

Une ressource alternative en santé mentale, c'est quoi?

C'est un groupe communautaire, Qui permet de mieux se connaître, de reprendre du pouvoir sur sa vie. C'est un lieu où on peut être soi, être entendu, aimé, où l'on peut s'entraider, vivre la réciprocité et s'impliquer.

Chaque ressource alternative en santé mentale est autonome et unique.

Pour découvrir l'Alternative en ligne

Le balado L'Alternative dans les oreilles

www.rasmq.com

www.jaiunehistoire.com

www.nous-medication.com

Il y a une ressource alternative ici!

Plus d'informations

les ressources alternatives en santé mentale

se découvrir

REPRENDRE

LES RESSOURCES

S'ENTRAIDER



DES LIEUX ET DES LIENS
QUI FONT UNE DIFFÉRENCE

LES RESSOURCES ALTERNATIVES

L'APPROCHE ALTERNATIVE

On a une histoire

L'approche alternative prend racine dans le respect des personnes ayant un vécu en santé mentale et prend en compte son histoire, sa vision de son expérience et sa réalité.

On n'est pas seul.e

Parce qu'on n'est pas seul.e.s à traverser ce qu'on vit, on peut s'entraider et travailler ensemble à aller mieux, individuellement et collectivement. On peut également construire, ensemble, des communautés plus justes où chacun a sa place.

Y'a différentes façons de comprendre ce qui se passe dans notre tête

La difficulté que tu vis, elle n'est pas nécessairement causée par quelque chose qui se passe dans ta tête. De regarder juste le cerveau, ça nous fait manquer une partie du portrait : ce qui se passe à la maison, nos revenus, notre logement, la qualité de nos relations, etc.

Et encore...

À toi de le découvrir!



LES RESSOURCES ALTERNATIVES FONT UNE DIFFÉRENCE...

GRÂCE À DES PERSONNES COMME TOI QUI S'IMPLIQUENT ET DONNENT VIE À LA RESSOURCE

DES LIEUX ET DES LIENS QUI FONT UNE DIFFÉRENCE

QUE FONT LES RESSOURCES ALTERNATIVES?

Elles accueillent autrement la souffrance, et permettent aux personnes d'y donner sens.

Elle permettent de partager, d'échanger, d'apprendre à son rythme.

Elles offrent des espaces pour s'impliquer, mieux se connaître et agir ensemble. Elles constituent des espaces de participation volontaire et respectueux des droits.