

REGROUPEMENT DES RESSOURCES ALTERNATIVES EN SANTÉ  
MENTALE DU QUÉBEC

2022-2023

# RAPPORT ANNUEL



**UNE ANNÉE DE DÉVELOPPEMENT ET DE CÉLÉBRATION!**



*Regroupement  
des ressources alternatives  
en santé mentale  
du Québec*

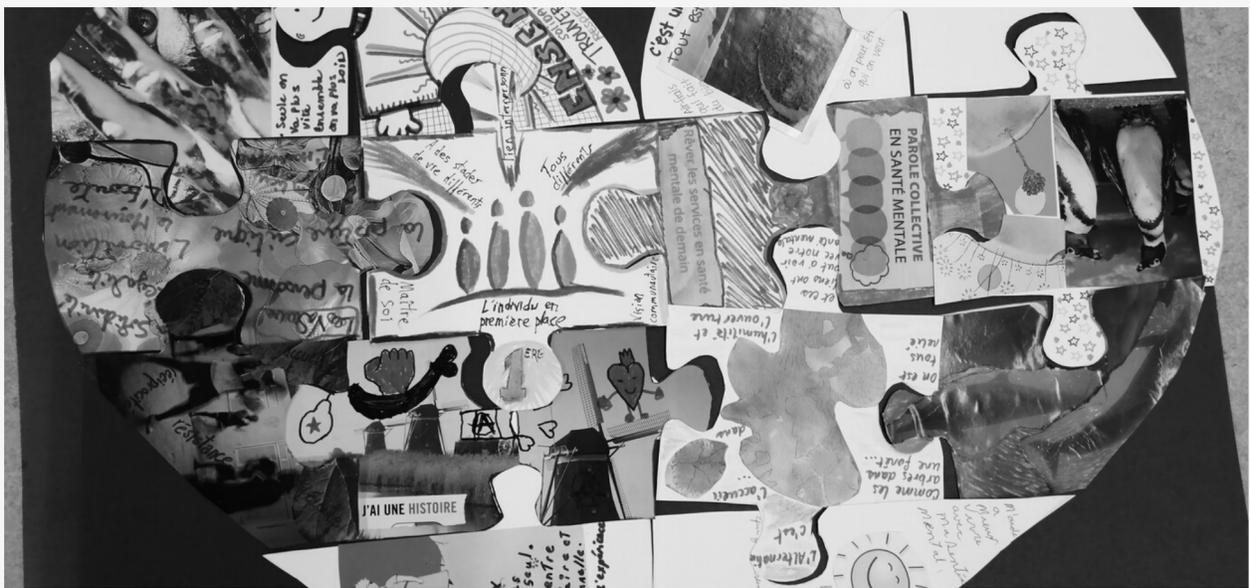


---

## TABLE DES MATIÈRES

Présentation du RRASMQ	3
Mot de la présidente du CA	4
Fonctionnement du RRASMQ	5
Faits saillants de l'année	14
Résolutions de l'AGA 2022	18
L'année en chiffres	19
Rapport d'activités	21
Annexes	37

**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**



## 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 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 lieux d'hébergement, des ressources d'aide et d'entraide, des maisons de transition, des centres de jour ou de soir, des ressources de réintégration au travail, des services d'écoute téléphonique, des services de répit, des services 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.



# MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CA

PAR CAROLE LÉVIS, DU COLLECTIF DES LAURENTIDES EN SANTÉ MENTALE

Chers membres et partenaires,

Vous avez entre les mains le rapport d'activités d'une année très remplie et dynamique! Des réalisations rendues possibles grâce à l'implication soutenue des comités, du CA et de l'équipe de travail!

Le thème du sevrage et de la diminution des médicaments, avec la création et le lancement du site Nous et la médication a mobilisé beaucoup d'énergie mais a eu de très belles retombées. Mené par et pour des personnes concernées directement ce projet fut une expérience de travail d'équipe extraordinaire, où les forces de chacun·e ont été mises ensemble pour faire avancer la société. Bravo!

Puis, le Regroupement s'est mis au travail de préparation de son 40ème anniversaire. Plus qu'une célébration, il en fait l'occasion d'élaborer un nouveau plan stratégique, de renforcer l'appartenance et rendre davantage visible l'alternative par une nouvelle identité visuelle et le lancement d'un projet de mosaïque vidéo des ressources! Les projets pour 2023-2024 sont nombreux et c'est stimulant!

Laissez-moi vous parler maintenant du conseil d'administration qui, pour moi, est un espace qui incarne l'alliance historique fondatrice du RRMSQ. Ensemble, les 9 délégués de différentes ressources alternatives dont 5 personnes premières concernées, on s'est écoutés, consultés et concertés pour bâtir une vision commune où tout le monde pouvait participer et apporter quelque chose. Toutes les personnes au CA ont le cœur sur la main, c'est pourquoi je suis contente et fière d'en faire partie.

Faire regroupement, c'est porter une parole commune qui est forte et affirmée. Faire regroupement, c'est s'impliquer, à notre échelle, pour faire avancer notre mission et la place de l'Alternative dans la société. J'espère que ce mot vous donne envie, vous aussi, de vous impliquer pour faire vivre notre beau Regroupement.

**Seuls, on va plus vite, mais ensemble on va plus loin.**



# LE FONCTIONNEMENT DU RRASMQ

LA GESTION PARTICIPATIVE, LE CA, L'ÉQUIPE...

## LA GESTION PARTICIPATIVE

La vie associative du RRASMQ est un lieu d'expression et d'échange de différentes opinions en vue d'éclairer les décisions, mais aussi les 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 le mode de gestion participative et démocratique du Regroupement.

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 démocratique. 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.

## 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.

**Au 31 mars 2023, le RRASMQ compte 102 membres dont 80 membres réguliers et 22 membres affiliés.**

---

**L'assemblée générale annuelle (AGA)** est la réunion des délégué-es 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.

**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-e représentant-e par organisme et au plus, deux (2) d'une même région.

### LES MEMBRES DU CA 2022-2023

<b>Présidente</b>	<b>Carole Lévis</b> , Collectif des Laurentides en santé mentale (Laurentides)
<b>Vice-présidente</b>	<b>Paulette Lacoste</b> , Psychohésion (Montérégie)
<b>Secrétaire</b>	<b>Tommy Lacroix</b> , La Cordée, rasm (Estrie)
<b>Trésorière</b>	<b>Mitsou Lefebvre-Lafrance</b> , Action Autonomie (Montréal)
<b>Administrateur et administratrices</b>	<b>Sylvain Dubé</b> , Le Rivage du Val-St-François (Estrie) <b>Édith Lambert</b> , L'Oasis de Lotbinière (Chaudière-Appalaches) <b>Diane Raymond</b> , La Barre du Jour (Chaudière-Appalaches) <b>Maxime Pelletier-Labelle</b> , La Traversée (Bas St-Laurent) <b>Linda Morand</b> , Centre de soir Denise-Massé (Montréal)



Mitsou, Sylvain, Carole, Linda, Maxime, Paulette, Édith, Tommy et Diane

---

Le **comité de coordination** voit à la gestion du RRASMQ. Il est 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

Une année de transition pour l'équipe de travail! Après avoir porté avec succès le projet du site [www.nous-medication.com](http://www.nous-medication.com), **Milena Gioia** a bouclé son contrat en juin 2022. **Jean-Pierre Ruchon**, toujours responsable de l'administration et co-responsable à l'action sociopolitique, a débuté une ère de télétravail à l'étranger en juillet 2022. **Annie Pavois** a pris sa retraite en décembre 2022, après 7 ans d'implication comme responsable de la formation du développement des pratiques. **Mathilde Lauzier** partage, depuis janvier 2023, la responsabilité des formations et du développement des pratiques avec **Pascale Monette**, contractuelle.



Mathilde, Jean-Pierre, Anne-Marie, Annie, Dominic et Olivia. Pascale en vignette.

**Anne-Marie Boucher** poursuit comme responsable des communications et coresponsable de l'action sociopolitique. Un nouveau permanent s'est joint à l'équipe après deux années d'implication contractuelle, soit **Dominic Dubois**, qui porte le titre de responsable de la recherche et du transfert de connaissances.

**Olivia Chabot** a accompli deux stages au Regroupement, dans le cadre de sa technique en travail social au Cégep du Vieux-Montréal, à l'automne 2022 et à l'hiver 2023. **Jérémie Lamarche** a quant à lui terminé son dernier stage dans le même programme en mai 2022.

**Céline Cyr** et **Linda Little** sont nos formatrices contractuelles, rejointes cette année par **Annie Pavois** et **Novembre Mercier**. 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 une dernière année la maintenance du site web du RRASMQ.

---

# LES COMITÉS PERMANENTS

**CES COMITÉS NOURRISSENT LE TRAVAIL D'ANALYSE, DE DÉVELOPPEMENT ET DE VISIBILITÉ DU RRASMQ.**

## LE COMITÉ LE POLITIQUE 2022-2023

Le comité Le Politique travaille à mobiliser les différents acteurs.trices 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.

Peter Belland  
Yves Brosseau  
Luc Chulak  
Lisette Dormoy  
Sylvain Dubé  
Paulette Lacoste  
Mitsou Lefebvre-Lafrance  
Ingrid Flécheux  
Maxime Pelletier-Labelle  
Jean-François Plouffe  
Anne-Marie Boucher  
Dominic Dubois  
Jean-Pierre Ruchon

Le Phare source d'entraide (Estrie)  
L'Avant-garde en santé mentale (Montérégie)  
Maison Vivre (Montérégie)  
Vaisseau d'or des Moulins (Lanaudière)  
Le Rivage du Val-St-François (Estrie)  
Psycohésion (Montérégie)  
Action Autonomie (Montréal)  
Entrée chez soi (Estrie)  
La Traversée (Bas St-Laurent)  
Action autonomie (Montréal)  
RRASMQ  
RRASMQ  
RRASMQ



Luc et Jean-François



Jean-Pierre et Anne-Marie

---

## LE COMITÉ PRATIQUES 2022-2023

Le **comité Pratiques** cherche à approfondir les réflexions sur les approches alternatives dans leurs aspects théoriques et pratiques. Son travail consiste, entre autres, à soutenir le CA dans ses réflexions liées au développement des pratiques en menant des réflexions et en développant des contenus et outils de sensibilisation sur divers thèmes. Cette année, le comité Pratiques a poursuivi l'élaboration d'un jeu de cartes pour développer une vision critique de l'approche diagnostique et du rapport au diagnostic psychiatrique.

France Brault	Le Phare source d'entraide (Estrie)
Yves Brosseau	L'Avant-garde en santé mentale (Montérégie)
Marie-Claude D. Cordeiro	Vaisseau d'or des Moulins (Lanaudière)
Elizabeth Fafard	La Bonne Étoile (Lanaudière)
Geneviève Garon	Entrée chez soi (Estrie)
Isabelle Jacques	Chercheure autonome
Carole Lévis	Collectif des Laurentides en santé mentale (Laurentides)
Michel Paquet	La Bonne Étoile (Lanaudière)
Daniel Langlois	La Bonne Étoile (Lanaudière)
Christine Rodrigue Lecours	Le Rivage du Val St-François (Estrie)
Marie Beyrouiti	Prise II (Montréal)
Dominic Dubois	RRASMQ
Mathilde Lauzier	RRASMQ
Pascale Monette	RRASMQ



Geneviève, Mathilde, Marie-Claude, France, Isabelle, Yves, Christine, Dominic, Carole

---

## LE COMITÉ MOBILISATION 2022-2023

Le comité **Mobilisation** constitue une instance de créativité et d'action qui met en place un événement rassembleur pour la Journée de l'Alternative en santé mentale, partout au Québec. Il a comme mandat de développer un message et une action commune, de créer des outils de communication et de mobilisation, et d'assurer la visibilité de cette Journée.

France Brault	Le Phare source d'entraide (Estrie)
Yves Brosseau	L'Avant-Garde en santé mentale (Montérégie)
Ghislain Goulet	Action Autonomie (Montréal)
Dominic Guillemette	Le Campagnol (Montérégie)
Louis Jodoin	Action Autonomie (Montréal)
Josée Hébert	ROCASM-BF (Bas St-Laurent)
Tommy Lacroix	La Cordée, rasm (Estrie)
Patrick Landry	ROCASM-BF (Bas St-Laurent)
Jacob Poirier	Maison du Goéland (Montérégie)
Karen St.James	Centre aux sources d'Argenteuil (Laurentides)
Joel Tremblay	Maison du Goéland (Montérégie)
Diane Raymond	La Barre du Jour (Chaudières-Appalaches)
Anne-Marie Boucher	RRASMQ
Jean-Pierre Ruchon	RRASMQ



Équipe et membres de La Barre du jour \_ projet marionnettes pour la Journée de l'alternative 2021, présentation à l'AGA

---

# LES AUTRES COMITÉS ET GROUPES DE TRAVAIL

## LE COMITÉ ORGANISATEUR DU 40E

**Formé à partir des comités permanents, ce comité a pour mandat d'organiser les grandes activités (rencontres nationales, colloques) dans le cadre du 40e anniversaire du Regroupement.**

Peter Belland	Le Phare source d'entraide (Estrie)
France Brault	Le Phare source d'entraide (Estrie)
Yves Brosseau	L'Avant-garde en santé mentale (Montréal)
Sylvain Dubé	Le Rivage du Val St-François (Estrie)
Mitsou Lefebvre-Lafrance	Action Autonomie (Montréal)
Carole Lévis	Collectif des Laurentides en santé mentale (Laurentides)
Anne-Marie Boucher	RRASMQ
Jean-Pierre Ruchon	RRASMQ
Dominic Dubois	RRASMQ
Mathilde Lauzier	RRASMQ
Pascale Monette	RRASMQ

## LE GROUPE DE TRAVAIL SUR L'ACCUEIL DES JEUNES AU SEIN DES RESSOURCES ALTERNATIVES

Ce groupe de travail mis en place en 2019 vise à explorer les pistes de développement/adaptation de pratiques, à l'écoute des particularités et des préoccupations des jeunes adultes, et à soutenir des initiatives en ce sens. Pour les ressources participantes, il s'agit ainsi de se soutenir et de s'outiller collectivement en vue d'améliorer leur capacité à rejoindre et à accueillir les jeunes adultes. Ce groupe s'est rencontré à 3 reprises cette année.

Karl Sauvageau	CAMÉE (Montréal)
Loriane Ducharme	Le Phare source d'entraide (Montréal)
Stéphanie Vachon	L'Éveil de Coaticook (Estrie)
Danny Lavoie-Éthier	Le Marigot (Bas-St-Laurent)
Maxandre Ferland	La Traversée (Bas-St-Laurent)
Fanny Arbour	Centre de soir Denise-Massé (Montréal)
Léa MacKechnie-Blais	Espace Jeune- Prise 2 (Montréal)
Marie-Laurence Poirel	ERASME
Mathilde Lauzier	RRASMQ



---

## LE COMITÉ ADHÉSION 2022-2023

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 était composé de **Carole Lévis** et de **Paulette Lacoste** du conseil d'administration et **Jean-Pierre Ruchon** de l'équipe du RRASMQ.

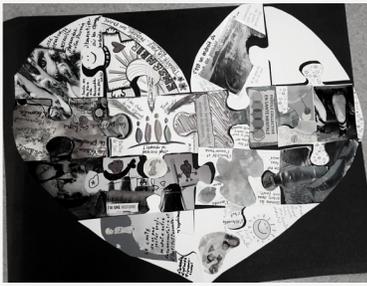
## LE GROUPE DE TRAVAIL VÉCU GAM

Ce groupe de travail, formé à la fin de 2019, est composé de personnes militantes premières concernées et soutenu par des membres de l'équipe du RRASMQ. Il a reçu l'aval du CA du RRASMQ pour réaliser un site web d'information et de témoignages à propos des expériences de diminution ou de sevrage de psychotropes et des alternatives. Ce nouveau site a été lancé en mai 2022 et depuis, le groupe de travail continue des activités de diffusion.

Ont participé cette année...

- Marie Beyrouti
- France Angelina Brault
- Charles-François Cyr
- Lucie Fortin
- Nathalie Lacroix
- Nicolas Aubé Lanctôt
- Linda Little
- Novembre Mercier
- Maxime Pelletier
- Annie Soussan
- Dominic Dubois, RRASMQ
- Milena Gioia, RRASMQ
- Mathilde Lauzier, RRASMQ





## ET D'AUTRES REMERCIEMENTS!

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes et les ressources qui ont appuyé leurs participations aux instances du RRASMQ! De plus, nous remercions les différents partenaires, membres et non-membres, qui ont contribué au RRASMQ pour l'année 2022-2023 :

- Le comité d'acupuncture sociale de l'**Association des acupuncteurs du Québec**, en particulier: Charlotte Astier (coordonnatrice), Julie Gazard, Julie Dorval et Julia Marcil
- Pierre-Luc St-Hilaire pour la co-animation de la Communauté de pratiques GAM et son aide dans l'accompagnement des ressources des Laurentides.
- La ressource alternative **Prise II** pour la collaboration autour de l'organisation des Grandes conférences.
- Les présentateurs.trices des **Grandes conférences de l'Alternative**: Jonathan Binet, Le comité Nous et la médication, Jean-François Plouffe, Emmanuelle Bernheim, Catherine Lachance, Charlotte Astier, Normand Gravel,
- Les auteurs et autrices du numéro du printemps 2023 de **L'autre Espace** : Anonyme(s), Mélanie Hercules, Vivian Labrie, Catherine Lachance, Frédéric Mailhot-Houde, Jean-François Plouffe, Marie-Pier Rivest, Lucie Rochon, Karl S. (et Chantale D., François A., Manon G., Marie-Ange A. et Julie R. ), et les groupes suivants : le Rivage du Val St-François, Espace Jeunes de Prise II (Emma, Jacques, Chloé, Lina).
- Les auteurs et autrices extérieurs à l'équipe de travail, illustrateurs et illustratrices du **Journal Ailleurs et autrement**: anonyme, Gorette Linhares, Jérémie Lamarche, Doris Provencher, Luc Chulak, Aurélie Lanctôt, Simon, Piego Leflou, Caroline Desilets.
- Les personnes ayant prêté leur voix à la **version audio du Journal Ailleurs et autrement** 2022: Olivier Normand, Florence Longpré, Manon Massé, Doris Provencher, Maité Sinave, Véronique Hivon, Francis Ouellette.
- Les personnes ayant contribué au balado L'Alternative dans les oreilles: Éric Carrière, Martine Saint-Pierre, Benjamin Reynolds, Carole Lévis, Christine Lecours, Nathalie Lacroix, Ghislain Goulet, Olivia Chabot, Wilfrid, Jean-François Plouffe, Luc Chulak, Mélanie, Mélanie, Nathalie Godfrind et Linda Little.
- Les panélistes et animateur.trices du colloque de lancement Nous et la médication: Doris Provencher (AGIDD-SMQ), Céline Cyr (Prise 2), Novembre Mercier (comité Nous-médication), Dr. André Luyet (Collège des médecins du Québec), Nicolas Aubé Lanctôt (comité Nous-médication), Dr Daniel Guimaraes (CHUS et Université de Sherbrooke), Pierre Pariseau-Legault (Sciences infirmières, Université du Québec en Outaouais), Cléo Laforest (CAMEE), Nika Stein (Vers l'Équilibre)
- Équipe de recherche et d'action en santé mentale et culture (ÉRASME) et ses partenaires
- Mylène Bigaouette, Fédération des maisons d'hébergement pour femmes du Québec
- Marie-Claude Jacques, Université de Sherbrooke
- Les membres et ressources membres du Comité de coordination du Collectif La Santé sans préjugés
- Les membres de la Coalition électorale santé mentale
- Le Mouvement Jeunes et Santé mentale
- La TRPOCB (Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles)
- Julye Maynard, Émilie Tremblay
- Clément de Gaulejac, illustrateur
- La Forge de Feu, Rim Mohsen
- Pairs Service
- Marie-Hélène Panisset, Les films de l'Hydre

# FAITS SAILLANTS DE L'ANNÉE

## LES PROJETS QUI ONT MARQUÉ L'ANNÉE 2022-2023



### NOUS ET LA MÉDICATION UN PREMIER SITE FRANCOPHONE SUR LE SEVRAGE ET LA DIMINUTION

C'est avec beaucoup de fierté que le comité *Nous et la médication*, après plus de 2 années de travail et 50 réunions, a dévoilé ce nouveau site web le 17 mai 2022. Une centaine de personnes ont participé au colloque de lancement à Montréal. La journée a débuté par le visionnement du vibrant court-métrage documentaire *Avec notre expertise* réalisé par Marie-Hélène Panisset (Les films de L'Hydre), disponible sur le site. S'en est suivi un panel permettant de croiser différentes expertises: celles des premières concernées, des intervenantes sociales, de la défense des droits, des psychiatres et infirmiers. En après-midi, les participant-es ont profité de différents ateliers sur la diminution et le sevrage, l'accompagnement et les alternatives (acupuncture, art, alimentation, mouvement).

Tout au long de l'année le RRASMQ a fait la promotion de ce bijou. Il a organisé un ciné-club à l'occasion des Journées internationales du sevrage et offert des conférences, notamment à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal ainsi qu'au réseau Avant de craquer. Soulignons aussi que le Collège des Médecins du Québec a contribué à faire connaître le site dans ses publications (Actualité Médicale, infolettre et site web du CMQ).

Avec ce site, les militant-es du comité souhaitent mieux outiller les personnes premières concernées mais aussi sensibiliser les professionnel-les et intervenant-es du milieu de la santé, les étudiant-es et les proches. Sur ce site, vous trouverez des témoignages vidéo, des informations sur les médicaments, sur le processus de diminution et les alternatives pour prendre soin de soi, des recherches et références, des outils et ressources pour bien s'entourer.

### 40 ANS D'ALTERNATIVES SOLIDAIRES EN SANTÉ MENTALE!! (ET ÇA CONTINUE!)



L'équipe et le CA ont travaillé fort cette année pour mener à bien les préparatifs entourant le 40e anniversaire du Regroupement, de même que le travail entourant la planification stratégique. Lors de l'AGA 2022, un exercice de bilan de la Planification stratégique 2016-2021 a été complété avec les membres, puis dès l'automne, le CA a posé les jalons du Plan du 40e anniversaire. En janvier 2023, une démarche participative de refonte de l'identité visuelle a été lancée et le nouveau comité organisateur du 40e a lancé le slogan **40 ans d'Alternatives solidaires en santé mentale** et a préparé un premier évènement, la rencontre nationale *L'Alternative toujours rebelle?* qui se tiendra en avril 2023.

Les membres du RRASMQ se sont présentés en grand nombre à leur Assemblée générale annuelle à Bromont en juin dernier. Près de 120 personnes représentant plus de 45 groupes y ont discuté des enjeux importants pour le Regroupement. Notamment, l'importance de défendre leur autonomie dans ce contexte fragilisé par la pandémie, la pénurie de main d'œuvre et les pressions à offrir toujours plus de services. L'AGA fut aussi l'occasion pour les membres de participer à différents ateliers, de découvrir les outils et messages de la Journée de l'Alternative et le nouveau site *Nous et la médication*.



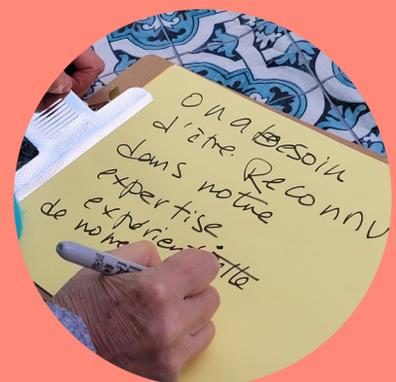
**PREMIERE AGA EN  
PERSONNE**  
DE BELLES RETROUVAILLES!!



**PROJET D'ACUPUNCTURE  
SOLIDAIRE**  
DES DÉVELOPPEMENTS!

Le projet d'expérimentation de cliniques d'acupuncture solidaire entre le RRASMQ et l'Association des acupuncteurs du Québec (AAQ) s'est poursuivi tout au long de l'année. Au total, 13 ressources y ont participé dans 7 régions et la plupart ont trouvé le moyen de maintenir ces cliniques de groupe gratuites sur une base régulière. Le traitement offert consiste en 5 points au niveau des oreilles (protocole NADA). Il est indiqué pour favoriser le sommeil, réduire l'anxiété et désintoxiquer le corps. Le rapport de ce projet-pilote a contribué à convaincre l'Ordre des acupuncteurs du Québec de modifier sa réglementation et autoriser désormais la pratique de groupe. Une conférence et un film documentaire ont été réalisés et sont disponibles pour faire connaître ce beau projet et encourager son expansion à d'autres ressources et milieu! (à voir sur Youtube: Acupuncture solidaire et santé mentale).

Le Regroupement s'est impliqué activement dans la promotion-vigilance des droits, en participant aux comités *Le Collectif La santé sans préjugé* et le Comité de travail sur la médication forcée. Ce dernier implique des ressources alternatives, l'AGIDD-SMQ, le RRASMQ et des chercheurs. Il vise à sensibiliser les intervenants juridiques, politiques et médicaux à la réalité des personnes sous autorisations judiciaires de soins ou d'hébergement (AJS-H) et aux alternatives. Il a aussi participé à la mise en place d'un groupe de soutien pour les personnes sous AJS-H. Pour sa part, le *Collectif La santé sans préjugé* a commencé à déployer une campagne de lutte aux préjugés et au masquage diagnostique auprès des ambassadeurs en éthique de différents CIUSSS de Montréal.



**PROMOTION VIGILANCE**  
DES DROITS EN SANTÉ MENTALE

Cette année, nous avons souligné la 10e Journée de l'Alternative par un rassemblement tenu au Carré St-Louis. Les ressources alternatives ont participé en ouvrant leurs portes et en alimentant les réseaux sociaux. Elles ont aussi participé à la distribution des 3500 exemplaires du Journal *Ailleurs et autrement*, également disponible en version audio grâce aux lectures de Véronique Hivon, Maité Sinave et Francis Ouellette. En cette année électorale, l'action du comité Mobilisation a fait l'objet d'une couverture médiatique sans précédent : 18 couvertures média ont fait état de ce rassemblement ou de nos revendications, du 10 au 12 octobre. Soulignons le travail des porte-paroles qui sont intervenu lors du rassemblement et dans les médias: Peter Belland (Le Phare source d'entraide), Luc Chulak (Maison Vivre) Carole Lévis (Collectif des Laurentides en santé mentale), Mitsou Lefebvre-Lafrance (Action Autonomie) et Jean-François Plouffe (Action Autonomie).



**DES LIEUX ET DES LIENS**  
QUI FONT UNE DIFFÉRENCE  
10E JOURNÉE DE L'ALTERNATIVE!



**COALITION  
COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ  
MENTALE**  
UNE INITIATIVE ÉLECTORALE

Au début de l'année 2022, le RRASMQ a porté la proposition solidaire de former une Coalition communautaire dans le cadre des élections québécoises. Bien impliqué au comité de pilotage de cette Coalition, le RRASMQ a fait valoir l'importance d'agir sur les déterminants sociaux et de reconnaître l'approche communautaire en santé mentale. Une plateforme de revendications solidaires a été élaborée, les représentant·es des 4 partis politique ont été rencontré·es et ont participé à un débat organisé par la Coalition le 7 septembre. Animé par Varda Étienne, ce débat a été diffusé en direct sur les réseaux sociaux et a fait l'objet de 3 couvertures médias. Ce fut une expérience de travail conjoint où la collaboration, le plaisir et le succès ont été au rendez-vous!

Le Balado *L'Alternative dans les oreilles*, telle une émission de radio diffusée sur le web, a couvert des sujets variés en donnant principalement la parole aux acteurs et actrices des ressources alternatives. Le Quoi voir est une revue quasi mensuelle de l'actualité au niveau des pratiques en santé mentale porteuse d'espoir qui, depuis l'automne 2022, fait l'objet d'une activité de transfert de connaissances ayant lieu les derniers mardis midi du mois, les Midis Quoi voir. Ces rencontres permettent de prendre connaissance et discuter du contenu du Quoi voir, toujours riche en apprentissages.



**DES ACTIVITÉS VIRTUELLES**  
PLEINES DE SENS

Le Regroupement a poursuivi la mise en place d'espaces virtuels de formation et d'échanges pour les membres et la communauté. À chaque mois, une dizaine de ressources ont participé aux rencontres de la communauté de pratiques GAM. Jusqu'en décembre 2022 se sont également tenues les rencontres d'entraide entre intervenant·es permettant d'ouvrir le dialogue autour des difficultés concrètes vécues dans les ressources. Les 5 Grandes Conférences de l'Alternative ont également permis aux ressources et au public de s'alimenter sur une panoplie de sujets dont les réalités de l'aide sociale, les trajectoires atypiques des jeunes et le sevrage de la médication.



**MOUVEMENT JEUNES ET  
SANTÉ MENTALE**  
SUR UNE LANCÉE MOBILISANTE!

Le Mouvement poursuit son travail de mobilisation des jeunes et leurs allié.es face à la médicalisation des difficultés vécues par les jeunes. Le Regroupement y maintient son implication, notamment au comité de coordination ainsi que dans le comité politique. Il a contribué à l'animation de la rencontre nationale tenue en mai 2022, a participé à la production de capsules vidéo ainsi qu'à une conférence à la Table santé mentale de Laval, tenue conjointement avec un.e jeune militant.e du Mouvement, Frédéryck. Cette année, le travail acharné a permis également de finaliser l'entente de financement avec le Secrétariat autonome à la jeunesse, permettant de soutenir un projet de théâtre-forum qui prendra son envol en 2023.



# RÉSOLUTIONS ADOPTÉES À L'AGA 2022

## 1. MODALITÉS DU CALCUL DE LA COTISATION AU RRASMQ

Pour les membres réguliers dont la subvention annuelle du PSOC en soutien à la mission globale est inférieure ou égale à 50 000 \$ la cotisation annuelle est fixée symboliquement à... 10\$

Pour les membres réguliers dont la subvention PSOC en soutien à la mission globale excède 50 000\$, le montant de la cotisation annuelle représente 0,16 % de cette subvention, et ce, jusqu'à 300 000 \$. Dans le cas où la subvention dépasse cette somme, une participation solidaire de 50 \$ est demandée par 100 000 \$ excédant les 300 000 \$.

Pour les membres affiliés, le montant de la cotisation annuelle est fixé à... 180\$

**Réalisation : Cette modalité de calcul entre en vigueur pour l'année 2023-2024.**

## 2 - ENGAGEMENT EN FAVEUR DE L'AUTONOMIE

Le CA du RRASMQ propose que : Les CA des ressources alternatives membres, adoptent une résolution d'engagement à être vigilant et à défendre leur autonomie, leur mission et leur vie associative et démocratique. Et que les organismes envoient la résolution au RRASMQ dans la mesure du possible.

**Réalisation : Nous avons reçu 16 résolutions de la part des groupes membres.**

# L'ANNÉE 2022-2023 EN CHIFFRES

## UN APERÇU DES ACTIVITÉS RÉALISÉES

### UNE VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE TOUJOURS VIVANTE!

- Une assemblée générale en présence de **118** personnes, provenant de **47** ressources membres.
- **4** comités permanents et **2** groupes de travail: **41** rencontres durant l'année, **74** personnes impliquées dont **29** sont des personnes membres premières concernées, représentantes de **27** ressources alternatives de **8** régions différentes.
- **4** rencontres thématiques virtuelles



### DES OCCASIONS DE FORMATION ET DE RESSOURCEMENT SUR LA PHILOSOPHIE ET LES PRATIQUES ALTERNATIVES

- **5** formations sur L'Alternative en santé mentale ayant rejoint 29 ressources membres
- **7** rencontres d'entraide entre intervenantes des ressources alternatives
- 6 rencontres de la Communauté de pratique sur la Gestion autonome de la médication (en collaboration avec Prise II) pour **10** ressources membres.
- 6 *Grandes conférences de l'Alternative* (en coll. Prise II et ERASME), sur divers sujets. (enregistrements disponibles sur le site web du RRASMQ)
- **13** ressources dans **7** régions ont participé au projet d'acupuncture solidaire
- **6** Midis Quoi voir



## (SUITE)

### DES ACTIONS DE SENSIBILISATION DU PUBLIC ET DES DÉCIDEURS

- **3 500** copies du Journal Ailleurs et autrement distribuées partout à travers le Québec
- **18** couvertures médias nationales (radio, journaux)
- **6910** personnes abonnées à notre page Facebook
- Plus de **100** personnes présentes lors du lancement du site *Nous&la médication*
- **10** représentations autour du financement
- **6** conférences sur l'Alternative ou la GAM



### DES OUTILS POUR FAIRE RAYONNER L'ALTERNATIVE, DISPONIBLES SUR LE SITE DU RRASMQ!

- **6** éditions du Quoi Voir
- **3** nouveaux épisodes du Balado L'Alternative dans les oreilles et 768 écoutes.





## RAPPORT D'ACTIVITÉS 2022-2023

**La section suivante présente les activités réalisées en fonction des objectifs annuels par grands champs d'action du Plan d'action 2021-2023, une planification sur deux ans qui permettra de faire le pont jusqu'à la fin d'un exercice prochain d'analyse et de planification stratégique. Pour procéder à la création de ce Plan d'action, le conseil d'administration a dégagé de grandes priorités d'action en se basant sur des besoins identifiés par le CA et l'équipe, validés par un coup de sonde virtuel mené du 28 avril au 10 mai 2021.**

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

### **Pour ce qui est des personnes :**

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

### **Pour ce qui est des ressources alternatives :**

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



# VISIBILITÉ ET ACTION SOCIOPOLITIQUE

## CHAMP D'ACTION 1

### OBJECTIFS POUR 2021-2023

1. Défendre la plateforme de revendications du RRASMQ\* auprès des acteurs politiques et institutionnels
2. Développer et diffuser une analyse critique sur les dossiers liés à la santé mentale et à l'action communautaire autonome (ACA) en lien avec la plateforme de revendications du RRASMQ

\*Trois chantiers pour une approche globale en santé mentale: 1- primauté de la personne, 2- déterminants sociaux de la santé, 3- pratiques et approches alternatives

### ACTIVITÉS RÉALISÉES EN 2022-2023

**Comité Le Politique du RRASMQ** (11 représentants.es de 10 ressources)

- 6 rencontres

**Rencontres inter-regroupements et Coalition électorale santé mentale** (RRASMQ, AGIDD-SMQ, Mouvement Santé mentale Québec, COSME, Réseau Avant de craquer, ACEDTQ, etc.)

- 13 rencontres du comité de pilotage et de la coalition
- Organisation et tenue d'un débat électoral de la Coalition électorale santé mentale avec des représentants de tous les partis politiques, 7 septembre 2022
- 3 couvertures médiatiques (Noovo, La Presse, QUB radio)

**Plan d'action interministériel en santé mentale (PAISM)**

- Représentation au Comité national de concertation en santé mentale (24 février)

**Collectif La santé sans préjugés** (RRASMQ, Prise 2, Le Collectif Action autonomie, CAMEE, Représent'Action santé mentale Québec) - Primauté de la personne

- Participation aux 6 rencontres du comité de coordination
- Préparation d'une demande de subvention pour une recherche sur le masquage diagnostique au CRSH, la demande a été acceptée.
- Présentation sur le Collectif La santé sans préjugés au congrès de l'ACFAS, 11 mai
- Participation à 1 des 3 présentations du Collectif La santé sans préjugés auprès des ambassadeur.drices en éthique des CIUSSS de Montréal des CIUSSS de Montréal
- 1 rencontre avec commissaire à l'éthique du CIUSSS-centre sud
- 1 rencontre avec l'adjointe à la direction de la santé mentale et dépendance du CIUSSS du Nord de l'Île.

**Comité Autorisations judiciaires de soin (AJS)** (RRASMQ, AGIDD-SMQ, Le Collectif Action Autonomie, Prise 2 et militants) - Primauté de la personne, 9 réunions

---

## ACTIVITÉS RÉALISÉES EN 2022-2023 (SUITE)

### Collectif pour un Québec sans pauvreté - Chantier 2 - déterminants sociaux de la santé

- Participation au CA et assemblée par 2 représentant.es du CA et du comité le Politique du RRASMQ (10 rencontres)

### Mouvement Jeunes et santé mentale

- Rencontre nationale du Mouvement Jeunes et santé mentale
- Représentations aux instances du Mouvement jeunes et santé mentale (MJSM) Comité de coordination et Comité politique, 12 rencontres
- Présentation pour le MJSM à la Table santé mentale jeunesse de Laval (50 personnes)

### Acupuncture solidaire (Protocole NADA)- chantier 3 pratiques et approches alternatives

- 6 Nouveaux jumelages entre acupuncteurs solidaires et ressources pour 2022-2023: La Licorne, Maison Le Point commun, Maison Vivre, Service de crise de Lanaudière, Projet PAL, L'éveil de Coaticook. Film disponible sur youtube Acupuncture solidaire et santé mentale. Au total: 13 ressources ont un projet de clinique NADA
- Grande conférence de l'Alternative sur le projet d'acupuncture sociale et les ressources alternatives, 30 personnes
- 3 rencontres de tournage d'entrevue de groupes sur les projets NADA au CAFGRAF, CAP et Rebond
- Aide à la production d'un petit film sur l'acupuncture solidaire et ressources alternatives en santé mentale,
- 4 séances d'information et d'essai dans les ressources
- Clinique NADA et atelier au colloque Nous et la médication
- Participation au congrès de l'Association des acupuncteurs du Québec, présentation du projet NADA
- 1 rencontre de réflexion autour des suites du projet NADA (5 ressources présentes)

### Étude sur la santé mentale des filles et des femmes au comité permanent de la condition féminine, Chambre des communes - chantier 1, 2 et 3

- 1 rencontre préparatoire avec la députée Andréanne Larouche
- Allocution le 27 octobre 2022



## OBJECTIFS POUR 2021-2023

3. Faire rayonner les pratiques et la vision de l'alternative dans l'espace public (en démedicalisant le discours, en mettant en valeur les pratiques d'entraide)
4. Revendiquer, en cohérence avec les valeurs de l'Alternative, un financement à la mission suffisant permettant de consolider l'action et les équipes des ressources

## ACTIVITÉS RÉALISÉES EN 2022-2023

### 1 rassemblement national avec conférence de presse

- 13 participations documentées de ressources à la Journée de l'Alternative
- 9 réunions du Comité Mobilisation du RRASMQ (11 personnes, 10 ressources)
- 1 formation des porte-paroles de l'Alternative pour les membres du RRASMQ, (19 participants)
- 3 rencontres de préparation des porte-paroles de la Journée de l'Alternative
- 1 séance de travail avec la boîte de communication Bête féroce

### Publications

- Participation au comité de la revue *Nouvelles pratiques sociales*
- Édition 2022 *Journal Ailleurs et autrement* audio et papier, 3 500 copies.
- *L'autre Espace* vol.13.no.1 Pouvoir et santé mentale: entre l'ombre et la lumière- 6 rencontres du comité éditorial de la revue *L'autre Espace*

### Visibilité médiatique

- 18 couvertures médiatique du 10 octobre : [www.jaiunehistoire.com/10du10#edition2022](http://www.jaiunehistoire.com/10du10#edition2022)
- Entrevue à Ici Première, Radio-Canada, 6 août 2022
- Entrevue au 98,5 FM, 10 février 2023
- Entrevue à la radio et télévision à Radio-Canada Rivière-du-loup, 15 mars 2023
- Entrevue pour Le Soleil - Québec , 15 mars 2023
- Entrevue en réaction au budget Girard, La Presse, le 23 mars 2023
- Publication d'une lettre ouverte le 25 mars *Cessons de faire rimer santé mentale et violence*

**Animation page Facebook** - 6910 mentions *J'aime* au 31 mars 2023 et publications quasi-quotidiennes.

### Balado *L'Alternative dans les oreilles*

- 3 Nouveaux épisodes diffusés: Travailler dans l'Alternative, Les mots de l'Alternative, Carte postale 10 ans de Journée de l'Alternative en santé mentale
- Enregistrement d'un nouveau balado avec Marie-Claude Jacques
- 768 écoutes en 2022-2023

### Autres activités | actions de visibilité

Kiosque du RRASMQ à l'événement de la Journée internationale des Entendeurs de voix, 14 septembre, 175 personnes présentes





## ACTIVITÉS RÉALISÉES EN 2022-2023 (SUITE)

### Projet vidéo du 40e anniversaire et refonte de l'identité visuelle du RRASMQ

- 4 rencontres pour entente avec PAIR pour une collaboration pour la production de vidéos en 2023.
- Comité Mobilisation: réflexion sur le slogan, l'identité visuelle, le projet de vidéo (40e).
- Préparation d'ateliers en lien avec le projet vidéo pour la rencontre nationale du RRASMQ les 4-5 avril 2023 avec Patrick Landry du ROCASM-BF
- Appel d'offre et 1 rencontre avec la graphiste choisie pour lancer le travail de refonte de l'identité visuelle

### Lancement et promotion du site nous et la médication

- 9 réunions du *Comité Nous et la médication*
- 3 Focus-groupes de validation du site web [nous-médication](#) (avec personnes premières concernées, intervenants, professionnels de la santé et ordres professionnel (CMQ, OPQ)
- Colloque Nous et la médication, 100 participant.es (60 personnes présentes environ 40 en virtuel), 17 mai
- Lettre ouverte «Il faut qu'on parle de médication» parue dans *La Presse*, le 17 mai
- Atelier sur le site *Nous-médication* à la Conférence canadienne des soins collaboratifs en santé mentale, 18 juin
- Entrevue à *Folie douce* sur le site *Nous et la médication* 17 août
- Organisation d'un Ciné-documentaire le 5 novembre pour les *Journées internationales du sevrage des psychotropes*
- Site *Nous et la médication*: 6591 visites du 1er avril 2022 au 31 mars 2023 et création d'un compte Instagram, 91 followers
- Parution sur le site web du Collège des médecins du Québec
- Grande conférence de l'Alternative sur le sevrage 7 décembre

### Promotion de la Gestion autonome de la médication

- Conférence sur la GAM à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal le 5 octobre, 370 personnes - disponible sur Youtube, 340 vues
- Conférence GAM au Réseau Avant de Craquer, 1er février, 20 personnes.
- 34 commandes de Boîte à outils GAM
- Rencontre du groupe Les amis de la santé mentale, sur la GAM
- Visite de l'équipe SIM Hôpital Jean Talon sur le thème de la GAM

---

## ACTIVITÉS RÉALISÉES EN 2022-2023 (SUITE)

### 6 conférences ouvertes au public

- 13 avril 2022: Conférence Acupuncture sociale et ressources alternatives : une alliance porteuse d'espoir! : 35 participants
- 28 septembre 2022: Le Revenu de citoyenneté comme alternative aux injustices de l'aide sociale: 32 participants
- 18 octobre 2022: Le point sur l'autorisation de soin: surjudiciarisation et atteintes systémiques aux droits: 30 participants
- 9 Novembre 2022: Ce que cache la catégorie des jeunes qui ne sont ni en emploi, ni aux études, ni en formation et pourquoi il vaut mieux la repenser: 29 participants
- 7 décembre 2022: Nous et la médication : savoirs d'expériences sur le sevrage des médicaments psychotropes : 20 participants
- 18 janvier 2023: Sociologie clinique et santé mentale : Comment donner sens à l'histoire en soi ? : 64 participants

### Campagne *Engagez-vous pour le communautaire* :

- Participation à la manifestation du FRACA (sécurité et slogans) , 29 septembre.
- Participation au lancement de la Déclaration de l'ACA et relai de l'info pour les 4 engagements
- Participation à l'Assemblée générale du RQ-ACA sur les seuils-planchers

### Représentation à la Table des regroupements provinciaux (TRPOCB)

- 5 réunions du CA
- 5 réunions du Comité exécutif
- 6 réunions du comité de coordination de la campagne CA\$\$\$H
- 4 réunions avec le Service aux Collectivités de l'UQAM sur la mise en place d'un outil pour calculer l'indexation en fonction des variations de coûts réels des organisations communautaires

### Résolution sur l'autonomie :

- Activité de réflexion à l'AGA 2022 autour des enjeux touchant l'autonomie des groupes
- 16+ ressources ont fait parvenir leur résolution *Engagement en faveur de l'autonomie* à la permanence du RRASMQ



---

# CONSTATS DU CA EN LIEN AVEC LE CHAMP D'ACTION 1 - VISIBILITÉ ET ACTION SOCIOPOLITIQUE

## Développer et diffuser une analyse critique sur les dossiers liés à la santé mentale et à l'action communautaire autonome (ACA) en lien avec la plateforme de revendications du RRASMQ

Le Regroupement a poursuivi ses implications dans des collectifs créés à partir de la parole des personnes premières concernées, notamment au Collectif la santé sans préjugés, dans le comité sur les autorisations judiciaires de soins (AJS), et au Mouvement Jeunes et santé mentale. Ces démarches permettent de porter des aspects spécifiques de notre plateforme de revendications *Trois chantiers pour une approche globale en santé mentale.*



## Défendre la plateforme de revendications du RRASMQ auprès des acteurs politiques et institutionnels

Du côté des représentations politiques, le RRASMQ s'est allié, à l'occasion des élections québécoises, à d'autres regroupements et organismes nationaux pour mettre sur pied la Coalition communautaire en santé mentale, et s'est impliqué activement au comité de pilotage de ses actions. La Coalition a adopté des revendications allant dans le sens d'une approche globale et communautaire en santé mentale, incluant l'action sur les déterminants sociaux. Notons que le débat électoral, organisé par cette Coalition, a réuni des représentants des quatre principaux partis et a permis de mieux connaître et de comprendre leurs positions face à l'action sur les déterminants sociaux de la santé mentale et le soutien aux groupes communautaires. Le Regroupement a également été sollicité pour participer au Comité de concertation nationale en santé mentale (mesure 7.7.2 du PAISM), et a défendu la présence d'une personne première concernée comme représentante du RRASMQ à cette instance.



# CONSTATS DU CA EN LIEN AVEC LE CHAMP D'ACTION 1 - VISIBILITÉ ET ACTION SOCIOPOLITIQUE



**Revendiquer, en cohérence avec les valeurs de l'Alternative, un financement à la mission suffisant permettant de consolider l'action et les équipes des ressources**

Il a également poursuivi son implication active au sein du RQ-ACA et au CA de la TRPOCB, tout en pilotant la campagne CA\$\$\$H sur le financement du communautaire en santé et services sociaux. Le RRASMQ est également partie prenante d'un projet visant à développer un indice d'indexation pour le milieu communautaire, de pair avec le Service aux collectivités de l'UQAM(SAC-UQAM). Concernant le financement, l'initiative d'une résolution sur l'autonomie, portée par le CA, a été intéressante bien que peu de groupes membres l'aient adoptée et acheminée au RRASMQ. Pour celles l'ayant fait, elles ont nommé l'importance de sensibiliser leurs CA à l'importance de l'autonomie dans la réalisation de la mission. Cette faible participation à l'adoption d'une résolution pour l'autonomie nous apparaît préoccupante au vu de l'importance des mobilisations qui nous attendent pour défendre cette question.

**Faire rayonner les pratiques et la vision de l'alternative dans l'espace public (en démedicalisant le discours, en mettant en valeur les pratiques d'entraide)**

Le rayonnement des pratiques et de la vision alternative a été rendu possible cette année par de nombreuses initiatives provenant de l'ensemble de l'équipe. Soulignons une couverture médiatique historique pour la Journée de l'Alternative, la mise en ligne d'un nouveau site internet ([www.nous-medication.com](http://www.nous-medication.com)), un lancement de ce site et le partage de cette initiative sur le site du Collège des médecins et une diffusion large ayant permis un regain d'intérêt pour la Gestion autonome de la médication (GAM). Cet intérêt accru s'est traduit par une hausse des demandes de conférences et formations GAM, commandes de boîtes à outils, etc. Nous constatons que la GAM est moins marginalisée et que davantage de pairs aidant-es s'y intéressent et participent aux formations. La conjoncture semble bonne pour promouvoir et développer la GAM, c'est pourquoi le Regroupement saisit toutes les opportunités actuelles en espérant que les ressources alternatives s'impliquent dans le développement de cette pratique.



# DÉVELOPPEMENT DES PRATIQUES ET CONSOLIDATION DES RESSOURCES ALTERNATIVES

## CHAMP D'ACTION 2

### OBJECTIFS POUR 2021-2023

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

### ACTIVITÉS RÉALISÉES EN 2022-2023

#### Élaboration d'une trousse de sensibilisation sur les rapports au diagnostic psychiatrique

- 4 réunions du comité Pratiques
- Atelier test à l'AGA 2022

#### Sur la médication, le sevrage et les alternatives

- Site [nous-medication.com](https://nous-medication.com) (mis en ligne) (témoignage vidéo, information, références)
- Colloque de lancement sur la médication et le sevrage, 17 mai
- Documentaire *Avec notre expertise* (en ligne) avec fiche d'animation
- Atelier à l'AGA sur le sevrage
- Présentation en plénière du documentaire *Avec notre expertise* et présentation du site lors de l'AGA du RRASMQ

---

## ACTIVITÉS RÉALISÉES EN 2022-2023 (SUITE)

### Soutien et développement de la Gestion autonome de la médication

- 5 Formations sur la Gestion autonome de la médication 60 personnes rejointes (Personnes premières concernées, Pairs-aidants, intervenants, professionnel de la santé)
- 1 Atelier GAM lors des petits rendez-vous de l'alternative
- 5 rencontres de la Communauté de pratiques GAM qui a rejoint 10 ressources membres, 4 pairs aidants réseau et 27 personnes
- Animation d'une rencontre régionale sur le développement de la GAM dans les Laurentides (5 ressources)

### Formations et soutien aux membres

- Rencontre thématique sur l'accueil dans la crise ou le conflit, comment agir à partir de nos valeurs alternatives?
- Petits rendez-vous de l'Alternative, 30 personnes
- 6 Formations chez les groupes membres
- 3 Rencontres d'entraide entre intervenantes
- Visite des groupes Autopsy Québec et Relais La Chaumine
- 6 Rencontres de soutien aux membres

**Quoi Voir et Midi Quoi Voir (43 personnes inscrites)** Veille informationnelle sur les pratiques intéressantes en lien la philosophie de l'Alternative.

- 6 Midi Quoi voir

### Soutien aux pratiques d'ÉPA axés sur la transformation sociale

fait dans le cadre des formations (petits rdv, formation Barre du jour)

- Ateliers La société et nous avec 3 personnes membres de ressources et régions différentes 5 et 12 avril 2022

### Conception d'un projet d'adaptation de l'approche SIPP et de formation à l'entraide personnelle | Une collaboration avec Prise 2 et ERASME

- 3 réunions du comité de suivi SIPP
- 4 pairs ont suivi la formation de formatrices sur le SIPP et reçu l'accréditation

### 3 réunions du Groupe de travail sur l'accueil des jeunes au sein des RA

#### Autres :

- Formation sur le Trouble d'accumulation compulsive avec La Maison Grise : 25 personnes, 8 ressources membres du RRASMQ



---

## CONSTATS DU CA EN LIEN AVEC LE CHAMP D'ACTION 2 - DÉVELOPPEMENT DES PRATIQUES ALTERNATIVES

C'est une belle année pour les membres du Regroupement et du public qui s'intéressent aux questions entourant la médication, le sevrage et les alternatives! En effet, le nouveau site web [www.nous-medication.com](http://www.nous-medication.com) regorge d'informations issues de la recherche et du savoir expérientiel des personnes premières concernées. Quant à elle, la communauté de pratiques sur la Gestion autonome de la médication est un espace vivant qui permet aux personnes faisant de l'accompagnement GAM de partager, s'alimenter, se poser des questions et se soutenir. Puis, tout bientôt, en juin 2023, un nouveau jeu de sensibilisation pour exercer sa vision critique face au diagnostic psychiatrique sera lancé! À travers tous ces processus collectifs de partage et de création d'outils, le CA constate que le Regroupement développe tout un bagage de connaissances et d'expertises. Et de nouvelles personnes, principalement premières concernées, sont à l'œuvre dans la transmission de ces connaissances!

Au sein des groupes membres, le CA observe que plusieurs ressources tentent de redynamiser leur milieu de vie associative et d'entraide affecté par les années de pandémie tout en faisant face au défi constant du roulement de personnel. Dans ce contexte, 12 ressources membres ont fait appel au Regroupement cette année pour du soutien et de la formation. Rejoindre les groupes est un défi pour la petite équipe du RRASMQ qui a pu, malgré tout, répondre à toutes les demandes et soutenir des groupes qu'elle rencontre moins souvent.

Le CA reste préoccupé par la capacité des ressources à prendre le temps de se ressourcer et de consolider notamment leurs pratiques d'éducation populaire et d'actions collectives. Il envisage de maintenir les activités de formation de la relève de même qu'offrir des occasions pour les membres de réfléchir aux manières de consolider et stabiliser leur équipes et de soutenir la participation des personnes membres à la vie des ressources.





## CONSTATS DU CA EN LIEN AVEC LE CHAMP D'ACTION 2 - DÉVELOPPEMENT DES PRATIQUES ALTERNATIVES

Enfin, cette année le Regroupement a continué de proposer à ses membres le Quoi Voir, un babillard mensuel d'informations pertinentes pour nourrir les pratiques alternatives en santé mentale. Il a souhaité rejoindre plus de personnes en organisant les Midi Quoi Voir. Bien que peu fréquentés pour l'instant, ce rendez-vous demeure un espace pertinent d'approfondissement et d'élargissement des connaissances. Le RRASMQ espère aussi trouver davantage de temps pour enrichir ses programmes de formations de toutes ces découvertes.

Au cours de l'année, le RRASMQ a poursuivi sa collaboration avec la ressource Prise II et l'Équipe de recherche ERASME autour d'un projet d'appropriation de l'approche du Soutien intentionnel par les pairs.

Quatre personnes sont devenues des formatrices accréditées pour l'ensemble des membres du RRASMQ qui souhaiteront s'initier à cette approche.

Enfin, le groupe de travail sur l'accueil des jeunes au sein des ressources alternatives a été d'un bon soutien pour les quelques ressources participantes. Au fil des années, celles-ci ont accumulé des savoirs d'expérience fort intéressants que le RRASMQ rendra accessible aux autres membres par différents moyens (conférence, partage d'outils).

En conclusion, le CA souligne le défi de trouver l'équilibre entre consolider la philosophie et les pratiques des membres et continuer d'innover. Il invite aussi les ressources à se donner des temps de réflexion en jetant un oeil aux outils du Regroupement.



# GESTION ET VIE ASSOCIATIVE

## CHAMP D'ACTION 3

### OBJECTIFS POUR 2021-2023

- 12. Effectuer un bilan participatif du plan stratégique 2016-2021
- 13. Réaliser une analyse stratégique participative en vue du prochain plan stratégique (2024-2029)

### ACTIVITÉS RÉALISÉES EN 2022-2023

#### Bilan du plan stratégique 2016-2021

- Préparation d'un document bilan du plan stratégique 2016-2021 par le CA
- Activité bilan du plan stratégique 2016-2021 lors de l'AGA 2022

#### Projet 40e anniversaire et orientation stratégique

- 5 réunions du Comité organisateur 40e
- 2 rencontres de FFOM. Une avec les membres des instances (13 ressources, 14 personnes) avec les membres- puis une autre élargie - (6 ressources)
- 3 réunions avec des consultants en planification stratégique.

#### Vie associative

- AGA 15-16 juin 2022, (118 personnes et 47 ressources)
- 2 Dîners virtuels de la rentrée, lancement de la programmation, en septembre (16 RA) et janvier
- Un bulletin *DeConcert* papier et électronique
- 11 infolettres
- 1 rencontre du comité adhésion
- Préparation d'une rencontre nationale
- Prise de contact téléphonique avec les nouveaux membres : Auto-Psy et Ferme Berthe-Rousseau. Visite chez Auto-psy,

---

## ACTIVITÉS RÉALISÉES EN 2022-2023 (SUITE)

### Coordination

- 8 réunions du conseil d'administration
- 16 réunions du comité de coordination
- 27 réunions d'équipe
- 2 rencontres avec Relax-Action concernant la fin de leur délégation au CA
- 9 rencontres de soutien aux stagiaires
- Révision du processus de sélection au COCO
- Processus de sélection du comité de coordination (3 rencontres du comité de sélections et entrevues avec les candidats)
- Questionnaire d'évaluation du fonctionnement en télétravail
- 2 entrevues de sélection pour nouvelles formatrices GAM
- Préparation et dépôt de la demande PSOC et une autre à La Croix rouge canadienne

### Ressources humaines

- Évènements pour souligner la retraite d'Annie Pavois en décembre 2022
- 2 appels de candidature pour le poste de Co-responsable au développement des pratiques
- 2 réunions du comité de sélection
- 2 journées d'entrevues
- Embauche de Pascale Monette comme co-responsable au développement des pratiques et de la formation.

### Formation des employé.es

- GoToWebinar - BBRF Webinar - When Medicine Is Not Enough for Schizophrenia and Psychosis
- The PODcast: What is "Peer-supported Open Dialogue"?
- Formation Les intelligences citoyennes de Majo Hansotte, 14 au 16 sept
- Atelier-conférence sur l'IFS
- Formation Xaequo (la base de données du RRASMQ)
- Participation au Colloque de psychiatrie critique
- Glamouriser les communications publiques avec Bête féroce.



---

## CONSTATS DU CA EN LIEN AVEC LE CHAMP D'ACTION 3 - VIE ASSOCIATIVE ET GESTION

Ce fut une année de transition au sein des ressources humaines du Regroupement, avec le départ à la retraite d'Annie Pavois en décembre, le travail à l'étranger pour Jean-Pierre Ruchon à partir d'août, et l'arrivée de Pascale Monette au début de janvier 2023.

Cette année en a été une de transition également du côté de la planification, puisque le CA a pu compléter le bilan de la Planification stratégique 2016-2021, tout en posant les bases pour la prochaine démarche d'orientation du Regroupement. Deux espaces de discussion de type *focus-group* ont notamment permis de dresser le portrait des forces-faiblesses-opportunités-menaces actuels pour le RRASMQ.

La cadence de travail pour l'équipe s'est accélérée, du fait des nombreux projets dans lesquels elle s'implique. Le conseil d'administration demeure soucieux que l'équipe conserve du temps pour soutenir davantage la vie associative et les membres du Regroupement.

Le conseil d'administration souligne également le travail soutenu de la permanence dans les campagnes unitaires du communautaire, notamment dans la coordination de la campagne *CASSSH*. Il demeure important de rester bien ancré dans le mouvement de l'action communautaire autonome et d'en soutenir les luttes, à la couleur de l'Alternative.



---

# DÉCLARATION CONJOINTE AGIDD-SMQ ET RRASMQ

L'AGIDD-SMQ ET LE REGROUPEMENT DES RESSOURCES ALTERNATIVES EN SANTÉ MENTALE DU QUÉBEC (RRASMQ) PARTAGENT UN HISTORIQUE COMMUN. EN 1992, L'AGIDD-SMQ ET LE RRASMQ PUBLIAIT UNE DÉCLARATION COMMUNE QUI A ÉTÉ REVUE EN 2012 : " POUR UN MOUVEMENT ALTERNATIF EN SANTÉ MENTALE ".



**CETTE ANNÉE, NOUS AVONS COLLABORÉ ÉTROITEMENT AVEC L'AGIDD-SMQ DANS LE CADRE DE DIFFÉRENTES INITIATIVES. NOUS AVONS PRIS LE TEMPS DE NOUS CONCERTEUR AFIN DE PORTER UN MESSAGE UNI ET SOLIDAIRE**

- Travail conjoint dans la Coalition communautaire en santé mentale
- Travail conjoint au sein du comité politique du Mouvement Jeunes et santé mentale + le comité de coordination du MJSM
- Lettres ouvertes co-signées ensemble, et une publication le 25 mars 2023
- Collaboration au sein du Comité AJS
- Implication de Marité Lord de ReprésentACTION dans le Collectif La santé sans préjugés
- Collaboration de l'AGIDD-SMQ au contenu du site [www.nous-medication.com](http://www.nous-medication.com) et participation au colloque de Lancement du 17 mai
- Présence de l'équipe à la fête de départ de Doris Provencher
- et +

# ANNEXE 1

## 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)  
Rayon de partage en santé  
mentale (Amqui)  
Source d'Espoir Témis  
(Témiscouata-sur-le-Lac)

### Québec (03)

Auto-Psy Québec  
Relais la Chaumine (Québec)

### Mauricie-Centre-du-Québec (04)

Groupe facile accès (La Tuque)  
La Ruche Aire ouverte (Nicolet)  
Réseau d'aide Le Tremplin,  
(Drummondville)

### Estrie (05)

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

### Montréal (06)

Accès-Cible s.m. t.  
Action Autonomie  
CENTRAMI  
Centre d'activités pour le  
maintien de l'équilibre  
émotionnel (CAMEE)  
Centre d'Apprentissage Parallèle  
(CAP)  
Centre d'entraide le Pivot  
Centre de soir Denise Massé  
Centre de soutien jeunesse de  
Saint-Laurent  
Écoute-Entraide  
L'Alternative en santé mentale  
L'Autre-Maison centre  
d'intervention de crise du sud-  
ouest  
L'Atelier artisanat centre-ville  
Maison l'Éclaircie de Montréal  
Prise II  
Projet PAL  
Le Rebond  
Relax-Action

### 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 de ressourcement, de  
réinsertion et d'intervention  
(CRRI)(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

### 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)  
Ancres et Ailes (Orsmstown)  
Arc-en-ciel (Vaudreuil-  
Soulanges)  
Au Second Lieu (Saint-Hubert)  
Contact Richelieu-Yamaska  
(Saint-Hyacinthe)  
Le Campagnol de Saint-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 (Saint-  
Hyacinthe)  
Maison du Goéland de la Rive-  
Sud (Saint-Constant)  
Maison le Point commun (Saint-  
Jean-sur-Richelieu)  
Maison sous les arbres  
(Châteauguay)  
Psychohésion (Valleyfield)  
Réseau d'Habitations Chez soi  
(Saint-Hubert)

# ANNEXE 2

## MEMBRES AFFILIÉS

### Bas-St-Laurent (01)

Mouvement Santé Mentale  
Québec Bas-St-Laurent  
Regroupement des organismes  
communautaires alternatifs en  
santé mentale du Bas-St-Laurent  
(ROCASM-01)

### Saguenay-Lac-Saint-Jean (02)

Groupe facile accès (La Tuque)  
La Ruche Aire ouverte (Nicolet)  
Réseau d'aide Le Tremplin  
(Drummondville)

### Québec (03)

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

### Montréal (06)

Alliance communautaire  
autonome pour la promotion et  
la défense collective des droits  
en santé mentale du Québec  
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  
Maison Tangente, Auberge du  
cœur  
La Parentrie  
Réseau alternatif  
communautaire des organismes  
en santé mentale (RACOR)  
Maison Saint-Jacques, Montréal



### Abitibi (08)

Le Trait d'union de La Sarre  
Maison quatre-saisons du  
Témiscamingue  
Table de concertation régionale  
des organismes communautaires  
alternatifs en santé mentale de  
l'Abitibi-Témiscamingue  
(TCROCASMAT)

### 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)  
Centre Accalmie (Pointe-à-la-  
Croix)

### 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

### Montréal (16)

Association des alternatives en  
santé mentale de la Montérégie  
(AASMM)  
Collectif de défense des droits de  
la Montérégie (CDDM)  
Maison Vivre (Saint-Hubert)

---

# ANNEXE 3

## LISTE DES ACRONYMES

### Acronymes communautaires

AGIDD-SMQ -Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec  
AQPS- Association québécoise de prévention du suicide  
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  
RQ-ACA- Réseau québécois de l'Action communautaire autonome  
RESCICQ- Regroupement des services communautaires d'intervention de crise du Québec  
TROC- Table régionale des organismes communautaires  
TRPOCB- Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles

### Acronymes gouvernementaux

CSMC-Commission de la santé mentale du Canada  
CRÉ- Conférence régionale des élus  
DSM-Direction de la Santé mentale  
LSSSS- Loi sur les services de santé et les services sociaux  
MESS- Ministère 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  
PAGAC-Plan d'action gouvernemental en matière d'action communautaire  
PAISM- Plan d'action interministériel en santé mentale  
PSOC- Programme de soutien aux organismes communautaires  
RAMQ- Régie de l'assurance maladie du Québec  
SHQ- Société d'habitation du Québec  
VGQ- Vérificateur général du Québec

### Acronymes généraux

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  
SIPP- Soutien intentionnel par les pairs

### Acronymes des services de santé et de services sociaux

CH- Centre hospitalier  
CHSGS- Centre hospitalier de services généraux et spécialisés  
CHSLD- Centre hébergement et de soins de longue durée  
CHPSY-Centre hospitalier psychiatrique  
CISSS- Centre intégré de santé et de services sociaux  
CIUSSS- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux  
CLE- Centre local d'emploi  
CLSC- Centre local de services communautaires  
CNESM- Centre national d'excellence en santé mentale  
CRD- Centre de réadaptation en dépendances  
CRDI- Centre de réadaptation en déficience intellectuelle  
CSSS- Centre de santé et de services sociaux (CH + CLSC +CHSLD)  
GMF- Groupe de médecine familiale  
INESSS- Institut national d'excellence en santé et services sociaux  
RI- Ressource intermédiaire  
RLS ou RLSI- Réseaux locaux de services (intégrés)  
RTF- Ressources de type familial  
RUIS- Réseaux universitaires intégrés en santé

