et ce que nous devons faire pour ce que ça change. Je garde, précieusement en ma mémoire, la prise de parole de Lorraine Guay en fin de journée, nous enracinant dans l'histoire de notre mouvement et nous projetant dans notre présent et notre futur.*

*Cette rencontre nationale a surtout été une belle occasion de se mobiliser ensemble autour de nos revendications, des revendications qui ont été développées par une majorité de membres fréquentant les ressources alternatives. J'ai été particulièrement fier de voir comment les revendications régionales de la démarche Se donner du souffle ont trouvé une place centrale dans notre plateforme Trois chantiers pour une approche globale en santé mentale. J'ai aussi été heureux de constater la présence d'une relève militante qui se profile dans ce beau mouvement alternatif qui est le nôtre.*

*Autres coups de coeur : le travail mené par le Mouvement*



Carole Lévis, Peter Belland et Mathilde Lauzier, Rencontre nationale 2020.

*Jeunes et santé mentale, auquel le Regroupement a maintenu son appui fort tout au long de l'année. Nous apprécions voir la parole des jeunes se faire entendre pour exiger des changements sociaux. La mobilisation du Mouvement et le travail acharné de sa coordonnatrice ont porté fruit puisque le Mouvement a reçu, en décembre 2019, l'annonce d'un important financement pour les prochaines années de la part de la Fondation Lucie et André Chagnon.*

*Depuis le 13 mars, le Regroupement connaît la réalité de l'urgence sanitaire et du confinement. Ce virus nous a forcé à revoir nos façons de faire et surtout, nous prive d'une des choses qui nous est le plus cher: nos vies de groupe, nos vies associatives et la chaleur des liens. Face à cette réalité, je me questionne : comment vivre l'éducation populaire malgré le contexte de la pandémie ? Comment se mobiliser ensemble autrement? C'est un grand défi à notre créativité et à notre capacité d'adaptation dans les prochains mois.*

*Les conséquences de la pandémie développent, chez nos concitoyens et concitoyennes, un nouveau regard sur la santé mentale, de par l'épidémie de détresse qui s'est profilée en cette fin d'année. Est-ce que le Regroupement pourra faire davantage entendre sa voix, dans ce contexte?*

*En cette fin d'année caractérisée par l'arrivée de la COVID-19 au Québec et les mesures d'urgence sanitaire, nous avons vu à quel point il existe des inégalités de santé. Bien qu'on s'est fait dire "on ne va laisser tomber personne" : on a vite réalisé que ce n'était pas vrai. J'ai l'Impression que l'État a laissé tomber les personnes qui étaient déjà pauvres : les mesures économiques proposées ne s'adressent pas à eux, il n'y a pas eu de rehaussement des prestations d'aide sociale ou d'invalidité. La crise du logement qui sévit actuellement m'inquiète aussi particulièrement alors que les ménages les plus vulnérables ne seront pas tous à même de trouver un logement adéquat.*

*Il y a beaucoup qu'on ne voyait pas avant et qu'on voit maintenant: n'est-ce pas une opportunité de faire des changements de société et une transition juste? L'Alternative, avec ses valeurs de solidarité et d'entraide, me semble un acteur central de ce changement à venir.*

*Avant de terminer, je souhaite remercier toutes les personnes qui s'impliquent dans la vie du Regroupement: les membres du conseil d'administration, les membres des comités permanents et des groupes de travail, les bénévoles qui viennent prêter main forte, les personnes qui ont pris la parole lors de la rencontre nationale, et tous ceux et celles qui oeuvrent dans l'ombre pour faire de l'Alternative une réalité vivante.*

*Je nous souhaite que l'année qui s'ouvre nous permette de poursuivre nos actions tout en réfléchissant à qui nous sommes: notre identité alternative. Aussi, le fait que plusieurs aient vécu l'isolement, l'appauvrissement, ce peut être une occasion pour développer l'empathie et pour que la population en général soit plus sensibilisée quant à l'enjeu de la santé mentale... Je nous souhaite aussi de poursuivre notre démarche et de sensibiliser de plus en plus de groupes sur notre approche alternative (appropriation du pouvoir, vie démocratique, expression, relations égalitaires, entraide, écoute), et de pouvoir nous rencontrer ensemble, de nouveau, pour poursuivre notre chemin. Je nous souhaite également de demeurer critiques et combatifs, ensemble et solidaires, afin de construire notre mouvement et de défendre les droits, pour nous et pour tous-tes!*

*Bonne lecture!*

*Ghies Bronscau*

# VERS OÙ

# ALLONS-NOUS?



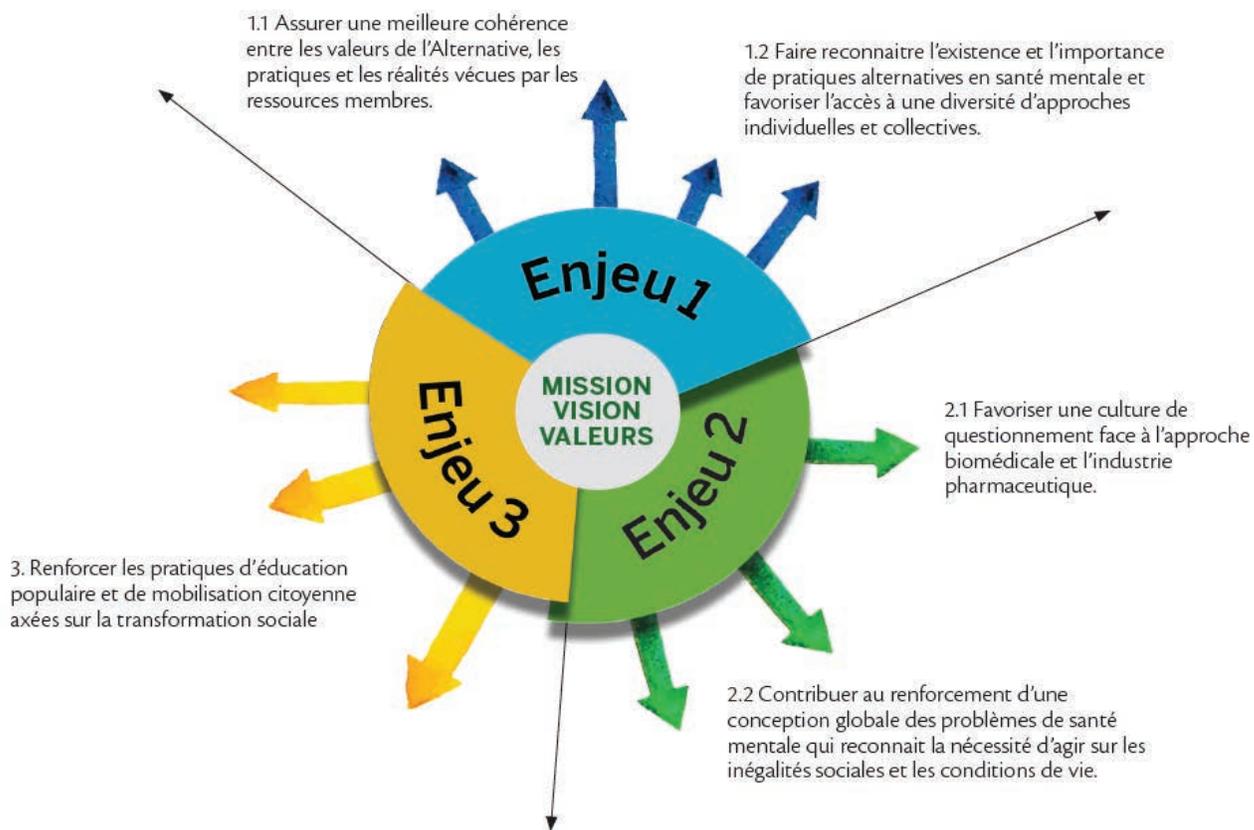
## LE PLAN STRATÉGIQUE DU RRASMQ

En 2016, suite à un long processus de réflexion et de consultation, le RRASMQ et ses membres se sont dotés d'un plan stratégique intitulé *Bâtir ensemble un avenir émancipateur en santé mentale au Québec*. Avec ce plan, le RRASMQ et ses membres visent à être plus reconnus et entendus du public et des diverses instances gouvernementales pour promouvoir un autre regard sur la santé mentale et pour que les pratiques alternatives en santé mentale soient plus reconnues et accessibles. Pour cela, il fait face à plusieurs enjeux sur lesquels il entend travailler collectivement jusqu'en 2021:

1. **L'enjeu de la méconnaissance du discours et des pratiques alternatives;**
2. **L'enjeu de la prédominance du modèle biomédical de la santé mentale et de la difficulté de faire valoir une vision critique;**
3. **L'enjeu de l'autonomie d'action et du rôle de transformation sociale<sup>1</sup> des groupes d'action communautaire autonome alternatifs en santé mentale.**

Pour ce faire, le RRASMQ souhaite resserrer les liens entre tous les membres du regroupement en renforçant la cohérence entre les valeurs et les pratiques des ressources en lien avec l'Alternative. Il veut également repolitiser l'ensemble des acteurs du Regroupement par rapport à la médicalisation de la santé mentale, aviver la reconnaissance de l'importance des déterminants sociaux de la santé et faire la promotion de l'approche alternative en vue de la transformation sociale.

<sup>1</sup> Selon l'approche de transformation sociale, l'action menée par l'organisme n'est pas que curative. Elle est aussi préventive et renvoie à une approche d'intervention qui ne se limite pas à la stricte livraison d'un service quelconque. La transformation sociale est le résultat recherché d'un processus de prise en charge qui fait largement appel à la sensibilisation, à l'information, à l'éducation populaire et à la défense collective des droits. (MESS, 2004, Cadre de référence en matière d'action communautaire)



# FONCTIONNEMENT ET STRUCTURES DU RRASMQ

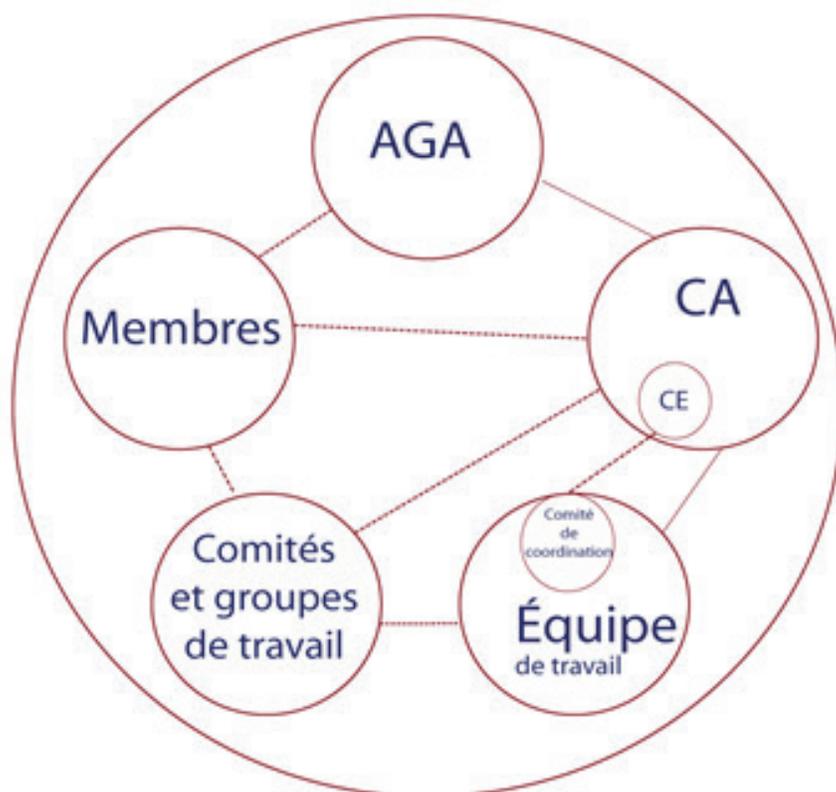
## Le fonctionnement : la gestion participative

Tout organisme communautaire, par sa vie associative, représente un lieu d'expression et d'échange de différentes opinions en vue d'éclairer les décisions qui concernent l'organisme, mais aussi ses prises de position publiques et politiques. Cette vision égalitaire et participative se situe à la base des préoccupations de représentativité et d'échange d'information dans les modes de gestion démocratique prônés par le Regroupement.

Le RRASMQ a donc adopté officiellement, en septembre 2004, un mode de GESTION PARTICIPATIVE dans son fonctionnement et dans ses structures. Cette décision, concernant une nouvelle orientation organisationnelle, relève des travaux du conseil d'administration et de l'équipe de travail dans le cadre plus global d'une démarche de réorganisation, débutée en 2001, et réalisée avec l'appui d'une consultante externe.

Le choix de ce modèle de gestion repose sur la capacité du RRASMQ de demeurer en « mouvement », en prenant en compte l'expérience des personnes utilisatrices et la richesse de la diversité des ressources membres. La gestion participative vise principalement la participation des personnes (membres présents à l'AGA,

membres du conseil d'administration, membres des comités et groupes de travail, comité de coordination, équipe de la permanence) au processus de décision et à la réalisation des objectifs du Regroupement.



# LES ACTEURS ET LES STRUCTURES

Les membres du RRASMQ sont des organismes sans but lucratif incorporés. Deux types de membres composent le RRASMQ :

- Les membres réguliers appelés « ressources alternatives » ont une mission principale en santé mentale et répondent aux critères de définition des membres réguliers définis par l'AGA.
- Les membres affiliés ont une mission en santé et services sociaux et répondent en partie aux critères de définition des membres réguliers définis par l'AGA.

## Lors de l'assemblée générale de juin 2019, deux nouveaux membres réguliers ont été accueillis :

**Action Autonomie** : Le collectif de défense des droits en santé mentale de la région de Montréal était membre affilié depuis quelques années au RRASMQ. Ses représentants participaient déjà à nos comités permanents (Le politique et Mobilisation) et leurs membres sont présents à des événements organisés par le Regroupement depuis plusieurs années.

**Santé mentale Québec – Bas-Saint-Laurent** est le groupe régional du Mouvement Santé mentale Québec. Depuis Rimouski, ils travaillent sur 4 volets: promotion et prévention, croissance et entraide, réinsertion sociale et finalement insertion socioprofessionnelle. Santé mentale Québec Bas-Saint-Laurent était auparavant membre affilié du Regroupement

## L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

est la réunion des délégués de chacun des membres. Lors de l'Assemblée générale, les membres reçoivent le rapport d'activités réalisées en cours d'année ainsi qu'un bilan financier du Regroupement. Ils déterminent ensuite les priorités et les grandes lignes d'action du Regroupement pour l'année suivante. C'est également pendant l'Assemblée générale que sont élues les personnes représentantes des groupes qui vont composer le conseil d'administration.



Présentation par l'équipe et les membres du conseil d'administration. Sur la photo: Annie Pavois et Manon Ferland.

AU 31 MARS 2020,  
LE RRASMQ  
COMPTE  
104 MEMBRES :  
81 MEMBRES  
RÉGULIERS ET  
23 MEMBRES  
AFFILIÉS.

**Président**

Yves Brosseau, L'Avant-Garde en santé mentale (Montérégie)

**Vice-présidente**

Annie Busque, Le Murmure groupe d'entraide (Chaudière-Appalaches)

**Trésorière**

Carole Lévis, Action Autonomie (Montréal)

**Secrétaire**

Peter Belland, Le Phare source d'entraide (Estrie)

**Administrateurs et administratrices**

Paul Charland, Relax-Action (Montréal)

Sylvain Dubé, le Rivage du Val-Saint-François (Estrie)

France Fiset, L'Entretoise (Abitibi-Témiscamingue)

Dominic Guillemette (en remplacement de Stéphane Belleville), La Maison du Goéland (Montérégie)

Stéphanie Matte (en remplacement de Manon Ferland), Le Vaisseau d'or (des Moulins), (Lanaudière)

Le **CONSEIL D'ADMINISTRATION (CA)** a pour rôle d'administrer le Regroupement selon les politiques et orientations décidées par les ressources membres lors de l'assemblée générale. Il est composé de neuf (9) personnes déléguées par nos ressources membres réguliers. Selon les règlements généraux du RRASMQ, cinquante et un pour cent (51 %) des membres du conseil d'administration doivent être des personnes utilisatrices. Afin d'assurer une diversité, il ne peut y avoir qu'un représentant par organisme et au plus, deux (2) d'une même région.



Le CA 2019-2020 suite à l'AGA: Carole Lévis, Peter Belland, Annie Busque, Yves Brosseau, France Fiset, Stéphane Belleville (remplacé par Dominic Guillemette), Manon Ferland (remplacée par Stéphanie Matte), Sylvain Dubé, Paul Charland.

Le **COMITÉ DE COORDINATION** voit à la gestion du RRASMQ. Il a été composé de trois personnes de l'équipe soit : **Mathilde Lauzier, Anne-Marie-Boucher** et **Jean-Pierre Ruchon**. **Sylvain Dubé** participe, au besoin, aux réunions du comité de coordination en tant que délégué du conseil d'administration.

## L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

**Annie Pavois** associée à **Mathilde Lauzier** partagent la responsabilité des formations et du développement des pratiques. Cette année, Annie a dû s'absenter près de six mois pour des raisons personnelles, son enthousiasme coloré a beaucoup manqué! Mathilde a donc mené ces dossiers avec beaucoup d'efficacité en son absence. **Anne-Marie Boucher** a poursuivi avec ses fonctions de responsable aux communications et à l'action sociopolitique, ce dernier dossier étant partagé avec **Jean-Pierre Ruchon** qui porte également la responsabilité de l'administration. L'équipe a également accueillie **Brigitte Lenoir**, stagiaire en travail social, de septembre à mars. Brigitte s'est particulièrement investie dans le comité vécu-GAM. Sa belle énergie et son engagement ont été fortement appréciés!

## Les personnes à contrat

**Céline Cyr et Linda Little** sont nos formatrices contractuelles. Leurs expériences et compétences viennent enrichir les formations en plus de nous permettre de répondre à la demande. **Raymond Beaunoyer**, ancien membre de l'équipe du RRASMQ, assure pour sa part la maintenance du site web du RRASMQ en plus d'avoir animé l'AGA 2019.

Jusqu'en janvier dernier, le Regroupement a accueilli dans ses locaux la coordonnatrice du Mouvement Jeunes et santé mentale, **Stéphanie Benoit-Huneault** et, de septembre 2019 à janvier 2020 pour le Mouvement, l'agente à la mobilisation **Emmanuelle Lippé**.

**Jean-Pierre Ruchon**, Responsable à l'administration et à l'action sociopolitique;

**Annie Pavois**, Coresponsable au développement des pratiques et à la formation;

**Anne-Marie Boucher**, Responsable aux communications et à l'action sociopolitique;

**Mathilde Lauzier**, Coresponsable au développement des pratiques et à la formation



# LES COMITÉS PERMANENTS

LE COMITÉ PRATIQUES cherche à approfondir les réflexions sur les approches alternatives dans ses aspects théoriques et pratiques. Son travail consiste, entre autres, à soutenir le CA dans ses réflexions liées au développement des pratiques, à proposer des contenus de formation sur divers thèmes et à réfléchir aux moyens de promouvoir le discours alternatif en créant des espaces pour explorer, questionner, approfondir et s'alimenter pour enrichir les façons d'être et de faire. **Cette année, le comité Pratiques a débuté un travail d'élaboration d'une trousse d'outils visant la sensibilisation aux enjeux de l'appropriation du diagnostic en santé mentale à partir des travaux de recherche et avec la collaboration de la chercheure Isabelle Jacques.**



|                            |   |
|----------------------------|---|
| Jean-François Beaudoin     | La Cordée - ressource alternative en santé mentale (Estrie) |
| Annie Busque               | Murmure (Chaudière-Appalaches)                              |
| Paul Charland              | Relax Action (Montréal)                                     |
| Stéphanie Matte            | Le Vaisseau d'Or (des Moulins) (Lanaudières)                |
| Léa Mckechine-Blais        | Centre de soir Denise-Massé (Montréal)                      |
| Benjamin Reynolds          | Ancre et ailes (Montérégie)                                 |
| Christine Rodrigue Lecours | Le Rivage du Val St-François (Estrie)                       |
| Cara St-Onge               | Entrée chez soi (Estrie)                                    |
| Mathilde Lauzier           | RRASMQ  |
| Isabelle Jacques           | Collaboratrice spéciale                                     |
| Marie-Eve Vautrin-Nadeau   | Collaboratrice spéciale                                     |

Le COMITÉ MOBILISATION voit à l'organisation par le RRASMQ et ses membres, des différents événements de la journée nationale de visibilité et de sensibilisation sur l'Alternative en santé mentale, aux alentours du 10 octobre de chaque année.



|                     |   |
|---------------------|---|
| Sara-Ève Aubert     | Le Rivage du Val-St-François (Estrie)       |
| Stéphane Belleville | Maison du Goéland (Montérégie)              |
| Aline Bilodeau      | Le Trait d'union de Montmagny               |
| France Brault       | Le Phare source d'entraide (Estrie)         |
| Yves Brosseau       | L'Avant-Garde en santé mentale (Montérégie) |
| Ghislain Goulet     | Action Autonomie (Montréal)                 |
| Dominic Guillemette | Maison du Goéland (Montérégie)              |
| Diane Raymond       | La Barre du Jour (Chaudière-Appalaches)     |
| Joël Tremblay       | La Maison du Goéland (Montérégie)           |
| Anne-Marie Boucher  | RRASMQ                                      |
| Jean-Pierre Ruchon  | RRASMQ                                      |



Le **COMITÉ le POLITIQUE** travaille à mobiliser les différents acteurs autour des enjeux sociopolitiques et à mettre en place des stratégies pour mener à bien les actions collectives. Son travail consiste, entre autres, à soutenir le CA dans son mandat politique et à contribuer au renforcement du positionnement stratégique du RRASMQ sur le plan politique. **Cette année, le comité Le Politique a dévoilé la grille d'aide à la prise de décisions dans nos ressources Pour garder le cap sur l'Alternative, a contribué au mémoire pour le Plan d'action gouvernemental sur l'action communautaire (PAGAC), nourri le travail de réflexion autour de la plateforme Trois chantiers pour une approche globale en santé mentale et à organiser des représentations avec quelques éluEs.**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Peter Belland         | Le Phare source d'entraide (Estrie)                  |
| Yves Brosseau         | L'Avant-garde en santé mentale (Montérégie)          |
| Lisette Dormoy        | Vaisseau d'or des Moulins (Lanaudière)               |
| Sylvain Dubé          | Le Rivage du Val-St-François (Estrie)                |
| Diane Chatigny        | Le Murmure (Chaudière/Appalaches)                    |
| Louise Favreau        | Relax-Action (Montréal)                              |
| Michel Huard          | Le Trait d'union de Montmagny (Chaudière-Appalaches) |
| Paulette Lacoste      | Psycohésion (Montérégie)                             |
| Lorraine Michaud      | Le Périscope des Basques (Bas St-Laurent)            |
| Catherine Perreault   | Entrée Chez Soi Brome-Missisquoi (Estrie )           |
| Jean-François Plouffe | Action Autonomie (Montréal)                          |
| Anne-Marie Boucher    | RRASMQ   |
| Jean-Pierre Ruchon    | RRASMQ   |

Le **COMITÉ DE RECHERCHE** travaille à analyser les besoins de recherche du regroupement et de ses membres. Il voit à la coordination des projets en cours. Il propose à des équipes de chercheurs de nouveaux projets. **Ce comité n'a pas tenu de réunion cette année.**

## LES AUTRES GROUPES DE TRAVAIL

Formé à même le conseil d'administration, le **COMITÉ ADHÉSION** a pour mandat d'étudier les demandes d'adhésion des organismes qui désirent devenir membre du RRASMQ et de faire une recommandation au conseil d'administration. Cette année, le comité a été composé de **Carole Lévis** du conseil d'administration et de Jean-Pierre Ruchon de l'équipe du RRASMQ.

### Le GROUPE DE TRAVAIL VÉCU-GAM

Le GROUPE DE TRAVAIL VÉCU-GAM a pour mandat de faciliter l'accès à l'information et aux stratégies aidantes aux individus qui choisissent, dans le cadre d'une démarche GAM, de négocier et réaliser une diminution de médication ou de sevrage en donnant accès à des témoignages expérientiels et autres informations pertinentes sous la forme d'une plateforme web.

Ce groupe est composé des personnes suivantes: Marie Beyrouiti, Lucie Fortin, Julie Sigouin, Christine Mooij, Alexandre Caillé, Myriam Anouk Augereau, Nathalie Lacroix, Linda Little, Brigitte Lenoir (stagiaire, RRASMQ), Mathilde Lauzier (RRASMQ).

Le GROUPE DE TRAVAIL SUR L'ACCUEIL DES JEUNES-ADULTES DANS LES RESSOURCES ALTERNATIVES mis en place par Marie-Laurence Poirel de l'équipe de recherche ERASME en collaboration avec le RRASMQ accueille des ressources alternatives qui souhaitent réfléchir collectivement et s'engager dans l'adaptation et le développement de pratiques qui permettent de rejoindre et d'accueillir les jeunes adultes.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Marie-Josée Boisvert     | Centre de soir Denise-Massé (Montréal)       |
| Nathalie Brunelle        | Groupe d'entraide L'Arrêt-Court (Montréal)   |
| Janie Bolduc             | Groupe d'entraide La Licorne (Laurentides)   |
| Stéphanie Vachon         | L'Éveil de Coaticook (Estrie)                |
| Marie-Ève Sirard         | Action autonomie (Montréal)                  |
| Nadia Pouliot            | Centre d'entraide l'Horizon (Bas-St-Laurent) |
| Mélanie Boucher          | L'Oasis de Lotbinière (Chaudière-Appalaches) |
| Fanie Fournier           | Au Second Lieu (Montréal)                    |
| Sarah Lemieux            | Au Second Lieu (Montréal)                    |
| Vincent-Pierre Choinière | L'Autre Versant (Estrie)                     |
| Karine Dubé              | L'Autre Versant (Estrie)                     |
| Jessy Coulombe           | Le Trait-d'Union de Montmagny                |
| Karelle Massicotte       | Le Cafgraf (Laval)                           |
| Roxane Deniger           | L'Arc-en-ciel des Seigneurie (Montréal)      |
| Mathilde Lauzier         | RRASMQ                                       |
| Marie-Laurence Poirel    | ERASME                                       |



## MERCI! (on n'y arriverait pas sans vous!)

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes et les ressources qui ont contribué au RRASMQ via leur participation aux instances du RRASMQ! Votre implication est centrale dans la vie de notre Regroupement!

### **Aussi, nous remercions les différents partenaires non membres qui ont contribué au RRASMQ pour l'année 2019-2020 :**

- Équipe de recherche et d'action en santé mentale et culture (ÉRASME) et ses partenaires
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ; Direction de la santé mentale (DSM)
- Nos partenaires communautaires du Mouvement Jeunes santé mentale (Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ), le Regroupement des Organismes communautaires de lutte au décrochage (ROCLD) et le Regroupement des Auberges du cœur du Québec (RACQ))
- Marie-Iris Légaré et la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJQ)
- Regroupement québécois de l'action communautaire autonome (RQ-ACA)
- Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles (TRPOCB)
- Les auteurs et autrices non-membres des numéros de *L'autre Espace*
- Les auteurs et autrices du *Journal Ailleurs et autrement*
- Les militants et militantes du Mouvement Jeunes et santé mentale, notamment le comité de coordination: France Brault, Sarah Caissy, Danaïka Coquillon, Yami Fortignio, Ludovic Fortin-Turmel, Émilie Roy et Nathalie Sainsurin.
- Vivian Labrie
- Marie-Claude Goulet
- Lorraine Guay
- Isabelle Jacques
- Marie-Eve Vautrin-Nadeau
- Robert Théoret
- Raymond Beaunoyer
- Virginie Rondeau-Brunet

## Des occasions de formation et de ressourcement sur la philosophie et les pratiques alternatives

- **1** Petit rendez-vous de l'Alternative (séjour de formation);
- **21** ateliers de formation ;
- **3** cours donnés par le RRASMQ en milieu universitaire;
- **3** conférences

## Des activités rassembleuses et des ressources mobilisées !

- **1** AGA au Manoir d'Youville à Châteauguay: **122 personnes, dont 56 étaient des personnes premières concernées** provenant de **42** ressources membres.
- **17** événements organisés à travers le Québec lors de la Journée de visibilité de l'Alternative en santé mentale, mobilisant 29 ressources.
- **1** rencontre nationale DU JE AU NOUS TOUS impliquant **81** personnes provenant de **32** ressources membres
- **1** journée de réflexion sur la GAM
- **5** rencontres régionales «Pour faire la lumière» et «S'organiser pour que ça change»: une mobilisation de **32** ressources alternatives, **1** groupes de défense des droits ou groupe régionaux Représent'Action pour **122** personnes dont **81** personnes premières concernées
- **4** comités permanents (CA, comité Pratiques, Politique, Mobilisation) et **2** groupes de travail : **21** rencontres durant l'année, **51** personnes impliquées dont **20** sont des personnes membres premières concernées, représentantes de **27** ressources alternatives de **8** régions différentes.

## L'ANNÉE 2019-2020 DU RRASMQ EN CHIFFRES...





## À quoi ressemblerait un Québec qui prend soin de la santé mentale?

**Dans ce numéro**

Page 3  
Ailleurs et Autrement: un autre regard  
Quelques approches et pratiques alternatives

Page 5  
On arrivera quand on arrivera  
Margarine Beauchamp

Page 6  
Dossier  
Des droits à conquérir  
• Ouverture de dossier  
• Des luttes citoyennes  
• Le règlement collectif, avec soutien communautaire  
• Quand ça ne passe pas par là!  
• Maladie, trauma, problème ou danger?  
• Hospitalisation et médication forcée en santé mentale  
• Une lecture sociologique du TSIH

Page 16  
Les ressources alternatives au Québec

« L'histoire de ton corps accorde l'histoire politique »  
Édouard Lussier. Qui a fait mon père?

**EDITORIAL** - Le 28 janvier dernier, près de cinquante psychiatres et professionnels médicaux signèrent une lettre ouverte visant à attirer la population sur une réalité en cours. Au cœur de leur lettre, de nombreuses statistiques soulignent le manque de services diagnostiques d'hypermédiabilité mais surtout, la hausse massive de consultations de psychiatrie (Drapeau, Courcier, 2013). Ces chiffres, connus depuis longtemps, sont vus de l'extérieur par le Mouvement Jeunes et Santé mentale depuis plusieurs années dans le but de provoquer un débat de société. Or, cette dernière sorte médiatique a-t-elle un rôle à jouer? Est-ce la première fois qu'au lieu de parents contactés les journalistes pour expliquer leur diagnostic à nos personnes de santé mentale en faveur de la médiatisation de leur malade?

Au sang, des causes probables de ce phénomène dénotent par les psychiatres, difficile de passer sous silence cette tendance que nous sommes tous à faire porter la responsabilité des difficultés que vit une personne sur ses propres épaules, plutôt qu'à réfléchir au cadre culturel et social dans laquelle cette personne évolue...

*Suite en page 3*

**58 ans après Les fous crient au secours**  
Par André St-Onge  
Autisme et géopolitique communautaire

Quel a été l'impact de l'antipsychiatrie dans la création des réseaux alternatifs en santé mentale au Québec? Les idées proposées ont-elles contredit les instances officielles de la psychiatrie? Avec un bref survol des idées proposées par le mouvement de contestation, un petit rapport de l'état des lieux au Québec, des publications de Les fous crient au secours (Jean-Charles Piché) pour l'événement des ressources alternatives au Québec, nous sommes en 18 conclusions: l'aire pour personnes prise de voix, déstabilisée, objetivisée, est l'alternative viable aux abus de crises et crises qui donnent lieu à nos soins.

Dès les années 90, une pratique contestation de l'antipsychiatrie psychiatrie que se met en branle. Du côté anglophone, on discute, on conteste la crédibilité scientifique de la psychiatrie, on questionne la signification sociopolitique de la folie et défend la dignité des personnes atteintes. Le terme d'antipsychiatrie est proposé à la fin des années 60. Le but n'est plus de concevoir un objet d'étude, qu'on observe dans le but de trouver des

Les rôles sont considérablement perméables: le troubleur entre soignant et soigné, traditionnelles rigides, éclat. Selon les courants, on remet en question la crédibilité des cultures, modèles thérapeutiques, on affirme que la folie est une invention de la société, que la psychiatrie est une institution répressive destinée à protéger la société, ou encore, que la folie est le résultat d'une société fondamentalement malade. Ces résultats

*Suite page suivante*



- ## Des actions de sensibilisation du public et des décideurs
- **2** sites internet : [www.rasmq.com](http://www.rasmq.com), une véritable banque d'informations sur l'Alternative et [jaiunehistoire.com](http://jaiunehistoire.com) proposant plus d'une quarantaine de témoignages sur la santé mentale et les conditions de vie ;
  - **6500** copies du Journal *Ailleurs et autrement* distribués partout à travers le Québec ;
  - **Des milliers** de personnes rejointes directement et **plus de 20 communautés** touchées via les différentes activités de visibilité et de sensibilisation aux alternatives en santé mentale, le 10 octobre ;
  - **4** couvertures média nationales de la Journée de l'Alternative ;
  - **4777** personnes abonnées à notre page Facebook (au 31 mars 2020), 1000 de plus que l'an dernier ;
  - **11** député.e.s rencontré.e.s ;
  - **3** mémoires déposés en commission parlementaire
  - **9** représentations du RRASMQ lors d'événements

## Des nouveaux outils pour faire rayonner l'Alternative!

- **1** numéro de la revue *L'autre Espace* produit et distribué : *L'écoute, coeur vivant de la relation à l'autre* (été 2019)
- **1** nouvel outil d'aide à la prise de décision *Pour garder le cap sur l'alternative*
- **1** nouvel autocollant *J'ai une histoire*, distribué à plus de **5000** copies.



**L'autre Espace**  
LA REVUE DU RRASMQ  
ÉTÉ 2019 - VOL. 9 N°1

**L'écoute**  
Le coeur vivant de notre lien à l'autre

**J'AI UNE HISTOIRE**

**POURQUOI EN FAIRE UNE MALADIE?**

[www.jaiunehistoire.com](http://www.jaiunehistoire.com)  
[www.rasmq.com](http://www.rasmq.com)

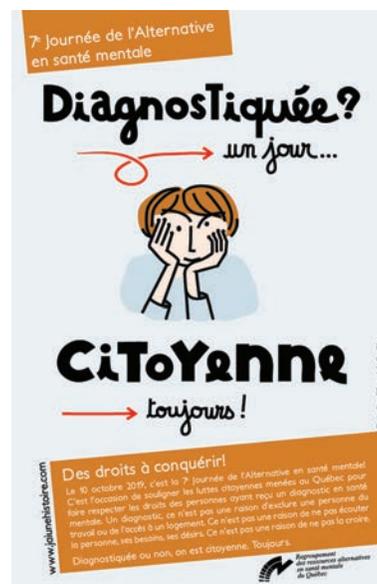
# FAITS SAILLANTS DE L'ANNÉE

Diagnostiquée, un jour. Citoyenne, toujours!

## 7e JOURNÉE DE L'ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

Cette année, les membres du RRASMQ étaient invités à se rendre visibles dans leur communauté sous le thème du respect des droits, dont le droit à la santé. Les deux affiches annuelles, créées par l'illustrateur Clément de Gaulejac, ont reçu des éloges et ont été rapidement distribuées, de même que les *Journaux Ailleurs et autrement*. Ce qui a caractérisé notre Journée de l'Alternative, cette année : un nombre croissant de ressources alternatives organisent des actions de concert avec d'autres ressources de leur région, ce qui a donné lieu à des activités de belle envergure. Autre aspect intéressant : pour la première fois, une députée a souligné la Journée de l'Alternative dans les murs du salon bleu à l'Assemblée nationale et la Commission des droits de la personne a participé à notre événement. Près de 7000 copies du *Journal Ailleurs et autrement* ont été distribuées cette année.

Cette année, le comité Mobilisation a tenu son action nationale le samedi 5 octobre, par une conférence de presse et une activité de sensibilisation intitulée la Course folle pour nos droits. Lors de la conférence de presse, Doris Provencher (AGIDD-SMQ), Marie-Iris Légaré (CDPDJ), Sadia Messaïli (Les fous crient encore au secours, Écosociété), Frédéric Mailhot-Houde (Action Autonomie) et Sylvain Dubé (Le Rivage du Val St-François) ont pris parole pour faire connaître différents aspects des dénis de droits, mais également des pistes pour protéger et garantir les droits. Encore une fois, des étudiant.e.s en travail social du Cégep du Vieux-Montréal ont joint leurs forces au rassemblement et ont participé aux différentes animations (course folle, porteur de parole). Notons également la participation de France Brault, Paul Charland, Yves Brosseau, Sara-Eve Aubert, Daniel Noël, Carole Lévis, Peter Belland et Dominic Guillemette qui ont joué les personnages principaux de cette Course folle. Si les retombées médiatiques se sont faites maigres cette année, on peut toutefois noter que l'activité de la Course folle sera gardée en mémoire par une fiche d'activité qui sera mise en ligne sur le site [www.jaiunehistoire.com](http://www.jaiunehistoire.com).





## SE DONNER DU SOUFFLE! Démarche dynamique et collective pour la transformation sociale : S'organiser pour que ça change!

Cette année, la tournée de rencontres *S'organiser pour que ça change* s'est poursuivie et s'est conclue dans les régions du Bas-St-Laurent, Montréal, Chaudière-Appalaches et les Laurentides. Elle a totalisé 8 rencontres et permis d'aller à la rencontre de **120 participants et participantes** de **32 ressources alternatives!** Ces espaces ont permis aux personnes premières concernées et leurs alliées les intervenantes des ressources d'identifier une revendication stratégique et d'apprendre à élaborer un plan pour contribuer à la transformation des situations injustes qui les touchent.

*«La dernière rencontre on avait parlé des vécus, on avait analysé les choses et on en était resté avec un fort désir de changement. Cette fois, je me demandais comment on allait arriver à trouver un moyen pour faire changer les choses mais on a travaillé fort et je vois que c'est possible. Le processus des critères de revendication, ça m'a vraiment aidé»* Danika (Montréal ouest)

Suite à ces rencontres un comité s'est constitué à Montréal pour mettre à exécution le plan de mobilisation visant à lutter contre les préjugés et les situations de masquage diagnostique vécu dans le réseau de la santé.

*«Bien que nous provenons de ressources différentes, bien que nous avons tous des parcours de vie bien différents, nous avons vraiment l'impression de faire « UN ». Nous avons vécu tous et toutes la même violence. Maintenant, en groupe, au fil de nos partages d'expériences, nous n'avons plus aucun doute que ce que nous avons vécu était inacceptable et qu'ensemble nous pouvions amener des changements. J'espère que l'expérience de travailler ensemble, participant.e.s et ressources, va continuer et se développer, car elle nous permet d'augmenter notre rapport de force et de vraiment nous connecter sur la réalité des personnes.»* Ghislain (Montréal).

Toutes ces revendications développées, qui partent des gens, de leur analyse des causes, ont été reprises nationalement par les membres du RRASMQ via la campagne *Pour une approche globale en santé mentale*.



## Projet d'expérimentation de l'approche du Soutien intentionnel par les pairs

Depuis deux ans, des personnes membres et intervenantes de 4 ressources alternatives et de l'équipe du RRASMQ expérimentent cette approche élaborée par la militante américaine Shery Mead, connue et implantée dans plusieurs pays. Cette année le comité de formation du projet a élaboré un atelier de sensibilisation original qui a été présenté par des pairs au Re-bond, à CAMÉE, à Prise II, à La Maison du Goéland, à l'Oasis de Lotbinière et lors des petits rendez-vous de l'Alternative.



## Rencontre nationale du 29 janvier 2020 et lancement de la campagne Pour une approche globale en santé mentale

Le 29 janvier dernier, les membres du Regroupement se sont retrouvés à Drummondville pour une rencontre d'une journée visant à s'engager, ensemble, afin de contaminer le prochain Plan d'action en santé mentale de notre vision alternative. Les participant.e.s provenaient de **32 ressources issues de 8 régions**, et plus de la moitié représentaient des personnes membres de ressources alternatives. La journée, qui a passé très rapidement, a été l'occasion de réfléchir au contexte sociopolitique et à s'organiser ensemble pour le transformer. Des présentations inspirantes ont été proposées en début de journée, par Marie-Claude Goulet et Vivian Labrie. Par la suite, des membres du RRASMQ ont présenté les 11 revendications de la plateforme *Trois chantiers pour une approche globale en santé mentale*. Finalement, deux ateliers ont permis, en après-midi, de s'approprier les revendications afin de mener une campagne sous peu avant que Lorraine Guay termine en beauté cette rencontre. Notons que la campagne a été mise sur pause, quelques semaines après son envol, à cause de l'arrivée de la COVID-19 en sol québécois et de l'état d'urgence sanitaire qui a été décrétée.

## Les Petits rendez-vous de l'Alternative au Bas-St-Laurent !

C'est dans l'arrière-pays de Rivière-du-loup que s'est tenu ce rendez-vous de formation sur l'Alternative. Plus de **45** participants représentant **8** groupes du Bas-Saint-Laurent et de Chaudière-Appalaches y ont assisté. Ce séjour de ressourcement a été l'occasion de renforcer les principes de l'alternative : notre vision critique en santé mentale, notre approche globale, notre culture de vie démocratique qui favorise l'appropriation du pouvoir des personnes. Aussi, lors des ateliers nous avons approfondi certaines de nos pratiques phares: L'Entraide et la Gestion autonome de la médication.



## Un travail pour soutenir le développement de la Gestion autonome de la médication



En collaboration avec ERASME et Prise II, le RRASMQ a tenu deux espaces de réflexion et de partage autour de cette approche : lors de l'AGA, puis à l'occasion d'une journée de réflexion le 24 septembre où 9 ressources engagées dans le soutien à la démarche de Gestion autonome de la médication sont venues partager leurs initiatives, contribuer à mieux cerner les défis et amorcer un partage de pistes de solution à l'égard du développement de la GAM. Parmi celles-ci, un groupe de personnes premières concernées s'est constitué afin d'élaborer une réponse collective aux besoins identifiés des personnes qui vivent une démarche GAM. Une formation avec le militant, thérapeute et auteur Will Hall a été organisée à Montréal sur l'appropriation du pouvoir et l'usage optimal de la médication en santé mentale.

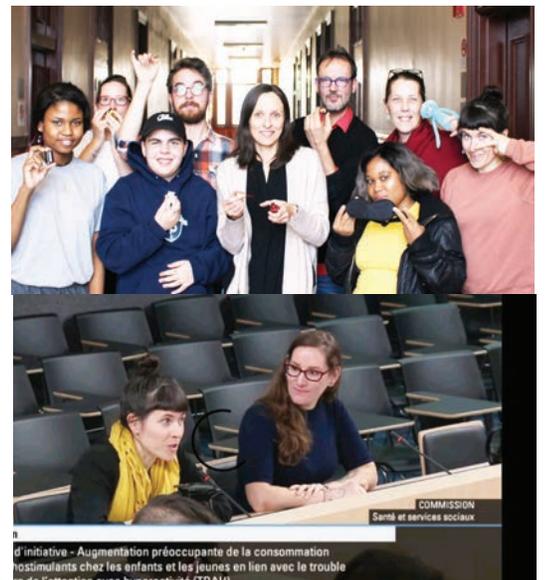


## Un mémoire déposé à la Commission des soins de fin de vie

En février 2020, le RRASMQ a déposé un mémoire à la Commission, concernant l'élargissement de l'aide médicale à mourir aux personnes n'ayant pas le critère de fin de vie, ce mémoire ayant été rendu possible grâce à une mobilisation rapide des membres des instances du Regroupement.

## Mouvement Jeunes et santé mentale : un mouvement sur sa lancée!

L'année 2019-2020 a été bien mouvementée pour le Mouvement Jeunes et santé mentale, alors que cette année a permis, sur une note positive, de consolider la base militante du Mouvement et d'aller chercher un soutien financier important du côté de la Fondation Lucie et André Chagnon, ce qui permettra au Mouvement de déployer un projet de sensibilisation dans les écoles du Québec dans le courant des prochaines années. Le Mouvement a également participé à la commission spéciale sur le TDAH tenu à l'Assemblée nationale en novembre 2019. Encore une fois cette année, le RRASMQ a tenu une place au sein du comité de coordination du Mouvement, tout en s'impliquant dans différents comités et actions. Le RRASMQ a également assuré cette année la gestion financière et a hébergé la permanence du Mouvement jusqu'à la fin janvier 2020. Nous tenons à souligner le travail de qualité mené par Stéphanie Benoit-Huneault qui a contribué au développement et à la consolidation du Mouvement pendant près de deux années.



## Arrivée de la COVID-19 en fin d'année: toute une adaptation!

Le 13 mars 2020 demeurera marqué dans nos mémoires : en plus de nous avoir donnée une belle tempête de neige, cette date a marqué le début du confinement et de longs mois de mesures sanitaires venant limiter nos activités. Dès le 16 mars, l'équipe de la permanence, appuyée par le CA, a mis en place des activités de liaison et de partage visant à mieux rejoindre les ressources alternatives et leur permettre de s'adapter à la situation. Ainsi, les plateformes de rencontre virtuelle sont

devenues nos nouvelles alliées afin d'animer des lieux de partage et d'échange sur différents enjeux : l'entraide, la gestion du risque, la peur, les balises sanitaires, etc.



# RÉSOLUTIONS ADOPTÉES LORS DE L'AGA 2019



## Résolution 1: Plan d'action 2019-2020 du RRASMQ

Il est proposé d'adopter le plan d'action 2019-2020 An 4 de la planification stratégique 2016-2021 du RRASMQ.

### Réalisation

Tout le long de l'année, les membres du conseil d'administration ont utilisé le plan d'action et veiller à l'atteinte des objectifs fixés en s'adaptant aux événements de la conjoncture.

## Résolution 2: Appui à la déclaration d'urgence climatique

Il est résolu d'adopter la proposition de l'endossement de la « Déclaration citoyenne universelle d'urgence climatique », et qu'il encourage les personnes, les organisations et les gouvernements à poser des gestes afin de réduire leur impact écologique.

### Réalisation

Le RRASMQ a communiqué, tout au long de l'année, sur les enjeux climatiques. ,

## Résolution 3: Favoriser l'inclusion dans nos milieux par le langage

Il est résolu de favoriser davantage l'inclusion dans le langage et les pratiques des ressources, de manière à éviter un langage étiquetant ou stigmatisant, du type : « Voici Serge notre PASS».

### Réalisation

Le RRASMQ a communiqué cette résolution à ses membres et l'extrait a été placé sur son site internet.

## Résolution 4:

### Appui à la poursuite de la campagne « Engagez-vous pour le communautaire »

Il est résolu d'adopter la proposition du réengagement de principe du RRASMQ dans son adhésion aux objectifs et aux revendications portées par la campagne « Engagez-vous pour le communautaire » et de s'engager à mobiliser et à sensibiliser ses membres aux actions et aux activités organisées dans la phase 2 de la campagne.

### Réalisation

Le RRASMQ a participé à différentes activités et diffusé les informations de la campagne Engagez-vous pour le communautaire, tout en s'engageant dans la campagne CA\$\$\$H, notamment au sein du comité de coordination de cette campagne.

# MOUVEMENT SOCIAL ALTERNATIF en santé mentale

En juin 2012, l'AGIDD-SMQ et le RRASMQ adoptaient la déclaration commune « Pour un mouvement social alternatif en santé mentale ». La déclaration commune vise à réaffirmer les valeurs, les principes politiques fondamentaux et les engagements qui unissent l'AGIDD-SMQ et le RRASMQ. Cette déclaration vise aussi à déterminer les valeurs, les principes et les engagements qui permettront de raffermir les liens qui unissent, partout au Québec, les ressources alternatives, les groupes de promotion-vigilance et de promotion et de défense des droits en santé mentale.

Le 12 juin 2019, l'AGIDD-SMQ a accepté l'invitation du RRASMQ à tenir un atelier sur les alternatives aux mécanismes d'exception, à l'occasion de notre AGA.

L'AGIDD-SMQ a invité ses membres à inscrire la date du 10 octobre 2019 à leur agenda afin d'y tenir une activité. Doris Provencher, directrice de l'AGIDD-SMQ, a pris la parole lors de notre rassemblement du 5 octobre 2019 afin de parler de l'importance du respect des droits. Gorette Linhares a encore une fois contribué à ce rassemblement en prenant de magnifiques photos de l'événement.

En collaboration avec l'AGIDD-SMQ, notre 2e lettre ouverte concernant les 30 ans de la Politique de santé mentale a été publiée dans La Presse+ le samedi 20 avril 2019.

Également, l'AGIDD-SMQ et le RRASMQ ont collaboré afin d'offrir une version du Guide personnel GAM en anglais. Depuis octobre 2019, *Gaining autonomy & medication in mental health, My personal guide* est disponible gratuitement sur nos sites web respectifs en format pdf.

L'AGIDD-SMQ et le RRASMQ sont aussi collaborateurs au sein du Mouvement Jeunes et santé mentale avec le Regroupement des auberges du cœur du Québec (RACQ) et le Regroupement des organismes communautaires québécois de lutte au décrochage (ROCLD).

## Santé mentale: des problèmes toujours prioritaires



PHOTO ELIZABETH D. HERMAN, ARCHIVES THE NEW YORK TIMES



# ACTIVITÉS RÉALISÉES ET CONSTATS DU CA

La section suivante présente les activités réalisées en fonction des objectifs annuels. Ceux-ci ont été formulés dans le but de nous faire avancer vers l'atteinte des objectifs stratégiques (2016-2021) adoptés par les membres. Chacun de ces objectifs stratégiques vise à répondre à trois enjeux aussi identifiés par les membres. Voici un rappel de ces enjeux et objectifs stratégiques. rappel qui permettra de mieux comprendre les objectifs annuels et les activités réalisées en 2017-2018.

## MISE EN CONTEXTE ET ENJEU 1

### Contexte

Ces dernières années, la santé mentale est devenue une priorité de santé publique à l'échelle mondiale et un enjeu économique majeur. Selon L'OMS, 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 de dollars. 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 dépistages précoces 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 leurs expertises.

### ENJEU 1

**Dans ce 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.**

### L'approche biomédicale est...<sup>1</sup>

- Spécifique : traite une partie du corps et non la personne entière;
- Mécaniste : à diagnostic précis, traitement précis;
- Uniformisante : traite selon une norme qui ignore les spécificités propres à chaque personne;
- Curative : traite la maladie plus qu'elle ne préserve la santé;
- Interventionniste : s'immisce dans les processus normaux de la vie;
- Coûteuse : traite à l'aide de technologies et de médicaments dispendieux.

<sup>1</sup> Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF). (2008). Changeons de lunettes! Synthèse du Cadre de référence en santé des femmes. p.4



## OBJECTIF STRATÉGIQUE 2016-2021 LIÉS À L'ENJEU 1

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

### Objectifs spécifiques pour l'An 4

1. Valoriser et faire connaître les initiatives des ressources alternatives qui font vivre l'Alternative.
2. Sensibiliser la relève militante et salariée au Mouvement social alternatif en santé mentale
3. Contribuer au développement des pratiques alternatives
4. Contribuer au développement des pratiques alternatives

### ACTIVITÉS RÉALISÉES

#### • **Formation**

- Formation de base sur l'Alternative offerte à Santé mentale Québec Bas St-Laurent (28 mai)
- Atelier d'accueil sur l'Alternative pour des nouvelles personnes lors de l'AGA 2019
- Formation sur la participation et l'entraide à l'OASIS de Lotbinière, 15 octobre
- Formation sensibilisation GAM au Vaisseau d'Or (des Moulins), 2 octobre
- Animation de 4 formations sensibilisation sur l'approche du *Soutien intentionnel par les pairs* (Prise II, Le Rebond, CAMEE, Maison du Goéland)

#### **Soutien et ressourcement**

- Présentation des outils de ressourcement du RRASMQ et activité de partage lors de l'AGA 2019.
- Lancement de la nouvelle Grille d'aide à la prise de décision Pour garder le cap sur l'Alternative
- Réalisation et présentation d'une capsule vidéo pour faire connaître le cartable d'activité sur l'Accueil selon une approche alternative
- Capsule vidéo mise en ligne sur Youtube "*Annie te parle*", présentation d'une bande dessinée et d'un livre.
- Rencontre du CA de l'Arc-en-ciel des Seigneuries, pour parler de l'Alternative et du RRASMQ, 19 septembre
- Rencontre de soutien au comité harmonisation du Rebond, 22 octobre
- Mise en place de web rencontres de partage et de soutien pour les ressources membres en lien avec la crise sanitaire du COVID-19 (2 rencontres)

### Développement des pratiques alternatives

- Participation et co-pilotage du projet de formation et d'expérimentation de l'approche du Soutien intentionnel par les pairs SIPP (3 rencontres du comité de suivi SIPP, 2 rencontres du grand comité SIPP, 1 rencontre du comité formation SIPP)
- Production du vol 10, no.1 de la revue *L'autre Espace* sur le thème de l'écoute
- Mise en place en collaboration avec ERASME d'un groupe de soutien sur les pratiques pour rejoindre les jeunes au sein des ressources alternatives (13 ressources participantes) -2 rencontres
- Participation au Séminaire élargie d'ERASME, le 27 septembre
- Participation au tournage du film Apparaître sur l'apport de l'art et des approches alternatives dans le processus de transformation personnelle (ERASME), 28 février.

### Réflexion collective sur le développement de la GAM

- 3 rencontres entre ERASME, Prise 2 et le RRASMQ pour préparer une réflexion et des actions autour du développement de la GAM.
- Atelier de réflexion sur la GAM par région lors de l'AGA
- Journée de réflexion sur l'approfondissement de la GAM, 24 septembre
- Collaboration à l'organisation avec Prise 2 à la formation offerte par Will Hall le 8 novembre sur la médication et l'accueil des états dit extrêmes.
- Mise sur pied d'un comité de travail Vécu-GAM (4 rencontres)

## OBJECTIF STRATÉGIQUE LIÉ À L'ENJEU 1

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

## Objectifs spécifiques pour l'An 4

1. *Outils les ressources dans leurs représentations publiques de l'Alternative (médiatiques, politiques, sensibilisation)*
2. *Sensibiliser des acteurs du milieu politique, institutionnel et communautaire au discours et aux pratiques de l'Alternative*

## ACTIVITÉS RÉALISÉES

### Soutien aux ressources alternatives dans leurs représentations publiques

- Atelier à l'AGA 2019 de jeu théâtral «Se pratiquer à promouvoir l'alternative quand le courant n'est pas de notre bord !»
- Participation à l'action pour la Journée de l'Alternative dans les Laurentides, gare de St-Jérôme, 10 octobre (discours, mise en ligne d'une vidéo sur les réseaux sociaux)
- Collaboration au porteur de parole organisé par Action autonomie au métro Frontenac, 10 octobre
- Élaboration d'une trousse de mobilisation pour présenter nos revendications pour le prochain Plan d'action en santé mentale.
- Diffusion d'ateliers pour se pratiquer à la prise de parole sur nos revendications et à organiser une action de visibilité (Rencontre nationale janvier 2020)
- Prise de parole et participation à une conférence de presse du Groupe La Licorne, 16 avril

## ACTIVITÉS RÉALISÉES (SUITE)

### Sensibilisation des acteurs du milieu politique

- 1 rencontre avec Sylvain Gaudreault (PQ, 14 mai)
- 13 lettres envoyées aux directions de programme Santé mentale des CISSS et CIUSSS (fin mai)
- Rencontre avec Sonya Cormier, attachée politique de Danielle McCann (MSSS) le 20 septembre
- Rencontre avec le député Sol Zanetti, de Québec Solidaire, le 15 octobre

### Formation et représentation autour de la Gestion autonome de la médication (GAM)

- Atelier sur la GAM à l'AQRP, 13 nov.
- Atelier GAM au Réseau Académie, 12 avril
- Une conférence sur la GAM au colloque de l'AGIR (Québec), par Céline Cyr et Linda Little, 1 mai
- Formation sensibilisation GAM, bureau du RRASMQ le 26 février

### Autres représentation et activités de sensibilisation autour de l'Alternative

- Organisation, promotion et participation colloque international Intervoces
- 3 Cours sur l'Alternative, Université de Montréal
- Entrevue avec la Commission des droits de la personne et de la jeunesse sur la discrimination à l'emploi en lien avec la santé mentale
- Rencontre avec le Regroupement des organismes offrant du suivi alternatif communautaire (ROSAC) pour la préparation d'un colloque de formation sur l'Alternative prévu à l'automne 2020.
- Participation et diffusion de documents du RRASMQ au colloque de Psychiatrie critique, 21 février
- Préparation et diffusion d'une capsule vidéo sur l'écoute, selon la philosophie de l'Alternative, pour la journée de l'écoute, le 24 octobre
- Présentation sur le RRASMQ lors d'un forum organisé par le Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie (ROCSMM), 24 octobre
- Atelier sur l'Alternative au comité social centre-sud, 28 février
- Présentation d'une conférence sur l'Alternative en santé mentale au Psycolloque de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) (par Sylvain Dubé), 29 février



# CONSTATS DU CA EN LIEN AVEC L'ENJEU 1

## **En lien avec l'objectif stratégique 1.1 : Assurer une meilleure cohérence entre les valeurs de l'Alternative, les pratiques et les réalités vécues par les ressources membres.**

Il y a eu beaucoup d'activités réalisées cette année pour renforcer et diffuser le discours alternatif et le bilan général est positif. Le RRASMQ a encouragé ses membres à utiliser les outils d'animation et de réflexion développés par et pour les membres. Les Petits rendez-vous de l'Alternative tenus au Bas St-Laurent ont consolidé les liens d'appartenance et l'Alternative avec les ressources de l'est du Québec. Le nouvel atelier sur l'approche du Soutien intentionnel par les pairs a été très apprécié pour mettre en lumière et soutenir la posture particulière des entraidents. Enfin, une démarche d'approfondissement des pratiques GAM a débuté cette année et donne lieu à d'intéressantes perspectives tant pour mieux soutenir les personnes que pour mieux faire connaître l'approche.

## **En lien avec l'objectif stratégique 1.2 : Faire reconnaître l'existence et l'importance de pratiques alternatives en santé mentale auprès du public, des instances gouvernementales et partenaires institutionnels et communautaires et favoriser l'accès à une diversité d'approches individuelles et collectives.**

Grâce aux efforts de tous, le travail de sensibilisation a été encore une fois très important. Chaque opportunité donnée a été saisie pour faire connaître l'Alternative dans une diversité de lieux et auprès de différents acteurs (milieu universitaire, milieu politique, espace public). L'équipe est aussi demeurée attentive à soutenir, par des outils, de l'accompagnement et des ateliers particuliers, le travail de représentation de l'Alternative effectué par les membres dans leur communauté.





## MISE EN CONTEXTE ET ENJEU 2

### Contexte

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 socioéconomiques 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, le traitement des symptômes par les médicaments psychotropes ou par des 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.

### ENJEU 2

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

**La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** est une thérapie brève, validée scientifiquement, qui vise à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité (Psycom).

## OBJECTIF STRATÉGIQUE 2016-2021 LIÉS À L'ENJEU 2

### 2.1 Favoriser une culture de questionnement face à l'approche biomédicale et l'industrie pharmaceutique

#### Objectifs spécifiques pour l'An 4

1. Favoriser la réflexion critique sur l'approche biomédicale dans les ressources alternatives par des outils d'éducation populaire autonome

#### ACTIVITÉS RÉALISÉES

##### Outils et occasions pour exercer une vision critique en santé mentale

- *Journal Ailleurs et autrement* : article d'Isabelle Jacques "Qu'est-ce qu'un diagnostic?"
- Création d'une trousse d'outils de réflexion sur le rapport personnel au diagnostic psychiatrique en collaboration avec la chercheuse Isabelle Jacques et le comité Pratiques (en cours)
- Webinaire : sur le Masquage diagnostique, par Marie-Claude Jacques
- Atelier : Constat et alternatives concernant les mécanismes d'exception
- Présence et diffusion du rassemblement contre les mesures de contrôle, 15 mai
- Présence et diffusion du rassemblement contre les électrochocs, 11 mai
- Conférence de la médecin Marie-Claude Goulet, La place du médicament dans la pratique médicale et les méthodes d'optimisation des soins, rencontre nationale du 29 janvier 2020
- 2e réunion sur le dépistage précoce, 27 août
- Présentation et diffusion d'une Plateforme et d'un argumentaire de revendication Trois chantier pour une approche globale

## OBJECTIF STRATÉGIQUE 2016-2021 LIÉS À L'ENJEU 2

### 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 spécifiques pour l'An 4

1. Promouvoir la conception globale de la santé mentale en encourageant les alliances avec d'autres groupes sociaux
2. Interpeler différents lieux de pouvoir quant à l'importance d'agir sur les déterminants sociaux

## ACTIVITÉS RÉALISÉES

### **Organisation de la campagne de la Journée de l'Alternative en santé mentale**

- Réunions du comité Mobilisation, Élaboration des outils (journal, autocollant, affiche)
- Réflexion à l'AGA sur la participation des membres à la Journée de l'Alternative 2019
- Action de visibilité "La course folle pour nos droits" à Montréal le 5 octobre, organisé par le comité Mobilisation avec d'autres militants.
- **Retombées :**
- Court reportage de CTV News (à partir de 25min56)
- Prise de parole de Manon Massé à l'Assemblée nationale, pour souligner la Journée de l'Alternative
- Entrevue à LCN avec Anne-Marie Boucher, 10 octobre 2019

### **Participation au Mouvement Jeunes et santé mentale (MJSM), Un mouvement de lutte contre la médicalisation des problèmes sociaux que vivent les jeunes dont les organisations fondatrice sont l'AGIDD-SMQ, le RRASMQ et le RACQ.**

- Co-rédaction d'un mémoire et participation à la commission parlementaire sur le TDAH sous la bannière du Mouvement Jeunes et santé mentale, 7 novembre
- Co-rédaction d'un mémoire pour les consultations jeunesse pour le Secrétariat à la jeunesse, sous la bannière du Mouvement Jeunes et santé mentale, 12 décembre
- Comité de coordination du MJSM (5 réunions)
- Comité gestion des ressources humaines (4 réunions)
- Comité de communication du MSJM (3 réunions)
- Participation à une entrevue pour la recherche d'Émilie Proteau sur le MJSM
- 2 présentations lors de la journée de réflexion du MJSM du 6 mai (histoire des luttes et plan d'action en santé mentale)
- Montage d'un clip vidéo pour le MJSM
- Une représentation à la Fondation Lucie et André Chagnon
- 2 rencontres « inter-regroupement » pour un partage d'information sur nos actions et analyse de conjoncture.

### **Interpellation des lieux de pouvoir quant à l'importance d'agir sur les déterminants sociaux**

- Rédaction d'une lettre ouverte avec l'AGIDD «Santé mentale : des problèmes prioritaires» en lien avec le 30e de la Politique de SM, paru dans la Presse le 20 avril
- Participation au Forum jeunes et santé mentale du MSSS au nom du Mouvement Jeunes et Santé mentale, mai 2019
- Participation au Forum santé mentale adultes du MSSS, 28-29 octobre 2019
- Participation du RRASMQ à la Commission sur les soins de fin de vie (janvier 2020) sur la base d'une réflexion préalable au conseil d'administration et une consultation des membres des comités.
- Préparation de la mobilisation des membres aux rencontres régionales de consultation du prochain Plan d'action en santé mentale

## CONSTATS DU CA EN LIEN AVEC L'ENJEU 2

### **En lien avec l'objectif stratégique 2.1 : Favoriser une culture de questionnement face à l'approche biomédicale et l'industrie pharmaceutique**

Le RRASMQ a poursuivi cet objectif en lançant un nouveau projet de Trousse d'animation sur le rapport au diagnostic psychiatrique qui comprendra notamment un atelier pour les groupes et un jeu de questions-réponses sur l'approche diagnostique en santé mentale. Il a également créé des occasions de réflexion multiples, notamment en collaborant avec Prise II pour recevoir une formation du militant Will Hall sur la médication et les états extrêmes, par l'organisation d'un webinaire avec la chercheur Marie-Claude Jacques sur le masquage diagnostique et par la conférence de la médecin Marie-Claude Goulet sur la place du médicament dans la pratique médicale et les méthodes d'optimisation des soins. Enfin l'élaboration d'un argumentaire en accompagnement à la plateforme *Trois chantiers pour une approche globale en santé mentale* aura outillé les membres à articuler un discours critique envers l'approche biomédicale.

### **En lien avec l'objectif stratégique 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**

Le conseil d'administration constate que la vision globale, axée sur les droits et les déterminants sociaux de la santé mentale prend de plus en plus de place dans l'espace public. Il demeure néanmoins important que le RRASMQ continue de s'investir à le promouvoir. Cette année, la Journée de l'Alternative en santé mentale a mis l'emphase sur la citoyenneté des personnes. Les affiches portant les slogans «Diagnostiquée un jour, citoyenne toujours» et «Fou selon toi, citoyen selon la loi», ont frappé l'imaginaire et ont permis de réfléchir aux questions de droits et de stigmatisation dans les différentes activités organisées par les membres dans leur communauté et par le RRASMQ lors de l'action médiatique tenue à Montréal, *La Course folle pour nos droits*. Malgré un travail de relation de presse équivalent à l'année précédente, les retombées médiatiques de la Journée de l'Alternative ont été plus maigres cette année. Ce qui nous rappelle l'importance de continuer le travail de sensibilisation direct auprès de la population sans compter uniquement sur les médias.

Le RRASMQ a également profité du lancement d'un processus de consultation en vue du prochain plan d'action en santé mentale pour mettre de l'avant ses revendications sur les déterminants sociaux, en rencontrant certains représentants des partis politiques québécois, en participant aux deux forums nationaux de consultations organisés par le MSSS et en préparant ses membres à se mobiliser aux consultations régionales sur le prochain Plan d'action en santé mentale.

Tout au long de l'année, le RRASMQ a assuré la gestion et l'encadrement du MJSM, ce qui lui a pris beaucoup d'énergie et de temps, surtout en fin d'année. Heureusement, l'obtention d'un financement pour le MJSM permettra à l'équipe du RRASMQ de se dégager de certaines responsabilités tout en maintenant son implication et son soutien.



# MISE EN CONTEXTE ET ENJEU 3

## Contexte

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.

## 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.**

## OBJECTIF STRATÉGIQUE 2016-2021 LIÉS À L'ENJEU 3

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

### OBJECTIFS DE L'AN 4

*Poursuivre la phase 3 de la démarche Se donner du souffle! Notre vision critique, un éclairage pour comprendre les causes qui vise à :*

- 1. Soutenir les ressources à construire une analyse sociopolitique de différents enjeux et torts subis identifiés par et avec les personnes membres*
- 2. Identifier, avec les personnes participantes, des exigences de changement qui guideront des actions collectives*

*Poursuivre la phase 4 de la démarche Se donner du souffle! L'Alternative, agir au-delà de nos ressources qui vise à :*

- 3. Soutenir les ressources à développer des revendications et un plan pour agir collectivement sur certains enjeux*
- 4. Valoriser l'engagement des ressources dans la transformation sociale*
- 5. Soutenir les ressources alternatives dans l'exercice de leur autonomie.*

## ACTIVITÉS RÉALISÉES

### **Se donner du souffle : démarche dynamique et collective pour la transformation sociale**

#### **En lien avec la Phase 3 de la démarche :**

- Tenue de la rencontre Pour faire la lumière : Notre vision critique, un éclairage pour comprendre les causes dans la région de Montréal et rédaction et diffusion d'un bulletin spécial *Se donner du souffle*, Montréal

#### **En lien avec la Phase 4 de la démarche :**

- Animation de 4 rencontres *S'organiser pour que ça change* (Montréal, Bas-St-Laurent, Laurentides, Chaudière-Appalaches)
- Participation et soutien à 4 rencontres du comité de suivi de la démarche *Se donner du souffle* Montréal.
- De concert avec le comité Le Politique et le CA, préparation d'une plateforme de revendications à partir notamment des revendications régionales développées dans les rencontres *S'organiser pour que ça change*
- Élaboration d'un argumentaire d'accompagnement à la plateforme de revendications
- Préparation, tenue et suivis de la rencontre nationale *Du Je au nous : pour un souffle collectif*
- Préparation d'un visuel et d'une première action commune de la campagne *Pour une approche globale en santé mentale*
- Préparation d'une trousse de mobilisation pour les groupes en lien avec la campagne
- Tenue d'un webinaire sur L'aide sociale, la couverture des besoins de base et la sortie de la pauvreté (Viviane Labrie), 24 avril

### **Pour valoriser les pratiques d'Éducation populaire autonome des ressources alternatives**

- Présentation de l'avancée des travaux des collectifs régionaux *Se donner du souffle* et réflexion collective sur nos forces et enjeux de l'engagement social à l'AGA 2019
- Élaboration du volume 10, no.1 de la revue *L'autre Espace* sur le thème de l'engagement social
- Diffusion d'un article sur la démarche *Se donner du souffle* sur le site de l'Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux du Québec.

### **Pour soutenir les ressources alternatives dans l'exercice de leur autonomie**

- Finalisation et lancement de la *Grille alternative d'aide à la prise de décision*
- Écriture d'un mémoire pour les consultations sur le Plan d'action sur l'Action communautaire (PAGAC) du MTESS, 6 décembre
- Rencontre d'élus (Catherine Dorion (QS), Monique Sauvé + 5 députés du PLQ, Harold Lebel et Sylvain Gaudreault PQ) à l'ASNAT, avec le RQ-ACA dans le cadre de la Semaine nationale de l'ACA.
- Participation aux rencontres du comité de coordination de la campagne CA\$\$\$\$H
- Participation au communiqué de presse de la campagne Engagez-vous pour le communautaire (RQ-ACA)
- Tenue d'un webinaire de Sylvain Dubé sur le Néolibéralisme et ses impacts dans nos ressources alternatives



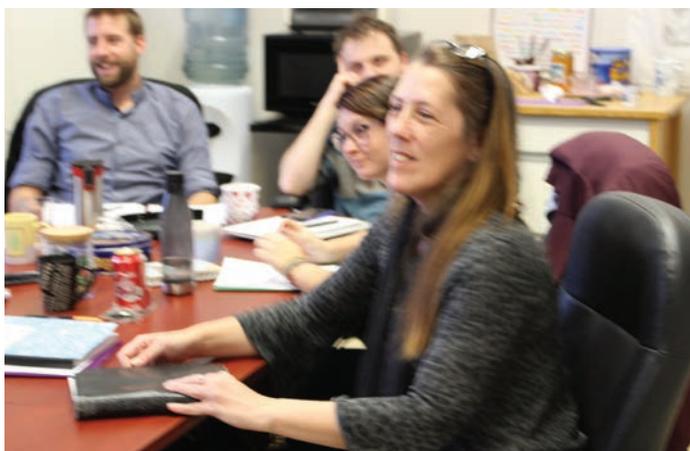
## CONSTATS DU CA EN LIEN AVEC L'ENJEU 3

### En lien avec l'objectif stratégique 3 : Renforcer les pratiques d'éducation populaire et de mobilisation citoyenne axées sur la transformation sociale

Le conseil d'administration constate que la démarche *Se donner du souffle* a continué, cette année, à mobiliser et susciter un grand intérêt des personnes premières concernées en leur permettant d'exprimer leur solidarité et d'exercer une vision critique à l'égard des torts subis. Les rencontres régionales ont aussi permis aux ressources de formuler une revendication stratégique, de s'exercer à bâtir un plan d'action et à trouver des moyens d'action pour faire avancer une revendication. Deux régions ont d'ailleurs poursuivi sur leur lancée en réalisant une action de sensibilisation en lien avec leur revendication. Si les outils d'animation ont été perçus comme étant accessibles, on regrette toutefois d'avoir manqué de temps durant les rencontres pour aller plus en profondeur, valider le désir de passer à l'action et consolider l'organisation de celle-ci avec les militant.e.s.

Par ailleurs, la convergence des revendications régionales, à travers la plateforme *Trois chantiers pour une approche globale* présentée lors de la rencontre nationale du 29 janvier 2020 *Du Je au nous, pour un souffle collectif*, a donné force à notre mouvement en prenant appui sur la parole et le vécu des personnes mais aussi leurs exigences de changement. Bien que court-circuité par la crise sanitaire du COVID-19, la campagne *Pour une approche globale de la santé mentale*, visant à faire valoir nos revendications dans le prochain Plan d'action en santé mentale, conserve son importance dans l'agenda du RRASMQ.

Le conseil d'administration souligne également l'important travail du comité Le Politique avec l'élaboration de l'outil de *Grille d'aide à la prise de décision Pour garder le cap sur l'Alternative* et son implication dans la préparation du mémoire sur le Plan d'action gouvernemental sur l'action communautaire (PAGAC). Enfin, il constate que le RRASMQ joue un rôle actif et solidaire dans les campagnes de mobilisation du milieu communautaire.



## VIE ASSOCIATIVE ET GESTION

### OBJECTIFS

### ACTIONS/ACTIVITÉS RÉALISÉES

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Favoriser la gestion participative dans la coordination du RRASMQ</b></p>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 réunions du comité de coordination</li> <li>• 6 réunions du conseil d'administration</li> <li>• 2 réunions de consultation téléphonique du CA</li> <li>• 15 réunions d'équipe</li> <li>• Révision du document sur le fonctionnement du RRASMQ et rédaction d'une version abrégée</li> </ul>   |
| <p><b>Favoriser la réussite du plan d'action et l'atteinte des résultats prévus au plan</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rédaction et envoi du rapport annuel 2018-2019</li> <li>• Élaboration d'une proposition de plan d'action pour l'an 4</li> <li>• Élaboration du bilan annuel et mi-annuel (équipe et CA)</li> <li>• Évaluation des comités permanents 2018-2019</li> <li>• Préparation et animation de l'animation et des ateliers de l'AGA 2019.</li> </ul>   |
| <p><b>Assurer la gestion financière et matérielle</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation du rapport financier 2018-2019 avec le comptable externe</li> <li>• Préparation des suivis et états des finances à chacun des CA</li> <li>• Tenue des livres, paiement des comptes, suivis des recevables</li> <li>• Gestion du régime de retraite et des assurances collectives</li> <li>• Dépôt de la demande PSOC 2020-2021</li> <li>• Demande de subvention à Patrimoine Canada pour la traduction de la conférence de Will Hall</li> <li>• Mise à jour de la demande de soutien financier à la Direction de la santé mentale pour le projet SIPP</li> <li>• Accueil de Brigitte Lenoir pour son stage final de baccalauréat de Travail social de l'Université de Montréal</li> <li>• Gestion matérielle (achat, entretien et renouvellement du matériel informatique)</li> <li>• Gestion financière et des ressources humaines du Mouvement jeunes et santé mentale</li> </ul> |
| <p><b>Animer la vie associative en lien avec les enjeux de l'alternative en santé mentale</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation de l'AGA 2019</li> <li>• 3 bulletins De Concert</li> <li>• 8 Infolettres mensuelles</li> <li>• 4 réunions du comité Pratiques</li> <li>• 5 réunions du comité le Politique</li> <li>• 6 réunions du comité Mobilisation</li> <li>• 3 rencontres téléphoniques du comité de rédaction (nouveau) de la revue L'autre Espace</li> </ul>   |

**Soutenir et développer les compétences de l'équipe en lien avec les objectifs de développement du RRASMQ**

- Lac à l'épaule de l'équipe de la permanence les 26 et 27 juin 2019
- Participation d'Annie et de Mathilde à la formation sur l'accompagnement des victimes du trouble de stress post traumatique, de l'institut Alpha
- Formation d'Annie Pavois sur l'auto-compassion
- Participation au colloque de l'AQRP et du congrès Intervoces
- Participation à la conférence de Will Hall
- Formation sur l'animation webinaire
- Rencontres de soutien et d'accompagnement de la stagiaire Brigitte Lenoir

**Assurer la gestion du membership**

- Gestion du membership
- Accueillir les nouveaux membres
- Collecter la cotisation annuelle
- 1 rencontre du comité Adhésion

**Représentations/ partenariats**

- 5 réunions du conseil d'administration de la TRPOCB
- Participation à l'AGA 2019 de la TRPOCB
- 4 participations au COCO de la Campagne CA\$\$\$H
- Participation à l'AGA extraordinaire du RQ-ACA
- 4 réunions ERASME
- Participation au tournage pour un documentaire en lien avec la recherche sur l'apport du mouvement alternative
- Rencontre avec Vivian Labrie pour le projet La société et nous
- 3 réunions du conseil d'administration du Collectif pour un Québec sans pauvreté (Peter Belland est le représentant du RRASMQ)



# Annexe I

## ACRONYMES

(partage du dictionnaire)

### Acronymes contenus dans ce rapport d'activités

|        |   |
|--------|---|
| AGA    | Assemblée générale annuelle                                 |
| CA     | Conseil d'administration                                    |
| ÉRASME | Équipe de recherche et d'action en santé mentale et culture |
| GAM    | Gestion autonome de la médication                           |
| PSOC   | Programme de soutien aux organismes communautaires          |

### Acronymes communautaires

|           |  |
|-----------|--|
| AGIDD-SMQ | Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec  |
| AQRP      | Association québécoise de réadaptation psychosociale                                     |
| CTROCs    | Coalition des tables régionales d'organismes communautaires en santé et services sociaux |
| FRAPRU    | Front d'action populaire en réaménagement urbain   |
| MJSM      | Mouvement Jeunes et santé mentale  |
| OBNL      | Organisme à but non lucratif   |
| OSBL      | Organisme sans but lucratif  |
| RACQ      | Regroupement des Auberges du cœur du Québec  |
| RQ-ACA    | Réseau québécois de l'Action communautaire autonome                                      |
| RESCICQ   | Regroupement des services communautaires d'intervention de crise du Qc                   |
| TROC      | Table régionale des organismes communautaires  |
| TRPOCB    | Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles             |

### Acronymes gouvernementaux et du milieu de la santé

|              |   |
|--------------|---|
| CISSS-CIUSSS | Centre intégrés (u = universitaires) en santé et services sociaux       |
| CLSC         | Centre local de services communautaires                                 |
| CNESM        | Centre national d'excellence en santé mentale                           |
| CSMC         | Commission de la santé mentale du Canada                                |
| CSBE         | Commissaire à la santé et au bien-être                                  |
| DSM          | Direction de la Santé mentale et de la psychiatrie légale               |
| LSSSS        | Loi sur les services de santé et les services sociaux                   |
| MTESS        | Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale           |
| MSSS         | Ministère de la Santé et des Services sociaux                           |
| SACAIS       | Secrétariat à l'action communautaire autonome et à l'innovation sociale |
| PASM         | Plan d'action en santé mentale  |
| PSOC         | Programme de soutien aux organismes communautaires                      |
| RAMQ         | Régie de l'assurance maladie du Québec                                  |
| RI           | Ressource intermédiaire   |
| RTF          | Ressources de type familial   |
| SHQ          | Société d'habitation du Québec  |

Annexe II  
RESSOURCES MEMBRES  
DU RRASMQ EN DATE  
DU 31 MARS 2020

## Membres réguliers

### Bas-St-Laurent (01)

Centre d'entraide l'Horizon de Rivière-du-Loup  
La Bouffée d'Air du KRTB, Rivière-du-Loup  
La Traversée Association Kamouraskoise en santé mentale, La Pocatière  
Le Marigot de Matane  
Le Périscope des Basques, Trois-Pistoles  
Mouvement Santé mentale Québec Bas-St-Laurent  
Rayon de partage en santé mentale, Amqui  
Source d'Espoir Témis, Témiscouata-sur-le-Lac

### Québec (03)

Relai la Chaumine, Québec

### Mauricie-Centre-du-Québec (04)

Groupe Facile d'accès, La Tuque  
Réseau d'aide Le Tremplin, Drummondville

### Estrie (05)

Entrée Chez-soi, Farnham  
L'Autre Rive, Sherbrooke  
L'Autre Versant, Granby  
L'Ensoleillée, Lac-Mégantic  
L'Éveil, Coaticook  
L'Éveil de Brome-Missisquoi, Cowansville  
La Cordée Ressource alternative en SM, Sherbrooke  
Le Phare Source d'entraide, Farnham  
Le Rivage Val Saint-François, Richmond  
Virage santé mentale, Weedon

### Montréal (06)

Accès-Cible s.m.t.  
Action Autonomie  
Action Santé de Pointe St-Charles  
CENTRAMI  
Centre d'activités pour le maintien de l'équilibre émotionnel (CAMÉÉ)  
Centre d'Apprentissage Parallèle (CAP)  
Centre d'entraide le Pivot  
Centre de soir Denise Massé  
Centre de soutien jeunesse de St-Laurent,  
Communauté Thérapeutique La Chrysalide, Montréal  
Écoute Entraide  
Habitations Oasis Pointe St-Charles  
L'Autre-Maison centre d'intervention de crise du Sud-Ouest

L'Atelier artisanat centre-ville  
Maison L'Éclaircie  
Prise II  
Projet PAL  
Relax-Action  
Le Rebond

### Abitibi (08)

Groupe Soleil de Malartic  
L'Entretoise du Témiscamingue, Ville-Marie

### Côte-Nord (09)

L'Âtre de Sept-Îles  
CREAM, Baie-Comeau  
Maison de transition le Gîte de Baie-Comeau

### Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (11)

Association d'entraide pour la santé mentale de New Richmond (la Passerelle)  
Centre L'Accalmie (Pointe-à-la-Croix)  
Centre de ressourcement, de réinsertion et d'intervention (CRRRI), Gaspé

### Chaudière-Appalaches (12)

Aux Quatre Vents, Lévis  
Centre la Barre du jour, St-Gervais  
L'Oasis de Lotbinière, St-Flavien  
Le Murmure, Beauceville  
Le Trait d'union de Montmagny

### Laval (13)

CAFGRAP

### Lanaudière (14)

La Bonne Étoile, Joliette  
La Rescousse Amicale, Rawdon  
La Rescousse Montcalm, St-Esprit  
Le Vaisseau d'Or (des Moulins), Terrebonne  
Services de crise de Lanaudière, Repentigny

### Laurentides (15)

Centre aux sources d'Argenteuil, Lachute  
Collectif des Laurentides en santé mentale, St-Jérôme  
Groupe la Licorne MRC Thérèse, Ste-Thérèse-de-Blainville  
L'Échelon des Pays d'en haut, Piedmont  
L'Envolée de Sainte-Agathe

### Montérégie (16)

Alternative Centregens, Longueuil  
Ancre et Ailes, Ormstown  
Arc-en-ciel, Vaudreuil-Soulanges  
Au Second Lieu, St-Hubert  
Contact Richelieu-Yamaska, St-Hyacinthe  
Le Campagnol, St-Rémi  
Groupe d'entraide L'Arrêt-Court, Sorel  
Hébergement l'Entre-Deux, Longueuil  
L'Avant-Garde en santé mentale, La Prairie

Le Tournant, Valleyfield  
Maison alternative de développement humain, St-Hyacinthe  
Maison du Goéland de la Rive-Sud, Saint-Constant  
Maison Jacques-Ferron, Longueuil  
Maison le Point commun, St-Jean-sur-Richelieu  
Maison sous les arbres, Châteauguay  
Psycohésion, Salaberry-de-Valleyfield  
Réseau d'Habitations Chez soi, St-Hubert

## Membres affiliés

### Bas-St-Laurent (01)

Regroupement des organismes communautaires alternatifs en santé mentale du Bas St-Laurent (RO-CASM-01)

### Saguenay–Lac-Saint-Jean (02)

Association des ressources alternatives et communautaires en santé mentale du Saguenay / Lac St-Jean (ARACSM-02)

### Québec (03)

Alliance des groupes d'intervention pour le rétablissement en santé mentale (AGIR)

### Montréal (06)

Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ)  
Association de Parents de St-Laurent-Bordeaux-Cartierville pour la SM (APSM)  
Maison des amis du Plateau Mont-Royal  
La Parentrie  
Maison Saint-Jacques  
Réseau alternatif communautaire des organismes en santé mentale (RACOR)

### Abitibi (08)

Le Trait d'Union de La Sarre  
Maison quatre saisons du Témiscamingue  
Table régionale des organismes communautaire en santé mentale de l'Abitibi-Témiscamingue (TROCASMAT)

### Côte-Nord (09)

Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Côte-Nord (ROCSM-CN)

### Nord-du-Québec(10)

Corporation Le Zéphir de Chibougamau

### Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine (11)

Centre Émilie-Gamelin de Chandler  
Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine (ROCASM-GÎM)

### Chaudière-Appalaches (12)

Table régionale des organismes communautaires actifs en santé mentale (TROCASM 12)

### Laval (13)

En-Droit / Groupe de promotion et de défense des droits en santé mentale de Laval

### Laurentides (15)

Droits et recours Laurentides

### Montérégie (16)

Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie (ROCSMM)  
Collectif de défense des droits de la Montérégie (CDDM)  
Maison Vivre, St-Hubert

# J'AI UNE HISTOIRE



# POURQUOI EN FAIRE UNE MALADIE?

[www.jaiunehistoire.com](http://www.jaiunehistoire.com)

