

# Trousse d'idées de gestes de solidarité à poser dans la communauté, Journée de l'Alternative en santé mentale 2025

Du 6 au 10 octobre 2025, les ressources alternatives passent à l'action! Vous êtes invités à **poser des gestes de solidarité dans votre communauté. Que ce soit à petite ou grande échelle, l'objectif est de faire sentir l'accueil et de montrer de la solidarité autour de nous.** Voici une trousse d'idées pour vous inspirer à participer à cette semaine de résistance douceur, à partir des idées développées lors de notre AGA.



## En général, des stratégies porteuses...

- Initier un projet collectif avec nos partenaires
- Créations artistiques portées par les membres
- Créer la discussion
- Rappeler les valeurs de l'Alternative

## Avec les membres, à l'interne

- Oeuvre collective : sur le thème de la solidarité et de l'accueil
- Demander aux membres d'écrire des textes et en faire un recueil
- Faire des appréciations collectives entre les membres
- Produire de petits calepins inspirants
- Préparer, en mode cuisine collective, des biscuits à distribuer avec un petit mot pour faire réfléchir ou ouvrir le dialogue

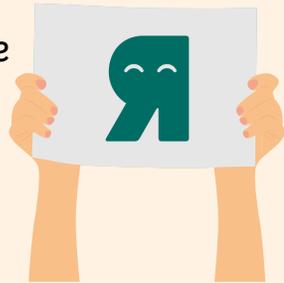


## Inviter dans nos murs

- Demander aux membres d'amener un proche pour faire connaître la ressource (pour une visite ou un repas communautaire)
- Inviter les organismes partenaires et citoyens dans notre milieu pour un BBQ et micro ouvert : présentation de musique, slam, ambiance festive, etc.
- Inviter d'autres groupes comme les groupes en lien avec l'immigration, LGBTQ+, faire un café rencontre avec les nouveaux.elles arrivant.es, échanger sur nos réalités respectives
- Accueil des groupes jeunesse dans nos ressources
- BINGO de l'Alternative : à la place des chiffres, des mots de la santé mentale

## Sortir des murs - grand public

- Distribuer des cartes avec des mots gentils
- Coller des post-it avec des mots doux dans des endroits publics
- Distribution des journaux du RRASMQ
- Distribuer gratuitement de la nourriture près d'une épicerie et faire la promotion de notre approche alternative
- Fête de quartier, dans le plaisir, ouvert à la communauté
- Se rendre dans les régions plus éloignées, les petits villages, pour poser des gestes positifs et faire sortir les gens de l'isolement (apporter un café, aller jaser, aller prendre une marche, etc.)
- Pancartes plantées sur un coin de rue, avec des mots positifs
- Théâtre-forum au centre-ville ou théâtre de ruelle
- Biscuits de fortune avec messages à l'intérieur à distribuer
- Panneau BONNE JOURNÉE ou TU ES IMPORTANT.E devant la ressource
- Afficher une bannière avec un message de solidarité
- Offrir des voeux de bonne journée devant un milieu de travail le matin
- Organiser un pique-nique solidaire



## Sortir des murs - partenaires

- Sensibilisation du conseil municipal
- Aller vers les partenaires pour sensibiliser avec des distributions de cartes postales
- Créer des liens avec les maisons des jeunes
- Organiser un parcours entre les organismes pour faire connaissance
- Aller vers d'autres groupes marginalisés (communauté LGBTQ, personnes âgées, jeunes, immigration, maison de la famille)
- Faire des pots de petits bonheurs à partager avec les organismes de nos milieux

## En ligne - médias

- Faire des petites capsules vidéo pour faire connaître notre organisme sur les médias sociaux
- Faire appel à une personnalité connue
- Participer à une émission à la radio communautaire

