

EN ROUTE VERS LA JOURNÉE DE L'ALTERNATIVE 2022!

Cette année, le Regroupement et ses membres souligneront ensemble, le 10 octobre 2022, la 10e Journée de l'Alternative en santé mentale!!!! (le 10 du 10 à 10h10 pour une 10e fois!) Cette dixième *Journée de l'Alternative* sera l'occasion de célébrer la force de notre mouvement alternatif en santé mentale, sous le thème **DES LIEUX ET DES LIENS QUI FONT UNE DIFFÉRENCE!**

Qu'est-ce que la Journée de l'Alternative?

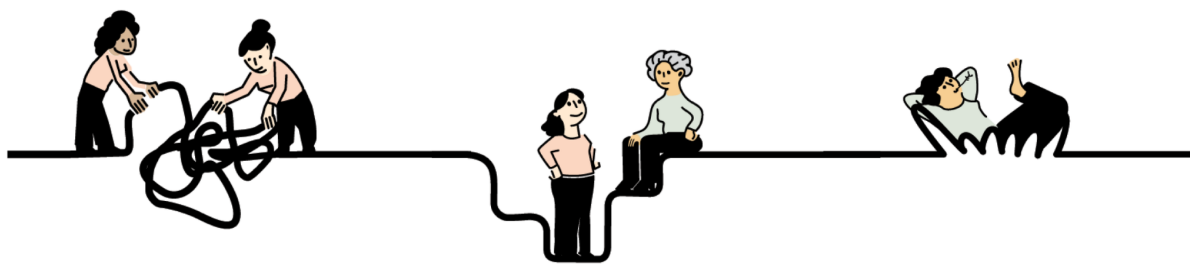
L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a décrété le 10 octobre comme étant la [Journée mondiale de la santé mentale](#), occasion de faire la promotion des droits des personnes vivant avec un [problème de santé mentale](#). Au Québec, cette journée prend, depuis 2013, les couleurs de l'[Alternative en santé mentale](#) et est soulignée par des [dizaines de groupes](#) de nombreuses régions du Québec. Tout d'abord lancée sous le thème *Le 10 du 10, on lâche notre fou!*, la Journée de l'Alternative adopte chaque année une thématique spécifique, en lien avec la philosophie et les pratiques alternatives.

Pourquoi la soulignons-nous?

Parce que l'Alternative en santé mentale est méconnue : beaucoup pensent qu'on est simplement communautaire, ou radicalement contre les médicaments. Bref, beaucoup de méconnaissance de ce qui nous unit, des pratiques et des approches qu'on met de l'avant! Et, dans nos communautés, combien de personnes finissent par nous trouver en nous disant : SI SEULEMENT JE VOUS AVAIS CONNU AVANT!! C'est pourquoi on mène, années après années, des activités de visibilité pour se faire connaître, tant dans les médias que dans les espaces publics de nos communautés. C'est NOTRE Journée pour parler de l'Alternative : lançons-nous!

Comment nous préparer?

Le comité Mobilisation du Regroupement vous propose deux activités à vivre dans vos ressources pour vous préparer pour cette journée. Une activité ayant pour thème *L'Alternative a changé ma vie!* où chaque personne serait invitée à résumer en quelques phrases comment l'alternative a changé leur vie! Ces courts textes pourraient se retrouver saupoudrés dans le prochain Journal Ailleurs et Autrement 2022, si vous les faites parvenir au Regroupement avant le début juin. L'autre activité s'intitule [Trames d'humanité](#) (activité d'art-expression débutée en 2021) et



consisterait à illustrer ce que la ressource amène, autour du thème *Des lieux et Des liens qui font une différence*.

Des rendez-vous pour mieux vous approprier cette Journée!

Le mercredi 25 mai de 13h00 à 14h30 : Rassemblement virtuel de mobilisation de la Journée de l'Alternative

Rejoignez les membres du comité Mobilisation à ce rassemblement de mobilisation lors duquel sera présenté le thème de la Journée de l'Alternative, les outils de mobilisation ainsi que le site de la campagne www.jaiunehistoire.com. Cette rencontre vous permettra de vous approprier cette Journée afin de mieux accompagner la mobilisation dans votre ressource.

[Rencontre sur ZOOM en suivant ce lien!](#)

AGA 2022: Dévoilement du Journal Ailleurs et autrement et des affiches 2022, par le comité Mobilisation (et distribution)

Soyez présent.e.s à l'AGA pour recevoir tout le matériel de communication entourant la 10e Journée de l'Alternative, les 15 et 16 juin prochains! Écrivez à Anne-Marie au anne-marie@rrasmq.com avant le 7 juin pour mentionner la quantité de journaux que vous souhaitez ramasser lors de l'AGA!

Le mercredi 14 septembre 2022 de 9h30 à midi : formation sur la prise de parole en public et les principaux messages de la Journée de l'Alternative 2022

Anne-Marie Boucher, responsable des communications à la permanence, proposera, le 14 septembre prochain, un espace de formation destiné aux équipes et membres des ressources alternatives, afin de connaître l'ABC de la prise de parole dans les médias. Cette formation vous permettra également de vous approprier les messages principaux de la Journée de l'Alternative 2022.

INSCRIPTION VIA CE FORMULAIRE : <https://forms.gle/EFLi3PQSh8iQj9P5A>