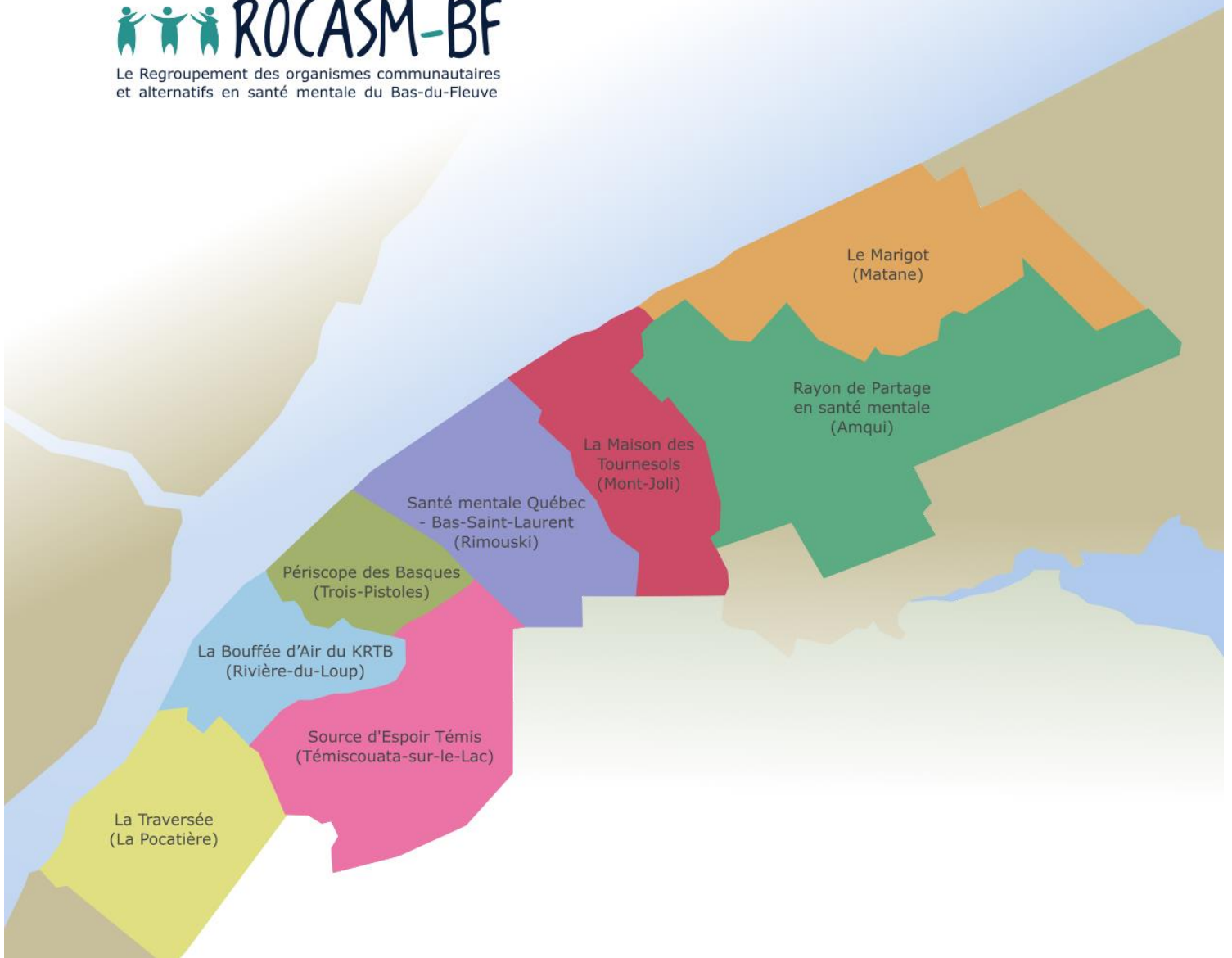


# Ensemble pour faire rayonner la santé mentale dans son ensemble !



Le Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve



## **ROCASM-BF**

(Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve)

Adresse : 1281, Jacques-Cartier, Mont-Joli, G5H 3K8

Téléphone : (418) 943-3019

Courriel : [rocasm\\_bf@hotmail.com](mailto:rocasm_bf@hotmail.com)

Facebook : [facebook.com/rocasm.bf](https://facebook.com/rocasm.bf)

Site Web : [santementalebsl.org](http://santementalebsl.org)

Vous pouvez nous joindre du lundi au jeudi de 9 h à 17 h

## **Table des matières**

Préambule	3
Qui sommes-nous? Historique	4
Mission, valeurs	5
Principes de base	6
Membres du ROCASM-BF	7
Structure organisationnelle	9
Nombre et nature des activités	10
Contribution dans la communauté	15
Engagements dans les milieux de concertation	20
Communication	23
Médias sociaux et site Web	28
Tournée de la présidente	29
Conclusion	29

*Note : L'utilisation du féminin dans les documents du **ROCASM-BF** a pour seul but d'alléger le texte et s'applique sans discrimination aux personnes des deux sexes.*

## Préambule

Cette année, nous avons pu parcourir le Bas-Saint-Laurent en toute liberté, et même élargir nos horizons.

La distance entre nous, ne nous éloigne pas, elle fait plutôt ressortir les particularités de chaque organisme de notre regroupement et nous permet ainsi de personnaliser les interactions avec chacun d'entre eux.

À la lecture de notre rapport d'activité, vous pourrez constater tout le chemin effectué depuis le début de cette année.

Merci de prendre le temps d'entrer dans l'univers du **ROCASM-BF**. Nous vous souhaitons un bon voyage!

*Josée et Patrick*

**« Outiller, soutenir, représenter et promouvoir les organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve afin de faire rayonner la santé mentale dans son ensemble »**

## Qui sommes-nous?

### Historique

Le regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve inc. **ROCASM-BF** a vu le jour en 1988. À l'époque, la table de concertation regroupait les régions de la Gaspésie, et du Bas-Saint-Laurent. La venue de la Régie régionale et des services sociaux a fait en sorte qu'en 1993, la table s'est séparée en deux (2) : Le ROCASM-GIM et le **ROCASM-BF**.

Aujourd'hui, le regroupement compte huit (8) ressources-membres régulières, dont sept (7) milieux de vie et une (1) maison d'hébergement court terme de crise et de transition. Ces ressources sont réparties sur le grand territoire du Bas-Saint-Laurent, soit de La Pocatière à Matane. De plus, par sa mission de défense des droits, l'organisme PLAIDD-BF est un membre sympathisant. Nous travaillons ensemble sur différents dossiers.

Le **ROCASM-BF** est un lieu de concertation, de revendication et d'échanges pour les membres. Nous collaborons avec différents acteurs du milieu.

Le milieu de vie est *un lieu d'appartenance et de transition, un réseau d'entraide et d'action*. Ces caractéristiques trouvent leur prolongement dans des activités qui, bien que très diversifiées, peuvent être regroupées ainsi que des services de soutien individuel, de groupe et collectif, des activités éducatives, des actions collectives ainsi que des actions de promotion et de prévention. Ce sont des organismes au service d'une communauté ciblée qui ne rejoignent pas nécessairement que des personnes en difficulté, mais des groupes de personnes ayant des caractéristiques communes. Ces organismes disposent d'un lieu physique pour l'accueil des personnes. Certains interviennent en plus dans le milieu de vie naturel des communautés qu'ils servent.

## Notre mission

Le regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve a pour mission de :

***Outiller, soutenir, représenter et promouvoir les organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve afin de faire rayonner la santé mentale dans son ensemble***

## Nos valeurs

Le regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve a comme valeur :

***La communication : l'harmonie et l'échange***

***Le respect : la confiance et l'égalité***

***L'ouverture : l'innovation***

***L'engagement : la participation et la loyauté***

***La collaboration : l'entraide, la solidarité et l'accueil***

## Principes de base

- ✚ **L'accueil de la personne** : L'alternative propose d'accueillir la personne de façon humaine, personnalisée et chaleureuse à travers le respect de l'intégrité, de la dignité et des droits de la personne. Nous travaillons à partir d'une conception globale de la personne, c'est-à-dire qu'au-delà des problèmes qu'elle éprouve, **il y a un être humain avec une histoire** et cela implique que nous ne travaillons pas à partir du diagnostic psychiatrique. Le rapport avec la ressource doit être volontaire.
- ✚ **L'appropriation du pouvoir** : L'alternative encourage **le respect du pouvoir que la personne possède** sur elle-même. En **fonction de son rythme**, nous permettons à la personne de se réapproprier le pouvoir sur elle-même, sur sa situation, sur son environnement, etc. L'une des conditions essentielles est d'informer la personne des possibilités qui s'offrent à elle et de l'encourager à se responsabiliser par rapport à ses choix.
- ✚ **Participation à la vie associative** : L'alternative favorise l'implication de la personne dans sa communauté. Elle encourage la personne à **participer activement à la vie démocratique de la ressource**, à l'appropriation de son statut de citoyen à part entière dans sa communauté.
- ✚ **Les rapports participants-intervenants** : L'alternative travaille à promouvoir des relations égalitaires entre les intervenants et les participants de façon à éviter le plus possible les rapports hiérarchiques, la bureaucratie et les rapports de domination entre les personnes qui fréquentent la ressource et les intervenants. **L'alternative reconnaît l'égalité des personnes en tant qu'êtres humains**, mais également le respect d'un code d'éthique **dans un contexte professionnel**.
- ✚ **Les rapports avec les institutions du réseau public** : L'alternative se définit comme **un mouvement social autonome porteur d'un « ailleurs et autrement » en santé mentale**. L'alternative entretient des collaborations et des alliances librement consenties avec des établissements du réseau public.
- ✚ **L'engagement social et politique** : L'alternative se définit comme un mouvement de transformation sociale et politique et non pas uniquement comme un distributeur de services. Par conséquent, cela implique l'obligation d'intervenir politiquement ou dans le développement social de sa communauté.
- ✚ **L'entraide ou les rapports entre participants** : L'alternative favorise le partage d'expériences, l'entraide et la solidarité entre les personnes possédant le même vécu (détresse émotionnelle, souffrance, histoire de psychiatisation, etc.). L'alternative considère que l'expérience de la folie, le vécu de la souffrance, le passage par l'hôpital, etc. constituent des formes de savoir qui peuvent être utiles aux autres.

## Membres du ROCASM-BF

Membres réguliers :



**Centre alternatif en santé mentale et sociale  
Le Marigot de Matane**

Vicky Truchon, **Présidente**, MRC de La Matanie



**La Maison des Tournesols**  
Un chez-soi à sa portée

**Maison des Tournesols (La)**

Johanne Deschênes, **Vice-Présidente**, MRC de La Mitis



**Rayon de Partage  
en santé mentale**  
C'est l'affaire de tous!

**Rayon de Partage en santé mentale**

Nanny Gaudet, **Secrétaire-Trésorière**, MRC de La Matapédia



**Source d'Espoir Témis inc.**

Gisèle Collin, **Administratrice**, MRC de Témiscouata



**Bouffée d'Air du KRTB (La)**

Hélène Chabot, **Administratrice**, les MRC du KRTB

**Le Périscope**



**des Basques**

**Périscope des Basques (Le)**

Denis Pépin, **Administrateur**, MRC des Basques



**Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent (SMQ-BSL)**

Sonia Cloutier, **Administratrice**, MRC de Rimouski-Neigette et les MRC du Bas-Saint-Laurent



**Association kamouraskoise en santé mentale  
La Traversée**

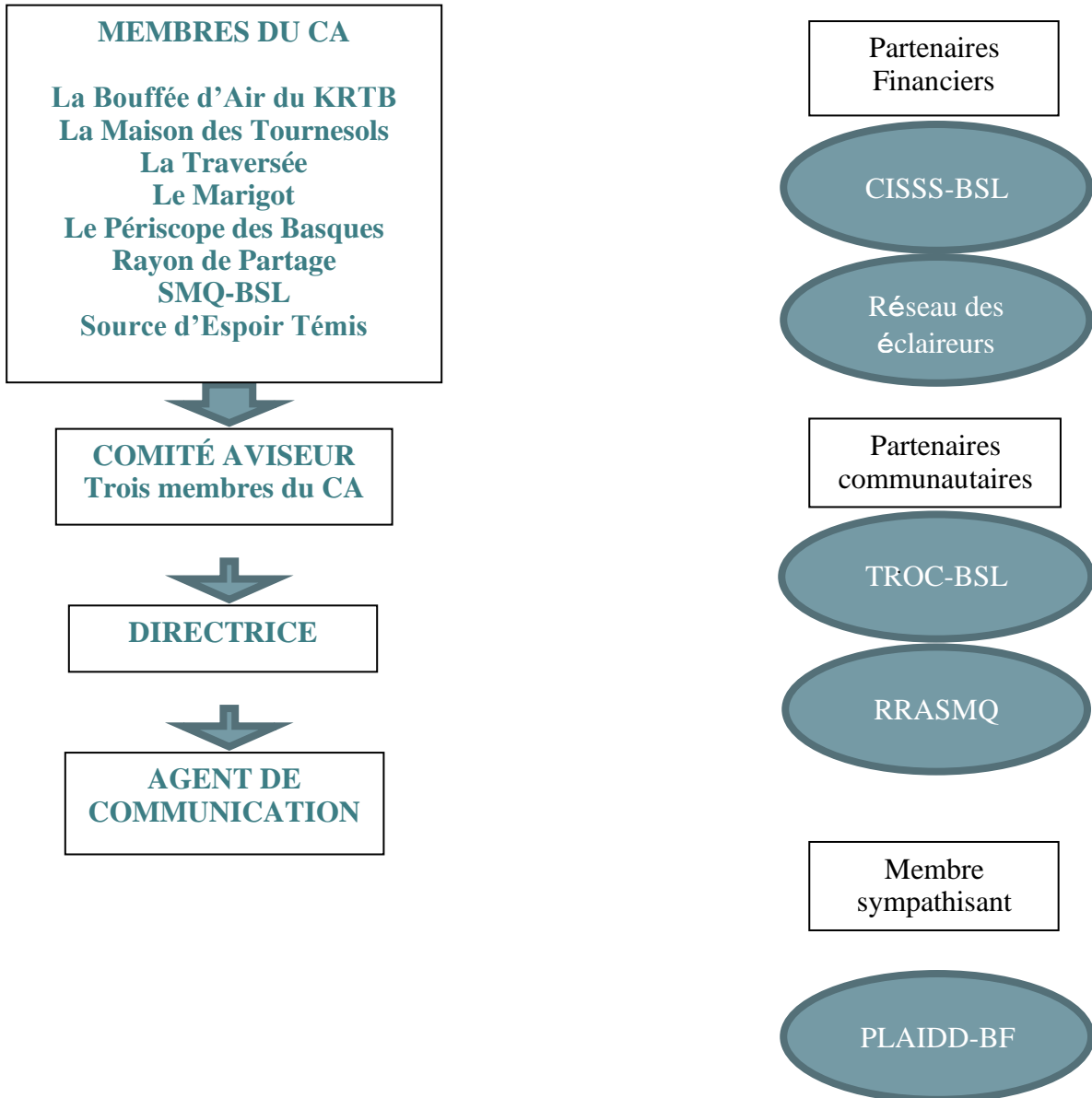
Étienne Bouchard, **Administrateur**, MRC de Kamouraska

Membre sympathisant :

**Promotion, lutte, aide, intervention, défense, droits - Bas-du-Fleuve (PLAIDD-BF)**  
les MRC du Bas-Saint-Laurent

## Structure organisationnelle

### ROCASM-BF Organigramme



## Nombre et nature des activités

### Séances du Conseil d'administration 2023-2024

Les neuf (9) séances du CA démontrent le désir qu'ont les membres de s'impliquer au sein du **ROCASM-BF**.

En dehors des séances du CA, les membres s'impliquent activement et quotidiennement dans les projets du **ROCASM-BF**. Cette implication se traduit par un soutien à la direction, un suivi quotidien des dossiers et une contribution considérable aux projets en cours. Cette collaboration indéfectible entre les membres facilite grandement l'élaboration et la réalisation des projets au **ROCASM-BF**. Elle est le pilier même de la vitalité de l'organisme.

### Autres rencontres

#### Comité Aviseur

Le Comité Aviseur est un comité permanent constitué de membres du conseil d'administration qui a pour but d'aider la personne à la direction dans la réalisation de ses fonctions, à prendre des décisions entre les réunions du conseil sur la gestion courante et interne, et présentant un certain degré d'urgence, conformément aux orientations et aux demandes de ce dernier. Les rencontres du Comité Aviseur sont généralement à l'horaire.

**Le Comité aviseur a participé à plusieurs rencontres avec la directrice, d'une durée approximative de deux (2) heures :**

Les rencontres du Comité Aviseur sont à l'horaire deux (2) semaines avant les séances du CA. Une série de neuf (9) rencontres a été faite par les membres du Comité Aviseur afin de discuter des enjeux et d'offrir des suggestions pour les membres du regroupement.

Merci à **Nanny Gaudet** pour son apport au Comité Aviseur depuis sa création

Et bienvenue à **Vicky Truchon**, nouvelle membre du Comité Aviseur

## Accompagnement pour le ROCASM-CN

Le **ROCASM-Côte-Nord** nous a contactés afin de les accompagner pour la mise en place d'un poste de coordonnatrice au sein de leur regroupement. Nous avons acquiescé à cette demande avec plaisir, et collaboré en partageant nos politiques de travail et des documents pouvant les aider à définir les tâches et aptitudes requises. Depuis peu, madame Maryse Villemure est la nouvelle coordonnatrice du **ROCASM-CN**, et nous continuons toujours notre belle collaboration en gardant une communication régulière.

## Formation pour les directions et les intervenants du ROCASM-BF

Afin de s'occuper du bien-être des intervenantes et des directions de nos organismes membres, le regroupement offre des formations et des ateliers gratuits :

### 18 octobre 2023 en présentiel

**Formatrice** : Hélène Chabot, la **Bouffée d'Air du KRTB**

**Formation** : TPL

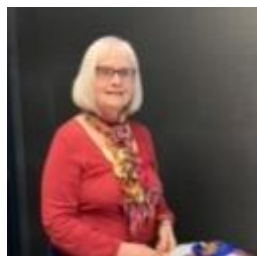
Intervenir auprès des personnes ayant un trouble de personnalité limite

### 8 et 9 novembre 2023 en présentiel

**Formatrices** : Céline Cyr et Linda Little, **Prise II**



et



Céline Cyr

Linda Little

### **Formation** : SIPP

Le Soutien Intentionnel Par les Pairs (SIPP) est une approche d'entraide développée par l'Américaine Shery Mead, usagère et travailleuse sociale. Le SIPP est une invitation à réfléchir et à transformer notre façon d'être en relation avec les autres.

*Comment pouvons-nous trouver ou retrouver la réciprocité de l'entraide sans tomber dans l'aide ou l'intervention?*

*Selon le SIPP, nous ne sommes pas dans une prise en charge des problèmes de l'autre, mais nous sommes responsables de la relation entre nous. Le SIPP, c'est une vision, une manière d'améliorer nos rapports avec l'autre, tant dans nos groupes que dans nos vies personnelles et pas uniquement dans le soutien par les pairs!*

Durant cette journée d'introduction, trois principes (apprendre ensemble plutôt qu'aider, focaliser sur la relation plutôt que l'individu, aborder sous l'angle de l'espoir et des possibilités plutôt que de la peur et de la gestion du risque) ainsi que quatre tâches (connexion, vision du monde, réciprocité et tendre vers) sur lesquels le SIPP prend appui.





**22 novembre 2023 en zoom**

**Formatrice** : Marie-France Demers, **Faculté de pharmacie, Université Laval à Québec**

**Formation** : Psychotropes 101 à l'intention des intervenants du milieu communautaire



### **Objectifs**

Discuter de l'usage des psychotropes chez des personnes accompagnées par des intervenants du milieu communautaire.

### **Bio abrégée**

Madame Marie-France Demers est professeure titulaire à la Faculté de pharmacie de l'Université Laval. Elle œuvre comme pharmacienne clinicienne à la Clinique Notre-Dame des Victoires de l'Institut Universitaire en Santé mentale de Québec (IUSMQ) depuis plus de 25 ans, où elle fréquente une clientèle de jeunes en début d'évolution de psychose et leurs proches. Elle est chercheuse au Centre de recherche CERVO. Elle a reçu en 2022, le Prix Louis Hébert, la plus haute distinction décernée annuellement par l'Ordre des pharmaciens du Québec pour l'ensemble de sa carrière et son engagement envers la profession.

## Les employés du ROCASM-BF offrent de la formation à leurs membres

### 18 avril 2023 en zoom

**Formation** : Faire de la vidéo autrement

**Formateurs** : Patrick Landry, **ROCASM-BF** et Anne-Marie Boucher, **RRASMQ**

Un webinaire sur la créativité en création vidéo fut offert le 18 avril 2023 à tous les membres du **RRASMQ** (Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec). Le webinaire avait lieu dans le cadre du projet de création collective de vidéo intitulée *Mosaïque Alternative* et avait pour but de souligner le 40e anniversaire du **RRASMQ**. Dans un premier temps, le webinaire permettait d'explorer ce que signifie la notion de créativité. Ensuite, des manières créatives de faire de la vidéo furent exposées et finalement, une méthode pour mener à bien un exercice collectif de tempête d'idées fut présentée.

Durée: 52 minutes - <https://youtu.be/4S4e2jH8QAU>

### En présentiel

**Formation** : L'origami - L'art du papier plié

**Formateurs** : Patrick Landry, **ROCASM-BF**

L'origami est un loisir créatif accessible et sa pratique offre de nombreux bienfaits. Pour cela, nous offrons aux organismes membres du regroupement des ateliers d'origami clef en main. Cette année, nous avons donné un total de quatre (4) ateliers de papier plié à travers le Bas-Saint-Laurent. Trois (3) ateliers ont été offert à **Rayon de Partage en santé mentale** d'Amqui et un au **Périscope des Basques**.

### 15 et 28 juin 2023 en présentiel

**Formation** : Ateliers de création vidéo

**Formateurs** : Patrick Landry, **ROCASM-BF**

Dans le cadre du projet *Mosaïque alternative* du **RRASMQ**, Patrick Landry a participé à la coanimation de deux (2) d'ateliers de création vidéo au sein de l'organisme **Source d'espoir Témis**. Au cours de ces deux (2) rencontres, les participantes ont eu l'occasion de se familiariser avec différents aspects de la production de vidéo (scénarisation, réalisation, prise de vue, enregistrement sonore, direction d'entrevue, etc.).

## Contribution dans la communauté

### Déjeuners-conférences gratuits

On connaît bien l'expression africaine : *Ça prend un village pour élever un enfant*, dans le monde communautaire, nous pouvons donc l'adapter ainsi : *ça prend plusieurs organismes et beaucoup collaboration pour offrir de tels événements.*

Pour son 60<sup>e</sup> anniversaire, **SMQ-BSL** nous a proposé de collaborer à l'organisation d'une série de déjeuners-conférences gratuits dans le Bas-Saint-Laurent ayant pour titre *La santé mentale : un potentiel invisible.*

Un projet qui a été proposé, et accepté pour un financement du **réseau des Éclaireurs** dans différentes régions du Bas-Saint-Laurent.

Donc, avec l'idée et les conférencières de **SMQ-BSL**, l'organisation du **ROCASM-BF**, les subventions du **réseau des Éclaireurs** et l'aide des **organismes membres** de notre regroupement, nous avons entrepris notre série de déjeuners-conférences en janvier 2024 et celle-ci se terminera en mai 2024 :

- Rimouski, le **19 janvier 2024** avec l'organisme **SMQ-BSL**
- Trois-Pistoles, le **22 mars 2024** avec l'organisme **Périscope des Basques**



Josée Hébert, Élly-Anne Cyr, Denis Pépin et Jean-Michel Forget

Ces deux premiers événements ont été très appréciés des participants, qui en redemandent sur d'autres thèmes et d'autres sujets.

## Activités entre organismes membres

Le **ROCASM-BF** a adopté une résolution au mois de mai 2023 afin de faciliter et d'encourager les rencontres et activités entre les organismes membres (usagers, intervenantes et directions). Le regroupement s'occupe des frais de transport et offre 15 \$ par participant pour les repas de ceux-ci. Cette résolution a permis :

### Une visite de Rayon de Partage chez SMQ-BSL

Le 28 juin 2024, c'est 23 personnes qui sont allées visiter les locaux de **Santé mentale Québec – Bas-Saint-Laurent** à Rimouski. Ces moments précieux ont permis de créer des liens et de briser l'isolement.

### Une visite de Rayon de Partage au Marigot de Matane

Grâce à cette initiative du regroupement, une soixantaine d'usagers, des intervenantes et les directions de **Rayon de Partage en santé mentale** et du **Marigot de Matane** ont eu le plaisir de partager un repas aux Délices de Matane le 23 novembre 2023.

### Une visite des Jardins de Métis

Une visite des Jardins de Métis a été proposée par le **Marigot de Matane** lors de la journée gratuite du 1<sup>er</sup> octobre 2023. Nous avons eu la chance de passer la journée aux jardins avec le groupe du **Marigot de Matane**, de prendre l'air, de jouer dehors et surtout de partager et d'échanger.



Le groupe du **Marigot de Matane**

## Article dans le journal *Ailleurs et Autrement*

Le regroupement a publié un article dans le journal *Ailleurs et Autrement* du **RRASMQ** en collaboration avec certains de nos organismes membres, et nous avons aussi participé à la version audio du journal.

### Version audio :

<https://drive.google.com/file/d/1XbpO58-nHzrqf6MgF0bznmk5U4l0flpS/>

### Version PDF :

[https://static1.squarespace.com/JournalAetA\\_RRASMQ\\_2023\\_corr.pdf](https://static1.squarespace.com/JournalAetA_RRASMQ_2023_corr.pdf)



Patrick Landry du **ROCASM-BF** et Dominic Dubois du **RRASMQ**

### Version écrite :

#### L'Art de vivre au quotidien

**Par Patrick Landry**, agent de communication du Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve (**ROCASM-BF**).

C'est bien connu, la créativité possède de nombreux bienfaits pour ceux et celles qui la pratiquent et cela, peu importe le niveau d'expérience ou d'expertise.

« Les organismes communautaires et alternatifs en santé mentale sont des lieux composés d'ombre et de lumière, de gris et de pastel. Des espaces qui offrent la possibilité de restaurer le passé, de polir le présent et de sculpter le futur. Des organismes où se créent des merveilles au quotidien, des endroits où l'on trouve une mosaïque de virtuoses de la vie, des artistes de passion, des artisans de talent ou tout simplement des créateurs et créatrices ordinaires aux couleurs extraordinaires. »

**Josée Hébert** du **ROCASM-BF**

Mais quand on parle de créativité, on parle de quoi exactement? Le dictionnaire Le Robert définit la créativité comme étant le pouvoir de création, d'invention. En fouillant un peu le sujet, on constate que le concept est vaste et que plusieurs grandes idées y cohabitent.

La créativité, c'est l'acte de créer quelque chose de nouveau (pour nous et/ou pour les autres), la capacité à trouver des solutions à des problèmes, le processus de développement d'options et de façons de les utiliser, la volonté de modifier ou de transformer le monde (et/ou son monde). La créativité, c'est donc une capacité que nous possédons tous et toutes et que nous pouvons développer. C'est une faculté de penser ailleurs et autrement.

Récemment, une étude de l'université Drexel, située à Philadelphie, a démontré que la pratique d'une activité créative permettait de faire baisser significativement le niveau de cortisol (l'hormone responsable de l'anxiété) d'une personne après 45 minutes de créations artistiques. Dans la région du Bas-Saint-Laurent, les ressources communautaires et alternatives en santé mentale connaissent bien les bienfaits de la créativité. Ils offrent notamment à la collectivité des espaces et des lieux de rencontres pour la mettre en œuvre.

« À la Maison des Tournesols, nous avons débuté des ateliers d'arts dans l'optique d'aider nos membres à mieux gérer leur anxiété. Plusieurs d'entre eux avaient de nombreuses appréhensions sur leurs capacités artistiques, alors quand nous avons constaté la fierté qui brillait dans leurs yeux lors du vernissage organisé pour eux, nous avons réalisé à quel point les arts améliorent l'estime de soi. C'est un pas de géant pour eux! »

### **Annie Larue de la Maison des Tournesols**

« Les ateliers d'art et de créativité offrent l'occasion de s'exprimer par différents médiums tout en favorisant l'épanouissement personnel. Il n'est pas évident pour tout le monde de s'exprimer via la communication verbale, certains auront plus de facilité à exprimer ce qu'ils vivent et ressentent par l'écriture, l'art visuel, l'improvisation, la chanson, la musique ou la danse. La réalisation d'œuvres variées leur permet d'exposer des facettes de leur personnalité, tout en leur permettant de découvrir leur potentiel artistique et même l'émergence de nouveaux talents. L'année passée, nous avons offert environ une centaine d'ateliers d'art et de créativité : poésie et écriture, art visuel (collage, peinture, dessin, etc.), chant, improvisation et théâtre.

Plusieurs ateliers de poésie ont été offerts aux membres avec des invités variés (professeurs de littérature, slameurs et poètes). Cela a permis aux participant.es d'explorer plusieurs formes d'écriture poétique qui se sont concrétisées par la réalisation d'un recueil de poésie : Inspirations du moment, dans lequel nous avons également joint des œuvres artistiques réalisées au courant de l'année (dessins, sculptures, peintures,

etc.). Par la poésie, les membres se sont ouverts à soi et à l'autre, se sont exprimés sans gêne et sans pudeur, ce qui a créé un moment unique et intime entre eux. »

**Médéole Bergeron de La Traversée**

« Beaucoup de nos membres aiment aussi le théâtre et l'improvisation. Il m'arrive parfois, en tant qu'intervenant, d'utiliser ces activités pour travailler des contextes sociaux difficiles. Par exemple : aborder une personne dans la rue avec des intentions amoureuses, la gestion de conflit, etc. »

**Maxandre Ferland de La Traversée**

« Les ateliers créatifs à Source d'Espoir deviennent un endroit sécuritaire pour se permettre d'ÊTRE tout simplement et ouvrent des espaces où le mental peut se poser et laisser place à l'intuition qui souffle ses messages. On apprend à ralentir, à ressentir et à observer ce qui se passe en nous. On apporte du sens dans le non-sens, la beauté dans le laid et l'apprentissage dans la souffrance. On transforme notre monde intérieur en le faisant vibrer dans une lumière de calme et de sérénité plutôt que dans l'anxiété et le stress. C'est l'art de se réinventer et de transmuter ses appréhensions en confiance et ses craintes en courage. Nous devenons ainsi, un lieu de pouvoir, où l'on se connecte à une énergie de joie, avec notre authenticité et entrons en lien avec une part supérieure de nous, capable d'exprimer qui nous sommes véritablement. »

**Alexandra Pelletier de Source d'espoir Témis**

La créativité, c'est, bien sûr, des bienfaits physiques et mentaux, mais c'est aussi des espaces de liberté, d'accueil, de partage, d'entraide, de bienveillance et de croissance. Au fur et à mesure que nous ralentissons le rythme et que nous entrons dans l'univers de la créativité, nous prenons soin de nous et nous élargissons ensemble l'espace des possibles qui se trouve en nous et autour de nous.

## Engagements dans les milieux de concertation

### Participation au Comité de mobilisation du RRASMQ

Membre du **Comité de mobilisation du RRASMQ pour la 11<sup>e</sup> journée de l'alternative en santé mentale**, le **ROCASM-BF** assiste à des rencontres régulières avec le **RRASMQ** afin de participer à l'organisation, et la planification de la journée de la santé mentale (création de l'identité visuelle, articles pour le journal, révision et correction d'articles : « Ailleurs et autrement » ...)

### Participation à la rencontre nationale du RRASMQ

4 et 5 avril 2023

Le **ROCASM-BF** a assisté à la première rencontre nationale du **RRASMQ** depuis la fin de la pandémie.



Josée Hébert du **ROCASM-BF**



Patrick Landry du **ROCASM-BF**

### Participation à la Journée de concertation rendez-vous bas-laurentien

16 mai 2023

Le **ROCASM-BF** a participé à la *Journée de concertation* afin de donner un sens au travail d'action collective et de transformation sociale.

## **Participation à la rencontre avec la ministre Chantal Rouleau**

17 mai 2023

Sujet de discussion :

Dans le cadre de sa tournée des régions du Québec, la Ministre responsable de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire, Mme Chantal Rouleau, nous a invités à une table ronde. Cette table ronde nous a permis d'échanger de manière informelle avec la ministre sur les sujets suivants : **lutte à la pauvreté**, la **modernisation de la loi sur l'assistance sociale** et le **renforcement de l'action communautaire au Québec par une loi-cadre**.

## **Participation à la rencontre avec les députés Kristina Michaud et Denis Trudel**

16 août 2023

Sujet de discussion :

Comme nous le savons, **l'accès au logement** est devenu un enjeu majeur dans notre région alors que les taux d'inoccupation causent de sérieux maux de tête à bien des gens. Denis Trudel, député de Longueuil-Saint-Hubert et porte-parole du Bloc Québécois en matière de Solidarité sociale, porte ce dossier à la Chambre des communes depuis quelques années. Le phénomène du **logement** et de **l'itinérance** est criant et la situation se détériore partout au Québec. C'est pourquoi Kristina Michaud et Denis Trudel entament une tournée des régions afin de discuter de possibles solutions et d'explorer les pistes de coopération entre nos différentes organisations pour que tous les citoyens de chez nous aient un toit.

## **Table de concertation concernant l'itinérance**

30 octobre 2023

## **Signature d'une lettre d'appui dénonçant le projet de loi 31, dont le RCLALQ est cosignataire**

13 septembre 2023

## **Signature d'une lettre d'appui intitulée : « Réforme Dubé : Une absence évidente de consensus »**

13 novembre 2023

## **Signature d'une lettre d'appui pour freiner la réforme Dubé : « Projet de Loi 15 »**

5 décembre 2023

## **Participation à un sondage de l'Institut de la statistique du Québec**

Le regroupement a participé à une enquête auprès des organismes à but non lucratif, *Deuxième édition septembre 2023*, menée par l'Institut de la statistique du Québec pour le compte du ministère de l'Économie, de l'Innovation et de l'Énergie (MEIE). L'objectif de l'enquête est d'établir le portrait statistique de l'économie sociale au Québec. Les informations recueillies permettront de mesurer l'importance de ce secteur et sa contribution économique, ainsi que de décrire son évolution depuis 2016.

## **La Tournée 100 % ACA de la Table régionale des organismes communautaires du Bas-Saint-Laurent**

23 octobre 2023

Le regroupement a participé à une rencontre avec la **TROC du Bas-Saint-Laurent**; cette rencontre nous a permis de réfléchir collectivement à l'histoire, à la beauté de notre mouvement ainsi qu'aux interactions constantes entre les politiques gouvernementales et les mobilisations du milieu communautaire, à la mise en valeur des huit (8) critères de l'action communautaire autonome dans nos organismes et d'échanger sur la possible création d'une image de marque ACA bas-laurentienne.

## Communication

À la suite du contrat d'une durée d'un an, le **ROCASM-BF** a décidé de créer un poste permanent pour l'agent de communication au sein de son équipe. Son rôle principal demeure d'être responsable de la communication du regroupement et de faire rayonner le regroupement, les organismes membres, leurs activités et leurs services ainsi que l'approche alternative en santé mentale auprès des différents partenaires et de la communauté bas-laurentienne.

L'agent de communication travaille un total de 24 heures par semaine et ses heures sont divisées entre le **ROCASM-BF** et les organismes membres.

Nombre moyen d'heures pour le **ROCASM-BF** : ± 16 h / semaine (2/3)

Nombre moyen d'heures pour les organismes membres : ± 8 h / semaine (1/3)

Une personne dédiée à la communication permet d'avoir des bases solides en communication et d'effectuer le déploiement d'un plan de communication. L'agent est aussi disponible pour soutenir, accompagner et conseiller les organismes membres du regroupement dans leurs démarches et leurs besoins en communication, en diffusion de l'information et en promotion de leur identité, de leurs services et de leurs activités.

L'accompagnement se fait autant au niveau des diagnostics, de la réflexion et de la planification stratégique en communication, de la documentation et de la promotion d'activités et de services, des évaluations et des bilans d'activités ou encore pour tout autre besoin ponctuel.

### **Création d'un document de collecte de données numériques pour le calcul des présences dans les organismes**

L'agent de communication offre un accompagnement aux organismes membres du regroupement désirant moderniser et/ou optimiser leurs méthodes de collecte de données pour la reddition de compte annuelle (rapport d'activité). Dans un premier temps, une rencontre d'audit des outils de collecte de données est effectuée. Ensuite, une évaluation des besoins statistiques est faite afin de s'assurer que les données collectées répondent avec précision aux besoins de la réédition de compte. Finalement, des recommandations sont faites et les outils déjà en place sont soit optimisés et/ou bonifiés. Parfois, de nouveaux outils sont créés afin d'être plus collaboratifs et centralisés. Une assistance est aussi offerte afin de faciliter la transition vers la nouvelle méthode de collecte de données et de reddition de compte.

## **Comité de réflexion sur la communication à la Maison des Tournesols**

Un comité de réflexion sur la communication a été créé à la **Maison des Tournesols** au cours de l'été 2023 et l'agent de communication du **ROCASM-BF** a été invité à y participer. Plusieurs rencontres ont eu lieu au cours de l'année et les sujets de discussion ont été variés et ont notamment porté sur les différents moyens de communication, le positionnement et l'image de l'organisme, l'écosystème numérique, les objectifs, etc. Comme suit à ces rencontres, un projet de site Web est en cours de réalisation pour l'organisme avec l'aide de l'agent de communication.

## **Café-causerie de Rayon de Partage en santé mentale d'Amqui**

Le **ROCASM-BF** a été invité à présenter le regroupement lors d'un café-causerie organisé par **Rayon de Partage en santé mentale**. L'agent de communication est allé à la rencontre des membres de la communauté de la vallée de la Matapédia présents lors de l'événement afin de démystifier son travail ainsi que le rôle du Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve dans la région.



50<sup>e</sup> anniversaire de la **Maison des Tournesols**

### **Comité des 50 ans de la Maison des Tournesols**

Afin de souligner le 50<sup>e</sup> anniversaire de la **Maison des Tournesols**, un comité de travail a été créé et l'agent de communication du **ROCASM-BF** a été invité à s'y joindre. Plusieurs rencontres ont eu lieu au cours desquelles des actions ont été planifiées afin de célébrer cet événement important dans la vie de l'organisme et de ses membres. Notamment, une sculpture géante de carton représentant le chiffre 50 a été créée par l'agent de communication et une publication spéciale de 68 pages intitulée « *50 ans de passion à la Maison des Tournesols* » fut produite en collaboration avec le **ROCASM-BF**. Un lancement fut notamment organisé pour les membres de l'organisme ainsi qu'un autre pour ceux de la communauté et les partenaires locaux. La publication fut également enregistrée à la Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) afin de l'inclure dans le patrimoine documentaire du Québec.



De gauche à droite : Sonia Cloutier, Vicky Truchon, Patrick Landry, Johanne Deschênes et Josée Hébert

### **Accompagnement dans la création du site Web du Marigot de Matane**


L'agent de communication accompagne le **Marigot de Matane** dans son récent projet de création d'un site Web. Le soutien s'est fait de la planification du projet à la création des contenus, en passant par la recherche des devis des fournisseurs. L'agent de communication fournit une aide précieuse afin de bien définir les objectifs et les besoins du projet et de s'assurer que la réalisation réponde au budget et aux attentes communicationnelles de l'organisme.

### **Promotion pour le cinéma en collaboration avec le Marigot de Matane**

Une série de vidéos promotionnelles ont été réalisées en partenariat avec le **ROCASM-BF**. Ils furent projetés avant les films présentés au cinéma Gaieté de Matane du mois de novembre à mars. Une vidéo différente a été produite chaque mois afin de présenter différents enjeux et stigmatisation en lien avec la santé mentale.

**Vidéo du mois de novembre** :  [quiz-santementale-marigot-nov.mov](#)

**Vidéo du mois de décembre** :  [cher père noel.mov](#)

**Vidéo du mois de janvier** :  [quiz-santementale-marigot-jan.mov](#)

**Vidéo du mois de février** :  [st-valentin.mov](#)

**Vidéo du mois de mars** :  [quiz-santementale-marigot-mars.mov](#)

## **Participation à une des capsules audios de La Pause Santé Mentale**

**Rayon de Partage en santé mentale** à présenter sur les ondes 99,9 Rouge (Amqui), une série de capsules audios intitulée « *La Pause Santé Mentale* ». Une capsule différente fut diffusée chaque jeudi du mois d'octobre à décembre et l'agent de communication du **ROCASM-BF**, à participer à une des capsules afin de présenter l'alternative en santé mentale.

### **Capsule audio du ROCASM-BF :**

<https://omny.fm/shows/rouge-99-9-amqui/playlists/rouge-au-travail>

## **Production d'une capsule vidéo pour Rayon de Partage en santé mentale**

Lors des portes ouvertes à **Rayon de partage en santé mentale** dans le cadre de la *Semaine nationale de la santé mentale*, l'agent de communication du **ROCASM-BF** a produit une capsule vidéo promotionnelle afin de diffuser sur les médias sociaux de l'organisme de la vallée de la Matapédia.

### **Capsule vidéo du ROCASM-BF :**

<https://www.facebook.com/rayondepartage/videos/2075322825996645>

## Médias sociaux et site Web

Le **ROCASM-BF** possède une présence active sur Facebook. En moyenne, d'une (1) à quatre (4) publications sont partagées par semaine et un calendrier éditorial est régulièrement mis à jour afin d'assurer un équilibre dans les sujets des contenus. La communauté autour de la page est dynamique et cela nous offre une belle visibilité tout au long de l'année.

Les contenus publiés sont principalement en lien avec la santé mentale, les membres du regroupement et leurs activités ou à propos du mouvement social alternatif en santé mentale ainsi que de l'action communautaire. Lors de l'été 2023, l'agent de communication a effectué une refonte du site Web du regroupement, car celui-ci ne répondait plus au besoin actuel et datait de près de 10 ans.

### Statistiques de la page Facebook du **ROCASM-BF**

- Total de 85 adeptes
- 924 visites de la page durant la dernière année
- Les publications ont rejoint 1806 personnes et ont généré 328 interactions (réactions, commentaires et partages) durant la dernière année

### Visibilité du site Web du **ROCASM-BF**

- Moyenne de 290 visites par mois

### Visibilité des organismes qui n'ont pas de Site Web durant la dernière année (sur les fiches membres du site du **ROCASM-BF**)

- **Le Marigot de Matane** : 820 pages vues
- **La Maison des Tournesols** : 515 pages vues
- **Source d'espoir Témis** : 398 pages vues (possède un site Web depuis février 2024)
- **Le Périscope des Basques** : 297 pages vues

### Visibilité sur les moteurs de recherche (Google Search Console)

- Moyenne de 80 cliques par mois
- Moyenne de 1700 impressions par mois

### Visibilité de la fiche Google Profil d'entreprise (Maps et Search)\*

- 193 interactions avec le profil d'entreprise sur Google\*
- 484 personnes ont consulté le profil d'entreprise sur Google\*

*\*Les données sont limitées aux 6 derniers mois (oct. 2023 - mars 2024)*

## Tournée de la présidente

Une tournée de la présidente du regroupement, madame **Vicky Truchon** et de la direction, madame **Josée Hébert**, a été entamée afin de s'assurer de bien communiquer avec nos organismes membres, d'écouter leurs besoins afin que ceux-ci soient bien compris offrant ainsi la possibilité au **ROCASM-BF** de personnaliser les activités et d'ajuster le plan d'action du regroupement en conséquence.

Parmi les organismes visités jusqu'ici, on compte :

- **Périscopes des Basques**, le 7 mars 2024
- **Source d'Espoir Témis**, le 20 mars 2024

La tournée de la présidente se poursuivra au cours de l'année 2024-2025.

## En conclusion

Nous sommes très fières de notre regroupement et de notre implication auprès de nos membres.

Merci à tous pour une autre belle année!