



Une semaine d'actions nationale pour l'Alternative en santé mentale

Montréal, le 6 octobre 2025 — Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) donne aujourd'hui le coup d'envoi à une semaine d'actions nationales qui culminera le 10 octobre à l'occasion de la Journée de l'Alternative en santé mentale, soulignée à l'international comme la Journée mondiale de la santé mentale (OMS). Visant à créer des liens de solidarité et à valoriser l'accueil dans nos communautés, cette semaine d'actions mobilisera près de 90 ressources alternatives en santé mentale à travers la province.

Pour l'occasion, le RRASMQ invite les Québécois·es à poser de doux actes de résistance face au climat social actuel qui nous affecte : être à l'écoute de soi et des autres, s'accueillir sans jugement, faire preuve de douceur et de solidarité et résister à l'indifférence envers la souffrance. Cette semaine, les ressources alternatives du Québec poseront des gestes de solidarité et d'accueil pour créer des ponts dans leur communauté.

« Le climat social actuel – marqué par l'incertitude, la crise du logement, la précarité économique, l'écoanxiété et la polarisation politique – peut avoir un impact néfaste sur la santé mentale des Québécois·es. Il est pourtant possible de se mobiliser et de poser des actions pour améliorer notre bien-être collectif et faire une différence. »

– Anne-Marie Boucher, co-coordonnatrice du RRASMQ

Une journée, des actions concrètes

Du 6 au 10 octobre, les membres du RRASMQ organisent des activités dans plusieurs régions : portes ouvertes, ateliers, performances artistiques, actions bienveillantes, etc. Toutes ces initiatives visent à affirmer haut et fort que la solidarité et l'accueil sont des choix, des actes de résistance et de transformation sociale à la portée de chacun·e de nous. « L'approche alternative en santé mentale renforce nos communautés et crée les conditions d'une bonne santé mentale pour toutes » explique Anne-Marie Boucher.

Le RRASMQ organise aujourd'hui vers 10h devant la station de métro Frontenac une manifestation de bienveillance pour souligner le lancement de la semaine d'actions nationale. Le 10 octobre, la population est invitée à participer à un [tintamarre de solidarité](#) à 10h10, pour se faire entendre à travers la province le temps d'une minute. « Il s'agit d'une action simple mais forte en symbolique pour renforcer nos liens et faire résonner la solidarité qui nous anime », conclut-elle.

-30-

Pour information et demandes d'entrevues :

Ariane Aubin-Cadot, relationniste, 514-805-3715, ariane@beteferoce.com