

## ALTERNATIVES LAURENTIDES



---

### POUR INFORMATION À LA POPULATION ET INVITATION AUX MÉDIAS

« J'ai une histoire, pourquoi en faire une maladie? »

**Des représentants d'Alternatives Laurentides réunis à Saint-Jérôme le 10 du 10 dès 10h!**

**Saint-Jérôme, 1<sup>er</sup> octobre 2018** – Le mercredi 10 octobre prochain, Alternatives Laurentides invite toute la population à venir nous rencontrer à la Place de la Gare de Saint-Jérôme, entre 10h00 et 14h00, dans le cadre de la Journée de l'Alternative en santé mentale.

**QUOI :** Alternatives Laurentides sera à la Place de la Gare de Saint-Jérôme afin de promouvoir les pratiques alternatives en santé mentale et sensibiliser la population aux impacts de nos conditions de vie sur la santé mentale. Cette activité se tient dans le cadre de la Journée de l'Alternative en santé mentale, soulignée le 10 octobre de chaque année par les membres du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ).

Alternatives Laurentides est un regroupement de six organismes d'action communautaire autonome de la région, lesquels sont tous membres du RRASMQ : le **Centre aux Sources d'Argenteuil** (Lachute), le **Collectif des Laurentides en santé mentale** (groupe régional), **Droits et recours Laurentides** (groupe régional), **L'Échelon des Pays-d'en-haut** (Sainte-Adèle), **L'Envolée RASM** (Sainte-Agathe) et le **Groupe La Licorne** (Sainte-Thérèse).

**OÙ et QUAND :** À la Place de la Gare de Saint-Jérôme, le 10 octobre 2018, entre 10h00 et 14h00.

- À l'intérieur de la Vieille-Gare (160, rue de la Gare, Saint-Jérôme, J7Z 7H9)
    - Kiosques des six ressources alternatives en santé mentale des Laurentides
    - Projection en continu de la vidéo : « Vivre autrement, l'approche alternative en santé mentale dans les Laurentides » produit par Les Alter Citoyens
  - À l'extérieur, à la Place de la Gare :
    - Distribution du Journal *Ailleurs et Autrement*, produit par le RRASMQ
    - Activité les Porteurs de parole sous le thème « À quoi ressemblerait un Québec qui prend soin de la santé mentale? »
    - Animation du jeu « Les hauts et les bas d'un parcours en psychiatrie »
    - Échanges avec les citoyennes et les citoyens
- **Un point de presse sera tenu à 11h00 à la Place de la Gare.**
- Veuillez noter qu'en cas de pluie, le point de presse sera effectué à l'intérieur.

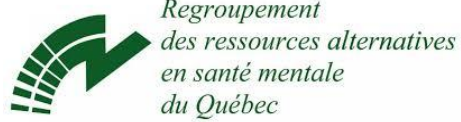
-30-

#### POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Laurie McFall  
Centre aux Sources d'Argenteuil  
(450)562-0673

Claudia Maltais-Thériault  
Droits et Recours Laurentides  
(450)436-4418

## COMPLÉMENT D'INFORMATION



Regroupement  
des ressources alternatives  
en santé mentale  
du Québec

Les ressources membres du RRASMQ unissent leurs actions dans la perspective suivante :

### Notre vision de la santé mentale

**La santé mentale** est un état d'équilibre psychique d'une personne à un moment donné, qui se caractérise par un niveau de bien-être subjectif, l'exercice des capacités mentales et les qualités des relations avec le milieu.

**La santé mentale** est influencée par les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques, des facteurs psychologiques, liés aux aspects cognitifs, affectifs et relationnels et des facteurs biologiques, relatifs aux caractéristiques génétiques et physiologiques de la personne.

**La santé mentale** peut également être considérée comme une ressource collective, à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les personnes considérées individuellement.

**Notre vision de la santé mentale** est positive et dynamique. Les états de détresse et de déséquilibres sont considérés comme normaux et font partie de l'existence humaine. Les moments de vulnérabilité et de souffrance sont perçus comme des expériences d'enrichissement à travers lesquelles la personne peut se développer et grandir.

### L'Alternative en santé mentale

**L'Alternative**, c'est d'abord et avant tout une philosophie, une vision du monde, un « autre » regard porté sur la santé mentale et sur les personnes qui vivent ou qui ont vécu des problèmes de santé mentale.

**L'Alternative**, c'est également une attitude commune de respect des personnes usagères, de leur histoire personnelle et de leur réalité à travers une vision positive et non pathologique de la santé mentale.

**L'Alternative** repose sur la croyance que la solidarité entre les individus et la participation à une communauté contribuent au mieux-être. Elle croit également que toute communauté possède un potentiel actualisant pour les personnes.

**L'Alternative** remet en question la culture biomédicale de la santé mentale, qui considère surtout la maladie plutôt que la santé. Elle demeure critique face aux savoirs médicaux, aux modèles de réadaptation et aux traitements utilisés en psychiatrie.

**L'Alternative** questionne la culture sociale qui met l'emphase sur la performance et la productivité des individus. Elle inscrit ses actions dans le mouvement communautaire autonome.

### L'Ailleurs et l'Autrement

« *Ailleurs et autrement* » est le slogan du mouvement alternatif en santé mentale au Québec. Il est inspiré du discours des partisans de la désinstitutionalisation et signifie une volonté de développer des ressources ailleurs que dans les asiles et des pratiques différentes de celles des institutions psychiatriques.

(Source : <http://www.rasmq.com/alternative-en-SM.php>)

Voir aussi : <https://www.jaiunehistoire.com/>