

# L'autre Espace

Été 2017

LA REVUE DU RRASMQ

Vol. 8 - N°1



Pour  
aujourd'hui et  
pour demain...

*Vivre et transmettre  
l'Alternative en santé mentale*

## LA REVUE

**Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)** veut offrir un autre espace d'expression, de prise de parole, de débat et de réflexion pour les ressources alternatives et ses partenaires.

**L'autre Espace**, c'est un univers où des citoyens et citoyennes, sont invitées à réfléchir, à critiquer et à contribuer à la construction d'une société plus juste, plus humaine et plus égalitaire. C'est un lieu où les différences de ressentis, de pensées et d'actions ne sont pas considérées comme des maladies, des handicaps ou des incapacités d'être, générant une exclusion de l'espace citoyen !

**L'autre Espace**, c'est l'endroit pour illustrer des pratiques alternatives en santé mentale, pour échanger sur les valeurs et principes qui fondent ces pratiques.

## SOMMAIRE

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Introduction au numéro : Ce que reçoit, ce qu'on donne .....            | 1  |
| Éditorial : Un monde sans alternative .....                             | 2  |
| L'impact de l'enfermement.....                                          | 3  |
| Ensemble, levons l'ancre pour déployer nos ailes .....                  | 6  |
| Il y a 30 ans, j'ai accepté de relever le défi .....                    | 8  |
| Dans quel monde voulons-nous vivre ? .....                              | 10 |
| Transmettre, cela peut sembler tout simple .....                        | 14 |
| Nous avons tous besoin de l'entraide des autres .....                   | 15 |
| D'abord et avant tout, y adhérer nous-même .....                        | 16 |
| Transmettre de façon informelle .....                                   | 18 |
| Pourquoi transmettre ? .....                                            | 18 |
| À mes yeux d'étudiante .....                                            | 20 |
| Transmettre l'alternative, c'est faire confiance ! .....                | 21 |
| Ma vie de travail dans une ressource alternative en santé mentale ..... | 22 |
| Mon expérience personnelle dans deux ressources alternatives .....      | 22 |
| Mon stage .....                                                         | 23 |
| Ma place à CAMÉÉ .....                                                  | 24 |
| L'ADN de l'entraide .....                                               | 25 |
| S'impliquer, apprendre, partager .....                                  | 26 |
| Les phylactères de l'Alternative .....                                  | 28 |
| Bulletin d'abonnement à <i>L'autre Espace</i> .....                     | 30 |
| En route vers le prochain <i>L'autre Espace</i> .....                   | 31 |

## COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES À CE NUMÉRO

Raymond Beaunoyer, Lisa Benisty, Roger Boisvert, Anne-Marie Boucher, Christina Charron-St-Pierre, André Collin, Genevieve Couture, Marie-Pier Cyr, Sylvie Forest, Guy Fortier, Raoul Guay, Louise Lafortune, Marie-Iris Légaré, Papy Mbenguia Mambi, Deborah Mbombo, Andrée Moreneau, Alma Ngabe, Jean-Nicolas Ouellet, Annie Pavois, Nelson Tardif

## RELECTURE

Pascale Jacques, Raymond Beaunoyer, Annie Pavois, Anne-Marie Boucher

## GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Raymond Beaunoyer et Anne-Marie Boucher

## CRÉDITS PHOTOS

Couverture: Image libre de droit  
Pages 1,2, 10, 30 : Life of Pix  
Pages 3, 4, 5, 6, 11, 12, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 29 : Pixabay  
Page 8 : Gorette Linhares  
Page 14, 19, 26, 27 : Anne-Marie Boucher  
Page 15 : Le Phare  
Graphisme logo page 1 et 5: Raymond Beaunoyer

# Ce qu'on reçoit, ce qu'on donne

Anne-Marie Boucher, responsable des communications



L'attrait du neuf, de la jeunesse, de l'innovation est un des traits marquant de notre époque. La fascination pour les prouesses technologiques, pour la recherche, pour l'ouverture de nouvelles possibilités. Cette concentration du regard sur le nouveau, le neuf et l'insusé nous fait souvent oublier que toute nouveauté s'inscrit dans une tradition, dans une filiation avec ce qui vient avant. Et c'est le propre de notre époque, également, que d'oublier l'importance de ce qui nous précède et de ce que nous souhaitons conserver.

Ce n'est pas un hasard si l'équipe du RRASMQ a choisi, cette année, d'aborder dans cette revue le thème de la transmission. Si l'Alternative en santé mentale revêt, de par ce qu'elle est, un caractère constamment innovant et révolutionnaire, elle est également inscrite dans une tradition forte, nourrie par ses racines mais aussi par les pratiques de ceux y contribuent depuis ses tout débuts, au Québec. L'Alternative est également appelée à œuvrer activement à sa transmission puisque, au cours des prochaines années, plusieurs fondateurs nous quitteront pour un repos bien mérité et, probablement on l'espère, une poursuite du militantisme au sein de notre mouvement !

Parler de transmission aujourd'hui, c'est s'interroger sur ce qui fonde l'Alternative, ce qu'on a appris en y arrivant, ce qu'on a envie de transmettre à d'autres lorsque nous passerons le relai à ceux qui suivront. Parler de transmission, c'est se savoir partie prenante de l'Histoire, l'histoire de ceux et celles qui ont choisi, consciemment et résolument, de voir la folie autrement, de l'accompagner dans des ailleurs porteurs de valeurs puissantes et libératrices.

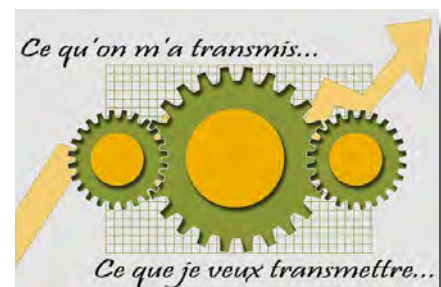
## Dans ce numéro

Dans ce numéro, Raymond Beaunoyer nous propose une réflexion sur l'enfermement tandis que Annie Pavois nous invite à voir la transmission avec un regard neuf. De nombreux intervenants et membres, dont Lisa Benisty, Andrée Morneau et Jean-Nicolas Ouellet, nous parlent de ce que signifie l'Alternative pour eux, et de ce que cette école bien particulière leur a permis d'apprendre. Le Carrefour de participation, de ressourcement et de formation nous convie à une réflexion sur notre rôle dans l'histoire. Des ressources ayant conservé leur souffle de jeunesse soulignent dans nos pages leur anniversaire, soit La Bonne Étoile et Ancres et ailes. Des membres de la Bonne Étoile, d'Ancres et Ailes, du Campagnol et de CAMÉÉ nous rappellent, au passage, le caractère unique de l'expérience que permettent les ressources alternatives en santé mentale. Finalement, des vox pops sur la question de la transmission ont été menés lors de nos événements, et vous les retrouverez tout au long de ce numéro, grâce à l'icône ci-contre.

## S'abonner à *L'autre Espace*

Finalement, ce numéro de *L'autre Espace* ouvre la porte à un nouveau mode de transmission pour le RRASMQ et ses sympathisants : il est désormais possible de s'inscrire individuellement à la revue, au cout de 15,00 \$ par année, livraison inclus. Vous pourrez ainsi recevoir la version imprimée à domicile, si vous le souhaitez. Vous trouverez le bulletin d'abonnement en page 29 du présent numéro.

Bonne lecture et bon été !



*Tout au long de ce numéro, vous retrouverez cet icône qui accompagne des témoignages recueillis auprès des membres du Regroupement, sur ce qu'il leur a été transmis au sein de l'Alternative, et ce qu'ils souhaitent transmettre à d'autres.*



## Éditorial - Un monde sans alternative?

Annie Pavois, co-responsable du développement des pratiques

Je ne peux pas imaginer un monde sans la dimension alternative, sauf peut-être comme un monde dont on aurait éteint les lumières. La vision alternative est pour moi un indice indispensable de la bonne santé démocratique d'une société, du fait que nous avons de l'espace pour questionner et inventer des façons de faire différentes de ce que l'on nous recommande habituellement, de ce qui se fait normalement et traditionnellement. Essayez d'imaginer un instant, juste un instant, un monde uniforme, une façon d'être, une façon de faire, une seule couleur. Rien que de l'écrire, je m'ennuie déjà.

Cela m'amène à parler de la souffrance que l'on peut ressentir à ne pas être conforme. L'Alternative est, pour moi, la mère adoptive et bienveillante des abandonnés du normal, des exclus de ce qui ne fonctionne pas. Elle les accueille et leur réapprend à regarder le monde autrement, à découvrir d'autres chemins, d'autres horizons : ceux des possibles... Elle éclaire nos intelligences, elle valorise nos forces, elle célèbre notre courage et surtout, elle a le parfum de l'espoir. C'est l'école de la réhabilitation humaine où l'on peut se guérir des écorchures sociales

Nous avons, au Québec, le privilège d'avoir un Mouvement alternatif en santé mentale et nous en sommes les gardiens. Les mouvements politiques de ces dernières années me laissent peu d'espoir quant à leurs préoccupations pour préserver cet espace. Nous avons le devoir de transmettre cette richesse, de la faire grandir et de la protéger; c'est un trésor national, un patrimoine protégé. Transmettre est le seul moyen de le faire vivre, afin que d'autres, demain, puissent encore avoir le bonheur d'habiter ne serait-ce qu'un instant... Ailleurs et autrement...

À la lecture de vos textes, je me suis sentie émue et touchée par la dimension humaine, simple et authentique avec laquelle vous décrivez votre rencontre avec la dimension alternative, car c'est principalement d'une rencontre dont vous témoignez, mais aussi d'engagement. Il y a là une foi inébranlable dans l'être humain et dans ses capacités à trouver des solutions. L'Alternative dont vous parlez est avant tout un modèle, et c'est souvent ainsi qu'elle semble se transmettre. Ce que l'on retrouve également et qui est vraiment spécifique et touchant c'est la dimension égalitaire de la transmission. Chacun donne et reçoit. Chacun, qu'il soit professionnel ou membre de la ressource témoigne, au-delà du rôle, de la richesse humaine... Vous êtes, chacun à votre manière, des porteurs de connaissances, des réservoirs sacrés de savoirs précieux. Ce modèle de l'alternative, il est profondément vivant. Il porte vos empreintes : celles de vos luttes et de vos sensibilités.

Dans ce contexte, transmettre est un grand défi. Il demande une grande générosité et un renoncement face à quelque chose de plus grand que soi. Il requiert d'avoir conscience et de se rappeler que rien ne nous appartient et que nous sommes responsables des héritages que nous allons transmettre, si nous souhaitons que cela survive au-delà de nous. Former la relève peut-il être un acte d'amour fort et silencieux, dont la responsabilité serait unique à chacun, ou doit-on en faire aussi un enjeu collectif ?



# L'impact de l'enfermement

Raymond Beaunoyer,  
co-responsable du développement des pratiques

Un jour, quelqu'un m'a demandé : « C'est quoi l'approche alternative en santé mentale ? » Je lui ai répondu : « Ce sont toutes les façons possibles de faire qui vont éviter à la personne un nouvel enfermement et la soutenir dans la réappropriation de son pouvoir. » Aujourd'hui, je tiens à ajouter à cette réponse : « L'approche alternative en santé mentale porte également une dimension d'engagement social qui vise à changer le regard porté sur les personnes et à améliorer les conditions de vie. »

L'histoire de la folie a grandement été marquée par les pratiques d'enfermement. On retirait du regard public les personnes dérangeantes, celles qui ne correspondaient pas aux normes sociales. On n'avait qu'une seule façon de faire : on les prenait en charge. On les enfermait dans un asile, tels des prisonniers. Quand on est une personne prisonnière, on n'a plus accès au monde extérieur, on n'a plus la possibilité d'agir à notre façon, et même parfois, de voir autrement. On perd son propre pouvoir sur soi. C'est ce que j'appelle l'enfermement.

Bien que cette époque semble révolue, il existe, encore aujourd'hui, d'autres formes d'enfermement. D'où, l'importance de se demander : peut-on faire « AILLEURS et AUTREMENT » ? Ce slogan adopté par les ressources alternatives en santé mentale, lors de la fondation de leur regroupement, portait un sens lourdement marqué par notre histoire : AILLEURS que dans l'asile et AUTREMENT que la manière qui prévalait dans l'asile. Mais aujourd'hui, qu'en est-il ?

On construit des maisons de fous pour faire  
croire à ceux  
qui n'y sont pas enfermés  
qu'ils ont encore la raison.

Michel de Montaigne

Les modalités d'enfermement sont multiples : elles prennent la forme de repli sur soi, de silence face à l'oppression et l'injustice... Elles nous placent dans une incapacité d'agir autrement, elles conditionnent nos façons de faire. Cette tendance à l'enfermement guette les ressources alternatives en santé mentale et les personnes qui les fréquentent, et cela, quel que soit leur statut. Divers facteurs contribuent à créer ces enfermements : des façons de faire préétablies, l'adoption de modèles reposant sur l'efficacité et la productivité, la tendance à vouloir prendre en charge, la valorisation des approches individuelles, la peur de la différence, l'appréhension de l'inconnu...

Il y a toujours mille raisons pour s'enfermer.  
Sortir est beaucoup  
plus difficile.

Claudie Gallay / Les Déferlantes

Sans négliger le poids du regard des autres, il peut arriver que ce soit nos propres peurs, nos propres différences, qui font en sorte que nous soyons portés à nous refermer, à nous retirer, à nous enfermer, à nous marginaliser... Ce retour à la liberté, à la vie, est un processus qui s'appelle l'appropriation du pouvoir; il repose en grande partie sur l'estime de soi. Ce cheminement, parfois très long, fait en sorte que nous pouvons arriver à être satisfaits de nous-même, à apprécier qui nous sommes avec nos qualités et nos défauts, et réussir à penser que nous sommes capables d'agir de manière adéquate dans diverses situations. Cette transformation « (...) amène l'individu à se percevoir comme possédant une capacité d'agir (auto reconnaissance de sa propre compétence) lui permettant d'atteindre des objectifs personnels ou collectifs, selon le cas, bien qu'il requière la valorisation de sa contribution, aussi minime soit-elle, par d'autres personnes (reconnaissance de sa compétence par les autres) et de préférence, par ses pairs. »<sup>i</sup>

i <http://envision.ca/pdf/w2w/Papers/NinacsPaper.pdf>

C'est notre regard qui enferme souvent les autres dans leurs plus étroites appartenances, et c'est notre regard aussi qui peut les libérer.

**Amin Maalouf - Les identités meurtrières**

Une ressource alternative en santé mentale propose aux personnes qui la fréquentent, et cela, quel que soit leur statut, un accompagnement et un soutien dans une démarche d'appropriation du pouvoir. Cela se traduit par la possibilité de faire un travail sur soi, d'avoir accès à des activités permettant de développer son jugement, d'exercer une vision critique, de pouvoir participer et s'impliquer de façon à mettre à profit ses compétences. Cela nécessite parfois de revoir la cohérence entre la mission de notre organisme et ses pratiques, tout en étant attentif à ne pas s'enfermer dans un rôle occupationnel, ou encore, exercer des pratiques qui nous éloignent de nos valeurs. Demandons-nous : pouvons-nous faire « AILLEURS et AUTREMENT » ?

Dans notre société, une ressource alternative en santé mentale joue un double rôle. L'un de ces rôles est d'ACCUEILLIR... accueillir les personnes dans leur fragilité, dans leurs souffrances, tout en identifiant leurs forces et leurs capacités... les accueillir, sachant qu'elles ont eu un parcours difficile et qu'avant tout, ce sont des adultes, des citoyens et des citoyennes. Le 2<sup>e</sup> rôle est de faire en sorte que ces personnes redeviennent citoyennes et citoyens dans la cité, dans leur milieu, dans la communauté. Ce n'est pas uniquement aux personnes de s'adapter, de se conformer pour devenir citoyennes, c'est aussi à la communauté, à la société, de s'ouvrir et de se transformer. C'est un lourd défi, ce sont d'importantes batailles à mener, et ce n'est pas uniquement la responsabilité des personnes qui ont eu ou qui ont un problème de santé mentale. C'est aussi à la RESSOURCE, dans sa totalité, dans le



cadre d'une alliance entre tous ceux et celles qui sont partie prenante de la vie qui s'y déploie. Quelle que soit sa mission, toute ressource alternative en santé mentale a ce double rôle

à jouer. Elle le fait à sa façon, en tenant compte de ses particularités et du milieu dans lequel elle est implantée. Face à ce double rôle, il faut prendre le temps de s'arrêter et se demander : pouvons-nous faire « AILLEURS et AUTREMENT » ?

Avoir l'esprit de famille, c'est aimer se retrouver parmi les siens, non pour s'y enfermer, mais pour y prendre des forces afin de mieux s'ouvrir aux autres.

**Janine Boissard - L'Esprit de famille, tome 1**

S'enfermer dans un seul rôle qui vise le soutien à la personne prive une population plus large d'un service qu'elle s'est donné : une ressource communautaire, alternative en santé mentale, implantée dans une communauté. Nos ressources sont de beaux milieux; ce sont comme une deuxième famille. Ce sont des lieux où on peut faire ailleurs et autrement, où on peut incarner une utopie, expérimenter des relations égalitaires, reprendre du pouvoir. Si ces mêmes lieux deviennent des lieux d'enfermement qui coupent les personnes de leur communauté, on a avantage à chercher un AILLEURS afin de ne pas reproduire à une autre échelle un milieu asilaire. Participer à la vie d'une ressource alternative est un moment important dans la vie des personnes et doit demeurer un lieu de passage.

Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement.

**Carl Gustav Jung**

Une ressource alternative en santé mentale, c'est d'abord et avant tout un organisme qui déclare : « Nous sommes COMMUNAUTAIRE... ». Ce mot, si souvent galvaudé et mal interprété, est porteur de sens. Il nous rappelle que nous faisons partie d'un mouvement dont la finalité est l'Humain, le Social, la recherche du « Bien commun »... L'action communautaire reconnaît en chaque personne sa valeur de citoyen et de citoyenne et agit en ce sens. À l'origine, le mouvement alternatif en santé mentale est né de l'indignation et de l'opposition à des injustices. Au-



aujourd'hui encore, nous agissons de tête et de cœur pour une plus grande justice sociale, pour un monde meilleur. Qui dit « mouvement » dit : créativité, innovation, actions de transformation des individus et des communautés. Nous sommes « mouvement », c'est-à-dire, nous sommes « vivants ».

Toute situation d'oppression génère  
un mouvement,  
soit de mutinerie,  
soit carrément de révolution.

**Hélène Marienski- Evane.fr, octobre 2006**

Soyons fiers de ce que nous sommes. Faisons face, avec audace et courage, aux diverses influences extérieures et aux modèles auxquels nous sommes confrontés qui font pression sur nos pratiques et sur ce que nous sommes. Ces influences peuvent orienter nos actions, les limiter, et même, enfermer tout notre potentiel. Célébrons notre différence et notre liberté d'être autrement ! Pour toutes les ressources alternatives en santé mentale, il y a ce même questionnement : que devons-nous faire aujourd'hui pour être encore « AILLEURS et AUTREMENT », pour rester en mouvement ? Rappelons-nous qu'il n'y a

pas de réponse unique et que ces moments de réflexion vont permettre à notre organisme de se réapproprier son pouvoir d'agir.

Il faut créer l'action, parce que l'action  
crée le mouvement,  
et que le mouvement entraîne des individus.

**Christian Le Guillochet**

Rappelons-nous qu'un organisme communautaire possède une richesse qu'on ne peut pas lui enlever : celle du TEMPS. Ce temps dont nous disposons nous permet d'écouter, de penser ensemble, de faire des choses gratuitement, d'agir pour le plaisir d'être ensemble, tout simplement. Si nous faisons nôtres les valeurs liées à la démocratie, nous allons privilégier le temps nécessaire au partage des informations qui nous concernent, aux débats nécessaires qui permettent l'expression de divers points de vue, à l'élaboration des actions requises en fonction de notre mission et de nos rôles, à leur réalisation, ainsi qu'à leur évaluation. Si notre approche est de faire le plus possible et le plus rapidement possible, nous risquons de nous enfermer dans des façons de faire qui ne sont pas les nôtres.



On est tellement habituée à être  
hiérarchisée, l'Alternative c'est  
de s'habituer à se sentir égale.

**Sophie Dorval, Le Rivage**



# Ensemble, levons l'ancre pour déployer nos ailes

Geneviève Couture - Ancre et Ailes

*Ancre et Ailes  
du Haut-St-Laurent*



Centre Communautaire  
Alternatif en Santé Mentale

Cette année, l'organisme Ancre et Ailes du Haut-St-Laurent a célébré son 25<sup>e</sup> anniversaire ! Vingt-cinq années d'histoire, ce n'est pas rien ! Nous avons eu la chance de célébrer en grand, grâce à la merveilleuse troupe de SAMAJAM qui a su nous transporter dans un univers musical tout en percussions et en mouvements corporels. Plus de 175 personnes étaient de la partie : ressources de la communauté, groupes d'entraide en santé mentale provenant des quatre coins de la Montérégie, nos membres et anciens membres.

La célébration du 25<sup>e</sup> anniversaire nous a permis de faire une rétrospective de notre vécu, de notre histoire et des défis que nous avons traversés. Comme l'équipe de travail est loin d'avoir 25 ans d'expérience, nous avons profité de l'occasion pour nous laisser raconter l'histoire d'Ancre et Ailes par la voix et les yeux de nos membres vétérans et d'anciens travailleurs que nous avons eu la chance de retracer. Nous avons passé d'innombrables heures à fouiller dans nos archives de centaines de photos et à faire ressurgir des souvenirs et anecdotes y étant rattachés. Même si la mode vestimentaire et les coupes de cheveux se sont beaucoup transformées et ont évolué au fil du temps (elles nous ont parfois arraché quelques fous rires), on a pu sentir que l'essence même de notre groupe est demeurée inchangée. On y voit un groupe uni, quoique parfois disparate, en raison de l'âge ou de la provenance de milieu social. Toutefois, il n'en demeure pas moins que c'est touchant et inspirant de voir que des gens s'unissent et sentent qu'ils font partie de la même grande, belle et originale famille qu'est Ancre et Ailes.

Que ce soit il y a 25 ans ou aujourd'hui, les gens qui entrent chez nous et qui décident d'y rester le font pour les mêmes raisons. On cherche un endroit où l'on se sent bien, où l'on se sent accepté, compris et respecté dans tout ce qu'on est. On y trouve un endroit où l'on peut s'exprimer, s'impliquer, explorer et se découvrir des forces, des talents ou des qualités qu'on ne s'était pas cru posséder. On y trouve un endroit de réconfort, de soutien, d'espoir vers le rétablissement et une force collective pour aspirer à de meilleures conditions de vie.

Le soulèvement de nos 25 années d'existence nous a permis de faire une belle rétrospective de ce que nous étions et de ce que nous sommes devenus ainsi qu'une projection de ce que nous voulons devenir. Il y a certes eu des changements, une transformation et une évolution au fil du temps. Les enjeux, les modes de gouvernance, les liens et exigences avec nos bailleurs de fonds, les mœurs et les valeurs de notre société ont changé et c'est à travers tout cela qu'Ancre et Ailes a évolué. Lorsqu'on écoute nos anciens membres nous raconter comment ça se passait il y a vingt ans, nous avons l'impression que la fibre militante était plus vivante. Nous avons l'impression que les membres de la ressource s'impliquaient davantage auparavant et que la cause du désengagement provient, entre autres, de la professionnalisation et de l'augmentation du nombre de travailleurs dans les ressources. Par contre, cela était iné-

vitale pour assurer une meilleure gestion des ressources financières, matérielles et humaines, en plus de répondre à un besoin auprès des membres qui exprimaient le désir de recevoir de l'aide auprès des personnes qualifiées. Nous avons aussi l'impression que ce changement peut être dû à la société de consommation et de performance : les gens viennent davantage consommer des services et s'attendent à des résultats rapides. Heureusement, l'entraide, le soutien et le sentiment d'appartenance entre les personnes demeurent présents, au cœur de notre milieu de vie.

Les luttes d'il y a 30 ans ne sont plus exactement les mêmes aujourd'hui. Des points ont été remportés, mais la partie n'est pas gagnée. Cependant, il faut garder à l'esprit que l'essence de notre groupe est bel et bien demeurée intacte, tel que mentionné précédemment. Les valeurs et la philosophie que nous prônons sont toujours les mêmes et sont encore très présentes dans nos pratiques. Et cette transmission, elle se fait d'elle-même. Les gens qui arrivent chez nous s'en imprègnent rapidement et peuvent ainsi le transmettre aux prochains qui arriveront chez nous, et ainsi de suite. C'est pourquoi il est important d'unir nos forces, de se rappeler d'où nous venons et de regarder tous dans la même direction pour faire valoir nos droits et nos intérêts, mais aussi pour s'assurer qu'une ressource comme Ancre et Ailes a sa raison d'être. Il faut tout faire pour protéger nos acquis, notre liberté d'action et notre autonomie dans cette vague où on a l'impression que tout cela est mis en péril par les orientations que prend notre gouvernement.

Finalement, j'ai envie de conclure avec le slogan trouvé par une de nos membres il y a quelques années et qui fait une belle métaphore avec notre nom et nos valeurs : « Ensemble, levons l'ancre pour déployer nos ailes ! »

.....



## Ce qu'on m'a transmis de plus précieux, c'est...

- la vision critique et la passion du mouvement alternatif en santé mentale. La passion des autres m'allume encore après plus de 23 ans de travail et me donne envie de transmettre ma pratique et ma vision critique.
- l'appropriation du pouvoir et l'importance de la justice sociale et aussi, aller au rythme de la personne. Nos ressources offrent des opportunités aux gens de vivre de nouvelles choses : prendre le traversier, le métro ou un escalier roulant pour la première fois, sortir de leur patelin pour une rencontre nationale et découvrir des grandes villes.
- d'apprendre en faisant et de lâcher prise sur le résultat. On ne peut pas tout contrôler, et c'est beau de voir les personnes découvrir leurs capacités.
- l'acceptation... de moi, mais aussi des autres. Quand je suis arrivée, je ne parlais pas. Puis j'ai fait du bénévolat et j'aurais jamais pensé siéger au CA ! J'ai embarqué dans la vie associative et je suis sortie peu à peu de la dépression. En arrêtant de croire aux préjugés envers ma maladie mais aussi envers celles des autres, j'ai pu accepter mes forces, mes difficultés et faire mes deuil.
- d'avoir été, en tant qu'intervenant, transformé par les membres. Les équipes salariées/membres sont plus fortes.
- d'avoir accès à un lieu pour enlever tous les masques, pour vivre sans masques, pour être moi-même.
- d'apprendre qu'il n'y a pas de recette miracle! En partant de l'autre, en écoutant ce qu'il a à dire, on va apprendre ce qui marche pour lui... SA recette miracle.
- des histoires... Des histoires individuelles mais aussi l'histoire collective pour motiver la suite.
- la connaissance des droits en santé mentale.
- l'importance de la parole, de l'expérience expérientielle. C'est l'alliance entre les personnes et l'intervenant. C'est la force de résilience; cette capacité de la personne à s'en sortir quand on lui laisse la place.
- l'apport du groupe, la force des membres. C'est voir du monde se dépasser, aller au-delà de la peur.
- la conviction qu'on peut changer les choses. L'organisme m'a permis de porter un regard objectif sur ma situation et d'agir.
- le goût de m'impliquer dans ma ressource. On m'a invitée à le faire et j'ai appris beaucoup et j'apprends encore.



## Il y a 30 ans, j'ai accepté de relever le défi

Allocution de Sylvie Forest,  
à l'occasion du 30<sup>e</sup> anniversaire de La Bonne Étoile

30 ans à travailler dans un organisme communautaire, cela représente beaucoup de choses.

30 ans dans le milieu communautaire, ça veut dire qu'on est une personne engagée et peut être parfois enragée !!! Bon, ok ! Dans mon cas, révoltée aussi...

30 ans dans le milieu communautaire ça vous fait vivre toute sorte d'émotions...

J'ai commencé à travailler à La Bonne Étoile, j'avais... 21 ans. Je sortais du CEGEP et je ne savais pas dans quoi, et surtout avec qui et pour qui, je m'embarquais... J'ai pris un peu de temps à vraiment comprendre...

Après quelques mois, je voulais quitter. J'ai rencontré Maryse Lepage, celle qui a parti La Bonne Étoile et je lui ai dit : je ne sais pas quoi faire avec du monde qui se berce, qui fume des tops, une après l'autre, qui s'enfile café par-dessus cafés... pis quoi ils parlent pas !!! Ça me tuait... Moi, je leur tapais sur les nerfs avec ma joie de vivre, pis mon rire, ma voix « Forest », ma musique que je voulais leur faire découvrir... J'étais punk... pis j'écoutais Metallica... Maintenant, je comprends que ça les intéressait pas pantoute !!! Je les dérangeais « Eille là ! Késsé ça ! » Au CEGEP, j'avais appris à poser des questions ouvertes. Ça me semblait simple mais non, pas toujours... dès fois y a des silences. Moi qui suis perfectionniste... fallait que j'accepte des pancartes qui commence en gros pis qui finissent petit dans le milieu du carton ; car oui en 1987, on faisait les pancartes à la main, pis avec des cayons feutres !!! Pire, on écrit « les vendredis » ; il manque de place, c'est pas grave on écrit le « s » au début de l'autre phrase et y en a pas de problème !!! Je pense que je commençais le lâcher prise !!! Et croyez-moi pour ceux qui me connaissent je le travaille encore !!! Le but de l'activité était de leur donner confiance et d'augmenter leur estime de soi alors GO !!! On fait des pancartes, le reste on s'en fout !

Maryse m'avait dit : « Ne quitte pas, je suis certaine que tu vas comprendre. On ira visiter le département de psychiatrie, pis tu verras ce que tu fais... Lâche pas, je suis certaine que tu as ce qu'il faut ! » Bin coup donc... si elle le dit !!! Je lui fais confiance et on va faire une visite d'amitié pour expliquer aux personnes hospitalisées ce que l'on fait à La Bonne Étoile... Le choc !!! Je comprends enfin ce que les membres ont vécu : les néons, l'oppression, les infirmières dans une cage vitrée, les portes barrées, les salles d'isolement, les cris, la détresse, le désespoir... Ça m'est arrivé en pleine face ; je n'en revenais pas. Je suis sortie de cette visite sans mot tellement j'étais assommée... Ensuite, je suis devenue tellement enragée de voir que notre société ne savait pas ce qui se passait et que cela semblait normal que les personnes soient traitées ainsi.... Alors je me suis investie corps et âme pour ces personnes. Pendant au moins trois ans, j'ai travaillé en étant six mois par année sur le chômage, j'étais bénévole les autres six mois. J'ai travaillé sur une table de cuisine qu'on mettait égale avec des paquets d'allumettes... J'ai tapé à la dactylo les PV des CA, les demandes de subventions... J'ai jamais lâché...

Un jour, les membres du CA m'ont dit : « Ça te tente pas d'être notre coordonnatrice ? » Au début, j'ai dit bin non, je suis pas capable de faire ça... Ils m'ont dit : bin tu le fais déjà ! Évidemment que Maryse avait aidé et semé l'idée. Elle voulait aussi laisser aller La Bonne Étoile... couper le cordon...

J'ai accepté de relever le défi... J'ai travaillé fort sur moi... Parce que je devais apprendre plein de choses comme la gestion financière, la gestion des ressources humaines, l'animation des rencontres d'équipe. Nous avons douze programmes EXTRA, et trois programmes de développement en emploi ; ça fait de la gestion d'horaire ça !!! Et la gestion de mes émotions !!! Je suis une TES<sup>i</sup> moi, pas une gestionnaire.

30 ans dans le communautaire, ça veut aussi dire : être persévérante lors de certains CA lorsque qu'à chaque fois, je remettais en question certaines règles. Moi, pis les règlements et le conformiste, c'est pas pas ma force... J'ai buché dur pour faire enlever la boîte à plaintes... Je ne comprenais pas pourquoi les membres pouvaient pas se parler, au lieu de s'écrire des plaintes et avoir des sanctions... Après plusieurs CA et avec des arguments, la boîte, les règlements avec les sanctions et le comité disciplinaire ont disparu.

30 ans dans le communautaire, ça veut dire être capable de s'ajuster, de faire preuve de souplesse. Quand tu te rends compte que tu donnes de l'information aux CA, que tu oublies qu'ils prennent des médicaments et que cela peut affecter leur capacité à se concentrer, ça veut dire que je me retrouvais seule parce qu'ils quittaient chacun leur tour !!! Tu te relèves les manches pis tu organises les rencontres en respectant le rythme de chacun... tu acceptes que ce soit plus long. Pour moi, les membres doivent exprimer leurs idées et leurs opinions, peu importe le temps que ça prend ! Ça travaillé ma patience... moi qui aime que ça aille vite...

30 ans dans le communautaire, ça veut aussi dire faire de belles rencontres de personnes qui vous ouvrent des portes, qui vous confirment que vous avez le droit d'être qui vous êtes. C'est accueillir des stagiaires qui seront la relève. Et oui ! Il y a des jeunes engagés... C'est ici que je veux souligner l'arrivée d'Élizabeth, l'intervenante. Depuis un an, nous formons une équipe ; j'adore travailler avec toi, ton ouverture d'esprit, ton engagement, ton écoute, ton respect, ton rire et enfin, je ne suis plus seule à parler fort !!! C'est un privilège de te côtoyer chaque jour et je suis certaine que j'ai encore plein de choses à découvrir de toi !

Ça veut aussi dire qu'il arrive des choses cocasses : comme me laisser à la ronde parce que je suis partie chercher une membre qui, entre temps, est arrivée. Alors on laisse Sylvie là, pis on s'en va !!! C'est d'être chez toi, pis d'aller dans ton salon et d'y trouver un membre qui me dit tout simplement : ta porte était pas barrée pis la Bonne Étoile est fermée ! Ça veut dire aussi de couper un fil en se disant : bon bin, là ça fait le niaisage, pis au lieu de couper le fil du téléphone qui ne fonctionne plus, tu coupes l'internet ! C'est de te faire réveiller la nuit parce que le système d'alarme est parti à cause des pancartes qui décollent du mur ! C'est organiser un camp d'hiver pis personnes sort dehors ! C'est recevoir une pétition des femmes de La Bonne Étoile pour me dire qu'elles veulent le calendrier des pompiers ! C'est d'avoir une manifestation devant ta porte de bureau pour avoir un autre autobus pour aller aux pommes !

J'aurais beaucoup d'autres choses à vous raconter mais je vais arrêter ici. 30 ans c'est long quand même et il s'en passe des choses ! [Ici, j'essaie de ne pas pleurer !] Aujourd'hui je suis fière des membres qui ont su se tenir debout, qui sont impliqués, engagés, qui travaillent fort à faire leur place, et qui croient en leur Bonne Étoile ! Sans eux, La Bonne Étoile n'aurait pas de sens.

Pour terminer, je tiens à vous exprimer toute la gratitude que j'ai envers vous, les membres, vous êtes des survivants, des survivantes. Vous m'apprenez tellement de chose, vous côtoyer a fait de moi une meilleure personne. Je suis profondément convaincue que je ne serai pas la personne que je suis sans vous dans ma vie. Car à bien y penser, je vous côtoie plus que ma famille ! En espérant que la Bonne étoile, ses membres et l'approche alternative scintillent encore plusieurs années. Bonne soirée !

<sup>i</sup> Technicienne en éducation spécialisée



# Dans quel monde voulons-nous vivre ?

Louise Lafortune

Collaboration : Nelson Tardif, Guy Fortier et Marie-Iris Légaré - CPRF

## L'histoire pour nourrir le souffle de l'engagement social

Prendre le temps de jeter un regard sur nos histoires personnelles et collectives nous révèle le sens et donne du souffle à notre engagement social. On se situe ainsi dans une continuité historique. Les forces collectives qui nous ont précédés nous apportent un appui et fortifient notre élan pour aller vers les changements qui nous apparaissent nécessaires pour améliorer la société. On perçoit comment l'implication sociale contribue à donner un sens, une orientation à l'histoire. Elle aide à faire évoluer l'humanité vers une vie en société fondée sur l'équité, la justice et le respect de la dignité des personnes et de la nature. L'histoire nous nourrit et nous nourrissons l'histoire, comme les deux côtés d'une médaille qui lui donnent tout son pesant... d'histoire.

### Nos histoires personnelles d'engagement

Chercher dans notre histoire personnelle ce qui nous a amenés à nous engager socialement est éclairant. Nos engagements s'enracinent au cœur de nos vies et de nos expériences et remontent parfois loin dans notre enfance. De façon non exhaustive, on pourrait regrouper ce qui nous a mis en action selon quatre déclencheurs : l'héritage, l'exposition à la souffrance des autres, l'apprentissage et l'oppression.

Pour prendre toute la mesure de l'histoire comme source de sens au cœur de notre engagement social, un moment essentiel consiste à refaire notre histoire personnelle. De qui ai-je pris le relais? Quels moments ont été marquants, heureux, difficiles? Quels sont les fondements qui se dégagent de mon histoire? Qu'est-ce qui me nourrit dans l'engagement?

Faire l'histoire de nos différentes implications sociales met en évidence des valeurs et des convictions que nous portons au plus profond de nous et qui nous humanisent.

Nos histoires personnelles sont des lieux de recomposition de sens individuel et collectif. Faire cette histoire permet de nous inscrire dans la grande histoire des luttes sociales, dans une lignée historique qui a commencé avant nous et qui se poursuivra après nous. C'est aussi plonger au cœur du monde, entre autres, de la misère et de la souffrance qui s'y trouve et éveiller le désir de comprendre et de faire quelque chose pour que cela change. Fait alors surface une question fondamentale : pourquoi? Cette plongée dans l'histoire contribue donc à l'élargissement des horizons et à la quête de sens. Il s'agit d'une dynamique qui permet un surgissement toujours nouveau de sens.

Cela ne se fait cependant pas sans les autres. Dans une perspective plus collective, les déclencheurs des luttes sociales sont souvent des événements négatifs qui menacent une collectivité, un village, une région, un groupe social, qui provoquent l'indignation collective. On réa-

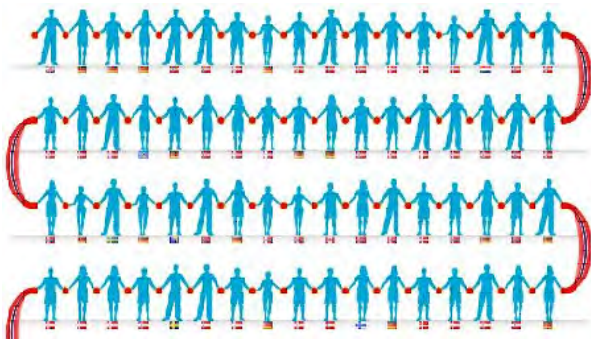
git et on se mobilise autour d'une injustice, d'un droit bafoué ou ignoré, d'un besoin collectif non satisfait, des abus de pouvoir.

Les luttes sociales naissent de l'engagement individuel de milliers de militantEs qui s'ouvrent à la collectivité. Nos histoires d'engagement mettent en lumière notre inscription dans une grande chaîne de solidarité humaine. Cela donne du sens à nos histoires individuelles et collectives. Nous approprier notre histoire devient important pour ne pas laisser les dominants nous déposséder par ce qui fait notre identité et produit du sens pour nous aujourd'hui.

### S'approprier l'histoire

Nous avons tous et toutes appris l'histoire à l'école, celle écrite et interprétée par les autres, la plupart du temps à partir du point de vue des gagnants, des dominants, au mépris des perdantEs et des conquisEs. « De quelle histoire parle-t-on ? » S'approprier l'histoire, c'est se la raconter à partir d'une autre perspective, celle des luttes sociales, de la recherche de la justice, de l'égalité, de la dignité. Notre histoire est habitée des passions qui nous ont soulevés et prend la couleur des événements que nous y avons vécus. Les hommes et les femmes qui ont façonné l'histoire des luttes sociales sont à notre mesure. Ils et elles nous ressemblent et souvent, nous les côtoyons quotidiennement.

Interpréter ensemble l'histoire laisse place à nos valeurs et à nos parti pris. Cette histoire se dit à partir de là où nous avons les pieds. Il s'avère donc essentiel de mettre en commun nos interprétations pour dégager une histoire qui oriente les actions à poser aujourd'hui, actions inspirées des victoires et des échecs passés. Ces derniers prennent alors une autre dimension et changent le regard sur l'histoire. Si s'approprier l'histoire aide à comprendre notre présent, l'écrire permet d'en transmettre les acquis et les leçons à ceux et celles qui nous suivront.



Situer nos histoires individuelles et collectives dans la grande histoire nous rend conscient que « c'est aussi nous qui faisons l'histoire ». Sans les gestes de solidarité que nous posons au quotidien, sans nos mobilisations dans les luttes locales et nationales pour défendre les droits humains, l'environnement ou la paix, sans les coalitions et les concertations que nous développons pour donner plus de force à nos actions, l'histoire ne serait pas la même. L'engagement social individuel et collectif crée l'histoire et donne corps à notre projet de société. Le plus bel exemple est sans doute la lutte des femmes, une de celles qui a « changé le cours de l'histoire » et transformé en profondeur les rapports privés et sociaux au XXe siècle.



### L'histoire, une inspiration qui donne du sens

L'histoire donne sens à l'engagement social parce qu'elle apporte une perspective à nos actions. La perspective historique relativise le fatalisme et le cynisme de certaines périodes de l'histoire plus fermées à la transformation sociale. L'époque actuelle, marquée par le capitalisme néolibéral qui impose une pensée unique au plan idéologique, en est un bon exemple. Pourtant, d'autres avant nous ont fait avancer les causes et les enjeux que nous portons, à leur façon, parce que confrontés à des conjonctures particulières. Nous avons pris leur relais dans l'histoire et, le temps venu, nous le passerons à d'autres qui, à leur façon, porteront le flambeau d'un autre monde possible. Nos actions d'aujourd'hui, parfois différentes et reliées à de nouveaux enjeux, s'inscrivent dans une continuité. Voir le chemin qui a été fait est motivant, valorisant. Pensons aux avancées pour l'égalité des Noirs, illustrées en 2008 par l'arrivée de Barack Obama à la présidence des États-Unis.

L'histoire des luttes sociales témoigne de notre évolution et soutient notre aspiration en un monde différent, plus juste et plus égalitaire. Elle permet de saisir l'importance du travail et des luttes pour la justice d'aujourd'hui tout en nous révélant que le défi de faire advenir le projet

de société que nous portons transcende le simple temps de notre existence humaine. Surgit alors une confiance en l'avenir pour dégager des perspectives d'alternatives créatives vers un monde plus juste et équitable, ce qui nous donne du souffle pour durer dans l'engagement. Ainsi, beau temps mauvais temps, nous pouvons garder le cap sur l'horizon de transformation sociale qu'on espère.

### Une histoire qui nous outille

L'histoire est un formidable outil de compréhension de notre réalité collective. Réfléchir à notre histoire permet de développer des capacités, des habiletés, des forces utiles dans l'action communautaire et l'éducation populaire autonome. La vie dans nos groupes est une suite d'actions trépidantes. On y met souvent de côté le temps pour écrire nos histoires. On fait des retours, des bilans, souvent rapidement, et on garde peu de traces des stratégies utilisées, des difficultés rencontrées, des gains, des petites victoires. Prendre le temps de connaître, dire, analyser, écrire nos histoires collectives aide à rester fidèle à l'appel du départ. Faire ce travail de retour sur l'histoire permet de faire un retour sur soi et sur notre groupe et interpelle notre fidélité à notre mission et donc à ce que nous portons, tant individuellement que collectivement. Il est donc bénéfique de prendre le temps de nous arrêter ensemble pour jeter un regard en arrière, d'évaluer le chemin parcouru et d'apprendre de nos bons coups et de nos erreurs.

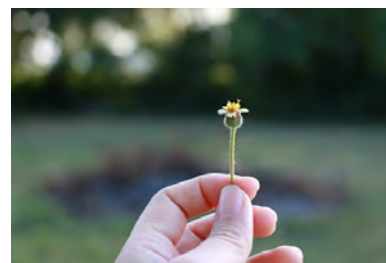
L'histoire prend son temps pour advenir. Autrement dit, le temps de l'histoire n'est pas celui de l'instantanéité comme c'est le cas au sein du capitalisme néolibéral. Ainsi ne va pas la vie. Les bons fruits prennent du temps à mûrir et à donner leur pleine saveur. Par exemple, en 1995, au sortir de la marche « Du pain et des roses », la déception était au rendez-vous devant les faibles gains obtenus en regard des dix revendications portées. Pourtant, une nouvelle évaluation faite dix années plus tard montre que des gains substantiels ont été faits par rapport à chacune des revendications articulées autour de deux volets : la lutte à la pauvreté et l'élimination de la violence faite aux femmes. Loin d'être une perte de temps, ce regard en arrière est souvent positif et mobilisant. Il est par conséquent important de s'inscrire dans le long terme, dans la durée, là où les horizons sont vastes.

Prendre du recul par rapport à l'histoire, c'est établir un rapport à la transformation sociale qui s'inscrit dans le

temps. Situer nos actions dans une continuité donne une profondeur à l'analyse. La référence historique est aussi primordiale comme lieu de prise de conscience et comme point d'ancrage pour la mémoire identitaire individuelle et collective. Qui sommes-nous, tant au plan individuel que collectif ? Pour répondre adéquatement à cette question, il est primordial de se rappeler d'où nous venons et de qui et de quoi nous avons pris le relais. La mémoire identitaire est incontournable pour comprendre qui nous sommes et pour nous aider à orienter nos choix pour aujourd'hui et demain. Ne pas être solide dans son identité c'est aussi être plus vulnérable aux idéologies ambiantes qui circulent dans notre société.

### L'histoire comme passage d'un relais intergénérationnel de sens

Faire de la place aux jeunes (et aux nouveaux militantEs parfois moins jeunes) est un défi d'autant plus actuel qu'une pénurie de main-d'œuvre frappe le milieu communautaire. Il y a donc un enjeu de transmission de l'histoire de nos groupes, l'histoire du communautaire et des luttes sociales pour que notre mouvement demeure animé du souffle de la transformation sociale et du renouvellement.



Prendre le temps de nous dire, de nous raconter nos histoires de luttes collectives crée un rapprochement intergénérationnel fécond où des plus jeunes se situent dans l'histoire des luttes sociales et reçoivent le relais de personnes militantes plus âgées. Ces témoins et ces modèles, que nous avons la chance de côtoyer, sont importants. Plus que le passage d'un relais d'action, c'est le passage d'un relais de sens. Plus que des événements à raconter, il y a une rencontre, dans l'émotion et les sentiments des convictions partagées, qui crée les liens essentiels à l'apprentissage du plus grand respect de l'autre, à la réciprocité et à la solidarité. Évitions de sous-estimer l'inspiration et l'élan que peuvent susciter les personnes engagées socialement qui sont passées avant nous !

Connaître son histoire constitue un élément fondamental d'identité pour évoluer. « Il faut savoir d'où on vient pour avancer. » Se situer dans l'histoire est important parce

que cela permet de rester en contact avec ses racines. Aucun arbre, aucune plante déracinée ne survit plus que quelques jours. Nous ne pouvons faire table rase de l'histoire. L'histoire comme source de sens est d'autant plus importante que nous vivons dans une culture du court terme qui montre peu de respect pour le temps, passé, présent et à venir et qui va jusqu'à déclarer la fin de l'histoire (!) comme le disait Francis Fukuyama. Dans notre économie financière mondiale et « néolibéralisée », le long terme est de 48 heures. Le temps est une denrée rare. Il y a ici un enjeu incontestable de reprise de pouvoir sur la vie collective par la réappropriation du temps, par un choix conscient de prendre le temps qu'il faut pour nourrir le souffle qui nous dynamise et nous extirper de la dictature idéologique du court terme.

Par ailleurs, nous inspirer de l'histoire ne veut pas dire faire comme ceux et celles qui nous ont précédés. Les conjonctures évoluent, l'histoire n'est pas statique. Dans cette perspective, faire de la place aux jeunes, c'est aussi relativiser nos façons de faire. Les modes de militance et d'action ne sont pas les mêmes aujourd'hui. Les jeunes

nous permettent d'évoluer. Encore faut-il leur laisser la marge de manoeuvre pour agir et ne pas être cynique et éteignoir. Oser nous laisser remettre en question et nous laisser interpeller par de nouveaux modes de militance ouvrent sur des horizons inédits d'espoir et de renouveau vers un autre monde possible.

## Conclusion

Nous pouvons subir le temps ou choisir de se le réapproprier. Derrière cette affirmation se profile la question du sens. Dans quel genre de monde voulons-nous vivre, quelle sorte de monde voulons-nous construire ? La question n'est pas banale. Encore faut-il prendre le temps de s'y arrêter. Dans cette optique, la référence à l'histoire est essentielle. Faire son histoire d'engagement social, tant aux plans individuel que collectif, c'est plonger au cœur de la réalité, en tirer des leçons qui nous guident sur le chemin à suivre pour bâtir une société où la dignité de toutes les personnes, le respect de l'environnement, la justice et l'équité prennent de plus en plus la place qui leur revient.



## Ce qu'on m'a transmis...

Moi, ce que je voudrais transmettre, c'est l'entraide. Je trouve que c'est important de montrer comment se débrouiller, comment aider, comment donner un coup de main dans la cuisine, dans un atelier, dans une formation.

**Annie Busque, Le Murmure**

Pour moi, l'esprit critique, c'est de réfléchir par soi-même et ne pas prendre ce que les autres veulent que je prenne. C'est le découvrir par moi-même et le maîtriser pour pouvoir aider les autres et le raconter dans mes propres mots. Je veux que ça vienne de moi.

**Pascal, Prise II**

On m'a transmis le désir de m'impliquer et c'est déjà beaucoup. On m'a dit : « Carl, tu serais bon à telle place, ce serait une bonne idée que tu ailles à telle table. » J'y suis allé. Au début, je ne comprenais rien, mais c'est correct. À force d'aller au CA, de lire la documentation, de parler aux personnes, tu finis par avoir une bonne compréhension de ce qui se passe autour de toi. Tu finis par t'intéresser à des défis encore plus élevés. (...) S'il n'y avait pas eu une personne qui m'avait dit « Est-ce que ça te tente ? », je ne serais pas ici aujourd'hui. Ça m'a permis de cheminer beaucoup. Ça m'a permis de grandir. Et ça me donne l'occasion de redonner ce que j'ai reçu. Favoriser des espaces d'implication, c'est très important, tout comme favoriser la personne, ne pas limiter le nombre de personnes sur un conseil d'administration et avoir une ressource ouverte. Même à une personne qu'on pourrait penser limitée parce qu'elle est assommée par la médication, il faut lui dire : « Viens au CA ! » Ça va l'aider, elle va pouvoir changer...

**Carl Sansfaçon, Aux Quatre-vents**



# Transmettre, cela peut sembler tout simple...

Lisa Benisty - Prise II

L'AUTRE ESPACE



Cela peut sembler tout simple l'Alternatif, mais ça ne l'est pas. Si, aujourd'hui, je m'identifie sans hésiter comme faisant partie de ce mouvement, que je suis heureuse d'en parler et enthousiaste à l'idée de le faire connaître à d'autres, c'est parce que de nombreuses personnes ont d'abord pris le temps de me le transmettre et continuent de le faire.

J'ai encore beaucoup à apprendre, mais au cours des dix dernières années, j'ai appris les enjeux, les nuances, les subtilités, l'impact des mots, les dangers de tel ou tel discours, leurs impacts, leurs implications, les différents points de vue, les tensions, les points de ralliement... Cela ne s'est pas fait du jour au lendemain. Il a fallu qu'on ait de la patience pour m'expliquer de différentes manières, à de nombreuses reprises, qu'on me donne différentes opportunités pour entendre et expérimenter, qu'on me laisse réagir et questionner sans présumer de mauvaises intentions de ma part et, au contraire, qu'on croit en mon ouverture et en ma possibilité d'évoluer et d'apprendre.

Il y a tous ceux qui ont été généreux de leur temps, de leur pensée critique, de leurs connaissances, de leurs idées et ceux qui ont aussi eu la générosité de partager leur vécu. Ce partage-là, je crois, permet de faire des bonds en avant. Il y a une richesse de ce qui est transmis verbalement et de tout ce qui passe dans le non verbal, qui nous imprègne et qui reste marquant.

En travaillant aujourd'hui dans une ressource alternative, je suis heureuse de constater que cette transmission se poursuit constamment, particulièrement parce que nous nous accordons des temps de réflexion pour douter, questionner et réfléchir. Et aujourd'hui, c'est à mon tour de transmettre. J'ai le privilège de superviser des stagiaires en travail social, d'accompagner de nouveaux membres dans l'univers du milieu alternatif, de faire des présentations à des étudiants ou à des professionnels d'autres milieux et les occasions se multiplient pour présenter et échanger sur ce qu'est l'Alternatif. Impossible de parler des pratiques ou de présenter l'organisme Prise II, sans d'abord les resituer dans le contexte du mouvement alternatif. C'est un passage obligé. Il est aussi intéressant de constater que généralement, les gens sont très ouverts, tendent l'oreille et apprécient ce discours.

Aujourd'hui, je suis heureuse de constater qu'il y a quelque chose de très circulaire dans la transmission : je continue à recevoir des autres, tout en transmettant à mon tour.

***Quand je me suis retrouvée dans le milieu de la santé mentale, j'ai constaté à quel point le fait de créer un climat agréable, un climat accueillant peut permettre aux gens de se déposer, surtout quand ils arrivent. C'est tellement courageux, arriver dans un organisme pour rencontrer des gens ou demander de l'aide... Il y a des gens qui sont là, qui sont soucieux de comment tu vas, de te faire connaître les lieux, de te permettre de progresser à ton rythme. Ce climat sécuritaire est nécessaire pour que les gens puissent se déposer et se construire. Ce qui est bien avec le climat, quand on a été bien accueillie, on a envie de le transmettre aux autres, de recréer ce climat-là pour les autres, un espace bienveillant, sécuritaire, pour permettre aux autres de cheminer à leur tour.***

# Nous avons tous besoin de l'entraide des autres

## Le Phare, source d'entraide

### La famille nous apprend :

Nos parents nous donnent une base solide, par exemple l'amitié, la débrouillardise, des habiletés (connaissances manuelles), des valeurs (constance et persévérance), etc. Aussi, des choses que nous ne voulons pas revivre nous amènent à nous adapter et à apprendre de nos erreurs et de notre vécu.

### Notre vécu, notre expérience de vie nous apprennent aussi :

Notre vécu, notre expérience de vie nous apprennent la vie en société, le respect des autres et le respect des règles. Ils nous permettent d'établir des priorités, de développer la confiance et l'affection pour une personne, l'amour et l'acceptation de soi. Ils nous amènent à ne pas nous limiter, mais à rêver et à voir grand. Ils nous inspirent à être positifs, à foncer, et nous rappellent l'importance de la transmission entre les êtres humains.

### Le Phare m'a transmis :

Le Phare m'a transmis l'amitié, l'entraide, le sentiment d'appartenance, le sentiment d'être apprécié. Il m'a transmis le respect et l'acceptation des différences, l'importance d'être à l'écoute des gens, de comprendre ma maladie, ce que je vis. Le Phare m'a aussi transmis le « vivre ensemble », le fait d'être une personne à part entière, l'éducation populaire autonome, le dialogue, la solidarité, l'encouragement mutuel. Nous avons tous besoin de l'entraide des autres.

### Comment on se transmet les choses !

On se transmet les choses par un rendez-vous, par l'implication, par la reconnaissance des autres, par l'accueil, le non-jugement, l'ouverture à l'autre, en découvrant l'alternative et en la côtoyant. On se transmet les choses entre membres, par nos actions et nos pensées, en contribuant, en discutant, en parlant avec les personnes.



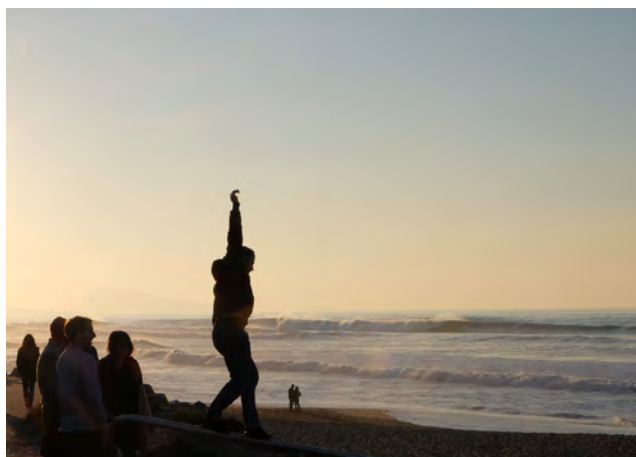
Ça prend une santé de fer pour rester à ne rien faire !

### Le plus important à transmettre :

Le plus important à transmettre, c'est l'amitié et le sentiment d'appartenance, et c'est transmis par l'accueil. Le changement que je vis au Phare, je voudrais le transmettre à mes enfants et en parler aux autres. Il est aussi important de transmettre l'expérience du « vivre ensemble », de s'impliquer dans les regroupements, de se tenir informés sur l'entraide, sur la politique, sur ce qui arrive au Québec et au Canada. Osez demander !

C'est une chance de connaître le Phare, de transmettre les valeurs qu'on y véhicule, de montrer que l'on veut exister.

La transmission du savoir commence par deux personnes.





# D'abord et avant tout y adhérer nous-mêmes

Christina Charron-St-Pierre - Auberge du cœur l'Antre-Temps

## Les jeunes et la santé mentale : repenser nos pratiques

La santé mentale est une réalité de plus en plus présente chez les jeunes. On constate que davantage de résidents ont un problème de santé mentale. Aussi, les problèmes de santé mentale se complexifient, ce qui nous amène à réfléchir ensemble à des pistes de solution. Cette réalité est parfois méconnue, parfois inquiétante pour les intervenants et les intervenantes de l'Antre-Temps. À cet effet, je considère qu'il serait pertinent d'en apprendre davantage sur l'Alternative en santé mentale afin de transmettre plus aisément cette vision à nos jeunes.

Actuellement, la transmission de la vision alternative se fait de différentes manières, notamment en discutant avec les jeunes et en trouvant des solutions pour s'ajuster aux difficultés liées à la prise de médication. Par exemple, nous devons ajuster nos règlements afin d'éviter de mettre un jeune en échec. Entre autres, les heures de lever pour un jeune sont parfois irréalistes compte tenu des effets secondaires de la médication. De ce fait, nous modifions les heures de lever pour les jeunes concernés. Cet exemple illustre que nous adoptons, en quelque sorte, une approche alternative de la santé mentale. En effet, nous avons une attitude d'ouverture à l'autre : nous respectons le rythme des jeunes et nous validons leur vécu.

Par ailleurs, la santé mentale des jeunes demeure un enjeu d'actualité pour les différents organismes communautaires jeunesse. À cet effet, nous avons abordé

le thème de la santé mentale lors de la consultation du Bureau de Consultation jeunesse du 2 mars dernier. De nombreux organismes se sont interrogés sur l'amélioration des pratiques portant sur la santé mentale. Plusieurs propositions en sont ressorties, entre autres, celle de faire appel aux ressources alternatives en santé mentale pour nous aider à nous outiller. Dans cette perspective, plusieurs organismes souhaitent s'approprier les principes de la vision alternative afin de la transmettre à nos jeunes.

Enfin, un processus de changement s'articule quant à la santé mentale des jeunes au sein de l'Auberge du cœur l'Antre-Temps. Entre autres, nous avons participé au forum Jeunes et santé mentale : pour un regard différent. Nous repensons notre code de vie; nous accompagnons les jeunes auprès de leur équipe médicale; nous les aidons à nommer leurs insatisfactions à leur médecin. Cela dit, il m'apparaît important de s'approprier davantage les principes de l'Alternative en tant qu'équipe, afin d'adopter une attitude de respect, de la subjectivité et de la globalité du jeune de manière plus systématique.

## La transmission de l'Alternative

En intervention, la transmission de l'Alternative s'articule de différentes façons. J'ai choisi d'illustrer cela avec un fait vécu, soit un échange avec un ancien résident de l'Antre-Temps. Ce jeune, comme plusieurs autres, a connu un parcours en psychiatrie. Nous avons donc décidé de discuter de son vécu et d'explorer les différences et les similitudes avec l'Auberge du cœur l'Antre-Temps.

i Le jeune préfère garder la confidentialité.

Nous avons aussi abordé la santé mentale sous l'angle de l'Alternative afin d'explorer et de comprendre la vision du jeune.

Dans un premier temps, le jeune expliquait vivre un malaise lorsque sa psychiatre utilise le terme « maladie » pour parler de ses symptômes. Il voit plutôt cette réalité comme étant un problème de santé mentale, et non quelque chose de strictement médical. Par ailleurs, il disait vivre une certaine réticence à exprimer certaines pensées à son équipe traitante. Entre autres, il ne partage pas toujours ses croyances, voire ses visions, sachant qu'on lui répondra qu'il s'agit de manifestations symptomatiques de sa « maladie ». Ce vécu d'intervention illustre que ce jeune adhère aux principes de l'Alternative en santé mentale. Aussi, je me questionne sur le ressenti des personnes lorsqu'elles éprouvent une nécessité de se contenir auprès d'une équipe voulant lui apporter de l'aide. Enfin, cet échange illustre aussi que les intervenants et les intervenantes adoptent des discours favorisant l'expression de l'idéologie alternative.

Dans un autre ordre d'idée, cette rencontre avec le jeune nous a permis d'explorer les aspects positifs d'un problème de santé mentale. Notamment, le jeune nommait sa sensibilité aux autres ainsi que sa capacité à réfléchir en dehors des normes sociales. Nous avons aussi parlé de l'importance de considérer la personne dans son intégralité plutôt que de manière réductrice, basée sur un simple diagnostic. Enfin, nous avons discuté des alternatives thérapeutiques en santé mentale comme les groupes d'entendeurs de voix. Lors de cet échange, le jeune se sentait écouté, respecté, et surtout, compris.



Cet exemple reflète une transmission du savoir de l'Alternative, tout en témoignant d'un processus d'échange fondé sur le respect et l'ouverture. En fait, je considère que la transmission de l'Alternative est bidirectionnelle, et cet échange en témoigne.

### Défis pour l'intervention

La transmission de l'Alternative en santé mentale demeure un défi en soi à l'Auberge du cœur l'Antre-Temps. D'emblée, nous vivons des insécurités à titre d'intervenante ou d'intervenant quant à la santé mentale. Par exemple, il nous arrive d'exiger des jeunes qu'ils prennent leur médication, jugeant que cela leur assure une certaine « stabilité ». Lorsque nous prenons une décision basée sur la prise de médication, j'y adhère tout en me questionnant sur les répercussions qu'elle a sur le jeune. Plus encore, je me questionne sur notre vision commune de l'approche globale et de l'Alternative en santé mentale. Ainsi, je crois que nous ne sommes pas tous et toutes outillés de la même manière, et nous n'avons pas le même niveau de confort quant à la santé mentale. De ce fait, je considère que mon équipe et moi-même bénéficierions d'un partenariat avec les ressources alternatives en santé mentale de notre secteur pour démystifier les enjeux liés à la santé mentale, pour défaire nos préjugés et pour adopter une vision holistique des jeunes. Afin de pouvoir transmettre l'Alternative aux jeunes, il faut d'abord et avant tout y adhérer nous-mêmes.

Outre l'insécurité des intervenants et des intervenantes, il faut aussi se questionner sur la mission des Auberges du cœur de manière plus générale. Considérant que les problèmes de santé mentale des jeunes en difficulté se complexifient, il est pertinent de reconsidérer notre position quant à cette réalité. Sachant que, à l'Antre-Temps, nous favorisons le développement de l'autonomie des jeunes, principalement via le retour aux études ou sur le marché du travail, les personnes ayant des problèmes de santé mentale plus « lourds » peuvent ne pas répondre à ces exigences. Je crois qu'une réflexion commune sur la vision de la santé mentale, au sein de notre équipe, est le point de départ pour un changement. Nous nous devons d'adopter une vision commune de notre mission pour pouvoir transmettre plus systématiquement l'Alternative en santé mentale à nos jeunes résidents.



# Transmettre de façon informelle

Andrée Morneau - La Bonne Étoile

Selon mon expérience personnelle, la transmission du savoir se fait de façon très informelle. J'ai beaucoup appris en observant les autres membres ainsi que l'intervenante et coordonnatrice de La Bonne Étoile. J'avais, dès le départ, une soif de savoir. J'ai su tout de suite que cette approche correspondait à ce que je recherchais, soit une autre réponse à la souffrance que celle de la psychiatrie. Le fait que l'on me fasse aussi connaître ce qui se passe ailleurs qu'à l'organisme a été un élément de motivation dans mon désir d'aller plus loin.

Pour ce qui est de transmettre le savoir, cela se fait aussi beaucoup, pour ma part, de façon informelle, par exemple autour d'un café à l'organisme. Je raconte un peu mon parcours, mon vécu d'avant La Bonne Étoile et les membres voient bien l'importance que l'implication prend dans ma vie, à La Bonne Étoile, comme à l'extérieur. Ils sont toujours surpris de savoir que moi aussi j'ai connu la psychiatrie, les familles d'accueil et tous les dédales du système psychiatrique. Voir comment je m'en sors aujourd'hui suscite toujours un grand intérêt. Les questions fusent et ça stimule le désir de certains de s'impliquer.

## Pourquoi transmettre ?

La vision des membres du Campagnol

### Quelles sont les valeurs de notre groupe d'entraide ?

Dans notre groupe d'entraide, une des valeurs fondamentales est sans aucun doute l'entraide, notre par et pour et le avec, ce qui veut dire (par les membres, pour les membres et avec les membres). Il y a aussi la relation égalitaire entre les membres, les intervenants, le conseil d'administration et la direction car au Campagnol, nous sommes de l'avis que l'expert en santé mentale est la personne qui vit la situation. La démocratie est très importante aussi, car les membres se rencontrent lors de leur réunion de membre « on s'organise » afin de déterminer et planifier les activités, les ateliers, les formations et les comités qu'ils aimeraient avoir durant le mois.

Nous acceptons les gens sans jugement. Ce sont des personnes et non pas des maladies. Nous avons une approche différente de la psychiatrie, elle est plus globale dans le sens que nous prenons la personne dans son entièreté et dans l'ensemble de ce qu'elle vit. Nous utilisons le terme ailleurs et autrement, ailleurs de la psychiatrie, autrement de la psychiatrie, car la personne est au centre de son rétablissement et de ses choix.

Au Campagnol, nous nous écoutons, nous respectons leurs différences et nous croyons au potentiel de chaque personne, car nous travaillons avec les forces de chaque personne. Nous tentons d'obtenir la justice sociale afin que chaque personne soit respectée dans leur droit de façon égalitaire.



## Quels sont les défis que nous vivons dans notre groupe ?

Il existe encore beaucoup de préjugés dans la société, même en 2017, au niveau de la santé mentale, alors nous devons faire beaucoup de démystification et de sensibilisation. Le groupe doit se faire connaître en faisant la promotion de notre organisme et nos pratiques alternatives. Notre groupe devrait aussi bénéficier d'un meilleur financement.

### Pour permettre à la transmission, les membres proposent...

- Parler de ce que nous sommes en invitant la population à se déplacer dans les ressources, participer à des événements, faire des présentations dans des cégeps/universités et faire la distribution de nos pamphlets afin d'expliquer c'est quoi la santé mentale.
- Faire de la sensibilisation dans les médias, les réseaux sociaux, les journaux.
- Promouvoir une de nos forces, l'accueil (élaborer un groupe d'accueil par et pour)
- Présenter notre pièce de théâtre écrite par une de nos membres et dont les vedettes sont des membres et accompagnateurs.
- Faire un livre, un DVD ou un guide sur les groupes d'entraide et nos pratiques alternatives

### Quelques raisons de fréquenter Le Campagnol

- Notre groupe ne doit pas fermer, car il a beaucoup de personnes qui ont besoin de ce lieu d'appartenance, lieu d'échange et de partage d'un vécu commun.
- Si le Campagnol n'était pas là, je ne sais pas si j'avais eu de l'aide dans une autre Ressource. (Alain Fortier)
- Lorsque nous fréquentons notre groupe d'entraide, nous réduisons nos hospitalisations.
- La cause en santé mentale n'avancerait pas.
- On peut vivre nos difficultés, nos émotions dans notre quotidien et à notre rythme.
- On perdrait notre espace de parole sur différents enjeux sur notre médication, les lois et les droits.
- On perdrait notre pouvoir de décider et notre force collective.
- Si notre groupe n'existerait pas, nous serions dans le secteur public et nous risquerions d'être pris dans les files d'attente et notre pouvoir de décision diminuerait considérablement.



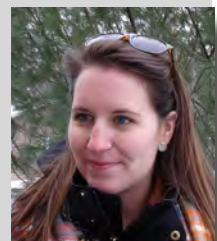
## Ce qu'on m'a transmis...

Ce qu'on m'a transmis de plus précieux, c'est...

- l'égalité entre les personnes ! Dans mes autres milieux de travail, il y avait beaucoup de prise en charge et ça me fâchait. J'ai eu un bel accueil, les membres m'avaient fait un gâteau. J'ai aussi sentie qu'on m'accordait le droit d'avoir ma couleur comme intervenante et pas toujours suivre un cadre (Catherine, Entrée chez soi)
- l'approche humaniste, la liberté, le droit d'exercer une vision critique, les pratiques démocratiques (Steve Lemay, Le Tremplin)

On m'a transmis l'approche alternative en général. Ne pas travailler avec les diagnostics, c'est quelque chose qui m'allume beaucoup. Quand j'accueille une personne et que je lui dis que je travaille avec « Pierre » et non pas avec la maladie et le diagnostic, ça enlève une barrière et la personne se sent tout de suite à l'aise. Cette réaction-là, c'est d'une belle richesse.

**Élisabeth Fafard, La Bonne Étoile**



# À mes yeux d'étudiante...

Marie-Pier Cyr - Stagiaire en travail social au RRASMQ

En tant que stagiaire au Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec, je ne peux m'empêcher de faire un parallèle entre l'Alternative en santé mentale et le mouvement alternatif en éducation. Après tout, les valeurs qui y sont véhiculées sont les mêmes : considérer l'individu comme principal acteur de sa situation, développer l'autonomie, favoriser une relation égalitaire entre toutes les parties...

## Pédagogie alternative

Au premier cours de la session, l'enseignante nous dit : « Dans cette classe, tout le monde va réussir. Oubliez le stress des notes, c'est-tu clair ? ». Scepticisme général. On se regarde en se demandant si elle est sérieuse. Quels seront les critères d'évaluation ? La prise de parole, la capacité de réflexion, le partage de nos connaissances... Notre réussite est donc assurée si nous sommes actifs dans notre apprentissage. Pour moi, étudiante universitaire au cycle supérieur (lire ici : il y a longtemps que je suis sur les bancs d'école), c'est une toute nouvelle pédagogie. C'est désabilisant. C'est rafraîchissant.

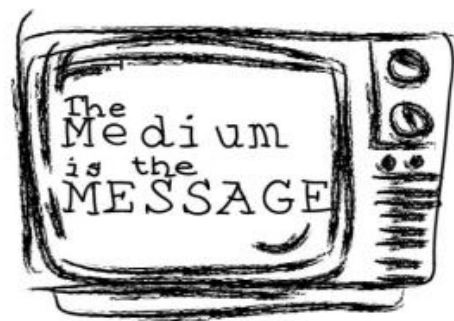
Même si, dans le cursus théorique en travail social, il est possible de retrouver quelques cours qui permettraient le développement de certaines valeurs alternatives, par exemple celles portant sur l'intervention collective, il y a tout de même, à mon sens, un manque au niveau de la transmission du savoir alternatif. Car ce n'est pas tout de bâtir des cours théoriques portant sur des visions alternatives, encore faut-il que la pédagogie soit cohérente avec le savoir que l'on tente de transmettre.

## *The medium is the message*

En m'inspirant de Marshall McLuhan<sup>i</sup>, qui avance que le médium utilisé a souvent plus de poids que le message lui-même, je me dis que la transmission du savoir alternatif repose surtout sur la façon dont il nous est livré. En effet, comment inculquer aux étudiants l'importance de l'entraide, par exemple, lorsque ceux-ci sont placés dans un esprit de compétition constant quant à leur rendement académique et qu'on leur renvoie une pression individuelle pour leur réussite ? Comment transmettre la portée de l'action collective si elle est livrée de manière magistrale par un enseignant placé dans une position d'autorité vis-à-vis des étudiants ? La transmission du savoir alternatif se fait au-delà des simples diapositives débordantes de matière théorique que l'on doit apprendre par cœur pour l'examen à venir. Il se transmet par le savoir-être de l'enseignant, par sa façon de percevoir les étudiants comme des alliés dans la réussite du cours, au cœur des décisions à prendre et ayant eux aussi des connaissances enrichissantes à partager. Il se transmet aussi par la façon dont l'enseignant, en marge de l'enseignement dit « traditionnel », permet le développement d'un esprit critique, lequel nous permettra par la suite d'être des professionnels conscientisés qui oseront questionner et critiquer, plutôt que simplement exécuter ce qui nous est demandé, comme nous le faisons trop souvent dans les institutions scolaires.

Cette professeure, dont je vous ai parlé ci-dessus, tente de nous éloigner de l'anxiété de performance trop souvent entretenue chez les étudiants. Elle nous transmet avec brio l'esprit de l'alternative, par sa façon d'entretenir un rapport égalitaire envers ses étudiants et par l'autonomie qu'elle nous donne quant à nos apprentissages. Pour ma part, c'est cette manière d'être, inculquée et développée dans ce cours, qui guidera mon rapport à l'autre et ma vision alternative du vécu humain.

Je vous invite donc à vous questionner à votre tour. Que ce soit au sein de votre ressource ou dans toutes les autres sphères de votre vie, est-ce que vos pratiques et votre manière d'être sont en réelle cohérence avec ce que vous prônez ?



<sup>i</sup> McLuhan, M. (1964). «Understanding media: the extensions of man». New-York: McGraw-Hill, 359 p.



# Transmettre l'alternative, c'est faire confiance!

Jean-Nicolas Ouellet - CAMÉÉ

Il y a plus de 20 ans, je commençais à travailler dans un organisme communautaire de Ville Saint-Laurent. C'est là que j'ai entendu pour la première fois l'expression Alternative en santé mentale. Comme c'était un emploi subventionné, donc avec une échéance bien nette et pratiquement pas de possibilité de renouvellement ou de prolongation, je n'aurais jamais pu imaginer que cela deviendrait ma carrière. Et encore moins que je serais en situation d'en transmettre les valeurs et les façons d'être.

À l'automne 1999, je suis arrivé à CAMÉÉ, une ressource qui porte bien haut le flambeau de l'entraide depuis sa fondation au printemps 1986. C'est là que les concepts ont pris leur sens parce que ce n'est pas tant une question de transmettre des façons de faire que de confier un projet de « vivre ensemble ».

À CAMÉÉ, nous prenons le temps d'accueillir et de connaître une personne. Il faut lui donner le temps d'arriver et d'approviser un groupe où les personnes se connaissent parfois depuis des années. À certaines, il faut donner le temps de recommencer à croire en leur potentiel, à leurs capacités d'être. Chaque fois, nous devons nous rappeler comment nous avons été accueillis, ce que nous avons vécu la première fois que nous avons demandé de l'aide, quelquefois sans trop y croire ni espérer. Il s'agit ici de donner confiance à la personne.

Les personnes à l'emploi de CAMÉÉ, ainsi que nos membres qui agissent comme responsables à l'accueil, ont la responsabilité du climat, de l'atmosphère. Nous voulons que la personne qui franchit le seuil de la porte sente qu'elle est non seulement bienvenue, mais aussi attendue.

On ne peut transmettre que ce que l'on possède. C'est pourquoi lors du recrutement du personnel, on privilégie quelque chose comme un vécu commun avec les membres du Centre. Nous faisons alors confiance à la personne pour tirer profit de sa propre histoire et respecter celle des membres. La formation continue, notamment par la participation aux événements de nos regroupements et de l'équipe de recherche ÉRASME, nous permet d'entretenir la flamme.

CAMÉÉ travaille en groupe beaucoup plus qu'en individuel, car nous sommes un groupe d'entraide, d'une part, et d'autre part, parce que nous croyons aux vertus de l'espace social. L'entraide est un peu un sport de contact. Parfois, on peut se faire des bleus, parfois, on peut être ébranlés et souvent on est touchés. Nous cherchons à favoriser les moments d'interaction entre les personnes dans un rapport égalitaire, le moins hiérarchisé possible. Finalement, chaque jour nous demande de faire confiance à l'autre.

**Pour cette publication, il me semblait important que ce soit l'équipe qui prenne la parole. Après tout, l'Alternative n'est pas un exercice solitaire. Deux employées, un ancien stagiaire qui s'occupe maintenant de nos réseaux sociaux et un membre impliqué vous présentent donc leur propre parcours au sein de CAMÉÉ.**

# Ma vie de travail dans une ressource alternative en santé mentale

Alma Ngabe - CAMÉÉ



Il y a quatre ans et deux mois, je ne me donnais plus la chance de sourire à la vie. J'avais développé une honte d'être heureuse. Je n'ai pas eu la chance, en tant que personne utilisatrice de services, d'être membre d'une alternative en santé mentale comme CAMÉÉ. Aujourd'hui, en tant qu'employée à temps plein de CAMÉÉ, je peux témoigner de tous les bienfaits d'un tel milieu en santé mentale.

Je suis arrivée à CAMÉÉ en mars 2013. Je savais que le Centre d'activités pour le maintien de l'équilibre émotionnel était un centre de services en santé mentale créé une certaine année

à une certaine date et qu'il était un centre de jour. J'avais lu tout ce qu'on doit lire avant une entrevue d'embauche. C'est en travaillant à CAMÉÉ que j'ai appris le sens des mots entraide, écoute, citoyenneté, et j'ai compris le sens de l'expression « faire autrement ». Ici, le « faire autrement » se pratique tous les jours. C'est un partage et une écoute, c'est prendre le temps et s'arrêter à la souffrance de l'autre. C'est un endroit où l'on peut se poser et s'exprimer sur le méchant qui nous ronge.

Un jour, alors que je m'adonnais à mon travail, un membre m'a raconté à quel point CAMÉÉ l'a aidé à passer à travers ses mauvaises pensées : « Depuis que je suis ici, je me sens mieux... Pour moi, CAMÉÉ m'a aidé et il faut des places comme ici... Je vous dis merci et bravo ». Toutes les semaines, j'ai au moins une personne à CAMÉÉ qui me raconte à quel point l'organisme lui a apporté du bon dans sa vie.

À l'image du centre, le coordonnateur, Monsieur Jean-Nicolas Ouellet, nous transmet à nous, employées et employés, l'héritage précieux de l'entraide citoyenne. Ma participation à certains colloques m'a permis de partager ce que j'ai appris et compris d'une alternative en santé mentale. Je sais qu'un jour, j'aurai à transmettre cet héritage et j'espère que je serai à la hauteur de ceux qui me l'ont appris.

## Mon expérience personnelle dans deux ressources alternatives

Deborah Mbombo - CAMÉÉ

Prise II est la première ressource que j'ai connue après l'hospitalisation. J'ai beaucoup reçu et ma façon de donner en retour a été de faire du bénévolat pour redonner dans la communauté. Ainsi, j'ai été journalière pour le comptoir de Moisson Montréal et aussi remplaçante à la réception. La fréquentation de la ressource m'a permis de redonner à ma façon tout ce que j'avais reçu sous forme d'atelier ou de counseling. Le service est assuré par la présence des intervenants.

Même si je fréquentais déjà Prise II, CAMÉÉ m'a été référé, surtout pour les activités du soir. C'est l'un des centres qui a le privilège d'offrir des activités en soirée. Cela a pour objectif de briser l'isolement, ce qui était un besoin pour moi à l'époque. Chez CAMÉÉ, par contre, le service est fait par les membres et pour les membres, car il s'agit d'un groupe d'entraide en santé mentale.



Ma vision de la ressource alternative

Comme employée chez CAMÉÉ, j’essaie de donner ce dont je crois avoir eu besoin : un peu plus de service, plus d’attention, plus d’écoute, plus de compréhension, plus de disponibilité.

Je dois reconnaître que je comprends mieux la ressource que quand j’étais bénéficiaire. À cause de ce que je vivais sur le plan de ma santé et personnellement, je n’étais pas nécessairement disposée au partage.

Ce que j’ai reçu en termes de conseils, outils et techniques là où je suis passée, je les partage avec les usagers dans mes contacts avec eux. Cela me permet aussi de tisser des liens de confiance.

Ces deux ressources m’ont permis de comprendre que la guérison ne passe pas seulement par les médicaments. Ils en sont une composante, mais pas la totalité de la solution. Le fait de s’impliquer dans une ressource alternative nous permet de garder un contact avec le monde réel et la société, d’avoir une vie active, de nouer des relations, de briser l’isolement et de vivre l’entraide.

Le fait de redonner ce que nous avons ou ce que nous avons reçu améliore notre condition de vie, car cela donne du sens et une utilité à notre vie. Je constate aussi que les membres qui s’impliquent par l’entraide réussissent à avoir une certaine stabilité.

.....

Mon stage

Papy Mbenguia Mambi - CAMÉÉ

L’été dernier, je travaillais au Carrefour populaire de Saint-Michel. C’était le troisième été que j’occupais un emploi à ce centre communautaire. Ma principale tâche consistait à animer diverses activités avec un groupe de personnes à la santé mentale fragile. J’éprouvais envers ces personnes une empathie qui me rendait heureux de travailler avec elles. Leur simplicité, leur franchise, leur franc-parler sont impressionnants. De là a germé l’idée de faire mon stage en communication et relations humaines dans un centre qui vient en aide à ces personnes.

Au mois d’août, j’ai rencontré Jean-Pierre Ruchon du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec. Je lui ai parlé de mon empathie envers les personnes qui ont des problèmes de santé mentale et je lui ai dit que je souhaitais faire mon stage universitaire dans un milieu où elles sont actives et participent à la vie de groupe, bref un vrai groupe communautaire. Il m’a suggéré plusieurs centres dont CAMÉÉ à Montréal-Nord. J’ai téléphoné pour parler au directeur et nous nous sommes donné rendez-vous. Monsieur Jean Nicolas Ouellet, coordonnateur de CAMÉÉ, s’est montré enthousiaste et m’a aussitôt accueilli.

Dès la première rencontre, il m’a présenté au personnel salarié présent et aux personnes qui fréquentent le Centre. Puis, nous avons échangé pour mettre sur pied mon stage. Quelques semaines plus tard, je commençais en suivant la formation sur la médication De l’autre côté de la pilule.

Pour moi, il est très important de raconter que ma participation aux activités d’art et de musique a été une découverte. Ces activités m’ont révélé la grande capacité des personnes à s’exprimer librement, sans gêne et avec audace. Ce qui n’était pas mon cas. J’ai appris avec eux à sortir de ma coquille, de ma timidité.

J’ai participé à l’organisation et à la célébration du 30e anniversaire de CAMÉÉ, ainsi qu’à la fête de Noël. J’ai bien aimé l’ambiance de ces deux activités. Lors du 30e anniversaire, il y avait surtout des per-



sonnalités politiques, des groupes avec qui CAMÉÉ est en relation et les membres du Conseil d'administration. La fête de Noël, quant à elle, rejoignait la clientèle habituelle de CAMÉÉ et quelques invités. Dans l'organisation de ces activités, j'ai pu mettre à profit ce que j'avais appris à l'université. Avant, c'était théorique. Avec CAMÉÉ, j'ai pu le mettre en pratique.

Mon stage s'est terminé le 23 décembre et je continue de fréquenter le CAMÉÉ. Ces derniers temps, je travaille quelques heures par semaine pour alimenter la page Facebook et mettre le site Web à jour. Je veux remercier toutes les personnes qui m'ont accueilli avec joie, confiance et chaleur.

## Ma place à CAMÉÉ

Raoul Guay - CAMÉÉ

Je suis originaire de Baie-Comeau. Mes deux meilleurs amis ont déménagé à Montréal-Nord et après une courte période d'ennui intense, j'ai décidé de les rejoindre. Après sept ans, ils ont fini par déménager et je me suis ramassé seul à Montréal. Je suis pris avec la maladie bipolaire et, pendant deux mois, je n'ai parlé à personne. J'avais des idées suicidaires et, au lieu de me laisser faire, j'ai demandé de l'aide dans un CLSC qui m'a fait connaître le merveilleux centre CAMÉÉ.



Je souffrais d'isolement et j'en étais conscient, alors j'ai fait des efforts pour avoir un sourire et ne pas trop parler de choses négatives, car j'avais besoin de me refaire un réseau social. J'ai réussi à reprendre le dessus, car les membres que j'ai appris à découvrir étaient tous géniaux. Les multiples activités proposées sont intéressantes et très faciles à intégrer. Moi, qui n'avais jamais exploré ma fibre artistique, je me suis mis à peindre, à sculpter et à écrire. Surprise! Mes œuvres sont de grande qualité d'après les personnes qui partagent la vie de CAMÉÉ et les professeurs qui y enseignent. Je vais même aller lire un de mes textes dans une des bibliothèques de la ville de Montréal. L'univers de ce centre n'est pas pris dans des règles sévères et on nous laisse expérimenter.

Deux mois après avoir commencé à fréquenter le centre, j'ai décidé de m'impliquer dans les activités. J'ai animé le groupe de partage et j'ai créé les ateliers informatiques. Je n'avais jamais fait ça avant et ça m'a fait un bien fou. J'ai repris confiance en moi et je ne remercierai jamais assez tout le monde qui fréquente ce lieu si riche en chaleur humaine, ainsi que le respect qu'il offre à tous.



## Ce qu'on m'a transmis...

Quand je suis arrivée, on m'a appris à me faire confiance et à reprendre du pouvoir sur ma vie. On a fait ça par des formations, avec les membres, les coordonnatrices et les intervenantes. En discutant avec les membres, j'ai appris à avoir une fierté et à être bien dans ma peau. Ça m'encourage à propager l'importance de la personne, de sa valeur, en participant aux mobilisations, en partageant l'information, en participant aux activités avec les personnes. Je suis aussi dans le conseil d'administration. Cette année, je suis présidente et j'essaie de partager ce que j'ai appris, de donner du bien aux gens et de faire connaître les ressources.

**Monique Bayard, Le Vaisseau d'or (des Moulins)**





# L'ADN de l'entraide

Roger Boivert Jr. - Le Rebond

La naissance de l'organisme Le Rebond est un modèle des valeurs du mouvement alternatif en santé mentale. Telle une forêt, les racines s'entrelacent pour former un terreau fertile favorisant de nouvelles pousses.

Ces valeurs, qui sont organiques, constituent l'ADN du groupe. Dès le début, certains gènes sont activés autant de l'intérieur (par et pour les membres) que de l'extérieur (pour la communauté).

La structure actuelle et son fonctionnement sont nés progressivement, tel un organisme vivant à taille humaine. Prendre soin de nos relations est la meilleure façon de prendre soin de notre santé mentale.

C'est à travers moult relations que s'est formé un tissu social entre les membres et les diverses ressources de la communauté, ce qui a permis d'assurer une croissance continue à un rythme naturel.

Les ateliers d'écriture, la première activité régulière, qui l'est depuis plus de trois ans, est un exemple de bonnes valeurs. Partant de mon initiative, l'approche qui favorise l'expression et l'échange à travers l'écriture et la lecture semble très appréciée. Cette activité a été mise sur pied avec le soutien de la communauté élargie dès ses débuts et la liste des collaborations est très longue.

De multiples activités se sont rajoutées au menu du Rebond : le Café-Jasette, le groupe de parole sur le trouble d'accumulation compulsive, le samedi d'être ensemble, le comité journal, la fantaisie des bijoux, le brico-recyclage, la danse expressive, l'accueil individualisé (une porte d'entrée conviviale), etc. Les membres deviennent alors un exemple et une inspiration les uns pour les autres : ils s'impliquent et se soutiennent mutuellement.

L'implication des membres se fait également au niveau administratif (aspects légaux, comptables, etc.) ce qui leur permet d'assurer leur pleine citoyenneté.

Ce qui est intéressant, c'est que tout s'est fait d'une façon organique dans le meilleur respect de tous et à travers une grande humanité.

Bref, le Rebond, contre toute attente, est la preuve vivante que l'ADN alternatif en santé mentale peut toujours être activé lorsque nécessaire.

# S'impliquer, apprendre, partager...

André Collin, membre de l'Espace PRO



Avant d'arriver à Prise II, j'allais très mal. Les médicaments et l'hôpital de jour m'ont permis de passer du 8e sous-sol au 1er sous-sol, mais c'est ma participation à Prise II qui m'a permis de voir la lumière du jour. Ce qui m'a vraiment aidé à Prise II et ce qui le distingue, c'est d'abord l'accueil bienveillant et la possibilité d'avoir des relations saines tout en étant moi-même. Ce qui m'a également été d'un grand soutien, c'est la qualité de la vie associative : les activités soulignant les fêtes et les sorties de groupe. J'y ai trouvé une famille que je n'ai jamais eue.

Ensuite, ce qui m'est venu en aide, c'est la possibilité de participer à des ateliers de groupe. Il y a une nuance entre être témoin d'un cours et participer à un atelier. Participer veut dire s'impliquer dans les groupes en partageant son expérience et ses points de vue. On n'est pas seulement dans la réception. Ça nous apprend à écouter les autres, mais aussi à faire don de soi. L'implication volontaire, la participation m'ont énergisé et m'ont permis de sortir de ma détresse. Le don de soi, c'est payant, mais ça ne se monnaie pas.

L'Espace PRO est un nouvel espace d'entraide à l'intérieur de Prise II pour les membres ayant terminé leur programme régulier. Cet espace d'entraide nous permet de nous impliquer davantage, d'être ensemble dans l'action volontaire. La force du groupe nous donne de l'énergie pour avancer. Il faut créer plus d'espace comme ça où on peut s'impliquer.

Pour terminer, ce que j'ai apprécié de l'approche alternative de Prise II, c'est l'accès à des approches différentes et novatrices. Pour moi, ce fut la méditation pleine conscience, la communication non violente, la musicothérapie et des psychothérapeutes hors pair.



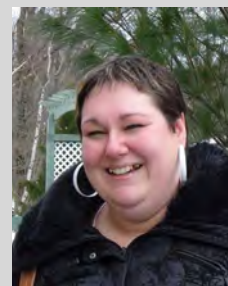
## Ce qu'on m'a transmis...

La chose la plus importante qui m'a été transmise, c'est la gestion des émotions, comment gérer les émotions pour pouvoir faire quelque chose de bien. C'est ce que j'aimerais transmettre à d'autres, en étant moi-même plus positif et en donnant de la rétroaction positive aux autres...

**Simon Chenard, La Barre du jour**

Au Rivage, au fil des mois, ils m'ont redonné confiance dans ma personne et dans le fait que je suis une citoyenne avec des droits, des obligations, mais surtout avec des compétences et des forces. Je me suis sentie acceptée dans mon ensemble. Ça m'a redonné accès à qui j'étais, à la personne que j'étais avant. Et ça m'a permis de me rendre utile, de m'impliquer dans beaucoup de comités. Je trouve que c'est dans l'Alternative qu'on peut retrouver ça. En allant au Rivage, ça m'a donné le droit de prendre une décision, de m'exprimer et c'est considéré comme une voix valable. Tout ça m'amène à vouloir transmettre une passion... Je veux que les personnes se réapproprient ce qu'ils aiment, qu'ils retrouvent du plaisir, qu'ils reprennent confiance dans leurs capacités, dans leurs compétences, dans leur intelligence. En somme, qu'elles puissent dire : « Je suis là, j'existe, et maintenant, écoutez-moi parce que j'ai une voix. »

**Sophie Dorval, Le Rivage**





Dans le communautaire, tu peux essayer, repartir, revenir. Il y a des membres qui partent et qui reviennent à leur rythme. Donc, il y a un respect du rythme, un rapport égalitaire. On est tous des êtres humains, on a tous souffert en quelque part. Finalement, si je veux revendiquer des choses, on me laisse cet espace. À force d'aller dans des assemblées, je suis devenu un « chialeux », j'ai commencé à prendre la parole. Et j'ai eu de l'appui, des formations, pour faire ça. Il y avait de l'ouverture à m'enseigner. Il ne s'agissait pas juste de servir pour manifester pour le financement, pis après on te remet dans le garde-robe. Ici, on a une place dans pleins de projets. Et je veux transmettre, parce que je suis devenu militant avec le temps. Mes grands-parents m'ont dit : « Nous, on n'en verra pas la couleur, mais c'est votre héritage. » Si je peux transmettre ça aux autres, le goût de s'engager pour les enfants, pour ceux qui vont nous suivre.

**Yves Brosseau, L'Avant-garde en santé mentale**



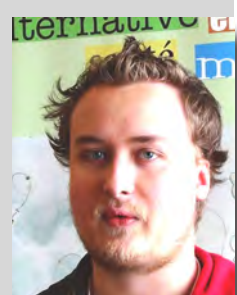
Les gens me transmettent encore plein de choses, à travers leur vécu, par la confiance qu'ils ont entre eux et envers moi. L'autre partie, c'est à travers les gens que j'ai croisés, que ce soit Lorraine Guay, Michel Châtelain, Sylvie Forest, Annie Pavois, qui ont fait en sorte de porter ma réflexion toujours un peu plus loin. Ce que j'ai envie de transmettre, c'est de croire en l'autre. Peu importe la partie que cette personne veut mettre dans la mosaïque collective, elle a son importance. J'aimerais transmettre la notion que la valeur du diagnostic n'est pas aussi grande que celle que le système lui donne. Ma crainte est de voir les jeunes ne jurer que par la Bible du DSM... et j'ai la crainte, dans ma transmission, de rater mon coup à ce niveau-là.

**Lisette Dormoy, Le Vaisseau d'or (des Moulins)**



J'adore qu'on ait une approche différente que ce qu'on apprend dans notre éducation. On n'est pas l'expert... En fait, il y a différents types d'experts et tous doivent être reconnus dans l'égalité. Les membres nous font connaître une réalité qu'on ne connaît pas et leurs voix doivent être entendues sur la place publique. L'acceptation de la différence, c'est quelque chose qui ressort de notre groupe, c'est ce qui fait que notre groupe est riche. On peut avancer plus loin avec plusieurs opinions. Dans nos ateliers, ma phrase-clé, c'est « tu ne peux pas te tromper ». N'aie pas peur de donner ton opinion, sois toi-même, tu vas être accepté comme tu es.

**Mathieu Beaudin, Le Campagnol**



Ce qui m'a été transmis, c'est la passion, la découverte de ce grand mouvement qu'est l'Alternative, la vision critique, et cette passion m'a été transmise par la coordonnatrice du groupe. Ce que j'aimerais transmettre, c'est mon expérience, ce que j'ai vécu, et encourager les autres à développer une approche qui est différente.

**Andrée Morneau, La Bonne Étoile de Joliette**



## Ce que je veux transmettre, c'est....

- la reconnaissance et le respect des droits. Je veux transmettre aux personnes qu'elles ont des droits, les informer sur la médication. J'ai été presque harcelé pour prendre des électrochocs par ma psychiatre, le Tournesol m'a aidé à m'affirmer dans le droit de dire non.
- favoriser des espaces où les personnes peuvent participer à l'organisation, les impliquer tranquillement même par de petites contributions.
- raviver la flamme du goût de changer les choses, soutenir cette passion de la transformation sociale et voir le groupe comme un espace pour le faire.
- une façon d'être qui permette aux personnes de se sentir acceptées, de se sentir appartenir à un groupe, une gang, une famille.
- l'importance de partir des forces des personnes.
- revenir à la base, garder notre simplicité, vivre un accueil vrai.

## Ma ressource alternative, c'est une porte ouverte sur...

En mars 2017, les ressources alternatives ont été invitées à animer chez elles l'activité des *Porteurs de parole*, activité inscrite dans la démarche *Se donner du souffle*. Voici quelques réponses qui ont été données par les participants et participantes de cette activité, réponses qui mettent en lumière toute la richesse de ce qui est transmis dans les ressources alternatives.

**L'acceptation! D'abord celle individuelle de notre condition personnelle par le fait d'assumer notre situation actuelle face à d'autres gens affectés aussi par un trouble/ problème de/en santé mentale. Puis celle de notre intégration sociale parmi une communauté des plus accueillantes fois par fois grâce à la présence constante d'un groupe d'intervenant(e)s.**

Le mieux-être de la personne. J'ai reçu une lettre d'une personne que j'avais aidé qui était suicidaire, 7 ans après me donnait de ses nouvelles. Nous avons des résultats souvent après coup.

Le non-jugement qui me permet de me sentir bien, je peux y être qui je suis, sans carapace.

La santé mentale, le bien-être de soi-même, le positivisme. C'est thérapeutique, il y a des intervenants extraordinaires. Si je n'avais pas eu cette organisation, je serais peut-être mort aujourd'hui. Ils m'ont sauvé la vie souvent. J'en suis plus que reconnaissant. Pour moi c'est les meilleurs intervenants au Québec et ça va toujours resté ainsi. Je vais toujours revenir chez Ancre et Ailes. Ils ont beaucoup d'écoute, de compréhension et ils peuvent donner des conseils. Je ressens du bien-être fou et tu tombes tout de suite

La lumière, la compassion, la tolérance, faire tomber les tabous, l'ouverture, tisser des liens, avec des personnes que je n'aurai jamais pensé, me relever, ne jamais abandonner.

L'importance de la personne! Nous sommes tous unique, plein de qualités pour un monde meilleur.

Un espace où tous sont égaux, une place où on reconnaît mon potentiel et où on m'aide à l'exploiter. Un espace auquel je peux participer et où je peux m'accomplir. Une place où personne n'est jugé et où on peut s'améliorer.

**Un monde personnel qui me permet de reprendre confiance en mes capacités et qui me permet de les mettre à l'œuvre. Un monde social qui m'a permis d'apprendre à travailler en équipe, à m'intégrer dans un groupe. J'y suis bien, en confiance, je me sens acceptée et respectée.**

L'ouverture de soi. Depuis 3 ans, j'ai amélioré ma confiance en moi. J'ai aujourd'hui beaucoup plus de facilité à interagir avec les autres. J'ai aussi amélioré le fait d'entrer en contact envers les autres.



## Parce que nous avons tous et toutes besoin d'un autre Espace!

La revue *L'autre Espace* souffle cette année ses huit bougies et entame une nouvelle ère! En effet, pour répondre à une demande formulée par plusieurs d'entre vous et afin de permettre aux personnes de recevoir chez elle leur numéro de *L'autre Espace*, l'abonnement à la revue est désormais possible! La revue d'analyse du Regroupement pourra vous suivre, peu importe votre cheminement, en se rendant jusqu'à vos domiciles!

Vous trouverez ci-bas un bulletin d'abonnement, que nous vous invitons à photocopier plutôt qu'à découper. Ce bulletin doit nous être envoyé par la poste avec vos informations ainsi que le paiement par chèque au nom du RRASMQ. Ces abonnements nous permettront de donner une longue vie à cette revue qui offre à plusieurs d'entre vous, deux fois par année, un espace d'expression et de créativité.

Et oui! *L'autre Espace* pourra se rendre jusqu'à votre boîte aux lettres!

-----  
Merci de photocopier ce bulletin, le découper et le remplir! Laisser l'original dans la revue!



## Bulletin d'abonnement à L'autre Espace

La revue *L'autre Espace* prend son envol dans vos boîtes à lettres! Dès juin 2017, vous pourrez recevoir à domicile votre exemplaire de la revue d'analyse du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec! L'abonnement inclut l'envoi de deux numéros par année qui vous arriveront à la mi-juin et à la mi-décembre.

### Pour vous abonner à *L'autre Espace*, veuillez remplir les informations ci-bas :

Je souhaite m'abonner ! ☐

Je souhaite abonner une personne que j'aime ! ☐

Prénom et nom de l'abonné(e) : \_\_\_\_\_

Adresse postale : \_\_\_\_\_

Adresse courriel : \_\_\_\_\_

Afin de compléter votre inscription, vous devez faire parvenir ce bulletin d'abonnement ainsi qu'un chèque au nom du RRASMQ avec le montant de l'abonnement, soit 15,00 \$ par abonnement annuel, frais de poste inclus. Nous vous confirmerons par courriel la réception du bulletin d'abonnement et la date de début de votre abonnement.

Faites parvenir votre bulletin et le paiement au : RRASMQ, 2349 rue de Rouen, 4<sup>e</sup> étage, Montréal, H2K 1L8.



# En route vers le prochain **L'autre Espace** !

## Une société malade? Santé mentale et déterminants sociaux

Anne-Marie Boucher, responsable aux communications

Depuis sa fondation en 1983, le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec a fait des déterminants sociaux de la santé un de ses chevaux de bataille, en étant partie prenante de la lutte contre les inégalités sociales. En effet, comment ne pas s'intéresser à l'impact des inégalités en santé alors qu'on constate que les personnes pauvres sont davantage touchées par les souffrances psychiques que les riches, que les femmes sont plus souvent hospitalisées et qu'elles reçoivent plus d'électrochocs que les hommes ? Comment négliger cette réflexion notamment lorsqu'on étudie les effets de la colonisation et des écoles pensionnats sur les communautés autochtones ? Comment passer sous silence le fait que le harcèlement et la pression au travail précipitent des dizaines de milliers de travailleurs et de travailleuses dans la détresse psychologique et l'épuisement des forces ? Et, finalement, pourquoi ne pas mettre en lumière l'apport bénéfique que peuvent avoir une meilleure conciliation travail-famille, des écoles inclusives, un environnement sain, des familles mieux soutenues ?

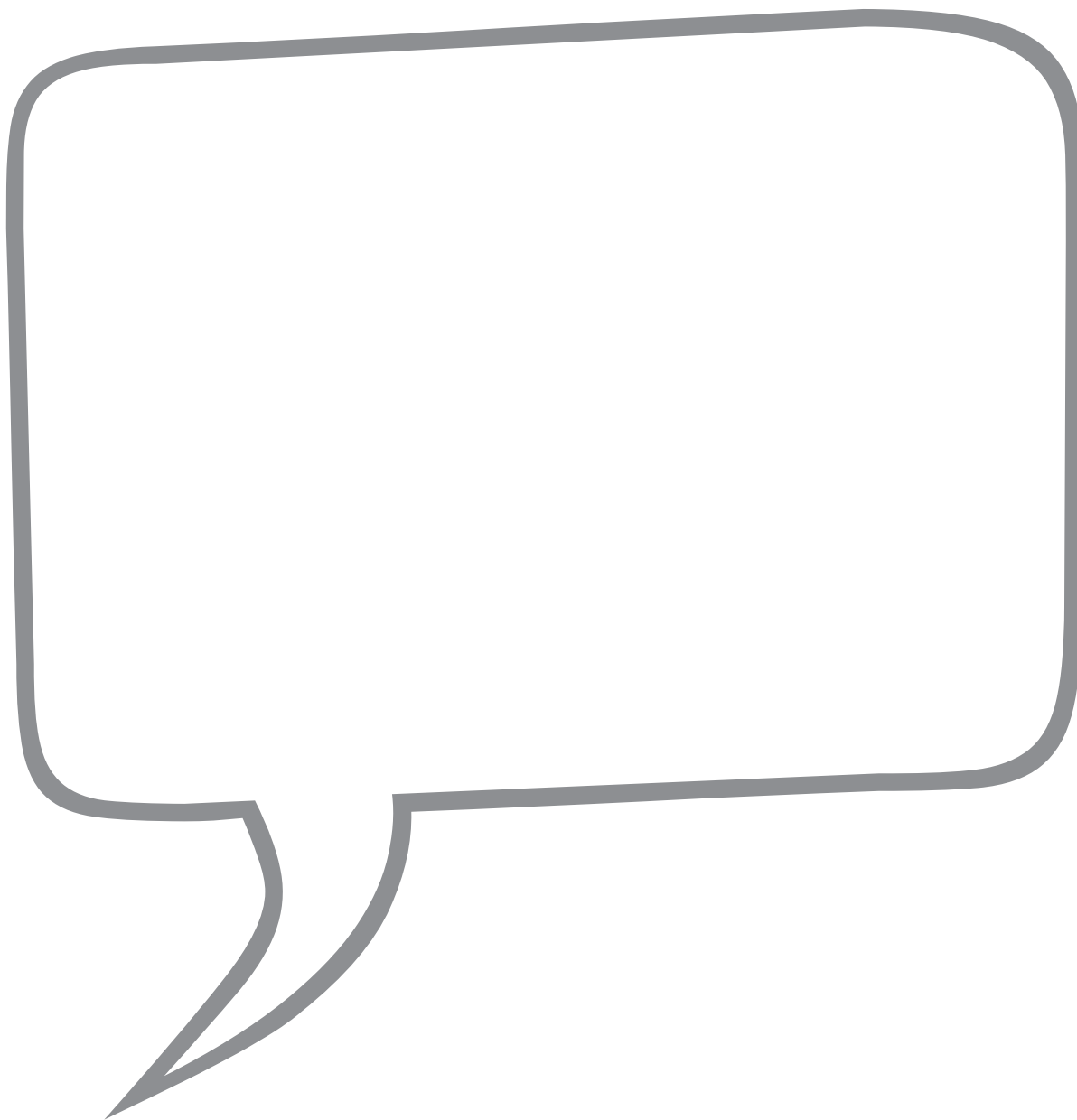
Même si le gouvernement québécois annonce pour l'automne son prochain plan de lutte à la pauvreté et à l'exclusion, la lutte aux inégalités sociales semble bien loin dans la liste des priorités gouvernementales. C'est dans ce contexte que le RRASMQ invite ses membres et ses partenaires du communautaire à une réflexion sur les liens puissants entre déterminants sociaux et santé mentale, afin de dynamiser notre action. Les membres du Regroupement sont appelés à livrer des témoignages, des textes d'analyse ou d'opinion sur leur propre expérience de transformation sociale sur ces enjeux, que ce soit le logement, la pauvreté, l'isolement, la discrimination, la violence, le sexisme, l'homophobie. Les textes peuvent prendre la forme d'un « diagnostic social » et de pistes d'actions envisagées par la ressource autour de ce diagnostic mené dans leur communauté. Du côté des partenaires communautaires, on les invite à dresser le portrait des souffrances vécues dans leurs milieux (groupes femmes, organismes pour personnes réfugiées ou en attente d'un statut, groupes jeunesse, ressources en itinérance, etc.) afin de dégager des pistes de réflexion et d'action qui dépassent l'approche curative afin d'agir sur les conditions de vie.

Quelles sont les circonstances sociales qui nous déclenchent ou aggravent les situations de détresse et de souffrance ? Quelles politiques gouvernementales détériorent ou favorisent la santé mentale ? Comment encourager un regard plus global sur les problèmes de santé mentale, afin d'en faire un enjeu et une lutte collective ? Que déployons-nous déjà dans nos communautés afin de réclamer le respect des droits et libertés de tous et toutes ? Quel rôle central peut jouer l'Alternative en santé mentale et, plus globalement, le milieu communautaire, afin de sortir d'une vision biomédicale de la santé mentale pour adopter un regard critique prenant en compte les conditions de vie ?

**Les articles peuvent faire de 500 à 3000 mots. Le comité de lecture vous remercie d'avance de nous faire parvenir des photos libres de droit (ou dont vous détenez les droits) pour illustrer vos articles.**

Et vous, qu'est-ce qui vous a été transmis, dans l'Alternative? Qu'aimeriez-vous transmettre?

L'AUTRE ESPACE



## LE RRASMQ

Fondé en 1983, le RRASMQ est un organisme à but non lucratif porteur de l'Alternative en santé mentale qui regroupe plus d'une centaine de ressources alternatives réparties sur le territoire du Québec.

Les ressources alternatives agissent d'une part en amont pour tout ce qui concerne la prévention, l'information et la sensibilisation sur la santé mentale. D'autre part, elles travaillent au quotidien pour et avec des personnes (hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, etc.) qui vivent ou qui ont vécu des problèmes de santé mentale ayant eu une influence importante dans leur vie. Ensemble, ces ressources forment le RRASMQ et sont porteuses de l'Alternative en santé mentale !

### INVITATION À PARTICIPER À LA REVUE

Le RRASMQ invite ses ressources membres et ses partenaires à collaborer à *L'autre Espace. La revue du RRASMQ*.

Dans un souci de participation et d'implication démocratique toujours plus grand des personnes (usagères et intervenantes) provenant des ressources alternatives, la revue se veut un lieu d'information, un outil de réflexion et d'analyse ainsi qu'un espace d'expression des personnes sur différents sujets touchant les réalités de la santé mentale. Elle est aussi le lieu où les partenaires et amis du RRASMQ sont invités à partager des points de vue et des expériences qui invitent à une vision « autre » de la santé mentale.

Nous vous invitons grandement à participer, car la liberté (d'expression) se défend au jour le jour par des personnes qui restent à l'affût !

Le comité de lecture

### APPEL DE COLLABORATION VOLUME 8, NUMÉRO 2

Le numéro de l'automne prochain abordera le thème  
**des déterminants sociaux  
de la santé mentale.**

La date de tombée des articles est  
le **15 octobre 2017.**

Merci de prendre contact avec  
Anne-Marie Boucher  
(514) 523-7919 poste 1  
[anne-marie@rrasmq.com](mailto:anne-marie@rrasmq.com)

**LA REVUE ET LES AUTRES PUBLICATIONS DU RRASMQ SONT DISPONIBLES EN  
FORMAT ÉLECTRONIQUE AU : [www.rrasmq.com](http://www.rrasmq.com)**

2349, rue de Rouen, 4<sup>e</sup>  
Montréal (Québec), H2K 1L8  
Téléphone : (514) 523-7919/1-877-523-7919  
Télécopieur : (514) 523-7619  
Courriel: [rrasmq@rrasmq.com](mailto:rrasmq@rrasmq.com)  
Internet : [www.rrasmq.com](http://www.rrasmq.com)  
Facebook: <https://www.facebook.com/rrasmq>



*Regroupement  
des ressources alternatives  
en santé mentale  
du Québec*



*Regroupement  
des ressources alternatives  
en santé mentale  
du Québec*