

Volume 12 // Numéro 1 // Automne 2017

équilibre

ÉCONOMIES SOCIÉTÉ ET SANTÉ MENTALE



**REPENSONS
LA RICHESSE!**



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal

ÉCONOMIES, SOCIÉTÉ ET SANTÉ MENTALE

Croissance, concurrence et efficacité, autant de principes promus par la doctrine néolibérale et auxquels notre société devrait se soumettre pour ne pas « nuire » à l'économie. Si ces injonctions à la performance permettent à nombre d'entreprises et d'organisations de demeurer « rentables » et « efficaces », il n'est pas surprenant qu'elles posent aussi des enjeux inquiétants pour les collectivités, les individus et l'environnement. Parmi ces enjeux, on retrouve l'accroissement des inégalités sociales, la pression sur les personnes (qui est source de souffrance et de détresse psychologiques) et les dommages écologiques importants.

Le constat des répercussions négatives du modèle économique dominant a servi de catalyseur à la réflexion et à la discussion lors du dernier colloque qu'a organisé l'ACSM-Montréal en 2016 sous le thème *Économies, société et santé mentale : repensons la richesse!* Or, comme son titre l'indique, ce colloque se voulait également un moment privilégié pour se pencher ensemble sur la nécessité de redonner un sens au discours économique actuel. À cet effet, il a été démontré, notamment par des exemples convaincants, comment il est possible aujourd'hui de faire une place à d'autres formes d'économies qui valorisent particulièrement des richesses sociales, durables et favorables au bien-être des personnes¹.

Vu la pertinence des propos qui ont été exprimés durant cet événement et souhaitant en faire profiter les lecteurs d'*Équilibre*, nous avons réuni dans ce numéro plusieurs textes offerts par des conférenciers ainsi que celui d'un intervenant invité (M. Frappier), dans lesquels ils reprennent et approfondissent plusieurs aspects de la réflexion. Cette série d'articles se conclut par un témoignage fort inspirant d'un panéliste de la table ronde qui croit au changement positif, d'un point de vue personnel comme social.

1 D'ailleurs, il s'agissait précisément de l'objectif de la table ronde « Vers la richesse sociale et durable », organisée dans le cadre du colloque.

Table des matières

40 Au cœur de l'Association

44 Devenez membre de l'Association

45 Les publications de l'ACSM-Montréal

47 À l'intention des auteurs

Suggestions de lecture

8 Penser les liens entre santé mentale et société

15 Rééquilibrer la société

27 Plaidoyer pour l'altruisme

LE MAGAZINE ÉQUILIBRE RESPECTE L'ENVIRONNEMENT! Le magazine *Équilibre* est imprimé sur papier certifié FSC, contenant 10 % de fibres recyclées post-consommation et de fibres provenant de forêts bien gérées, fabriqué selon un procédé sans chlore.

Mission

L'ACSM-Montréal est un organisme à but non lucratif dont la mission est la promotion et la prévention en santé mentale.

Présidente

Karen Hetherington

Directrice générale

Diane Vinet
Geneviève Fecteau (à partir du 1^{er} octobre 2017)

Coordonnées

ACSM-Montréal
55, avenue du Mont-Royal Ouest, bureau 605
Montréal (Québec) H2T 2S6

Tél. : 514 521-4993
Télééc. : 514 521-3270
Courriel : info@acsmmontreal.qc.ca
www.acsmmontreal.qc.ca

 ACSM.Montreal

 @acsmmtl

 Association canadienne pour la santé mentale - Filiale de Montréal

Équilibre

Cette publication est le journal officiel de l'ACSM-Montréal. Il est un outil privilégié de communication et d'information entre les partenaires du secteur de la santé mentale. Il favorise l'échange d'idées afin de promouvoir la santé mentale et l'acceptation pleine et entière des personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Les articles n'engagent que les auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ACSM-Montréal, à moins que ce ne soit indiqué. Toute reproduction est permise en mentionnant la source complète. Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épique.

Éditeur

Association canadienne pour la santé mentale
Filiale de Montréal

Coordonnatrices de l'édition

Diane Vinet
Mariève Desjardins (contractuelle)

Comité éditorial

Catherine Gareau-Blanchard
Mariève Desjardins
Marie-Ève Lapointe
Marie Chantal LeBlanc
Diane Vinet

Direction artistique

Jonathan Rehel

Graphisme

Jonathan Rehel

Impression

Imprimerie GG inc.

Photos

www.dreamstime.com
www.istockphoto.com

Tirage

700 exemplaires

Dépôt légal – 4^e trimestre 2017

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN 1718-1445

Un organisme appuyé par

Santé
et Services sociaux
Québec 


Centraide
du Grand Montréal

4 POUR SORTIR D'UNE IMPASSE EN SANTÉ MENTALE

Nicolas Moreau

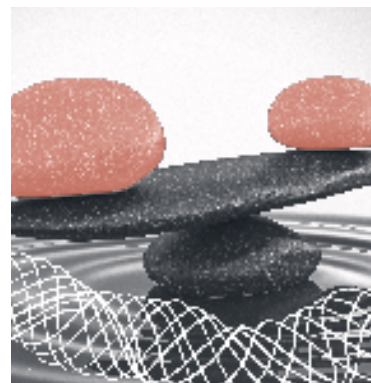
En recourant aux exemples de la dépression et des addictions comportementales, l'auteur expose dans cet article comment, dans notre société, les enjeux de la santé mentale peuvent être liés de deux façons différentes aux normes sociales en vigueur et aux processus d'intégration sociale (ex. : les injonctions à la performance, à l'autonomie et à la responsabilité individuelle). Il conclut sur une note positive en soulevant des pistes de réflexion visant à favoriser une meilleure intervention psychosociale auprès des personnes ayant un problème de santé mentale.



12 L'ÉCONOMIE SOCIALE POUR UNE SOCIÉTÉ MIEUX ÉQUILIBRÉE

Martin Frappier

Dans ce texte, qui se veut un complément pertinent aux réflexions tenues lors du colloque, l'auteur stipule que, considérant la conjoncture économique défavorable et l'enthousiasme entourant l'entrepreneuriat collectif, l'économie sociale et solidaire est aujourd'hui appelée à prendre une place beaucoup plus importante. Il explique également comment les entreprises s'inscrivant dans ce mouvement parviennent à répondre plus adéquatement aux besoins des collectivités et des personnes en les plaçant au cœur de leurs priorités.



20 CHOISIR AUJOURD'HUI CE QUE SERA DEMAIN

Laure Waridel

Dans ce texte tiré de ses propos énoncés à la table ronde, l'éco-sociologue fait valoir l'importance de sortir du paradigme économique actuel qui, en maintenant le PIB comme premier indicateur de richesse, entraîne des coûts sociaux et environnementaux préoccupants. À cette fin et selon une approche de développement durable, elle propose des manières concrètes de construire sur le terrain et avec la collectivité des initiatives produisant des richesses autres que monétaires et participant d'un « mouvement transformateur », notamment la création de liens sociaux.



30 L'ACCORDERIE : METTRE EN VALEUR LA RICHESSE HUMAINE

Marie-Luce Meillerand

Issu de sa participation à la table ronde du colloque, ce texte est l'occasion pour l'auteure de faire découvrir au plus grand nombre un exemple concret d'initiative en économie sociale : l'Accorderie. L'ex-coordonnatrice de la franchise sociale de Rosemont y démontre comment cet organisme communautaire engagé dans la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale contribue, par le système d'échange de services entre citoyens qu'il a mis sur pied, à une nouvelle façon de voir la richesse.



39 TÉMOIGNAGE

Martin Duval

L'auteur livre dans ce texte un double témoignage empreint de sérénité et d'espoir : celui de sa participation au colloque et de son passage chez PECH, un organisme communautaire offrant différents types de services – dont l'hébergement avec soutien pour personnes vivant avec un problème de santé mentale. Ces expériences l'ont amené à constater que nombre d'acteurs se mobilisent pour améliorer les services de santé à la population et ont à cœur son bien-être.





POUR **SORTIR**
D'UNE
IMPASSE
EN **SANTÉ MENTALE**

NICOLAS
MOREAU, Ph. D.

Professeur agrégé
École de service social
UNIVERSITÉ D'OTTAWA

I est toujours difficile de créer des liens entre les aspects sociaux et individuels, même si de nombreux chercheurs, qu'ils soient psychologues, sociologues, psychiatres ou philosophes, tentent de le faire. Notre objectif est moins ici de tenter d'établir des liens de causalité entre des éléments sociaux et psychiques que d'essayer de montrer l'articulation complexe entre société et troubles mentaux.

En premier lieu, il est important de rappeler que les troubles



mentaux ont toujours existé (Minois, 2003, p. 9-10). Ils font partie de l'ADN des sociétés. Bien entendu, leur nom, leur prise en charge ou encore les stigmates qui leur sont associés varient en fonction de leur nature, du type de société et de l'époque. La « folie » existe donc bel et bien, quelles que soient les sociétés, et il serait naïf et illusoire de vouloir l'éradiquer complètement. Par contre, sa prise en charge et la façon dont nous la qualifions (à travers ou non les sphères médicale et psychologique) doivent faire l'objet de

discussions et de débats, puisqu'elles reflètent de nombreux enjeux comme la possible médicalisation et psychologisation de la souffrance et, plus globalement, des enjeux financiers et de pouvoir. Les débats et critiques autour du *DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 5^e édition)* en sont une parfaite illustration (Dubois, Namian, Rivest et Moreau, 2014, p. 185-205).

Pour être plus précis, nous pensons que deux types de liens peuvent être mis en exergue entre



le modèle sociétal et les troubles mentaux; des liens qui ne doivent pas être pris comme mécaniques (cause à effet), mais, de façon plus large, comme des corrélations possibles. Je prendrai l'exemple de deux « pathologies » très en vogue aujourd'hui : la dépression, souvent décrite

CES TROUBLES [LA DÉPRESSION ET LES ADDICTIONS COMPORTEMENTALES] CONNAISSENT UN SUCCÈS SOCIAL IMPORTANT ET, EN PLUS D'ÊTRE EN CROISSANCE, SONT AU CŒUR DE NOMBREUX DÉBATS TANT DANS LES SPHÈRES SCIENTIFIQUES QU'AUPRÈS DU GRAND PUBLIC.

comme le trouble mental révélateur des excès de l'Occident, ainsi que les addictions comportementales. Ces troubles connaissent un succès social important et, en plus d'être en croissance, sont au cœur de nombreux débats tant dans les sphères scientifiques qu'auprès du grand public.

Un changement paradigmatique qui fragilise l'individu

Commençons par ce que je considère, à l'instar de nombreux autres sociologues, comme un bouleversement majeur au milieu des années 1980, à savoir une transformation importante des exigences sociales (Ehrenberg, 1998, p. 9-23 et p. 290-294; Moreau, 2009, p. 27-31; Moreau, 2011, p. 286-288). Autrement dit, ce qui était valorisé dans les années 1980 va presque devenir une faute sociale trente-cinq ans plus tard. Je parle ici du passage de normes sociales comme la discipline, l'obéissance et la ponctualité vers d'autres normes telles que l'autonomie, l'initiative, l'action, la créativité, le projet et la responsabilité individuelle. Ce changement de paradigme est majeur. On le voit d'ailleurs dans le monde

du travail avec la montée du secteur des services et la valorisation du travailleur se responsabilisant lui-même et prenant constamment des initiatives. Les livres de management sont l'incarnation type de ce phénomène. La ponctualité, sans être une valeur complètement désuète, arrive alors au second plan. Il en est de même pour un rendez-vous amoureux lors duquel on cherchera un compagnon étant autonome et avec qui faire de nombreux projets plutôt que quelqu'un de ponctuel, d'obéissant et de dépendant. Ce changement normatif est le socle de la nouvelle individualité en Occident, où l'on se doit d'écrire nos vies (Astier et Duvoux, 2006, p. 33-54), ce qui m'amène à préciser davantage le premier lien, celui qui va du social aux troubles mentaux.

Dans cette perspective, les nouvelles normes que nous avons décrites (autonomie, projet, créativité, etc.) auraient fragilisé génériquement l'individu. Autrement dit, il serait extrêmement « fatigant » psychologiquement de devoir porter sur ses épaules un certain nombre de projets (liés au travail ou à la famille, par exemple), de devoir s'appuyer sur soi-même et d'être responsable de tout ce qui nous arrive. Nous serions déprimés, car fatigués de devoir

être de « super individu » au quotidien. Attention, je ne suis pas ici en train d'affirmer que c'est l'individualisme qui est à associer avec la croissance de la dépression, mais bien une exigence sociale valorisant l'autonomie, l'investissement personnel, la responsabilité individuelle, etc. Il s'agit davantage d'une sociologisation de l'individuation (Roy, 2015, p. 138-150; Roy, Rivest et Moreau, 2017, p. 86-88). Point de déficit social ici, puisque bien pour répondre à la normativité sociale qu'il faut de moins en moins s'appuyer sur les institutions.

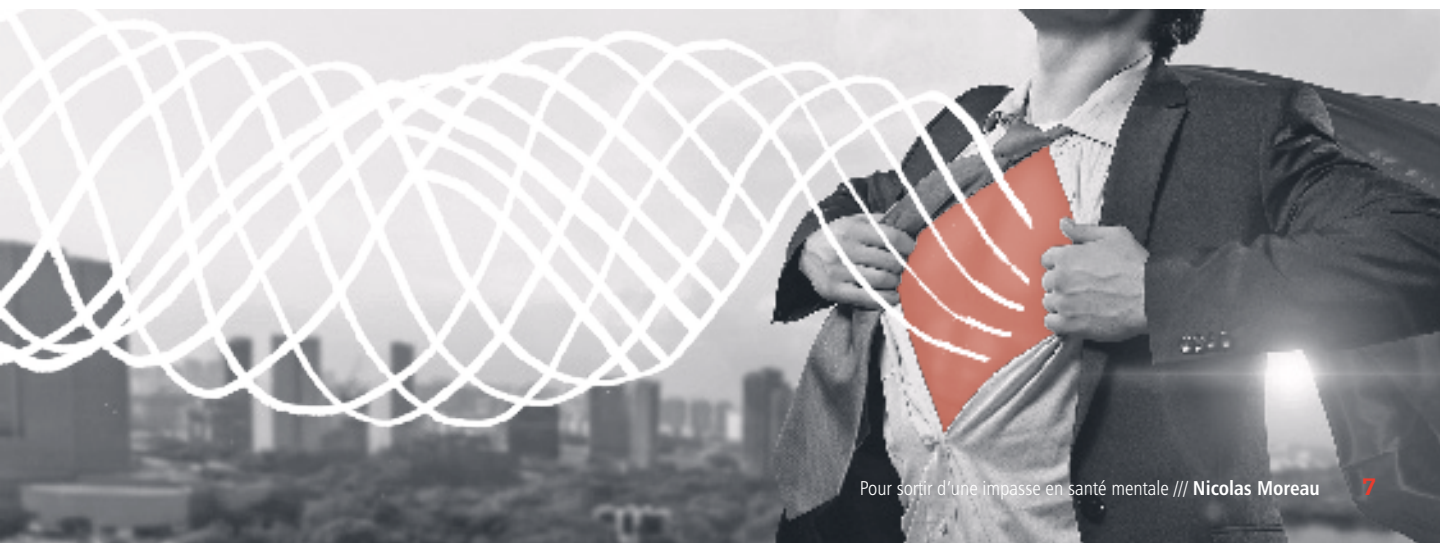
Cette thèse affirmant qu'il est plus difficile d'être un individu aujourd'hui qu'hier – illustrée parfaite-

[...] IL SERAIT EXTRÊMEMENT « FATIGANT » PSYCHIQUEMENT DE DEVOIR PORTER SUR SES ÉPAULES UN CERTAIN NOMBRE DE PROJETS [...], DE DEVOIR S'APPUYER SUR SOI-MÊME ET D'ÊTRE RESPONSABLE DE TOUT CE QUI NOUS ARRIVE. NOUS SERIONS DÉPRIMÉS, CAR FATIGUÉS DE DEVOIR ÊTRE DE « SUPER INDIVIDUS » AU QUOTIDIEN.

ment avec le titre de l'ouvrage d'Ehrenberg, *La fatigue d'être soi* (1998) – me paraît d'autant plus valide que le mouvement social réfutant toute explication sociologique d'un positionnement social par le biais de causes

structurelles est de plus en plus fort (Lahire, 2016, p. 15-32). Rappelons cependant qu'un individu lambda a statistiquement plus de risques d'avoir un problème de santé mentale s'il appartient à une classe sociale défavorisée, et ce, indépendamment de ses caractéristiques individuelles.

Le même constat peut être fait avec les addictions comportementales. Pourquoi ces dernières posent-elles autant problème et font-elles l'objet de si nombreux débats aujourd'hui? Nous postulons que le culte de l'autonomie est en partie responsable de cette préoccupation pour les troubles d'addiction. Et il convient de parler de culte voué à l'autonomie dans une société où, dès le plus jeune âge et jusqu'à la fin de la vie, la valeur d'un individu est fonction de sa capacité à répondre de cette norme. À ce titre, nous avons même fait quantifier cette exigence sociale pour en faire notre système de classification des personnes âgées : autonomes, semi-autonomes, dépendantes. Obsession, dites-vous?



Quand écart aux normes sociales rime avec dépression

Le second lien est celui provenant des troubles mentaux et allant vers le social. Ainsi, la maladie mentale nous renseignerait sur la grammaire sociale (Bastide, 1965, p. 100; Otero, 2012, p. 23-64; Doucet et Moreau, 2014, p. 11-26). Si l'on prend l'exemple des troubles dépressifs, ceux-ci présentent une caractéristique sociologique majeure, à savoir celle de coder l'inverse des normes sociales en vigueur dans une société (Moreau, 2009, p. 65-66). En effet, les symptômes dépressifs semblent

refléter négativement ce que nous sommes et devons être socialement. Manque de projets, de motivation

et d'action, la dépression représente l'écart absolu entre l'individu et les normes sociales les plus valorisées en Occident (Ehrenberg, 1998, p. 294).

Est-ce que cela signifie que la dépression est uniquement le fruit des nouvelles normes sociales susmentionnées? Non.

Rappelons-nous que la dépression, en tant que forme de mal-être, est ontologique à l'être humain (Hersant, 2005, p. 3-10; Minois, 2003, p. 9-10). Cependant, son explosion, sa croissance est à associer avec la

[...] LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS SEMBLENT REFLÉTER NÉGATIVEMENT CE QUE NOUS SOMMES ET DEVONS ÊTRE SOCIALEMENT. MANQUE DE PROJETS, DE MOTIVATION ET D'ACTION, LA DÉPRESSION REPRÉSENTE L'ÉCART ABSOLU ENTRE L'INDIVIDU ET LES NORMES SOCIALES LES PLUS VALORISÉES EN OCCIDENT (EHRENBURG, 1998, P. 294).

nouvelle normativité sociale. En fait, si la dépression est tant diagnostiquée de nos jours, c'est surtout

parce qu'elle pose socialement problème (Otero, 2012, p. 71-77). Être en panne d'action, ne plus pouvoir fonctionner socialement (Otero, 2012, p. 149-188). Or, qu'est-ce qui caractérise un trouble mental? Un certain nombre de symptômes accompagnés d'une souffrance ou d'un problème de fonctionnement significatif pour l'individu. Il serait d'ailleurs intéressant d'essayer de comprendre les troubles mentaux en dehors du concept de fonctionnalité, mais cela relève d'un autre sujet.

Continuons dans le même sens avec les addictions comportementales. Ces troubles sont intéressants à analyser, car ce sont des comportements valorisés socialement lorsqu'ils sont modérés : je pense au sport, aux achats, au travail ou encore au sexe. Par contre, leur défaut tout comme leur excès posent problème : sédentarité versus surentraînement, absence de consommation versus achats compulsifs, chômage versus hypertravail ou encore manque d'activité sexuelle versus trop de désir sexuel. Est aussi posée ici, en filigrane, la question du normal et du pathologique. À quel moment un comportement

suggestion de lecture



PENSER LES LIENS ENTRE SANTÉ MENTALE ET SOCIÉTÉ

Sous la direction de
**Marie-Chantal Doucet et
Nicolas Moreau**

Presses de l'Université du Québec

Si la preuve des liens entre santé mentale et société n'est plus à faire—pensons notamment aux travaux de Foucault ou de Goffman—, le contexte sociohistorique contemporain nous oblige à repenser la nature de ceux-ci. Dans une société où la frontière entre vie intime et vie publique n'a jamais été aussi poreuse, et où l'univers de la santé mentale n'a jamais été aussi large, l'intériorité devient peu à peu objet de réflexion des sciences sociales.

Les auteurs de cet ouvrage analysent cette socialisation de la santé mentale dans toute sa complexité. Que nous disent les troubles mentaux—leur forme et leur régulation—sur le social? Comment comprendre les interventions dans ce domaine? L'intérêt actuel pour le champ de la santé mentale et les récents développements psychiatriques se sont-ils accompagnés d'une transformation des liens entre santé mentale et société? Et quels sont les enjeux (disciplinaires, culturels, temporels, etc.) qui découlent de ces liens? L'ouvrage, qui se divise en quatre principaux thèmes—l'épreuve, les nouvelles représentations sociales de la folie, l'identité et les théories et savoirs cliniques—montre toute la fécondité de la santé mentale comme phénomène social et culturel.

source : <http://www.puq.ca/catalogue/livres/penser-les-liens-entre-sante-mentale-2783.html>



pose-t-il socialement problème ? Comment expliquer le passage du non-conforme au pathologique ? Cela fait écho à nos propos précédents, à savoir que le basculement d'un comportement peu commun à celui nécessitant une prise en charge extérieure résulte d'une souffrance ou d'un problème de fonctionnement significatif.

L'hypertravail n'est, par exemple, aucunement problématique si personne ne s'en plaint et si l'individu qui l'exécute n'est pas en proie à des problèmes de santé mentale (dépression, épuisement professionnel, etc.). Le monde du travail est d'ailleurs très

illustratif de cette difficulté de saisir les exigences de ce milieu et d'y répondre. Ainsi, personne ne nous impose vraiment un nombre d'heures de travail à effectuer. Nous nous fixons donc des objectifs personnels, qui sont en général très élevés (surenchère par rapport à autrui). En cas d'échec, la faute nous incombe, puisque nous sommes responsables de ce qui nous arrive (Martuccelli, 2006, p. 317-319), cette culpabilité étant d'ailleurs renforcée par le fait que les objectifs si difficiles à atteindre avaient été fixés par nous-mêmes, volontairement ou non (Des Isnards et Zuber, 2008, p. 135-137).

[...] ce n'est pas parce qu'un trouble mental ou un ensemble de troubles mentaux s'expliquent socialement que la souffrance n'est pas réelle ni importante pour l'individu. Il y a une histoire singulière derrière chaque personne et il nous faut l'écouter en tant qu'intervenant. La souffrance se conjugue essentiellement au singulier.

Éléments de réflexion autour de l'intervention psychosociale

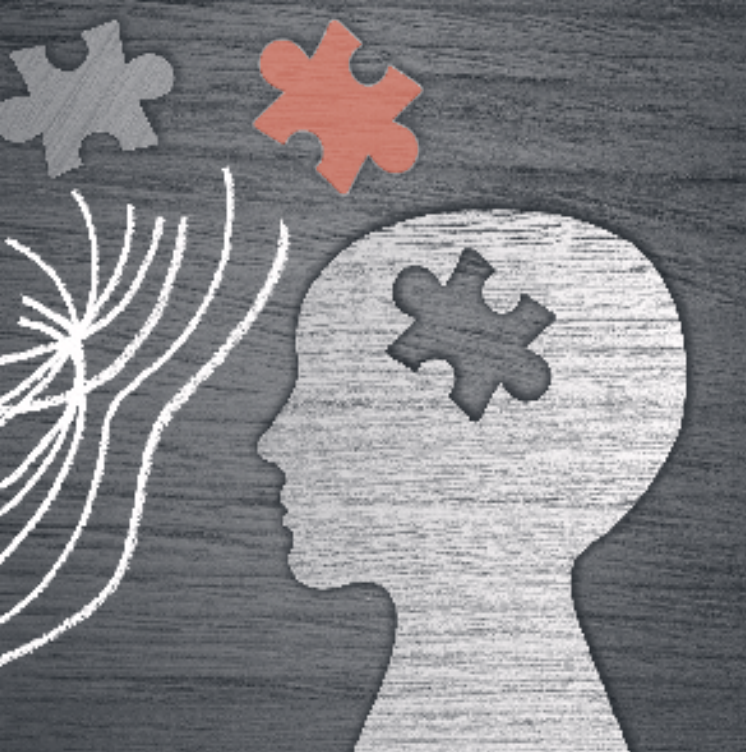
J'aimerais conclure avec quelques éléments qui me semblent importants à considérer pour l'intervention sociale et psychologique. D'abord, il ne faut jamais voir les normes sociales comme « naturelles » et non critiquables. Je pense au concept de projet, qui n'est jamais remis en question alors qu'il incarne l'idéal normatif (autonomie, responsabilisation, initiative, etc.), et demeure donc possiblement fragilisant psychiquement pour l'individu. Si l'intervention par projet peut aider, ce dernier est aussi parfois un poids énorme pour l'individu défavorisé socialement.

En second lieu, ce n'est pas parce qu'un trouble mental ou un ensemble de troubles mentaux s'expliquent socialement que la souffrance n'est pas réelle ni importante pour l'individu. Il y a une histoire singulière derrière chaque personne et il nous faut l'écouter en tant qu'intervenant. La souffrance se conjugue essentiellement au singulier. Les concepts de médicalisation et de psychologisation ne sont pas des outils d'intervention.

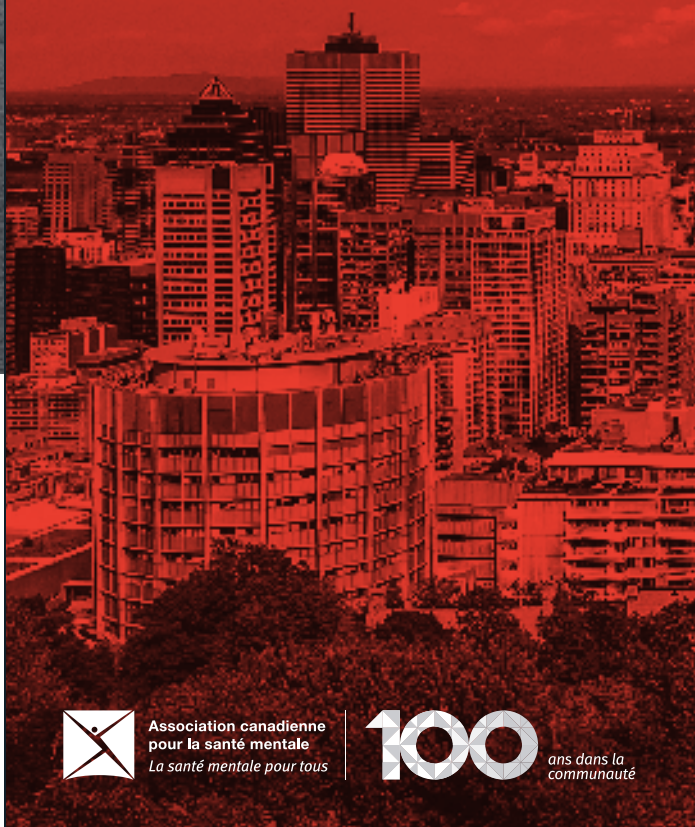
En troisième lieu, il est important de ne pas avoir de préjugé sur la médicalisation. À ce sujet, il est d'ailleurs intéressant de constater que le travail sur soi (Vrancken et Macquet, 2012, p. 76-79) est davantage valorisé que la prise de médicaments (Roy, 2015, p. 147-148). L'une des raisons pouvant expliquer ce fait ne serait-elle pas précisément cette norme d'autonomie, de responsabilisation qui met sur un piédestal le travail sur soi et renvoie le médicament à une dépendance dont nous ne voulons plus socialement ?

Pourtant, la gestion de soi n'est pas sans enjeux : elle requiert un effort continu et ne s'avère pas toujours efficace (Roy, 2015, p. 102-108). Parallèlement, la prise de médicaments et l'institutionnalisation sont parfois les uniques options perçues par des usagers de services qui ont l'impression de ne pas pouvoir, momentanément du moins, s'appuyer sur eux-mêmes pour se gérer. En rejetant systématiquement le dispositif médical et la médicalisation et en demandant à l'individu de développer des stratégies de gestion lui permettant de s'appuyer davantage sur lui-même, ne renforçons-nous pas un stigmatisme et un poids social qui sont déjà vécus ?

Finalement, le dernier élément à considérer a trait à ce que nous entendons parfois – et à tort, me semble-t-il –, à savoir que les troubles mentaux seraient des maladies comme les autres (ou devraient l'être). Serait-on réellement avancé si, un jour, on réduisait la dépression à une stricte carence en sérotonine et qu'ainsi, un simple test sanguin permettait de savoir si l'on est ou non dépressif ? La dépression comme la quasi-majorité des troubles mentaux ne sont pas des troubles de santé comme les autres. Le fait qu'ils soient liés au social, comme nous avons tenté de le montrer, ou encore que certains d'entre eux soient encore très stigmatisés font d'eux des maladies spécifiques que le psychiatre à lui seul ne pourra jamais traiter totalement. Les troubles mentaux sont des troubles biopsychosociaux. Ne l'oublions jamais. C'est drôle, mais le social vient toujours en dernier. L'aviez-vous déjà remarqué? 🌀



100 ans d'espoir
100 ans de solidarité
100 ans de force
100 ans de progrès



BIBLIOGRAPHIE

American Psychiatric Association. (2015). *DSM-5 : manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5^e éd. rév.; traduit par J.-D. Guelfi et M.-A. Crocq). Paris : Elsevier Masson.

Astier, I. et Duvoux, N. (dir.). (2006). *La société biographique : une injonction à vivre dignement*. Paris : L'Harmattan.

Bastide, R. (1965). *Sociologie des maladies mentales*. Paris : Flammarion.

Des Isnards, A. et Zuber, T. (2008). *L'open space m'a tué*. Paris : Hachette.

Doucet, M.-C. et Moreau, N. (dir.). (2014). *Penser les liens entre santé mentale et société. Les voies de la recherche en sciences sociales*. Québec : Presses de l'Université du Québec.

Dubois, D., Namian, D., Rivest, M.-P. et Moreau, N. (2014). La réception critique du DSM-5 : un univers tout autant social que médical. *Revue québécoise de psychologie*, 35(1), 185-205.

Ehrenberg, A. (1998). *La fatigue d'être soi. Dépression et société*. Paris : Odile Jacob.

Hersant, Y. (2005). *Mélancolies : de l'Antiquité au XX^e siècle*. Paris : Robert Laffont.

Lahire, B. (2016). *Pour la sociologie. Et pour en finir avec une prétendue « culture de l'excuse »*. Paris : La découverte.

Martuccelli, D. (2006). La responsabilisation, nouvelle forme de domination. Dans X. Molénat (dir.), *L'individu contemporain. Regards sociologiques* (p. 317-319). Auxerre : Éditions Sciences Humaines.

Minois, G. (2003). *Histoire du mal de vivre. De la mélancolie à la dépression*. Paris : Éditions de la Martinière.

Moreau, N. (2009). *État dépressif et temporalité. Contribution à la sociologie de la santé mentale*. Montréal : Liber.

Moreau, N. (2011). De la norme sociale aux troubles dépressifs. Dans INM et M. Fahmy (dir.), *L'état du Québec 2011* (p. 286-290). Montréal : Boréal.

Otero, M. (2012). *L'ombre portée. L'individualité à l'épreuve de la dépression*. Montréal : Boréal.

Roy, M. (2015). *La gestion de soi dans le domaine de la santé mentale. Au carrefour de la régulation du sujet et du gouvernement de la santé mentale*, Mémoire soumis en vue de complétion de la maîtrise en service social de l'Université d'Ottawa, sous la direction du professeur Nicolas Moreau.

Roy, M., Rivest, M.-P. et Moreau, N. (2017). The banality of psychology. *Social Work Journal*, 62(1), 86-88.

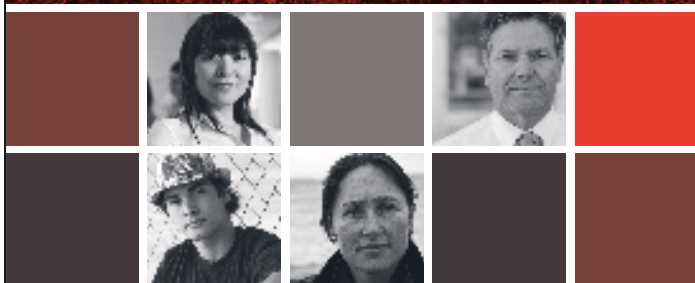
Vrancken, D. et Macquet, C. (2012). Du travail sur soi au gouvernement de soi. *Informations sociales*, 1(169), 76-79.



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



100 ans dans la
communauté



À VOS CALENDRIERS !

CONGRÈS ANNUEL DE L'ACSM

Du 22 au 24 octobre 2018

Fairmont Le Reine Élisabeth • Montréal

**Venez célébrez nos
100 ans avec nous !**

Suivez-nous sur les médias sociaux !

@acsm.montreal

conference.cmha.ca/fr



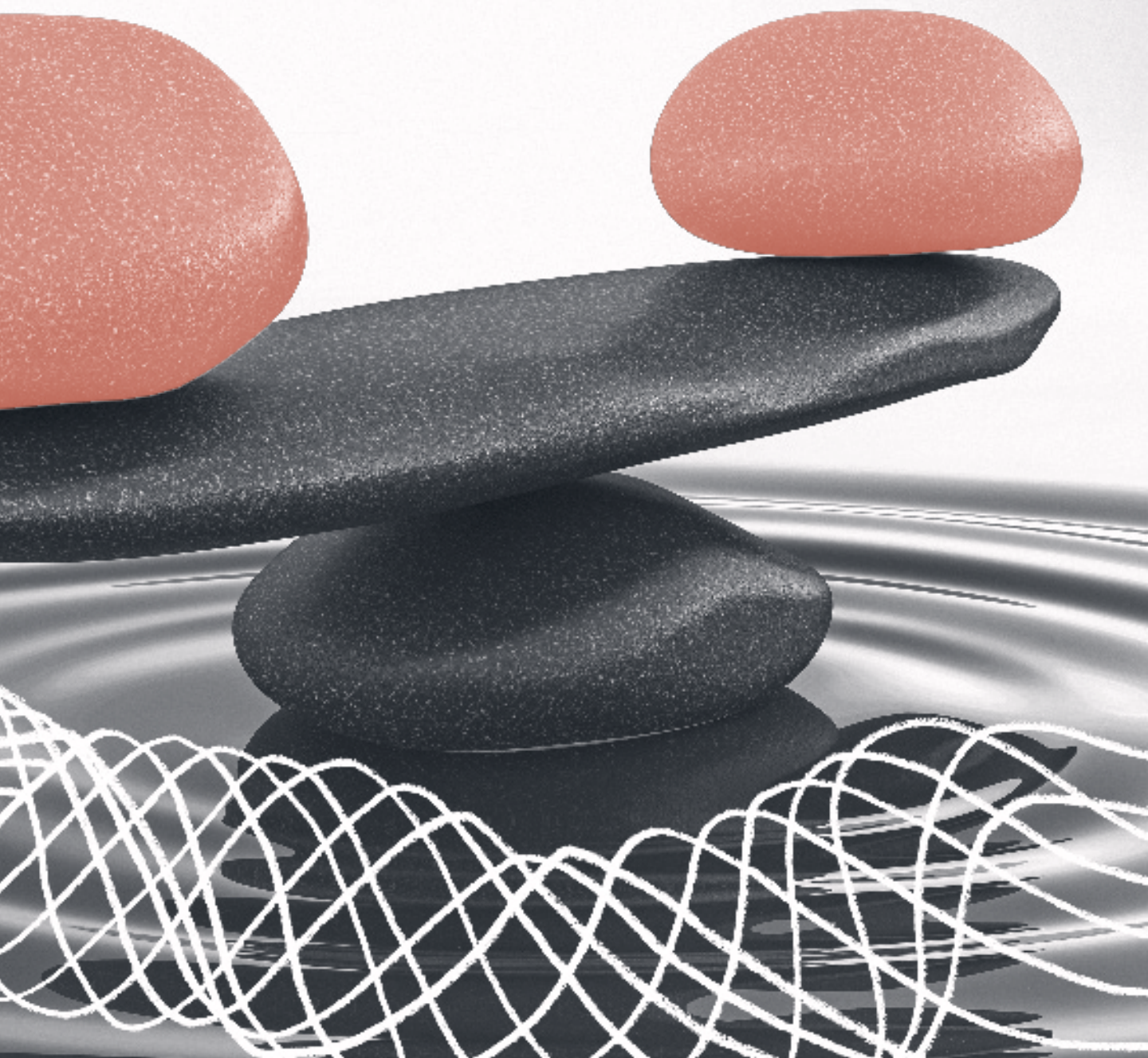
L'ÉCONOMIE SOCIALE

POUR UNE SOCIÉTÉ
MIEUX
ÉQUILBRÉE

MARTIN
FRAPPIER

Directeur
Communications et recherche
CHANTIER DE L'ÉCONOMIE SOCIALE

Depuis quelques années, les conditions s'imposent d'elles-mêmes au Québec pour que s'amorce véritablement une grande discussion sur la transformation d'un modèle de développement, axé sur le néolibéralisme, qui a fait son temps ! Partout, les impacts négatifs liés aux modes de développement privilégiant quasi exclusivement la croissance économique se font de plus en plus sentir. La situation environnementale qui ne cesse de se détériorer et les inégalités



sociales de croître ne sont que deux exemples de conséquences parmi d'autres qui jettent la lumière sur les limites du modèle actuel, marqué par des dérives flagrantes qui nuisent au meilleur développement des sociétés. De l'OCDE, qui plaide aujourd'hui pour une croissance inclusive, au Fonds monétaire international (FMI), qui reconnaît maintenant l'inefficacité des politiques d'austérité, les appels pour un changement de logique économique se multiplient.

Les acteurs de l'économie sociale en appellent à cette nouvelle logique économique qui reconnaîtra davantage le caractère pluriel de l'économie et qui saura mieux répondre aux besoins des collectivités. Le mouvement même de l'économie sociale repose d'ailleurs sur cette volonté de changer les règles du jeu pour mettre l'économie au service des collectivités plutôt que l'inverse.

Plus que jamais, il importe de rééquilibrer le rôle et la place des trois piliers de l'économie que

sont le privé, le public et le collectif. Le contexte économique, politique et social indique qu'il y a aujourd'hui, au Québec comme ailleurs, un terrain fertile pour une autre approche du développement incarnée en partie par le mouvement de l'économie sociale et solidaire. À l'heure actuelle, l'importance accordée à l'entrepreneuriat au Québec ajoute d'ailleurs un élément intéressant à ce contexte favorable à la mise en valeur de l'entrepreneuriat collectif. Il en va de même pour l'intérêt grandissant vis-à-vis l'entrepreneuriat social ou, plus largement, l'investissement à rendement multiple (social, environnemental, financier, etc.).

Et ce qui vaut pour les collectivités vaut

également pour les personnes. Dans les milieux de travail, notamment, les travailleurs sont de plus en plus nombreux à subir les contrecoups des modes d'organisation qui privilégient l'accumulation du profit, trop souvent au détriment de leur santé physique et mentale. Si, à priori, le lien entre santé mentale et économie sociale n'est pas explicite, peu s'en faut pour le voir apparaître lorsque l'on situe la réflexion sur l'importance d'un équilibre sain entre différentes sphères d'activités. Dans le cas de l'économie sociale, les bases même du projet porté par ses acteurs sont de chercher un équilibre où le bien-être individuel et collectif passe avant les considérations purement financières.

Le contexte économique, politique et social indique qu'il y a aujourd'hui, au Québec comme ailleurs, un terrain fertile pour une autre approche du développement incarnée en partie par le mouvement de l'économie sociale et solidaire.



L'économie sociale

À compter de 1996, dans le contexte d'une (autre) crise économique, l'économie sociale est entrée dans une période de développement accéléré qui, en réalité, perdure près de 20 ans plus tard. Au cours de cette période, le mouvement de l'économie sociale s'est affirmé sur tout le territoire québécois. Forte de ses racines historiques et bien qu'elle existait déjà dans une multitude de secteurs et de régions, l'économie sociale s'est diversifiée et structurée, et a gagné en reconnaissance. Au Québec, elle joue aujourd'hui un rôle de premier plan dans le développement des territoires. De plus en plus d'acteurs reconnaissent l'apport de cette forme d'économie citoyenne qui, en plus de créer de la richesse, remplit une mission sociale et contribue à une meilleure répartition de cette richesse. Cette économie repose sur des dynamiques et des façons de faire particulières en s'incarnant au sein d'entreprises collectives (coopératives, mutuelles et associatives).

Concrètement, on retrouve aujourd'hui plus de 7 000 entreprises d'économie sociale à travers le Québec. Elles sont présentes dans une vingtaine de secteurs (arts et culture, agroalimentaire, commerce de détail, environnement, immobilier collectif, loisir et tourisme, technologies de l'information et des communications, médias, services aux personnes, etc.) et on y emploie plus de 210 000 personnes. Ces entreprises constituent un apport à la santé socioéconomique du Québec qui est de plus en plus reconnu, comme en témoigne l'adoption à l'unanimité d'une Loi sur l'économie sociale par l'Assemblée nationale du Québec le 10 octobre 2013. Si les priorités diffèrent d'une région à l'autre, c'est que partout, l'économie sociale se développe en réponse aux besoins locaux, souvent pour trouver des solutions à un certain nombre de problèmes. Historiquement, ce fut le cas pour des secteurs comme les services de garde à l'enfance, l'aide à domicile ou l'insertion des personnes éloignées du marché du travail, et ce sera très certainement aussi le cas pour les enjeux collectifs à venir. Dans un autre ordre d'idées, soulignons

également la multiplication d'initiatives par les jeunes, qui font preuve d'un engouement croissant pour l'entreprise sociale et l'entrepreneuriat social. Ce phénomène reflète une mobilisation accélérée en faveur d'une meilleure intégration des enjeux sociaux et environnementaux dans les processus de développement économique et de création d'entreprises. Qui plus est, dans le cas des entreprises d'économie sociale, ces enjeux trouvent réponse dans une action collective qui tend à redéfinir la notion de croissance économique.

Les dynamiques qui relèvent de l'économie sociale reposent sur la prise en charge individuelle et collective. Elles incluent des mécanismes de consultation, de concertation et de réflexion collective portant sur les modes de développement à adopter et sur leurs retombées. Elles nécessitent que des choix collectifs soient faits et qu'ils entraînent un *empowerment* des milieux où elles se déploient. Lorsque ces dynamiques se mettent en place, un véritable développement des capacités collectives peut se réaliser. Un nouvel univers

suggestion de lecture



RÉÉQUILIBRER LA SOCIÉTÉ POUR UN RENOUVELLEMENT RADICAL AU-DELÀ DE LA GAUCHE, DE LA DROITE ET DU CENTRE

Henry Mintzberg
Éditions Somme toute

Préface de Jean-Martin Aussant

Il faut mettre fin au déséquilibre qui détruit nos démocraties. La politique du balancier entre la droite et la gauche, autant que la paralysie du centrisme a assez duré. Le monde dans lequel nous vivons nécessite une forme de renouveau radical sans précédent dans l'Histoire. Dans cet ouvrage, Henry Mintzberg nous offre une compréhension de la racine de la crise que nous vivons aujourd'hui, ainsi qu'une stratégie nous permettant de restaurer un équilibre crucial pour les générations futures.

Les « démocraties libérales » sont aujourd'hui menacées par les excès incontrôlés du secteur privé. Le renouveau doit reposer sur le secteur pluriel. Chacun et chacune d'entre nous doit agir afin de pallier à l'insouciance ambiante, non pas en tant que « ressources humaines » passives, mais en tant qu'êtres humains dotés de nombreuses habiletés.

source : <http://editionssommetoute.com/Livre/reequilibrer-la-societe>

des possibles s'ouvrent aux milieux qui prennent conscience de leur pouvoir, de leurs ressources et de leur potentiel collectif. Quand ce potentiel se met en œuvre, les forces vives se mobilisent et la morosité fait souvent place à la fierté. Un « cercle vertueux » du développement peut alors prendre place et s'enraciner. C'est une économie citoyenne de proximité qui s'installe, née de besoins identifiés collectivement et de compétences partagées.

Le Québec se distingue notamment par l'importance de son économie sociale et des effets concrets de celle-ci sur la vitalité des territoires. En agissant dans une vingtaine de secteurs d'activités, les entreprises collectives ont des impacts multiples :

- Elles créent des emplois locaux qui ne sont pas délocalisables. Ces emplois peuvent être qualifiés ou parfois s'adresser à des populations marginalisées.
- Les produits et les services qu'elles offrent à la population contribuent à dynamiser les milieux. Dans certains secteurs jugés trop peu rentables, elles sont parfois les seules intéressées à offrir des services. Elles contribuent alors à revitaliser des quartiers urbains autant que des communautés rurales et elles freinent l'exode des populations.
- Les surplus qu'elles génèrent sont réinvestis dans la communauté. Comme elles ne sont pas cantonnées dans les secteurs délaissés par le privé et le public, elles peuvent prendre en charge des activités lucratives et s'assurer qu'elles engendrent des retombées collectives.
- Leurs missions sociale, culturelle et environnementale produisent des retombées qui vont au-delà de la création d'emplois et des rendements financiers. Elles contribuent à la cohésion sociale.

- En créant des emplois, notamment pour les personnes marginalisées, et en offrant des produits et services à tous, incluant les personnes à faible revenu, elles contribuent à lutter contre la pauvreté. Toutefois, leurs actions ne sont pas destinées uniquement aux personnes moins nanties. Tous les citoyens, peu importe leur statut socioéconomique, peuvent avoir à cœur le développement d'une économie démocratique et faire des choix de consommation, de carrière et de vie qui favorisent l'économie sociale.
- Elles ont un taux de survie plus élevé que les PME. Par exemple, pour les coopératives, le ministère québécois des Finances et de l'Économie a calculé un taux de survie de 62 % après cinq années, comparativement à un taux de 35 % chez les PME, pour la même durée. Ce fait s'explique notamment par les décisions prises par les dirigeants de ces entreprises ne visant pas les rendements financiers faramineux qui les mèneraient à fermer leurs portes en cas de ralentissement économique. De même, leur enracinement fait en sorte qu'elles sont soutenues par de nombreux acteurs locaux, y compris d'autres entreprises ainsi que des élus municipaux.
- Elles adoptent un fonctionnement démocratique et transparent, notamment dans la gestion des contrats publics qu'elles réalisent.

Les entreprises d'économie sociale sont créatrices de sens. Elles donnent une signification à la fois à l'action collective, qui y trouve une réponse à ses besoins, et à l'action individuelle, qui y trouve un milieu pour se réaliser et se développer. Au quotidien, elles demeurent néanmoins des entreprises qui doivent produire ou rendre des services et, en conséquence, traduire leurs valeurs dans des pratiques de gestion cohérentes.

Un nouvel univers des possibles s'ouvre aux milieux qui prennent conscience de leur pouvoir, de leurs ressources et de leur potentiel collectif. Quand ce potentiel se met en œuvre, les forces vives se mobilisent et la morosité fait souvent place à la fierté.

démocratie
transformation
collectif
enracinement
transparence
solidarité
développement

Les enjeux de gestion dans les entreprises d'économie sociale

Toutes les organisations font face à des défis en matière de gestion. À l'intersection des décisions quant aux pratiques d'affaires, à la gestion financière ou à la gouvernance de l'organisation, les dirigeants doivent composer avec des enjeux de gestion cruciaux. C'est le cas pour toutes les entreprises, et donc aussi pour les entreprises d'économie sociale. Mais on ne peut ignorer qu'en raison de leur identité particulière, les entreprises d'économie sociale font face à des enjeux particuliers qui nécessitent des stratégies adaptées. Plus encore, en raison des valeurs qu'elles portent, les entreprises d'économie sociale doivent faire preuve de rigueur et apporter un soin particulier à refléter ces valeurs dans leurs pratiques de gestion. C'est un défi important et incontournable.

D'abord, l'entreprise d'économie sociale a pour finalité de servir ses membres ou la collectivité plutôt que simplement engendrer des profits et viser le rendement financier.

Sa mission ne peut être reléguée au deuxième rang des préoccupations, et les pratiques d'affaires mises en œuvre doivent répondre à cet impératif. Au moment de déterminer

la qualité des produits et services offerts, dans le choix des stratégies de développement ou pour faire face à la concurrence, et même quant à la mobilisation des ressources humaines, le gestionnaire d'une entreprise d'économie sociale doit en tout temps agir en cohérence avec sa mission et les valeurs qui y sont inscrites.

Évidemment, lorsque la finalité principale d'une entreprise est de maximiser son profit au bénéfice du propriétaire ou des actionnaires, il est en quelque sorte contraire à sa « mission » de prendre en compte les intérêts et droits de toute autre partie prenante qui limiterait l'accumulation de profit. Par exemple, les ressources, qu'elles soient humaines ou matérielles, deviennent alors une variable quasi secondaire pour cette entreprise, et toutes les répercussions de son exploitation, bonnes ou mauvaises, sont autant de conséquences « inévitables » qui ne sont pas prises en compte dans le calcul de sa rentabilité. Pour l'entreprise d'économie sociale, qui appartient à ses membres, il ne peut y avoir de conséquences inconsidérées, puisque l'opération ressemblerait fort à l'ouvrier qui se coupe la main avec laquelle il travaille !

Doit-on pour autant croire que l'entreprise

d'économie sociale ne se soucie pas de sa rentabilité ? Bien au contraire ! Pour répondre au mieux aux besoins de sa communauté, elle doit s'assurer d'une viabilité économique qui garantit la pérennité des activités. Mais loin s'en faut d'affirmer que l'atteinte de cet objectif passe obligatoirement par une accumulation sans cesse croissante des profits. D'ailleurs, la performance des entreprises d'économie sociale à cet égard ne fait aucun doute, puisque leur taux de survie dans les premières années d'opération est de loin supérieur à celui des entreprises privées, dont le seul véritable objectif est de maximiser le rendement financier. La pertinence de leur mission mobilise les ressources du milieu qui contribuent à cette pérennité.

Pour atteindre une viabilité économique sans préjudice à leur mission et pour tirer le plus grand profit de l'intelligence collective, les entreprises d'économie

sociale sont dotées de mécanismes dont la mise en œuvre constitue autant d'enjeux de plus auxquels doivent faire face les gestionnaires. La gouvernance démocratique en constitue le pilier le plus important.

[...] EN RAISON DES VALEURS QU'ELLES PORTENT, LES ENTREPRISES D'ÉCONOMIE SOCIALE DOIVENT FAIRE PREUVE DE RIGUEUR ET APPORTER UN SOIN PARTICULIER À REFLÉTER CES VALEURS DANS LEURS PRATIQUES DE GESTION. C'EST UN DÉFI IMPORTANT ET INCONTOURNABLE.

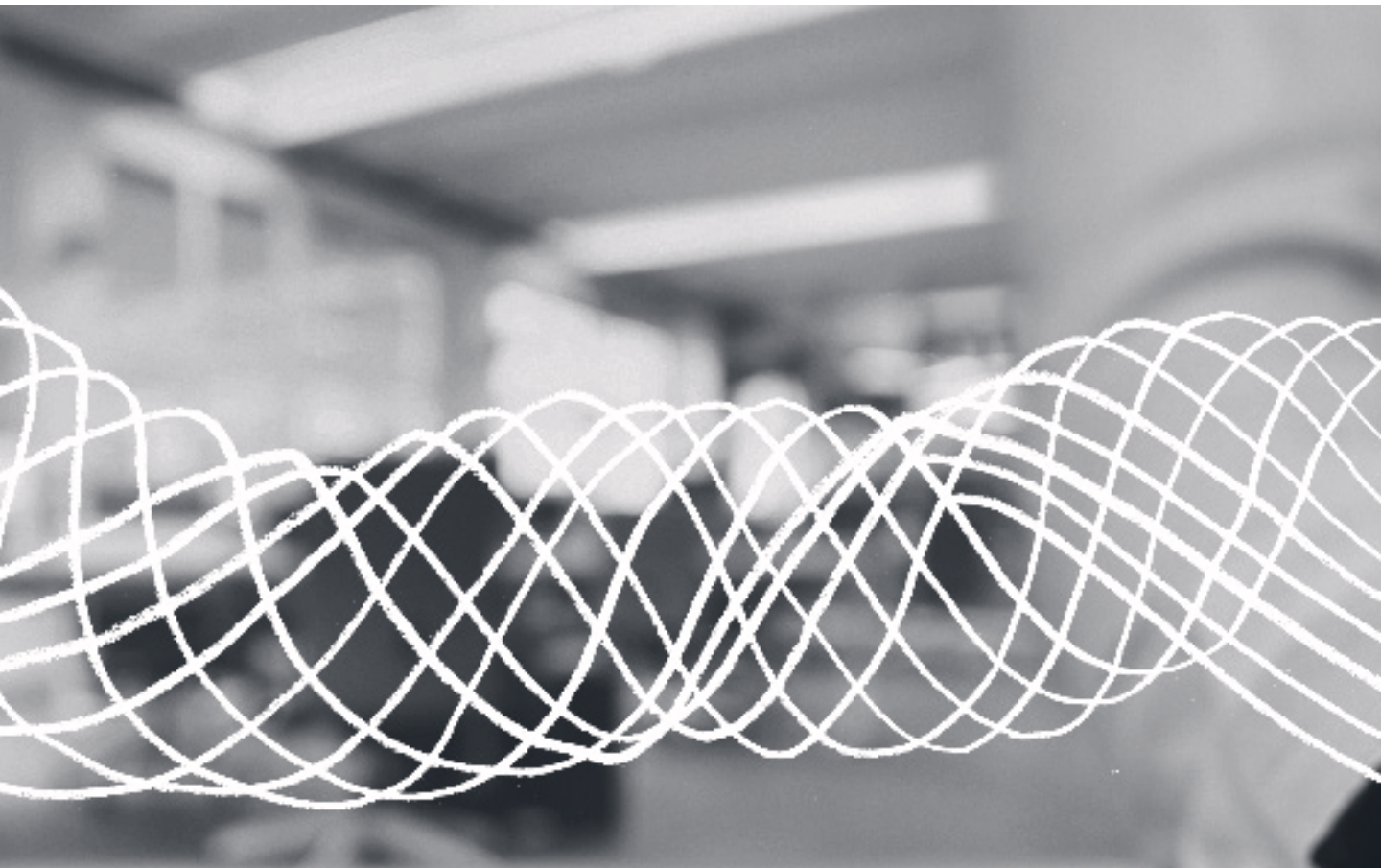
Dans bien des cas, les entreprises mettent également en œuvre des principes de gestion participative qui répondent à ces préoccupations.

Le concept de gouvernance renvoie à l'ensemble des mécanismes et règles de décision et d'information qui président au fonctionnement des organisations. Malheureusement, le terme est trop fréquemment associé au néolibéralisme. Pourtant, la gouvernance d'une organisation inscrit dans ses pratiques une forme de partage du pouvoir de décision, révélant ainsi sa « culture », ce qui ne vaut pas seulement pour les entreprises néolibérales. L'économie sociale étant par nature démocratique, sa gouvernance a pris une forme particulière, qualifiée de gouvernance démocratique. D'une part, l'Assemblée générale de l'organisation joue un rôle important, notamment par l'adoption de la mission et des règlements généraux et par l'élection véritablement démocratique des administrateurs sous le principe d'un membre un vote. D'autre part, de la définition des orientations à l'adoption des plans d'action, les administrateurs participent à toutes les grandes décisions qui président aux activités de l'entreprise. Les gestionnaires sont donc au cœur des

enjeux de gouvernance démocratique, puisqu'ils doivent quotidiennement assurer la cohérence entre les décisions du conseil d'administration et les décisions qu'ils sont amenés à prendre. Ils doivent également assurer ou favoriser la participation des membres aux assemblées et, dans bien des cas, ils devront également concilier la gouvernance démocratique de l'organisation et la participation active des travailleurs. Certes, un mode de gestion favorisant la participation des employés dans les prises de décision n'est pas le lot de toutes les organisations. Néanmoins, l'esprit d'une participation active aux décisions de la part des travailleurs est inscrit dans les gènes des entreprises d'économie sociale et nécessite constamment que les gestionnaires trouvent les voies pour en faciliter l'expression, tout en prévenant les tensions possibles entre les positions de l'équipe de travail et celles issues de la gouvernance démocratique. Les enjeux de gestion dans les entreprises d'économie sociale sont à l'image des valeurs qui y sont présentes et les résultats tout aussi marqués de l'esprit démocratique, de la participation et de l'intelligence collective.

Et la santé mentale dans tout ça ?

Nous l'avons souligné d'entrée de jeu, le lien entre santé mentale et économie sociale n'est pas évident a priori. Certes, de nombreuses organisations – entreprises d'insertion, entreprises adaptées, services de recherche d'emploi, etc. – offrent des services divers aux personnes fragilisées, éloignées du marché du travail ou manifestant des besoins particuliers, dont plusieurs présentent des troubles de santé mentale. Dans bien des cas, le niveau de vulnérabilité de ces personnes exige des approches affranchies d'une logique axée sur le profit. Ce qui explique d'ailleurs que peu d'entreprises privées s'en préoccupent. Mais, au-delà de ces activités dirigées spécifiquement à leur intention, l'économie sociale se distingue bien davantage de l'économie néolibérale en proposant une véritable prise en compte des besoins et des aspirations du plus grand nombre, contribuant *de facto* à un meilleur équilibre entre les besoins




[...] L'économie sociale se distingue bien davantage de l'économie néolibérale en proposant une véritable prise en compte des besoins et des aspirations du plus grand nombre, contribuant de facto à un meilleur équilibre entre les besoins individuels et les besoins collectifs.

individuels et les besoins collectifs. Bien entendu, ces entreprises ne sont pas pour autant à l'abri de tous les écueils en la matière. Dans un contexte de restrictions budgétaires de plus en plus sévères, elles doivent aussi composer avec des conditions qui ne sont pas toujours optimales. Toutes les entreprises ne peuvent pas offrir des salaires à la hauteur de leurs espérances. Plusieurs doivent livrer un volume de plus en plus grand de services avec un personnel réduit, ce qui entraîne inévitablement une pression accrue sur la performance de chacun et les risques inhérents à cette surcharge de travail. Néanmoins, leur mode d'organisation demeure garant d'un meilleur équilibre. En contrepartie de ces défis auxquels elles doivent faire face, elles ajoutent des conditions de travail non monétaires qui se traduisent par une meilleure conciliation travail-famille-études, un contexte propice à la formation et au développement des personnes,

une participation plus active à la gestion et aux orientations de l'organisation, etc.

Plus généralement, l'économie sociale propose une nouvelle logique économique où la personne reprend une place centrale. En visant d'abord et avant tout le bien commun, l'économie sociale refuse de cautionner les dérives d'un modèle où, en fin de compte, l'humain et l'environnement dans lequel nous vivons ne constituent qu'une variable secondaire, sinon parfois négligeable, au service d'une croissance économique dont les résultats sont accaparés par une minorité. « Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être adapté à une société profondément malade ». La maxime de Jiddu Krishnamurti est bien connue. Sans aucun doute, les acteurs de l'économie sociale sont de ceux qui refusent de s'adapter au modèle dominant et œuvrent quotidiennement à y trouver un remède. 🔄





CHOISIR AUJOURD'HUI CE QUE SERA DEMAIN

LAURE
WARIDEL, Ph. D.

Éco-sociologue

CENTRE INTERDISCIPLINAIRE
DE RECHERCHE EN
OPÉRATIONNALISATION DU
DÉVELOPPEMENT DURABLE (CIRODD)

« Comment peut-il y avoir une catastrophe sociale là où on trouve indubitablement une amélioration économique ? »

Karl Polanyi, *La grande transformation*, 1944

La mission du Centre interdisciplinaire de recherche en opérationnalisation du développement durable (CIRODD) est de réaliser, coordonner, intégrer et transférer des recherches en opérationnalisation du développement durable afin de



contribuer à l'émergence d'une économie verte. Par économie verte, on entend « (...) une économie qui entraîne "une amélioration du bien-être humain et de l'équité sociale tout en réduisant de manière significative les risques environnementaux et la pénurie de ressources" » (PNUE, 2011, p.16). Le CIRODD regroupe 82 chercheurs provenant de 11 universités, 4 cégeps et 2 centres de recherche gouvernementaux. Parmi ces chercheurs issus de différentes disciplines, on compte notamment : des

ingénieurs de Polytechnique et de l'École de technologie supérieure; des professeurs de sciences sociales et de santé environnementale de l'Université du Québec à Montréal; des professeurs d'aménagement, d'architecture et de médecine de l'Université de Montréal; et des designers de l'Université Laval.

Plusieurs membres du CIRODD travaillent en étroite collaboration avec une diversité d'organisations et de petites, moyennes et grandes

Chacun à leur manière, ces chercheurs [du CIRODD] et leurs étudiants s'intéressent aux coûts environnementaux et sociaux générés par un modèle qui souvent carbure à l'exploitation environnementale et sociale. Ils contribuent ainsi à une remise en question des pratiques courantes de l'économie dominante.



entreprises désirant améliorer leurs pratiques en matière de développement durable. D'autres accompagnent des acteurs gouvernementaux afin de les aider à prendre de meilleures décisions au moment de l'élaboration de nouvelles politiques publiques ou de leur mise en œuvre. Chacun à

leur manière, ces chercheurs et leurs étudiants s'intéressent aux coûts environnementaux et sociaux générés par un modèle qui souvent carbure à l'exploitation environnementale et sociale. Ils contribuent ainsi à une remise en question des pratiques courantes de l'économie dominante.

L'externalisation des coûts environnementaux et sociaux

On constate en effet que la logique du « payer pas cher » et de la « maximisation des profits » se traduit encore typiquement par la pratique du « payer les travailleurs et les ressources le moins cher possible », et ce, peu importe les conséquences sur les humains et la nature et quel qu'en soit le prix à payer par la collectivité d'aujourd'hui ou celle de demain. En langage économique, on appelle cela l'externalisation des coûts environnementaux et sociaux.

Cette perversion mathématique prévaut lorsque l'on détermine ce qui compte dans notre société au moment de l'évaluation de notre richesse collective. En effet, pour la plupart des gouvernements et des institutions, le produit intérieur brut (PIB) par habitant est considéré comme le principal indicateur non seulement de croissance économique, donc de richesse, mais aussi, par ricochet, de santé et de progrès sociaux. Il se résume en une opération comptable relativement simple : la valeur de la consommation intérieure additionnée aux investissements commerciaux, aux dépenses publiques et à l'exportation nette (exportations moins importations).

Afin d'illustrer à quel point la nécessité de revoir nos calculs et de changer de paradigme économique n'est pas récente, voici un extrait d'un discours prononcé par Robert F. Kennedy le 18 mars 1968 devant des étudiants à l'Université du Kansas. Lors de cette élocution, le jeune frère de l'ex-président des États-Unis critique déjà l'utilisation du PIB comme principal indicateur de la richesse d'une nation :

Il semble que trop longtemps et de manière trop importante nous ayons attribué la réussite personnelle et la valeur de nos communautés à la simple accumulation de biens matériels. Notre Produit Intérieur Brut comptabilise la pollution de l'air, la publicité sur les cigarettes et les ambulances qui nettoient nos autoroutes des carnages. Il comptabilise les serrures de nos portes et les prisons pour les personnes qui les brisent. Il comptabilise la disparition du séquoia et la perte de nos richesses naturelles au profit d'un étalement urbain chaotique. [...] Pourtant, le produit intérieur brut

ne comptabilise pas la santé de nos enfants, la qualité de leur éducation ou le bonheur que jouer leur procure. Il n'inclut pas la beauté de notre poésie ou la force de nos mariages, l'intelligence de notre débat public ou l'intégrité de nos fonctionnaires. [...] bref, il mesure tout, excepté ce qui rend la vie digne d'être vécue (Kennedy, R. F., 1968). (trad. libre)²

Aujourd'hui, presque 50 ans après ce constat, le PIB demeure partout à travers le monde le principal indicateur de richesse d'un pays. Ainsi, les produits et services qui ne nécessitent pas de transaction financière ne contribuent pas à augmenter notre indice de richesse, puisqu'ils n'entrent pas dans le calcul du PIB. C'est le cas des soins donnés par un parent qui choisit de réduire son temps de travail salarié pour s'occuper de ses enfants ou d'un aîné. C'est le cas d'une rivière qui coule librement. C'est le cas d'une forêt non exploitée. Bref, c'est le cas de la vie lorsqu'elle n'est pas marchandée.

Par contre, la dépollution (qui implique qu'il y ait pollution), la construction de prisons (qui implique qu'il y ait criminalité) et les soins médicaux (qui impliquent qu'il y ait maladie) sont tous des exemples de dépenses qui contribuent à la croissance du PIB, bien que celles-ci aient pour causes des facteurs sociaux non souhaitables, en l'occurrence la pollution, la criminalité et la maladie. Il n'y a donc pas de distinction entre les dépenses engendrées pour produire un bien social positif (par exemple l'éducation, par le biais des écoles, ou la prévention de la maladie, à travers des centres de santé) et les dépenses liées à des problèmes sociaux négatifs (comme la pollution, la criminalité et la maladie). Dans le domaine de l'environnement, privilégier des solutions aux conséquences dommageables engendre plus de dépenses (donc une plus grande contribution au PIB) que la conservation des ressources existantes et la prévention. Non seulement le PIB ne reflète-t-il donc pas la valeur réelle du monde environnant, mais il implique également une contribution additive positive à des processus économiques qui ont des impacts négatifs sur la société ou qui en sont le produit.





Calculer la richesse autrement

D'autres indicateurs de richesse d'un pays, plus complets, existent pourtant. Il s'agit d'indicateurs qui tiennent davantage compte de l'importance du bien-être réel des gens, de la qualité de l'environnement et même du niveau de bonheur ressenti par la population.

Au CIRODD, plusieurs chercheurs s'intéressent à ces indicateurs alternatifs qui prennent en compte les richesses sociales et environnementales, et donc pas seulement celles de nature économique. Le plus connu parmi ceux-ci est l'indice de développement humain (IDH), créé par les Nations Unies. Il fait entrer dans son calcul différents critères liés à la santé

des populations tels que l'espérance de vie, l'écart entre riches et pauvres ainsi qu'entre hommes et femmes, le niveau d'éducation, etc. Pour l'anecdote, c'est cet indice qui a permis à l'ex-premier ministre Jean Chrétien d'affirmer il y a plusieurs années, avec une expression qui est restée dans les annales, que le Canada était « le plus meilleur pays au monde ».

Plus récemment, l'OCDE a développé l'indicateur du vivre mieux⁴ qui, lui aussi, tient compte de facteurs multidimensionnels qui ne se calculent pas seulement en dollars. Cet indice s'intéresse à onze critères : le logement, le revenu, l'emploi, les liens sociaux, l'éducation, l'environnement, l'engagement citoyen, la santé, le niveau de satisfaction générale, le sentiment de sécurité et l'équilibre

travail-vie. Force est de constater que chacun de ces éléments contribue au bien-être d'un individu et à sa santé mentale.

D'autres indicateurs alternatifs au PIB existent, comme l'indice de bien-être durable (IBED) et celui du Réseau de l'indice canadien du mieux-être (ICMÊ). Or, celui qui me semble le plus complet, notamment parce qu'il tient aussi compte de plusieurs dimensions environnementales, sociales et économiques, est l'indice de progrès véritable (IPV).

Harvey Mead, ancien commissaire au développement durable du Québec, a utilisé cette méthodologie pour calculer l'IPV du Québec, qu'il explique dans son livre *L'indice de progrès*

véritable du Québec. Quand l'économie dépasse l'écologie (2011). Comme Robert F. Kennedy, il critique l'utilisation du PIB comme principal indicateur de richesse. Ses travaux démontrent que lorsque l'on tient compte des externalités environnementales et sociales de notre économie, notre « progrès véritable » équivaut à la moitié de ce que nous indique le PIB du Québec. Cela révèle à quel point les impacts de notre mode de vie consumériste dépassent largement les capacités qu'ont les écosystèmes à se régénérer pour assurer le renouvellement des ressources.

Enfin, tout cela démontre qu'il existe des indicateurs beaucoup plus complets que le PIB pour mesurer la richesse d'une nation, et qu'il est grand temps d'inciter nos dirigeants à les utiliser.

[...] IL EXISTE DES INDICATEURS BEAUCOUP PLUS COMPLETS QUE LE PIB POUR MESURER LA RICHESSE D'UNE NATION, ET [...] IL EST GRAND TEMPS D'INCITER NOS DIRIGEANTS À LES UTILISER.

Opérationnalisation du développement durable : la production d'une richesse bénéfique pour la santé mentale

Dans le contexte social d'aujourd'hui, le rapport entre les enjeux économiques et la santé mentale n'est pas suffisamment abordé. La table ronde « Vers la richesse sociale et durable », organisée par l'ACSM-Montréal, était donc une belle occasion de réfléchir ensemble aux manières d'aborder cet enjeu.

Au CIRODD, les questions de santé environnementale et sociale nous touchent particulièrement. De plus en plus d'études établissent des liens entre le développement durable et la santé physique et mentale. On sait déjà que le principal déterminant social de la santé est économique. Notre niveau de revenus influence la qualité de l'eau que l'on boit, la nourriture que l'on mange, l'éducation que l'on reçoit de même que notre accès à des soins de santé, et ce, dans la majorité des pays du monde. La pauvreté est la première cause de décès prématurés à travers la planète. Les pays où les inégalités sont les moins importantes sont aussi ceux où les indicateurs de santé pour l'ensemble des populations sont les meilleurs (Wilkinson et Pickett, 2009).

Plusieurs chercheurs en santé environnementale s'intéressent aussi à différents types de pollution et à leur rôle dans le développement de maladies comme l'asthme, les maladies cardiovasculaires, divers cancers, les troubles de fertilité, etc.³ Les impacts de la pollution sur la santé mentale ont aussi été documentés, mais dans une moindre mesure que ceux sur la santé physique. Ils s'avèrent plus difficiles à mesurer. Cependant, il a clairement été démontré que le faible niveau de bruit, la luminosité et la présence d'espaces verts ont un impact positif important sur le bien-être et la santé mentale. On sait aussi que faire de l'exercice dans des espaces verts est particulièrement bénéfique pour la santé mentale, alors que la présence de perturbateurs endocriniens, de polluants organiques persistants et de neurotoxiques affectent négativement l'humeur et les capacités intellectuelles (Barton et Pretty, 2010; Vandelac et Bacon, 1999). D'ailleurs, selon une étude publiée

dans le magazine scientifique *Pediatrics*, les enfants exposés à des concentrations importantes de pesticides organophosphorés dans leur alimentation doublent leur risque de souffrir de troubles déficitaires de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH ou TDA) (Bouchard, Bellinger, Wright et Weisskopf, 2010).

S'intéresser à l'opérationnalisation du développement durable, c'est s'intéresser à des modes de production, de transformation et de consommation qui permettent de réduire les émissions de polluants (l'empreinte écologique) tout en maximisant les bénéfices sociaux et économiques. Cela implique une certaine « décolonisation mentale ». Comme nous l'avons mentionné plus haut, la société actuelle est coincée dans le paradigme de la croissance du PIB, une croissance nourrie par notre société de surproduction, de surconsommation et, maintenant, de surendettement. C'est là le modèle dominant. On nous convainc dès notre plus jeune âge que « nous sommes ce que nous consommons ». Or, dans cette optique, entendre dire aujourd'hui qu'il faut « consommer moins » peut être compris comme une demande à « exister moins ». Et personne ne veut exister moins, évidemment !

Les défis associés à cette forme d'aliénation sont perçus comme individuels alors qu'il s'agit pourtant d'enjeux collectifs et d'une complexité systémique. Un changement de paradigme est nécessaire afin de revoir notre rôle dans cette économie. Il nous importe de réaliser que ce système est une construction sociale. Il nous est donc possible de faire les choses autrement, surtout si nous joignons nos forces collectivement. De plus en plus d'individus sont conscients de ce phénomène et choisissent de se retrousser les manches. De grandes richesses non monétaires sont ainsi créées : des richesses sociales et environnementales qui ne se calculent pas en dollars et qui ne contribuent pas directement à la croissance du PIB. Elles passent ainsi sous le radar de bien des décideurs.



L'émergence d'une économie écologique et sociale

Nous assistons en effet à un foisonnement d'initiatives en économie écologique et sociale qui s'inscrivent dans cette foulée. Des gens de partout à travers le Québec et la planète sont en train d'écrire une autre histoire. Une histoire plus belle que celle que nous racontent les scientifiques lorsqu'ils font le bilan des dérèglements

climatiques, de l'augmentation des inégalités sociales et environnementales, de la pollution, de la perte de biodiversité, etc.

Face à ces constats alarmants, certains individus, organisations et même pays choisissent de se mettre la tête dans le sable et d'ignorer ce qui se passe autour d'eux. Cela peut être un mécanisme d'autodéfense, puisqu'il est facile de se sentir dépassé par l'ampleur de ces phénomènes. D'autres adoptent une posture différente; ils cherchent à voir comment il est possible de changer les choses. Ils transforment leur peur, leur tristesse et leur colère en action. De différentes façons, ils génèrent des innovations sociales très variées. Ils contribuent ainsi à la prévention d'une diversité de problèmes et à la résilience de leur communauté, puisque leurs actions permettent de tisser des solidarités qui les rendent plus aptes à faire face à l'adversité.

Il y a quelques mois, j'ai terminé ma thèse de doctorat portant sur l'émergence d'une économie écologique et sociale au Québec. Mes recherches m'ont permis de constater à quel point une grande diversité de personnes se mobilisent au sein d'écosystèmes variés. Celles-ci créent des initiatives citoyennes au sein de l'économie sociale ou portent

des projets de développement durable à l'intérieur de grandes organisations, qu'elles soient privées ou gouvernementales. Bien que, à première vue, ces

initiatives puissent donner l'impression d'être dissociées les unes des autres, elles s'inscrivent toutes dans un mouvement beaucoup plus large. Un mouvement de régénérations écono-

miques qui crée de grandes richesses souvent non monétaires, mais bien réelles. Un mouvement transformateur que l'on pourrait comparer au système immunitaire d'un corps malade.

Il y a cette citation d'Edgar Morin qui décrit magnifiquement ce phénomène observable sur le terrain :

[...] aujourd'hui existent des forces de résistance qui sont dispersées, qui sont nichées dans la société civile et qui ne se connaissent pas les unes les autres. Mais je crois au jour où ces forces se rassembleront, en faisceaux. Tout commence par une déviance, qui se transforme en tendance, qui devient une force historique (Solon, 2011).

Je crois fermement que nous en sommes aujourd'hui à créer cette alternative. Il importe que nous saisissons des occasions de se rassembler et de dire « oui » à autre chose, et ce, afin d'écrire cette nouvelle histoire dans toute sa diversité.

Les exemples d'initiatives novatrices sont aujourd'hui nombreux. Je pense au café L'Accès, à Alma, qui change littéralement la vie des gens. Il s'agit d'un endroit magnifique, un lieu de rencontres lumineux et misant avant tout sur l'inclusion sociale. Il diffère de bien des projets destinés « aux pauvres »,

NOUS ASSISTONS [...] À UN FOISONNEMENT D'INITIATIVES EN ÉCONOMIE ÉCOLOGIQUE ET SOCIALE [...] DES GENS DE PARTOUT À TRAVERS LE QUÉBEC ET LA PLANÈTE SONT EN TRAIN D'ÉCRIRE UNE AUTRE HISTOIRE. UNE HISTOIRE PLUS BELLE [...]



notamment ces sous-sols d'églises sombres où l'on sert du café rarement bon. L'un des principes innovants de cette initiative est d'ailleurs d'offrir du bon café accessible à tous, quels que soient nos moyens. Au menu, il n'y a pas de prix préétablis, puisque chacun paie selon ses capacités. Certains versent 5 \$ pour boire un café dans ce lieu chaleureux. D'autres paient un dollar ou deux, ou même rien du tout, mais donnent un coup de main au rangement ou pour faire la vaisselle. Tout le monde est accueilli de la même façon, c'est-à-dire chaleureusement. Dans le but de susciter des échanges et de créer des liens, diverses activités sont organisées au café. Une femme immigrante me racontait que, lors d'une soirée de jeux de société, elle s'était retrouvée autour de la même table qu'une personne vivant de l'aide sociale et qu'un avocat travaillant pour un grand bureau. De belles discussions les ont animés, et des murs de préjugés sont tombés.

Dans le même esprit que ces cafés innovants, il y a les *repair cafés*, qui sont nés aux Pays-Bas et qui ont ensuite vu le jour ici, notamment à Lévis. Une fois par mois, des gens se rassemblent dans un lieu donné où il leur est possible de faire réparer leurs objets brisés. Des personnes aux différents talents partagent leur savoir-faire – couture, mécanique, informatique, etc. – et réparent les biens d'autrui, évitant qu'ils ne soient jetés. Ils font ainsi un pied de nez à l'obsolescence programmée. Or, au-delà du fait qu'ils permettent de prolonger la vie de nombreux objets, les *repair cafés* provoquent des rencontres inattendues entre les gens d'une même communauté qui n'ont pas toujours l'occasion de se rencontrer. De nouveaux arrivants n'ayant pas nécessairement de réseau social y trouvent non seulement l'occasion de mettre à profit leurs habiletés, mais aussi celle d'échanger avec d'autres personnes.

L'agriculture soutenue par la communauté, avec ses fameux paniers bios, est un autre exemple d'innovation sociale, écologique et économique qui génère beaucoup plus qu'un échange de légumes. Il s'agit d'un lien entre la ville et la campagne, entre les mondes urbain et rural. Les fermiers biologiques locaux établissent en effet un partenariat avec des consommateurs habitant généralement en ville, lesquels peuvent profiter de meilleurs prix tout en

assumant une part des risques liés à l'agriculture. Cette formule permet à des centaines de jeunes agriculteurs de pratiquer ce métier sans avoir à passer par le surendettement, qui pèse lourd sur le dos de ceux et celles qui nous nourrissent.

Le mouvement des ruelles vertes est aussi une manière de nouer des relations entre voisins et de rendre nos villes plus résilientes. En occupant ces espaces collectifs, les citoyens apprennent à se connaître, ce qui crée ensuite différentes occasions d'entraide et de partage, par exemple la garde d'enfants et le partage de ressources (voitures, barbecues, produits du jardin, piscine, jouets, sources d'énergies, etc.).

Au sein de cette nouvelle économie, il n'y a pas que les transactions en argent qui comptent. La performance se mesure aussi par la force des liens créés et par l'environnement naturel préservé, ce qui est souvent difficile à traduire en chiffres et à faire entrer dans un tableau *Excel*. Il s'agit pourtant de richesses bien réelles. Ces initiatives ainsi que des milliers d'autres à travers le monde contribuent à la construction d'une économie non monétaire qui est riche et forte; une économie qui répond aux besoins bien réels de notre société d'aujourd'hui et de celle de demain.

suggestion de lecture

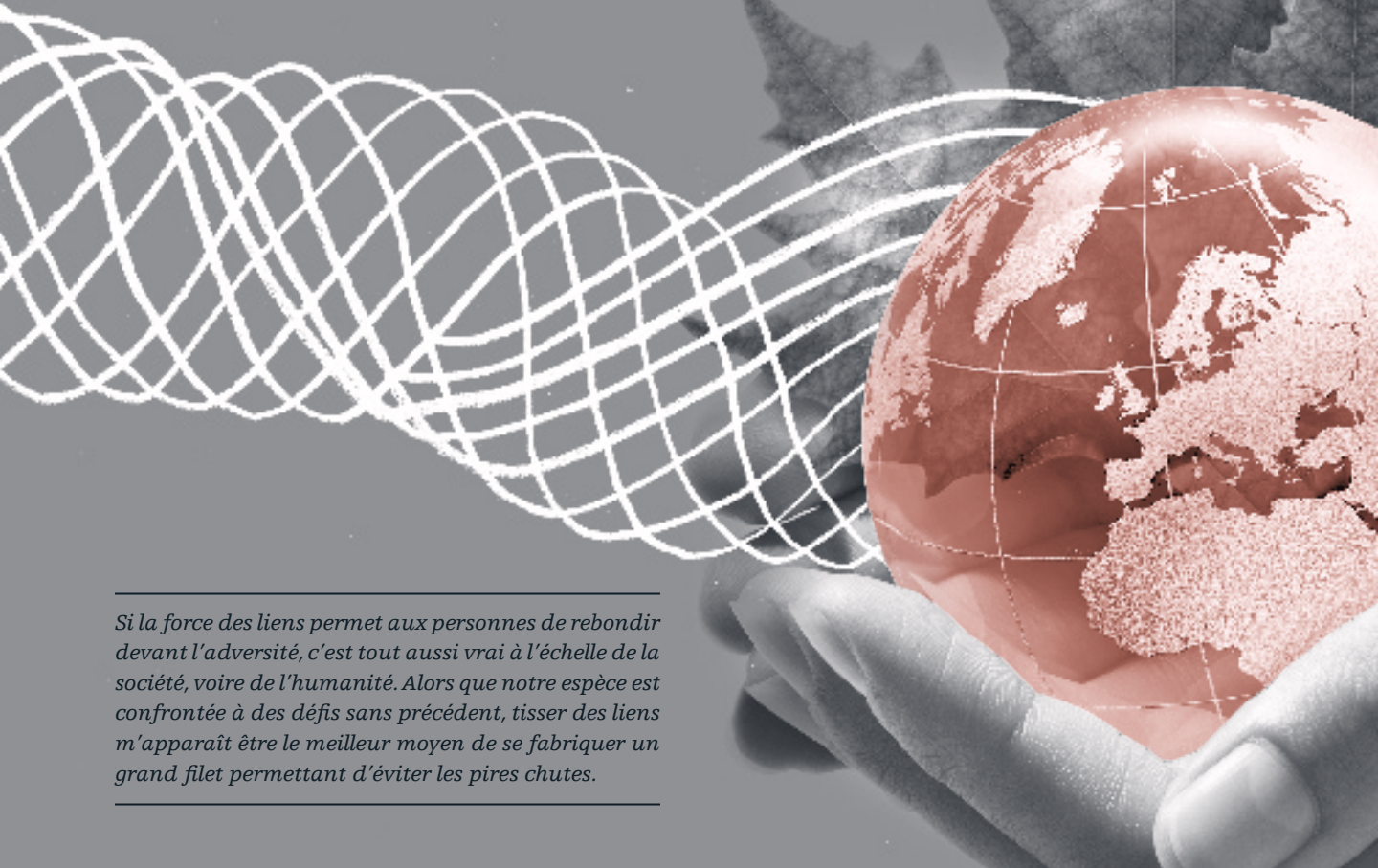


**PLAIDOYER POUR
L'ALTRUISME
LA FORCE DE LA BIENVEILLANCE**

Matthieu RICARD
NiL éditions

Abreuvés d'images violentes, confrontés à une société en crise, on n'imagine pas la force de la bienveillance, le pouvoir de transformation positive qu'une véritable attitude altruiste peut avoir sur nos vies au plan individuel et, partant, sur la société tout entière. Moine bouddhiste depuis près de quarante ans, Matthieu Ricard, lui, expérimente les vertus de l'altruisme au quotidien. Au carrefour de la philosophie, de la psychologie, des neurosciences, de l'économie, de l'écologie, son *Plaidoyer pour l'altruisme* est la somme d'années de recherches, de lectures, d'expériences, d'observation et de réflexion. Avec le sens de la pédagogie qui le caractérise et toujours en s'appuyant sur des exemples très concrets, l'auteur de *Plaidoyer pour le bonheur* démontre point par point que l'altruisme n'est ni une utopie ni un vœu pieux, mais une nécessité, voire une urgence, dans notre monde de plus en plus interdépendant à l'heure de la mondialisation. Un essai passionnant, inspiré par un humanisme et une lucidité qui emportent l'adhésion.

Source : <http://laffont.ca/livre/plaidoyer-pour-l-altruisme-9782841116232/>



Si la force des liens permet aux personnes de rebondir devant l'adversité, c'est tout aussi vrai à l'échelle de la société, voire de l'humanité. Alors que notre espèce est confrontée à des défis sans précédent, tisser des liens m'apparaît être le meilleur moyen de se fabriquer un grand filet permettant d'éviter les pires chutes.

Des liens qui changent le monde

En terminant, j'aimerais vous faire part brièvement des deux plus importantes conclusions de ma recherche doctorale. Premièrement, le plus important frein à l'émergence d'une économie écologique et sociale au Québec m'est apparu être d'ordre économique. L'argent ! On s'y attendait. Généralement, les individus comme les organisations ont l'impression que faire des choix socialement et écologiquement responsables coûte plus cher. Bien que ce ne soit pas toujours le cas (car réduire la consommation est souvent très économique), c'est tout de même la perception dominante. Il s'agit donc du plus important facteur limitant identifié par les participants à ma recherche.

Mais lorsque l'on creuse un peu à l'aide de méthodes de recherche qualitative, et c'est là mon deuxième constat, on remarque que le principal accélérateur de la transition vers une économie verte est d'ordre affectif. L'amour ! C'est généralement par amour que les porteurs de changement choisissent de faire les choses autrement. On ressent le besoin de protéger et de prendre soin ce que l'on aime, qu'il s'agisse de gens ou de notre environnement. Plusieurs s'engagent en pensant à l'avenir de leurs enfants ou à cause de parents qui ont subi des préjudices. On aura envie de protéger une forêt où on aime se

balader et un paysage auquel on est attaché. Le plaisir de travailler ensemble à des projets collectifs est lui aussi un facteur déterminant. Il contribue au sentiment d'appartenance. Aimer sa « gang », c'est important ! Lorsque l'on aime, on trouve beaucoup plus facilement les moyens nécessaires pour faire de grands changements ou réaliser des projets, même si certains sont coûteux et prennent du temps. L'amour est générateur de volonté et de force d'action.

En résumé, il m'apparaît primordial d'insister sur l'importance des liens du micro au macro, de l'individuel au collectif, du local au global. Il s'agit de liens économiques, sociaux et affectifs, qui sont essentiels à la vie sur Terre et qui permettent la création de synergies. Comme on a pu le voir, l'une des plus grandes dysfonctions du système économique dominant est son incapacité à faire le lien entre l'environnement, la société et l'économie. En externalisant les coûts environnementaux et sociaux, l'économie dominante nuit à la santé des humains comme à celle des écosystèmes. Elle est déconnectée de ses impacts et tend donc à favoriser la déresponsabilisation de chacun des maillons.

À l'inverse, on observe que la force des liens est un facteur déterminant pour la santé des individus comme celle des collectivités, et celle des écosystèmes



sociaux comme celle des milieux naturels. Si la force des liens permet aux personnes de rebondir devant l'adversité, c'est tout aussi vrai à l'échelle de la société, voire de l'humanité. Alors que notre espèce est confrontée à des défis sans précédent, tisser des liens m'apparaît être le meilleur moyen de se fabriquer un grand filet permettant d'éviter les pires chutes.

Il s'agit d'une histoire de résilience individuelle et collective, pour une suite du monde plus équitable et plus écologique, et ce, un lien à la fois ! 🌀

- 1 Ce texte a été rédigé par l'auteure à partir des propos tirés de sa présentation lors de la table ronde «Vers la richesse sociale et durable» dans le cadre du colloque *Économies, société et santé mentale : repensons la richesse!*, organisé par l'ACSM-Montréal (2016).
- 2 Citation originale : *Too much and for too long, we seemed to have sur-rendered personal excellence and community values in the mere accumulation of material things. Our Gross National Product [...] counts air pollution and cigarette advertising, and ambulances to clear our highways of carnage. It counts special locks for our doors and the jails for the people who break them. It counts the destruction of the redwood and the loss of our natural wonder in chaotic sprawl. [...] Yet the gross national product does not allow for the health of our children, the quality of their education or the joy of their play. It does not include the beauty of our poetry or the strength of our marriages, the intelligence of our public debate or the integrity of our public officials. [...] it measures everything in short, except that which makes life worthwhile.*
- 3 À ce sujet, voir les travaux des chercheurs du Centre de recherche interdisciplinaire sur le bien-être, la santé, la société et l'environnement (Cinbiose) de l'UCAM et les publications de la revue scientifique *Environmental Health* (<https://ehjournal.biomedcentral.com/>)

4 Pour plus d'information, consulter le <http://www.oecdbetterlifeindex.org/fr/#/111111111111>

BIBLIOGRAPHIE

- Barton, J. et Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947-3955. doi : 10.1021/es903183r
- Bouchard, M. F., Bellinger, D. C., Wright, R. O. et Weisskopf, M. G. (2010). Attention-deficit/hyperactivity disorder and urinary metabolites of organophosphate pesticides. *Pediatrics*, 125(6), 1270-1277. doi : 10.1542/peds.2009-3058
- Kennedy, R. F. (1968, mars). *Remarks at the University of Kansas, March 18, 1968*. Discours présenté à l'Université du Kansas, États-Unis. Retranscription repérée à <https://www.jfklibrary.org/Research/Research-Aids/Ready-Reference/RFK-Speeches/Remarks-of-Robert-F-Kennedy-at-the-University-of-Kansas-March-18-1968.aspx>
- Mead, H. L. (2011). *L'indice de progrès véritable du Québec. Quand l'économie dépasse l'écologie*. Montréal : Éditions MultiMondes.
- Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE). (2011). *Vers une économie verte : Pour un développement durable et une éradication de la pauvreté*. Repéré à <http://www.unenvironment.org/resources/report/vers-une-economie-verte-pour-un-developpement-durable-et-une-eradicacion-de-la>
- Solon, D. (2011). Edgar Morin : «Nous avançons comme des somnambules vers la catastrophe» [entretien]. Repéré à <http://www.terraeco.net/Comment-vivre-moins-vite-comment,19890.html>
- Vandelac, L. et Bacon, M.-H. (1999). Perturbateurs endocriniens et polluants organiques persistants : inquiétante érosion de la santé, de la fertilité et des capacités intellectuelles. *Ruptures, revue transdisciplinaire en santé*, 6(2), 237-267.
- Wilkinson, R. et Pickett, K. (2009). *The spirit level : why greater equality makes societies stronger*. New York : Bloomsbury Press.



L'ACCORDERIE

METTRE EN
VALEUR
LA RICHESSE
HUMAINE¹

MARIE-LUCE
MEILLERAND

Coordonnatrice
(de 2014 à février 2017)

L'ACCORDERIE DE ROSEMONT

L'Accorderie est un organisme à but non lucratif visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale, et ce, dans un esprit de solidarité et selon une approche de mixité sociale. Pour ce faire, elle a mis en place un réseau d'échange de services entre des individus membres qui, plutôt que recourir à l'argent, utilisent le temps et leur savoir-faire comme valeur d'échange. Ces membres, appelés les accordeurs, s'entraident ainsi en fonction de leurs besoins



et de leurs habiletés et connaissances. Dans ce contexte, l'échange devient également un moyen pour améliorer leurs conditions de vie tout en contribuant à enrichir la collectivité et à augmenter sa diversité.

Plus de 1 200 services différents et variés sont offerts par les accordeurs à travers le système d'échange de l'Accorderie, allant des cours de yoga, de cuisine ou de peinture à l'accompagnement à l'hôpital, en passant par la réparation de vêtements

ou d'ordinateurs. Les échanges de services sont divisés selon trois types. D'abord, les échanges *individuels* consistent en des échanges entre deux membres ou entre un membre et un petit groupe de membres. Ensuite, les échanges *collectifs* sont des services d'intérêt général destinés aux accordeurs, par exemple un groupe d'achats et du crédit solidaire. Enfin, dans le cadre des échanges *associatifs*, c'est l'Accorderie qui rémunère en temps les accordeurs pour leur participation aux diverses

tâches liées au fonctionnement de l'organisme telles que l'accueil des nouveaux membres et la participation à des comités (financement, groupe d'achats, crédit solidaire, vie associative).

Pour devenir membre d'une Accorderie, une participation à une séance d'accueil de groupe est exigée au préalable. À l'Accorderie de Rosemont, cette rencontre se déroule en deux temps : elle consiste d'abord en une présentation de l'organisme, suivie d'une discussion permettant de déterminer quels

sont les services que les futurs membres souhaiteraient particulièrement offrir et recevoir. Cette réunion constitue également l'occasion pour ces derniers de rencontrer pour la première fois des accordeurs. Enfin, à son terme, les personnes intéressées à se joindre à l'Accorderie ont la possibilité de s'inscrire et, le cas échéant, ont dès lors accès à la liste de tous les services et aux coordonnées des accordeurs qui les offrent. Ils sont alors fin prêts à commencer à échanger des services avec eux.

Bref historique de l'Accorderie

La première Accorderie a vu le jour en 2002 dans le quartier Saint-Roch de Québec, à l'initiative de citoyens et d'intervenants préoccupés par les problématiques d'ordre économique auxquelles doivent faire face plusieurs de ses résidents, notamment l'insécurité financière et alimentaire. La formule de l'Accorderie a immédiatement remporté un vif succès et, en 2006, ont été créés le Réseau Accorderie ainsi qu'un système de franchises sociales afin de mettre sur pied de nouvelles Accorderies. On compte aujourd'hui

LA PREMIÈRE ACCORDERIE A VU LE JOUR EN 2002 DANS LE QUARTIER SAINT-ROCH DE QUÉBEC, À L'INITIATIVE DE CITOYENS ET D'INTERVENANTS PRÉOCCUPÉS PAR LES PROBLÉMATIQUES D'ORDRE ÉCONOMIQUE AUXQUELLES DOIVENT FAIRE FACE PLUSIEURS DE SES RÉSIDENTS, NOTAMMENT L'INSÉCURITÉ FINANCIÈRE ET ALIMENTAIRE.

14 Accorderies au Québec, qui sont réparties dans 8 régions et regroupent plus de 4 700 membres. Chacune de ces Accorderies, à l'instar de celle de Saint-Roch, est née de l'initiative de citoyens et d'organismes du milieu où elle a été implantée. Si ces franchises partagent toutes la même mission et reposent sur un fonctionnement de base commun, elles prennent toutefois la couleur du quartier dans lequel elles sont établies. Un ancrage fort dans leur communauté respective contribue à leur pérennité.





Implantation de l'Accorderie dans Rosemont

L'Accorderie de Rosemont, qui célèbre en 2017 son troisième anniversaire, est l'une des dernières Accorderies à avoir ouvert ses portes. Quelques citoyens et intervenants d'organismes rosemontois, ayant entendu parler de l'Accorderie de Montréal-Nord, ont visité cette dernière afin de mieux comprendre les contours et les enjeux du concept et ont immédiatement fait preuve d'un grand enthousiasme pour ce type de projet. Préalablement à son implantation dans Rosemont, plus de 500 personnes de ce quartier ont été rencontrées afin de leur présenter la mission et les principes de l'Accorderie. Le 28 avril 2014, l'organisme commençait à opérer officiellement dans un local du Vieux-Rosemont.

La première année d'existence de l'Accorderie de Rosemont a été consacrée à son développement, notamment au recrutement de membres. Pour ce faire, de nombreuses séances d'accueil et d'information ont été organisées afin d'inciter le plus grand nombre de citoyens à souscrire une adhésion, puisque plus les membres sont nombreux, plus les services à offrir sont multiples et

variés. Durant la deuxième année, un grand travail a été réalisé afin de consolider le projet, c'est-à-dire pour encourager les accordeurs à effectuer des échanges. À ce jour, l'Accorderie de Rosemont compte 440 membres et cumule plus de 7 000 heures de services échangés.

Il existe également une Accorderie mobile qui, une fois par semaine, se rend dans certains lieux déterminés de Rosemont où l'on retrouve davantage de pauvreté. En se déplaçant ainsi, les intervenants de l'Accorderie mobile souhaitent aller à la rencontre de résidents du quartier qui sont davantage isolés afin de leur présenter l'organisme et de leur offrir de devenir membres.

Puisqu'elle n'est pas encore incorporée, l'Accorderie de Rosemont est gérée par un comité d'implantation, qui est l'équivalent d'un conseil d'administration. Ce comité, qui a notamment pour responsabilité de donner une orientation au projet, est composé de trois citoyens accordeurs et de trois organismes, dont la Corporation de développement communautaire de Rosemont (CDC).

[...] PLUS LES MEMBRES SONT NOMBREUX, PLUS LES SERVICES À OFFRIR SONT MULTIPLES ET VARIÉS.

Le système d'échange de l'Accorderie : vecteur d'une nouvelle façon de voir la richesse

Le système de l'Accorderie a été créé avec pour intention première de penser la richesse autrement. Pour ce faire, il repose sur cinq principes majeurs qui permettent de créer cette nouvelle richesse : remplacer l'argent par le temps des personnes; valoriser les talents et les compétences de chacun; développer le pouvoir d'agir des membres par leur participation; briser l'isolement en tissant des liens sociaux; et favoriser la mixité sociale et l'inclusion.

REMPLENER L'ARGENT PAR LE TEMPS

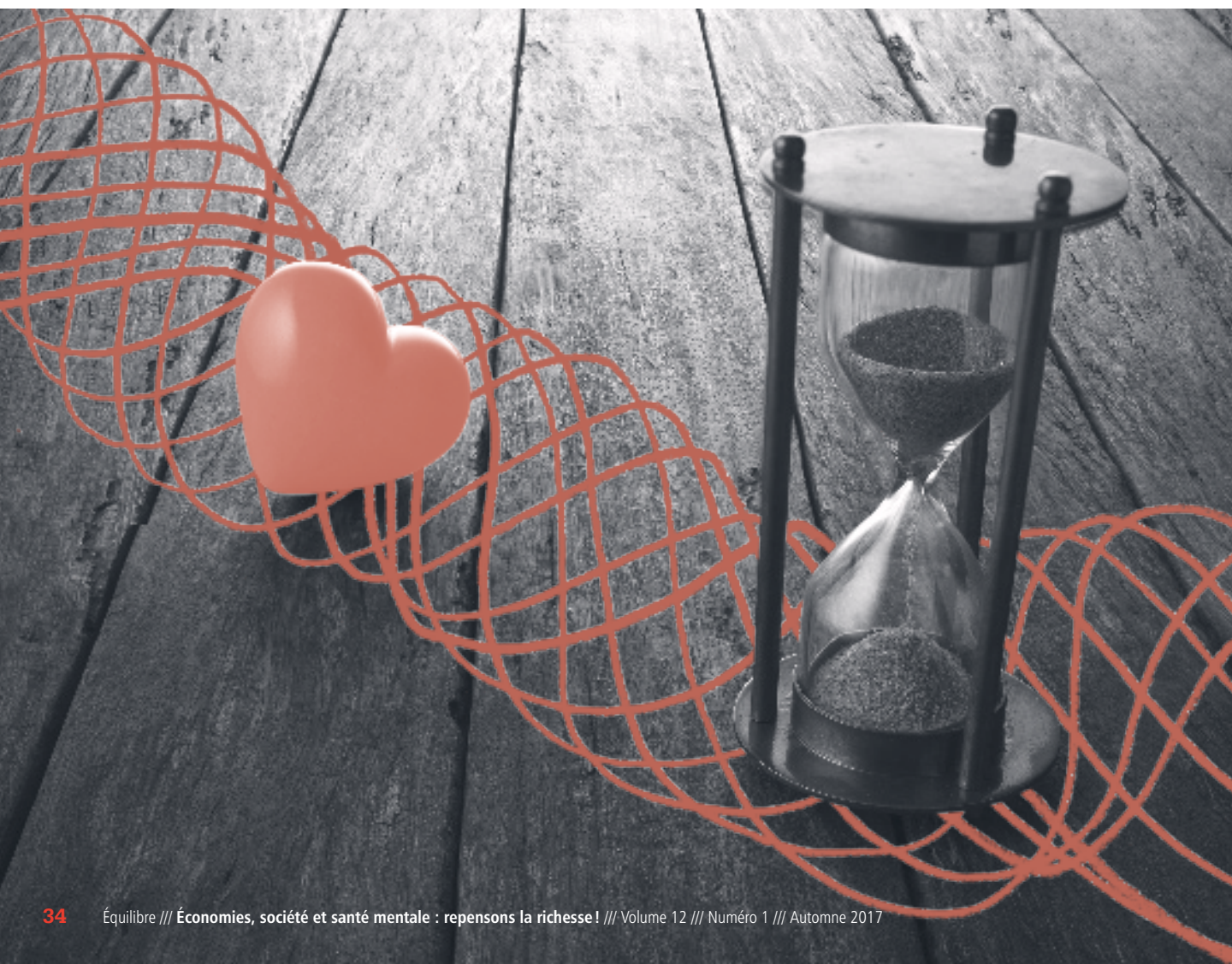
Comme il a été mentionné plus haut, l'Accorderie anime localement un système économique alternatif dont le fonctionnement est basé sur la substitution de l'argent par du temps. À l'Accorderie, les membres ne consomment donc pas : ils échangent des services par le biais d'une monnaie-temps qui valorise les connaissances et les compétences de toutes les personnes.

Aussi, tous les services offerts par les membres au sein de ce système sont placés sur un pied d'égalité. L'égalité entre accordeurs constitue d'ailleurs l'un

des principes fondamentaux de l'organisme. Dans cette optique, une heure donnée équivaut à une heure reçue, quel que soit le service échangé. Par exemple, si, en tant que membre, j'ai besoin de faire peindre ma cuisine, je consulte la liste des accordeurs afin de vérifier qui est en mesure de m'offrir ce service. Je contacte cette personne, qui vient ensuite peindre chez moi pendant trois heures, disons. Plutôt que de la payer en dollars, son compte de temps sera crédité de trois heures alors que le mien sera débité du même nombre d'heures. Par la suite, je vais offrir trois heures de services à un ou des membres du réseau selon mes compétences. Les heures accumulées ou dépensées par les membres ont donc toutes la même valeur, peu importe le type de service offert.

VALORISER LES TALENTS ET LES COMPÉTENCES DE CHACUN

L'Accorderie repose sur l'idée que tout le monde a quelque chose à offrir. À travers son système, elle souhaite faire émerger et valoriser les forces, les talents, les habiletés et les connaissances de





L'Accorderie repose sur l'idée que tout le monde a quelque chose à offrir. À travers son système, elle souhaite faire émerger et valoriser les forces, les talents, les habiletés et les connaissances de chacun de ses membres.

chacun de ses membres. Cela leur permet notamment de rebâtir leur confiance en soi et d'améliorer leur estime personnelle.

Puisque l'Accorderie accompagne ses membres dans leur parcours de vie, elle se fait non seulement un devoir d'encourager leurs points forts, mais aussi de les épauler lorsqu'ils font face à des obstacles, et ce, tout en respectant leur rythme. Par exemple, si, lors de son arrivée à l'Accorderie, un membre ne se sent pas prêt à offrir un service à un autre accordeur, des solutions lui sont alors proposées. Il peut notamment être suggéré à ce membre d'offrir d'abord un service à l'Accorderie, puis que celle-ci travaille avec lui pour mieux cerner ce qu'il aimerait ultérieurement offrir aux autres membres, en fonction de ses compétences et connaissances. Aussi, il peut lui être proposé qu'un autre accordeur l'accompagne et l'assiste lors du service qu'il rendra à un autre membre.

DÉVELOPPER LE POUVOIR D'AGIR DES MEMBRES PAR LEUR PARTICIPATION

L'Accorderie a été spécifiquement créée **par et pour** les accordeurs : elle existe et fonctionne grâce à ses membres, qui sont aussi les bénéficiaires directs de

son système. Par ce principe, elle cherche non seulement à remettre l'humain au cœur du système, mais elle favorise également l'implication et la mise en mouvement des personnes. Comme il peut être plus difficile pour certains membres de se mettre en action, notamment en raison d'un manque de confiance, des formations et des ateliers leur sont offerts et peuvent leur servir de tremplin, de déclencheur. Les accordeurs ont également l'occasion de s'impliquer dans les comités décisionnels et organisationnels. Bref, en encourageant ainsi l'engagement de ses membres, l'Accorderie favorise le développement du pouvoir de décider et d'agir des personnes. Chacune de celles-ci devient alors un acteur de changement social.

BRISER L'ISOLEMENT EN TISSANT DES LIENS SOCIAUX

L'Accorderie souhaite susciter les rencontres entre ses membres afin de leur permettre d'apprendre à se connaître davantage. Pour ce faire, des activités collectives telles que des 5 à 7, des soupers « saveurs du monde » et des soirées cinéma ou dansantes sont organisées à toutes les quatre à six semaines par son comité de vie associative, lequel est composé de



[...] L'Accorderie, en encourageant les gens issus d'un même quartier à nouer des relations, recrée à sa façon le tissu social tel qu'il existait autrefois dans les communautés, contribuant ainsi grandement à briser l'isolement des personnes.

membres. Ces activités contribuent à la création de liens de confiance entre les accordeurs et facilitent ensuite les échanges entre eux. Ce lien de confiance est d'autant plus important lorsqu'un accordeur fait entrer chez lui, dans son intimité, un autre accordeur qui vient lui offrir un service.

Les différentes activités associatives permettent également aux membres de développer un fort

sentiment d'appartenance à un réseau social vivant et actif. En effet, l'Accorderie, en encourageant les gens issus d'un même quartier à nouer des relations, recrée à sa façon le tissu social tel qu'il existait autrefois dans les communautés, contribuant ainsi grandement à briser l'isolement des personnes. Finalement, l'Accorderie réinvente l'espace social, lequel devient alors un espace de confiance.

FAVORISER L'INCLUSION ET LA MIXITÉ SOCIALE

L'Accorderie se positionne comme un système alternatif et inclusif, où toutes les personnes qui souhaitent y participer sont les bienvenues et y ont leur place, peu importe leur origine, leur revenu, leur histoire ou bagage de vie, etc. – l'unique condition étant qu'elles adhèrent aux valeurs et au code de courtoisie de son système. Par la mise en œuvre de ce principe, elle fait en sorte que les personnes plus vulnérables puissent prendre confiance en elles et déployer leur plein potentiel dans un espace économique à l'intérieur duquel elles ne sont ni jugées ni catégorisées.

Par cette ouverture à tous, l'Accorderie favorise également la mixité sociale, c'est-à-dire la mixité de revenu, d'âge, de sexe, de culture, etc. Ainsi, des gens issus de milieux différents peuvent apprendre les uns des autres. Chacune des Accorderies veille d'ailleurs de très près à maintenir une certaine mixité au sein de son bassin de membres. Par conséquent, les profils des membres sont très variés, et c'est d'ailleurs ce qui fait la force de l'organisme.

Dans cette volonté de lutter contre l'exclusion sociale, il est particulièrement important pour l'Accorderie de favoriser l'inclusion des membres aux prises avec différentes problématiques ou ayant des besoins particuliers. D'ailleurs, une personne-ressource est présente sur place non seulement pour veiller au bon fonctionnement du projet,

mais aussi pour accompagner ces accordeurs au cas par cas lors des échanges qu'ils font – et, parfois, les rediriger vers un autre organisme pouvant leur offrir les services dont ils ont besoin.

Certains membres vivant avec un trouble de santé mentale peuvent avoir de la difficulté, lors de leur arrivée à l'Accorderie, à s'engager immédiatement dans des échanges avec d'autres membres. Pour adoucir leur intégration, nous avons déjà proposé à l'un d'eux, par exemple, de commencer par effectuer de l'entrée de données pour l'organisme, tandis qu'un autre s'est d'abord joint au comité de vie associative. Ces membres ont ainsi pu se familiariser à leur rythme avec le concept de l'Accorderie tout en créant des liens avec d'autres accordeurs. Cela a contribué à leur intégration, mais également à leur redonner confiance en eux et à se sentir impliqués dans la vie de leur quartier. Le premier membre s'est progressivement montré prêt à participer à des ateliers organisés par d'autres accordeurs, notamment à un atelier de cuisine, tandis que le deuxième cumule à ce jour plus d'une centaine de services échangés, lesquels lui ont permis de mettre en avant ses différents talents. À leur instar, plusieurs personnes vivant avec des problèmes de santé mentale ont rejoint l'Accorderie de Rosemont au cours des trois dernières années et sont aujourd'hui des membres très actifs.

En conclusion, l'Accorderie n'est pas un fournisseur de services, mais plutôt un système novateur et alternatif d'échange de services basé sur l'entraide, la coopération et la confiance. Par la vie associative qu'elle met en place, elle témoigne de sa participation à une redéfinition du vivre-ensemble, où chacun a sa place. En s'attaquant de front aux enjeux de société actuels, notamment en luttant contre la pauvreté et l'exclusion sociale, elle propose une manière différente de vivre les

relations humaines au sein de l'économie en mettant en valeur la richesse humaine. Il ne s'agit donc plus d'une richesse monétaire, mais d'une richesse sociale et durable. Et, pour l'Accorderie, il s'agit là particulièrement de la richesse d'un quartier, d'une communauté et de ceux qui en font partie. 🔄

1 Collaboration à la rédaction : Mariève Desjardins. Nous remercions chaleureusement Mme Huguette Lépine, Directrice générale du Réseau Accorderie, pour sa relecture du texte et ses commentaires.





TÉMOIGNAGE

MARTIN
DUVAL

Citoyen ayant reçu des services de PECH-Programme d'encadrement clinique et d'hébergement

Ce fut pour moi une première participation à un colloque et son thème, « Économies, société et santé mentale : repensons la richesse ! », me rejoint au plus haut point. En fait, cela tourbillonne dans ma tête. En raison de ma santé mentale et de ma précarité financière due à la maladie, j'ai bien des frustrations à voir la manière dont fonctionne notre société et son système de santé défaillant. Par exemple, j'ai souvent le sentiment de me retrouver dans Les 12 travaux d'Astérix lorsque je vais chercher de l'aide. Effectivement, les professionnels se renvoient constamment la balle quant aux services dont j'ai besoin, et ce, au détriment de mon équilibre physique et mental.

Or, ma vision a changé grâce à ce colloque. Je crois d'ailleurs que tout le monde, peu importe son travail ou sa situation, devrait assister à ce type d'événement, car son contenu fut très enrichissant et expliqué simplement. Cette vulgarisation m'a permis de bien comprendre ce qui se passe politiquement et économiquement dans le domaine de la santé et l'impact que cela a sur la population et les services. Ne voulant pas détailler les discussions qui s'y sont tenues, j'aimerais plutôt exprimer le sentiment d'espoir que cette rencontre a suscitée en moi. Celle-ci a ravivé la conviction que nous pouvons changer les choses, le système en

place afin que nous soyons considérés comme des personnes à part entière.

Pour ma part, malgré le système de santé inefficace, je suis parvenu à me sortir de la misère avec l'aide d'une organisation communautaire (PECH) située à Québec. Grâce au côté humain de ses intervenants, lesquels m'ont accompagné sans jugement dans mes buts et mes rêves, j'ai pu laisser émerger et apprivoiser la personne que je suis réellement. Le « Martin perdu dans la rue et qui a besoin de geler ses émotions avec des substances » a laissé place au « Martin positif, raisonné et habitant maintenant dans un chez-soi confortable ». Je vois maintenant les choses avec humour et prends soin de moi, physiquement et mentalement. Je suis également plus fort et me sens ainsi beaucoup plus solide pour faire face à l'adversité.

Lors du colloque, j'ai découvert que des centaines de personnes travaillent à produire du changement afin d'aider ceux qui ont besoin de soutien pour cheminer dans le dédale qui mène au bien-être. Il s'agit en fait d'une immense communauté qui travaille dans un même sens et, sans mauvais jeu de mots, cela a du sens! J'ai également réalisé qu'au départ, je me sentais seul avec mes préoccupations. Puis, petit à petit, un « nous » s'est formé avec les ressources existantes dont j'ai pu bénéficier.

J'aimerais remercier l'ACSM-Montréal de m'avoir offert l'opportunité de raconter mon histoire lors de cet événement. Cette expérience m'a fait sentir que je peux faire une différence malgré le fait que je reste avec l'impression de ne pas avoir été à la hauteur de MES attentes. 🔄



Le rôle de Division du Québec confié à l'ACSM-Montréal!

L'Association canadienne pour la santé mentale - Filiale de Montréal (ACSM-Montréal) est un chef de file en matière de promotion et de prévention en santé mentale depuis 1979. En 2016, elle s'est vu offrir le rôle de Division du Québec par le bureau national (Toronto) du réseau.

C'est avec fierté que notre organisme a accepté cette nouvelle responsabilité, tout en poursuivant et en développant ses activités en tant que Filiale de Montréal. Notre nouveau rôle de Division du Québec nous positionne comme un interlocuteur et représentant du Québec en ce qui a trait au continuum de services en santé mentale.

Le mandat de la Division consiste entre autres à renforcer et à mettre en valeur le leadership et l'expertise de chacune des filiales québécoises de l'ACSM. De plus, la Division collaborera étroitement avec ses filiales et ses divers partenaires afin de contribuer à la qualité et à la diversité des services en santé mentale offerts à la population québécoise.

À titre de représentant provincial au sein du réseau pancanadien, l'ACSM-Division du Québec et Filiale de Montréal favorisera le transfert de connaissances ainsi que le partage des ressources et des meilleures pratiques. De plus, elle constituera un partenaire important pour l'élaboration et la mise en œuvre des politiques sociales axées sur les déterminants de la santé.

C'est avec enthousiasme et détermination que nous nous lançons dans cette nouvelle aventure!

De la nouveauté dans l'équipe de l'Association!

Il nous fait plaisir de vous présenter une équipe renouvelée en cet automne 2017. Au cours de l'année 2016-2017, deux nouvelles personnes se sont jointes à notre équipe permanente. Il s'agit de mesdames Catherine Gareau-Blanchard (chargée de projets) et Marie-Ève Lapointe (conseillère aux programmes).

Afin de nous assister dans le développement de la Division du Québec, le bureau national de l'ACSM nous a offert l'aide de sa responsable des communications et du développement, Mme Deb Wise Harris, qui est avec nous à Montréal depuis mars 2017. Quant à eux membres de notre équipe depuis quelques années déjà, M. Mathieu Pigeon (conseiller aux communications) et Mme Carole Mallette (réceptionniste-technicienne en bureautique) poursuivent leur mandat avec l'Association.

Par ailleurs, les membres du conseil d'administration et de l'équipe sont heureux de vous annoncer l'entrée en fonction d'une nouvelle directrice générale, Mme Geneviève Fecteau! Il s'agit d'un nouveau défi à l'Association pour Mme Fecteau, puisqu'elle a occupé le poste de conseillère aux programmes pour la Filiale de Montréal durant les quatre dernières années ainsi que celui de directrice de la Division du Québec depuis janvier 2017.

Elle succède ainsi à Mme Diane Vinet, qui a assuré avec brio le rôle de directrice générale pendant les six dernières années. Mme Vinet se dirige maintenant vers la retraite après avoir œuvré plus de 30 années au sein d'organismes communautaires et d'entreprises d'économie sociale offrant des services de réinsertion socioprofessionnelle pour les personnes défavorisées. Nous tenons à la remercier chaleureusement pour son travail et son engagement uniques, qui ont contribué au rayonnement de notre organisme et à la qualité de son action dans la collectivité.

Nous souhaitons bonheur et réussite à notre nouvelle directrice ainsi qu'à tous les membres de cette nouvelle équipe!



Plan stratégique 2017-2022

Au début de l'été 2017, l'ACSM-Montréal a dévoilé son nouveau plan stratégique quinquennal, au terme d'un processus rigoureux de réflexion et de consultations auprès de ses forces vives. Sous le thème « Montréal, une collectivité en *bonne* santé mentale! », ce plan constituera la pierre angulaire des activités et du développement de l'Association pour les cinq prochaines années. C'est donc dans une perspective de projet collectif que nous envisageons sa mise en œuvre.

De manière globale, pour la période 2017-2022, nous désirons positionner l'ACSM-Montréal comme un chef de file en matière de promotion et de prévention en santé mentale au sein de la collectivité montréalaise ainsi que rallier tous les membres de cette dernière autour de sa mission. Pour ce faire, nous avons dégagé et priorisé les cinq grandes orientations stratégiques suivantes, qui nous permettront de contribuer à faire de Montréal une collectivité en *bonne* santé mentale :

ORIENTATION 1

Accentuer notre présence et notre influence politiques

ORIENTATION 2

Renforcer notre offre de programmes et d'activités

ORIENTATION 3

Élargir notre champ d'action pour mieux rejoindre la collectivité montréalaise

ORIENTATION 4

Optimiser nos stratégies de communication afin d'accroître notre rayonnement

ORIENTATION 5

Assurer la pérennité de l'ACSM-Montréal

Consultez le **PLAN STRATÉGIQUE 2017-2022** au www.acsmmontreal.qc.ca

100 ans dans la communauté, ça se fête!

L'année 2018 s'annonce riche en termes de développement et de rayonnement pour notre organisme ainsi que pour le réseau de l'ACSM dans son ensemble. En effet, mentionnons tout d'abord que le **100^e anniversaire de fondation de l'ACSM** sera célébré tout au long de l'année 2018. Cette année symbolique sera soulignée par la tenue de multiples activités à travers le pays ainsi que par la diffusion de messages et d'outils de communication déclinés en quatre catégories (qui sont symbolisées dans le logo du 100^e anniversaire) : l'intervention et le soutien, la promotion, la recherche et la défense des droits.

Le **100^e anniversaire** culminera avec le congrès national de l'ACSM, qui aura lieu du 22 au 24 octobre 2018. Comme à chaque année, pendant trois jours, ce congrès annuel rassemblera des leaders, des décideurs, des chercheurs, des personnes utilisatrices de services, des membres de l'entourage, des intervenants et des gestionnaires de partout à travers le pays ainsi que de nombreux membres

et employés du réseau de l'ACSM. L'objectif : favoriser les échanges, la collaboration, le transfert de connaissances et le partage des meilleures pratiques entre tous ces acteurs.

Nous sommes très fiers d'annoncer que le congrès 2018 se tiendra chez nous, à Montréal!

C'est dans le cadre de ce congrès que l'ACSM-Division du Québec et Filiale de Montréal tiendra son prochain colloque. Ce dernier occupera la troisième journée du congrès et sa thématique portera sur la notion d'environnement—à travers ses différentes dimensions—et sur ses liens avec la santé mentale.

NOUS VOUS DONNONS DONC RENDEZ-VOUS EN OCTOBRE 2018!

SUIVEZ-NOUS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX ET INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE INFOLETTRE POUR RESTER INFORMÉ!



PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

Vieillir en *bonne* santé mentale

FORMATION DE DEUX JOURS

18 et 25 octobre 2017
4 et 5 décembre 2017

INTERVENIR DANS UNE PERSPECTIVE DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DU BIEN-ÊTRE DES PERSONNES ÂGÉES

OBJECTIFS

- Comprendre les particularités de la santé mentale des aînés.
- Reconnaître la détresse psychologique et les principaux problèmes de santé mentale pouvant affecter les aînés.
- Développer des stratégies d'intervention auprès des aînés aux prises avec une problématique de santé mentale et auprès de leur entourage.
- Appliquer dans ses interventions les éléments de promotion et prévention en santé mentale.

FORMATRICE

Renée Massé, B. Sc., infirmière, chargée de projet responsable du projet Soins continus – volet clinique au Centre hospitalier de l'Université de Montréal

CRÉDITS DE FORMATION CONTINUE

Cette activité de formation est reconnue aux fins de la formation continue de l'**Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec** et de l'**Ordre des psychologues du Québec** (14 heures).

CONFÉRENCES

31 octobre 2017

COLÈRE ET NON-COLLABORATION DES PERSONNES ÂGÉES SANS TROUBLE NEUROCOGNITIF EN CONTEXTE D'INTERVENTION OU D'ACCOMPAGNEMENT : COMPRENDRE, PRÉVENIR ET FAIRE ÉQUIPE

Sylvie Lafrenière, infirmière, M. Sc., CSIG(C)

21 novembre 2017

LA MALADIE D'ALZHEIMER ET LE DEUIL BLANC CHEZ LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

Marie Christine Le Bourdais, coordonnatrice, Réseau-conseil de la Société Alzheimer de Montréal

12 décembre 2017

SENSIBILISER LES INTERVENANTS À L'EMPOWERMENT (AUTONOMISATION) DES PERSONNES ÂGÉES À L'ÉGARD DES SOINS DE SANTÉ QU'ILS REÇOIVENT

Marie-Ève Lavoie, docteure en nutrition, coordonnatrice administrative, Réseau canadien pour la déprescription, et coordonnatrice de recherche, Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Informez-vous de notre programmation Hiver 2018 en visitant le

www.acsmmontreal.qc.ca/evenements



PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

Relations interculturelles en santé mentale

FORMATION DE DEUX JOURS

23 et 30 octobre 2017

RÉFLEXION SUR NOS INTERVENTIONS POUR MIEUX SOUTENIR LES PERSONNES IMMIGRANTES DANS UNE PERSPECTIVE D'ADAPTATION DES SERVICES, DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DU BIEN-ÊTRE

OBJECTIFS

- Reconnaître le rôle de la culture dans la vie, la santé, la maladie et la mort.
- Comprendre les différents contextes migratoires et leurs impacts sur la santé mentale des immigrants.
- Identifier les facteurs de protection et de risque qui facilitent ou fragilisent le processus d'intégration et d'adaptation à la société d'accueil.
- Reconnaître l'importance de la culture de l'intervenant et de l'aidé dans la relation et se familiariser avec la diversité des valeurs.
- Cibler des stratégies de communication à développer auprès des personnes immigrantes et des peuples autochtones.
- Appliquer des stratégies d'intervention en contexte interculturel à partir d'une grille d'analyse et d'études de cas.

FORMATRICE

Angela Stoica, M. Sc. *Éducation interculturelle, enseignante à la Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île et formatrice en interculturel*

CRÉDITS DE FORMATION CONTINUE

Cette activité de formation est reconnue aux fins de la formation continue de l'**Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec** et de l'**Ordre des psychologues du Québec** (14 heures).

CONFÉRENCES

7 novembre 2017

L'ENGAGEMENT DES PÈRES IMMIGRANTS ET L'ADAPTATION DE LEURS COMPÉTENCES PARENTALES

Myriam Coppry, *spécialiste en activités cliniques, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, et formatrice, SEIIM*

21 novembre 2017

PARCOURS MIGRATOIRE ET DÉTERMINANTS SOCIAUX DE LA SANTÉ : INTERVENIR GRÂCE À DES MÉDIUMS ARTISTIQUES

Anne-Marie Bellemare, *travailleuse sociale*

Informez-vous de notre programmation Hiver 2018 en visitant le

www.acsmmontreal.qc.ca/evenements



Devenez membre de l'Association et recevez gratuitement le magazine *Équilibre*

QUI SOMMES-NOUS ?

Membre d'un réseau pancanadien, l'Association canadienne pour la santé mentale-Filiale de Montréal est un organisme communautaire fondé en 1979 et œuvrant à la promotion et à la prévention en santé mentale. Avec comme pierre angulaire les déterminants de la santé (réseaux de soutien social, capacités d'adaptation, amélioration des services, environnements favorables, etc.), notre action vise la collectivité montréalaise, et en particulier certaines de ses populations (jeunes, aînés, communautés culturelles et personnes seules). L'ACSM-Montréal représente aussi un lieu de discussion et de concertation pour les personnes et les groupes concernés par la santé mentale.

NOTRE ACTION

- Information et sensibilisation
- Programmes, formations, colloque et conférences
- Publications (guides et magazine)
- Relations avec la communauté (représentation, concertation et consultation)
- Prise de parole et positionnement politique

JE SOUHAITE DEVENIR MEMBRE DE LA FILIALE DE MONTRÉAL DE L'ACSM

En devenant membre, vous :

- Bénéficiez d'un tarif réduit lors de nos événements et de nos formations.
- Recevez gratuitement le magazine *Équilibre*.
- Soutenez les activités de promotion et de prévention en santé mentale de l'ACSM-Montréal, pour le bien-être de toute la collectivité.
- Contribuez aux efforts de sensibilisation pour faire reconnaître la santé mentale comme une ressource individuelle tout autant que collective, à laquelle contribue l'ensemble de la société.
- Devenez partenaire de la promotion de la santé mentale pour tous !

TARIFS

- Entreprise à but lucratif : 50 \$
- Organisme public : 40 \$
- Ressource communautaire : 35 \$
- Personne rémunérée : 40 \$
- Personne non rémunérée et étudiant : 20 \$

POUR DEVENIR MEMBRE

www.acsmmontreal.qc.ca/participez

LES PUBLICATIONS DE L'ACSM-MONTRÉAL

**UNE VARIÉTÉ D'INFORMATIONS ET D'OUTILS PRATIQUES
POUR DES BESOINS ET DES PUBLICS DIVERS**

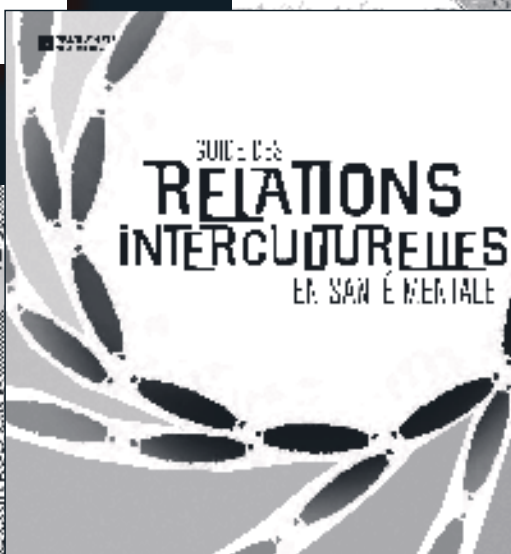
Visitez la section «Publications» de notre site Web pour consulter des extraits de nos différentes publications et vous procurer vos exemplaires :
www.acsmmontreal.qc.ca.



Répertoire des ressources en santé mentale du Grand Montréal, 11^e édition

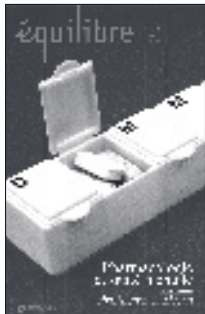


Vieillir en *bonne* santé mentale :
Guide d'intervention
(also available in English)



Ma vie, c'est cool d'en parler : Guide d'activités pédagogiques
(also available in English)

Guide des Relations interculturelles en santé mentale
(also available in English)



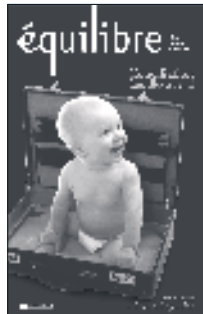
Pharmacologie et santé mentale

Volume 1, numéro 1
Hiver 2006



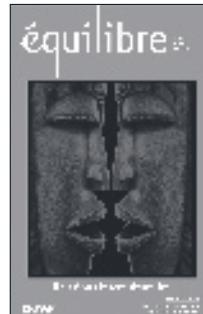
La fatigue d'Être intervenant

Volume 1, numéro 2
Printemps/Été 2006



Conciliation famille-travail

Volume 1, numéro 3
Automne 2006



Relations Interculturelles

Volume 2, numéro 1
Hiver 2007



Travailler au bien commun

Volume 2, numéro 2
Printemps/Été 2007



Les émotions

Volume 3, numéro 1
Hiver 2008



Créer des espaces d'humanité

Volume 3, numéro 2
Automne 2008



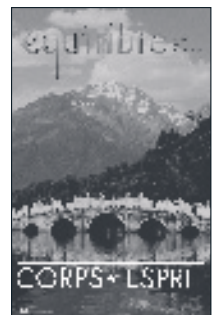
Vieillir en santé mentale

Volume 4, numéro 1
Hiver 2009



Santé mentale et surconsommation

Volume 4, numéro 2
Automne 2009



Corps et Esprit

Volume 5, numéro 1
Printemps/Été 2010



L'écriture réparatrice de soi

Volume 6, numéro 1
Hiver 2011



Vivre en solo

Volume 7, numéro 1
Hiver 2012



Le passage Au monde adulte

Volume 7, numéro 2
Été 2012



Moi, l'autre ... et l'ailleurs

Volume 8, numéro 1
Printemps 2013



Littérature et folie

Volume 8, numéro 2
Hiver 2013



Société en quête de sens

Volume 9, numéro 1
Automne 2014



Quel sens donner à la maladie ?

Volume 10, numéro 1
Hiver 2015



Résister au désenchantement... S'engager!

Volume 10, numéro 2
Automne 2015



Organisations, relations et dilemmes éthiques

Volume 11, numéro 1
Été 2016

MAGAZINE ÉQUILIBRE

Vous pouvez vous procurer le magazine *Équilibre* en format imprimé et en format numérique dans la section «Publications > Magazine Équilibre» de notre site Web.

www.acsmmontreal.qc.ca

À l'intention des auteurs

Toute personne intéressée à soumettre un article au magazine *Équilibre* est invitée à le faire en tenant compte de la procédure suivante :

- Le texte soumis ne doit pas excéder 3 500 mots et doit être rédigé à interligne simple et demie, en format Times, 12 points;
- Tous les textes soumis font l'objet d'une évaluation et doivent être approuvés par le Comité éditorial.

Adresse de la rédaction

Communications

Association canadienne pour la santé mentale

Filiale de Montréal

55, avenue du Mont-Royal Ouest, bureau 605
Montréal (Québec) H2T 2S6

Courriel : info@acsmmontreal.qc.ca



PROGRAMMES en art-thérapie

OFFERTS AU CENTRE DE MONTRÉAL

MICROPROGRAMME DE 2^E CYCLE TEMPS PARTIEL (HIVER ET AUTOMNE 2018)

S'initier à l'art-thérapie et à ses pratiques

~

Réaliser une démarche d'enrichissement personnel et professionnel

~

Se préparer à la maîtrise

MAÎTRISE*

TEMPS COMPLET (AUTOMNE 2018)

Maîtriser les outils et les habiletés nécessaires à la pratique de l'art-thérapie

~

Développer un regard critique et scientifique sur sa pratique

~

Obtenir le titre professionnel d'art-thérapeute

BOURSES DISPONIBLES, INFORMEZ-VOUS!

1 877 870-8728 poste 2354
art-therapie@uqat.ca
uqat.ca/art-therapie

UQAT

*Pour s'inscrire à la maîtrise, il est obligatoire d'avoir complété le microprogramme.



DONNEZ,
POUR LA **SANTÉ**
MENTALE!

EN DONNANT À
L'**ACSM-MONTRÉAL**,
VOUS :

SOUTENEZ ses activités de promotion et de prévention en santé mentale, pour le bien-être de toute la collectivité;


CONTRIBUEZ aux efforts de sensibilisation pour faire reconnaître la santé mentale comme une ressource individuelle tout autant que collective, à laquelle contribue l'ensemble de la société;


DEVENEZ PARTENAIRE de la promotion de la santé mentale pour tous!

Pour effectuer votre don, consultez la section « Donnez! » de notre site Web : www.acsmmontreal.qc.ca.

SUIVEZ-NOUS

 **ACSM.Montreal**

 **@acsmmtl**

 Association canadienne pour la santé mentale-**Filiale de Montréal**



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal
La santé mentale pour tous