



Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

Pour garder le cap sur l'Alternative!

outil d'aide à la prise de décision



Photo: Pexels, Pixabay

Parce que la vie va vite et que le temps pour réfléchir notre action nous fait parfois défaut...

Vous voulez monter un projet? Vous avez besoin de réfléchir en gang? Voici un outil créé spécialement par le comité le Politique du RRASMQ pour vous aider à mener une réflexion collective, en vous ancrant dans les principes de l'Alternative. Il peut servir à prendre une décision initiale ou encore, en cours de projet, pour vous aider à garder le cap!

Objectifs de cet outil

- Permettre une discussion collective sur un projet à venir, une entente de collaboration, une entente de service ou toute autre activité qui demande une grande implication;
- assurer la cohérence entre les valeurs promues par la ressource et les pratiques;
- confirmer et affirmer notre posture d'organisme alternatif en santé mentale;
- identifier les conditions incontournables à notre participation ou implication à un projet ;
- choisir si on participe ou non à un projet.

Avant de commencer, penser à...

- Avoir à portée de main la mission de la ressource alternative;
- S'assurer que les valeurs principales de la ressource soient nommées et comprises par les personnes participantes;
- Si possible et pertinent, prendre connaissance du document *Guide d'appropriation des principes de l'Alternative*, disponible en ligne au

bit.ly/guideAlternative



C'est parti!

➔ **Remarque importante** : L'idée n'est pas de répondre OUI à toutes les questions, mais de réfléchir, en groupe, au fonctionnement et aux finalités des projets que l'on développe. C'est normal qu'il y ait plusieurs NON !

1. Être autonome

Est-ce que...	oui	non	Commentaires
...les valeurs et la mission de notre ressource sont comprises et partagées par les membres de la ressource?			
...l'organisme est reconnu dans sa spécificité d'organisme communautaire autonome alternatif?			
...on répond aux besoins et aux aspirations des personnes concernées par le projet?			
...ce projet a été réfléchi, préparé, choisi par notre ressource?			

2. Avoir une façon autre d'accueillir la souffrance



Est-ce que...	oui	non	Commentaires
...le projet permet d'accueillir le vécu, les émotions et les réalités des personnes?			
...le projet permet aux personnes d'exprimer le sens qu'elles donnent à leur souffrance?			
...le projet nous permet de nourrir et exprimer notre vision critique?			

3. Avoir une conception et une approche globale respectueuse des personnes

Est-ce que...	oui	non	Commentaires
...les déterminants sociaux* sont considérés, compris et pris en compte dans ce projet?			
...le projet est adaptable aux réalités et aspirations des personnes?			
...le projet se base sur l'idée que les personnes sont capables de se mettre elles-mêmes en action dans leurs propres solutions?			
...le projet prend en compte tous les aspects de la vie des personnes (dont sa santé globale)?			

*Les principaux **déterminants sociaux de la santé mentale** sont: le revenu, le logement, les environnements sociaux et physiques, les soins de santé, la culture, le réseau de soutien social, l'emploi, le contexte géographique, le genre...



4. Appropriation du pouvoir individuel et collectif

Est-ce que...	oui	non	Commentaires
...le projet offre des espaces communs permettant de faire valoir les opinions, les volontés ou les aspirations?			
...il est possible d'exprimer sa dissidence à l'égard du projet ou de certains de ses éléments?			
...le projet favorise, pour les personnes, la liberté de choix?			
...le projet offre aux personnes des occasions d'apprentissage et de réalisation de soi : participer, organiser, prendre des décisions, prendre des responsabilités?			
...dans ses suites, le projet demeurera soumis à la discussion et l'évaluation par le groupe?			

5. Soutenir la participation des membres dans la prise de décision

Est-ce que...	oui	non	Commentaires
...les membres ont reçu une information accessible et complète sur ce projet?			
...ce projet a été soumis à une discussion collective menant à une prise de décision démocratique?			
...le mode de fonctionnement et l'ambiance favorisent le développement de rapports égalitaires entre membres, intervenants, direction et CA?			
...l'on soutient la participation des membres lors de l'élaboration du projet?			

6. Favoriser l'entraide

Est-ce que...	oui	non	Commentaires
...ce projet reconnaît et encourage l'entraide?			
...dans ce projet, les expériences liées au vécu en santé mentale sont reconnues comme une source de savoir et de compétences?			

7. Une ressource engagée socialement et politiquement dans la communauté

Est-ce que...	oui	non	Commentaires
...ce projet vise l'amélioration de la qualité et des conditions de vie des membres de la ressource?			
...ce projet vise l'amélioration de la qualité et des conditions de vie de l'ensemble de la communauté?			
...ce projet permet de lutter contre les préjugés et la discrimination en santé mentale?			
...ce projet contribue à dénoncer ou à corriger des inégalités sociales (situations de pauvreté, d'exclusion, d'abus de pouvoir, etc.) ?			
...ce projet nous permet de nous allier avec d'autres organisations de notre communauté?			

Et, dernière question:

Pis, on le fait tu?

Est-ce que...	oui	non	Commentaires
...ce projet a les ressources humaines et financières nécessaires pour se développer d'une manière alternative?			
...les membres de la ressource ont envie de s'impliquer dans un projet comme celui-là?			
Pis, on le fait tu?			
Si oui, avec des modifications?			Si non, pourquoi? Qu'est-ce qui nous ferait changer d'idée?

Nous espérons que cet outil vous a été utile! Et n'hésitez pas à l'adapter à vos réalités!
Le comité le Politique du RRASMQ