



Rapport d'activité

2024-2025



ROCASM-BF

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

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

418 943-3019

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

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

**« 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 »**

Table des matières

| | |
|--|----|
| Historique | 4 |
| Mission, valeurs | 5 |
| Membres du ROCASM-BF | 6 |
| Mots de la présidente te de la directrice | 7 |
| Bienvenue Caty | 8 |
| Nombre et nature des activités du CA | 9 |
| Contribution dans la communauté | 11 |
| Environnement | 15 |
| Partenaires, partenariats et collaborations | 16 |
| Formations | 18 |
| Promotion | 19 |
| Conclusion | 20 |



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 desservent.



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

Membres du ROCASM-BF



Nous avons l'immense privilège de vivre et de travailler dans la belle région du Bas-St-Laurent.

Ce territoire, qui longe la côte sur 320 km et qui comptait 202 152 personnes en 2024, est un endroit merveilleux où il fait bon vivre. Cependant, avec une superficie totale de 22 429 km² c'est un défi de nous unir et de nous réunir et c'est avec beaucoup d'ingéniosité et d'efficacité que la permanence de notre regroupement y parvient.

Vous serez en mesure, à la lecture de ce document, de constater la portée de toutes nos actions et de tout le rayonnement dont nos organismes ont bénéficié. Bref, tout ce qui a pu nous unir et nous réunir dans un but commun celui d'aider les gens du Bas-St-Laurent à garder l'équilibre.

Mot de la Présidente



Vicky Truchon

Mot de la Directrice



Josée Hébert

Chers membres et partenaires,

L'année écoulée a été marquée par certains défis, mais surtout par des réalisations remarquables. Grâce à l'engagement et à la résilience de tous, nous avons pu non seulement surmonter les obstacles, mais aussi atteindre de nouveaux sommets.

Je tiens à remercier chaleureusement tous nos membres pour leur dévouement et leur soutien indéfectible.

En regardant vers l'avenir, je suis pleine d'optimisme et de confiance. Je suis convaincue que, grâce à notre engagement collectif, nous continuerons à faire une différence significative dans notre communauté.

Merci pour votre soutien continu !

Quoi de neuf ... ou plutôt qui de nouveau?

En mars 2025, le regroupement a embauché Madame Caty Dumais en tant qu'adjointe administrative.



Bienvenue Caty

Merci au comité aviseur et la direction pour l'aide et la collaboration dans le processus d'embauche.

Nombre et nature des activités du CA

Séances du Conseil d'administration 2024-2025

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.

Comité aviseur

Le **Comité aviseur** est un comité permanent constitué de membres du conseil d'administration dans le but d'aider la personne à la direction dans la réalisation de ses fonctions, de 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 Johanne Deschênes pour son apport précieux au Comité aviseur,
et ce, depuis sa création!*

Et bienvenue à Étienne Bouchard, nouveau membre du Comité aviseur

✚ Lac-à-l'épaule

Rivière-du-Loup, les 8 et 9 octobre 2024

Un lac-à-l'épaule c'est comme une boîte à idées géante où chacun peut ajouter sa pièce. Un lieu qui encourage les participants à partager leurs suggestions, leurs préoccupations et leurs visions pour le regroupement. C'est l'occasion parfaite pour la transparence, la concertation et pour tisser des liens.



Mandala avant



Mandala terminé

Contribution dans la communauté

L'animation des déjeuners-conférence avec le Rayon de Partage en santé mentale Conférencière Caroline Giroux et animatrice Josée Hébert

- ✚ Amqui, le 23 mai 2024
- ✚ Amqui, le 28 novembre 2024



L'organisation d'une série de déjeuners-conférences se poursuit dans le BSL Conférencière Kyliane Guay et Lorie Côté du SMQ-BSL

Merci aux Éclaireurs pour leur contribution financière.

- ✚ Matane, le 5 avril 2024
- ✚ Mont-Joli, le 12 avril 2024
- ✚ Rivière-Bleue, le 31 mai 2024



La création et la présentation de conférences sur le Vietnam et la Thaïlande Conférencière Josée Hébert

- ✚ Rayon de Partage, le 10 juin 2024
- ✚ Périscope des Basques, le 13 juin 2024

Présenter des conférences à propos de plusieurs pays permet d'ouvrir nos horizons, de mieux comprendre l'autre et d'apprécier nos différences.

La participation à une table ronde de la CLAC : La santé mentale et l'imaginaire

Participante Josée Hébert

📍 Mont-Joli, le 24 avril 2024

Pourquoi participer à une Table ronde concernant la santé mentale et l'Art ?

Afin d'explorer le rôle de l'art en lien avec la santé mentale : L'art peut être un outil puissant pour exprimer des émotions, favoriser et accompagner les personnes dans leur quête de bien-être.

Cette Table a permis d'échanger des expériences : Les artistes et les professionnels de la santé mentale partagent leurs parcours et leurs réflexions sur la manière dont la création influence leur bien-être.

On parle de santé mentale avec Liliane Bussières de FLO FM 96.5

Participantess Annie Larue de la Maison des Tournesols et Josée Hébert du ROCASM-BF



Avoir une voix à la radio permet de parler d'enjeux et de briser des tabous : La santé mentale est parfois entourée de stigmates et de préjugés. En partageant des expériences et des connaissances, une émission peut contribuer à normaliser la conversation sur le sujet.

Avoir une voix à la radio permet de faire de l'éducation populaire : Les auditeurs peuvent découvrir des ressources, des stratégies et des conseils pour le bien-être.

Avoir une voix à la radio permet d'apporter du soutien : Les témoignages et les conseils d'experts peuvent offrir du réconfort à ceux qui traversent des périodes difficiles.

Rencontre avec *Heritage Lower St-Lawrence*

Afin d'inclure toutes les personnes, toutes les communautés du Bas-Saint-Laurent, madame Caty Dumais, du ROCASM-BF, a fait une première rencontre, le 19 mars 2025, avec les membres de *Heritage Lower St-Lawrence* dans le but de les inviter à nos activités, à nos échanges et ainsi développer un lien, une collaboration, un partenariat avec la communauté anglophone du Bas-Saint-Laurent.

Rencontres interorganismes

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



Une belle rencontre entre le Rayon de Partage en santé mentale d'Amqui et le Périscope des Basques

De créer des liens entre les membres de Rayon de Partage en santé mentale et du Marigot de Matane lors d'une visite au mois de juillet 2024.

« J'ai participé à la visite du Rayon de Partage avec le Marigot et lorsque je suis déménagé à Amqui, je connaissais déjà une belle place où pouvoir me ressourcer »

Rayon de Partage en santé mentale et le Périscope des Basques ont aussi fait naître de belles amitiés lors de leur rencontre du mois de juin 2024.

Journée de ressourcement

Parc du Mont Saint-Mathieu-de-Rioux, le 12 septembre 2024

Le regroupement a organisé une belle « journée de ressourcement » pour 95 personnes provenant de tous les organismes membres du regroupement : directions, intervenants et membres utilisateurs. Cette journée fût composée de discussions en grands groupes et d'ateliers tels que : zoothérapie, journal créatif, plein air, bols tibétains, ma santé au naturel, atelier pleine conscience et improvisation.



Tournée de la présidente

Une tournée de la présidente, madame Vicky Truchon et de la directrice, madame Josée Hébert, a été entamée en mai 2024 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.

Cette tournée nous a amenés à la rencontre du ROCASM Côte-Nord, un beau moment d'échange entre regroupements alternatifs.



Vicky Truchon et Josée Hébert (Rocasm-BF)
Stéphanie Jomphe et Maryse Villemure (Rocasm Côte-Nord)

Parmi les visites, on compte :

- ✚ Côte-Nord, du 29 avril au 1er mai 2024
- ✚ La Bouffée d'Air, le 27 juin 2024
- ✚ La Traversée, le 28 juin 2024

Environnement

La protection de l'environnement est une responsabilité partagée qui nécessite des actions concrètes de la part de tous, et ce, à tous les niveaux. Parmi les gestes simples et efficaces, le recyclage, le covoiturage (j'embarque BSL), l'utilisation d'ustensiles biodégradables, choisir d'apporter nos bouteilles d'eau personnelles et d'autres pratiques durables jouent un rôle clé dans la réduction de notre empreinte écologique. Le **ROCASM-BF** est fier d'appliquer ces pratiques lors d'événement, de rencontres et dans son quotidien avec des bacs de recyclage, de compostage, en faisant des achats locaux, en minimisant l'impression de documents et autres petits gestes qui comptent pour préserver notre planète.

Partenaires, partenariats et collaborations

Membre de l'AQRP

🇫🇷 Lévis du 27 au 29 mai 2024

Le regroupement est nouvellement membre de l'AQRP (Association québécoise pour la réadaptation psychosociale) et a participé à un excellent colloque au mois de mai 2024, permettant de tisser des liens avec plusieurs organismes en santé et d'élargir nos horizons.

Membre de la chambre de commerce de Rimouski

🇫🇷 Rimouski de janvier à juillet 2024

Le ROCASM-BF est membre de la chambre de commerce de Rimouski, ce qui a permis à la direction de suivre une formation avec des experts de différents sujets concernant la gestion d'un OSBL, à l'École des entrepreneurs du Québec de Rimouski.

Membre du RRASMQ

🇫🇷 Mai 2024

Le regroupement a publié un article « **Le journal créatif : un carnet de voyage intérieur** » dans le journal Ailleurs et Autrement du RRASMQ en collaboration avec certains de nos organismes membres, et ce, afin de mettre nos organismes en lumière. Nous avons aussi participé à la version audio du journal.

Membre de la TROC

🇫🇷 30 mai 2024

Participation à l'AGA de la TROC

🇫🇷 5 juin 2024

Signature de la lettre ouverte : **Il y a des limites au manque reconnaissance**

C'est le 19 novembre dernier, à Saint-Mathieu-de-Rioux, qu'avait lieu le Forum des Alliances pour la solidarité du Bas-Saint-Laurent. Cette rencontre rassemblait des personnes de tous les horizons interpellés par les défis de la précarité dans la région. La rencontre s'appuyait sur une approche participative où chacun peut apporter son expertise et ses expériences avec l'objectif de définir les priorités régionales en lutte à la pauvreté et à l'exclusion sociale et construire des solutions pérennes. Les personnes présentes ont également eu l'occasion de réfléchir et de se former sur la participation citoyenne ainsi que sur l'analyse différenciée selon les sexes (ADS+). Rappelons que la mesure des Alliances pour la solidarité mise de l'avant par le gouvernement du Québec a pris différentes formes depuis 2011. Le Collectif régional de développement du Bas-Saint-Laurent est le partenaire régional responsable du déploiement et de la mise en œuvre de l'Alliance pour la solidarité au Bas-Saint-Laurent.

Administratrice au CA du Collège de Rimouski

Dans le but d'être présent dans la communauté rimouskoise, la direction du regroupement a accepté le mandat proposé en tant qu'administratrice au sein du CA du Collège de Rimouski.

Itinérance

- ✚ Le ROCASM-BF est fier de faire partie du comité aviseur de l'organisme **REPAIRES-BSL** en itinérance.

Repaires-BSL gère déjà trois (3) appartements d'urgence à Trois-Pistoles depuis mars 2023. Ces logements sont dits à haut seuil d'accessibilité. Ils sont supervisés et peuvent accueillir des personnes seules ou des familles avec ou sans animaux de compagnie pour une période allant de 1 à 30 jours.

- ✚ Participant à la Table de concertation en itinérance du CISSS-BSL.

Itinérance et santé mentale vont malheureusement trop souvent de pair, c'est pourquoi le regroupement s'implique activement pour la cause de l'itinérance.

Table de développement social et de lutte à la pauvreté

- ✚ Participant à la Table en développement social et lutte à la pauvreté.

Au cours de l'année écoulée, notre regroupement a poursuivi sa mission et son engagement en santé mentale alternative tout en soutenant le développement social et la lutte à la pauvreté, et ce, en assistant à la Table en développement et lutte à la pauvreté.

Travail de rue

- ✚ Le ROCASM-BF est fier de collaborer avec l'organisme **Travail de rue de la Mitis**.

Un des mandats du ROCASM-BF est d'outiller ceux qui outillent, d'aider ceux qui aident, de soutenir ceux qui soutiennent, de prendre soin de ceux qui prennent soin ...

C'est pourquoi le regroupement offre de partager gratuitement son local de Mont-Joli avec les travailleurs-ses de rue du nouvel organisme *Travail de rue de la Mitis*. Offrir un lieu où les TR peuvent manger, se réchauffer, se reposer et prendre un bon café dans un espace privé, paisible et accueillant.

Ensemble pour la santé mentale dans son ensemble !

Formations

Afin de respecter les particularités, l'essence et les besoins de chacun, le ROCASM-BF a proposé des formations et des ateliers personnalisés pour chaque organisme membre du ROCASM-BF.

Ateliers personnalisés avec une psychologue

- ✚ SMQ-BSL, Marigot et Rayon de Partage
Formatrice : Thérèse Gagné

Formation sur la Loi 25

La formation sur la Loi 25, qui concerne la protection des renseignements personnels et la cybersécurité au Québec, n'est pas obligatoire pour tous. Cependant, elle est fortement recommandée pour les organismes qui traitent des données personnelles. La loi impose des obligations strictes en matière de protection des données, et une formation peut aider à s'assurer que les organismes soient conformes à ces nouvelles réglementations. C'est pourquoi le ROCASM-BF a mis sur pied une formation pour ses membres.

Formatrice : Josée Hébert

- ✚ 5 février 2025 - Maison des Tournesols
- ✚ 5 février 2025 - La Bouffée d'Air du KRTB
- ✚ 12 février 2025 - Périscope des Basques
- ✚ 28 mars 2025 - SMQ-BSL

Dans le but d'être à l'affût des nouvelles tendances de gestion et de perfectionnement et afin d'accompagner les directions du regroupement, le ROCASM-BF offre des formations continues.

Formation pour la direction du ROCASM-BF

- ✚ Formation/accréditation MPO (mobilisation et performance organisationnelle)

Le regroupement a pour mission d'**outiller** et de **soutenir** ses organismes membres, dans cette mesure, la direction du ROCASM-BF a reçu sa certification pour l'approche MPO (mobilisation et performance organisationnelle).

Cette approche permet de mieux comprendre et d'optimiser l'organisation humaine, c'est-à-dire la relation individu-fonction, afin d'améliorer l'efficacité, la productivité, la motivation et la satisfaction au travail. En outre, il est question de gestion des talents, d'analyse des postes, d'identifier le potentiel des individus et de l'environnement de travail qui leur convient le mieux, de façon à ce qu'ils puissent manifester leur potentiel et même le développer et ainsi assurer le maintien en emploi.

Formation mini-MBA de l'université McGill

Le mini-MBA (Administration des affaires) permet de diriger de manière efficace et responsable dans un monde de plus en plus complexe et interrelié. L'approche de gestion intégrée unique permet de transcender les frontières de la gestion et de bien comprendre comment les organisations fonctionnent dans l'ensemble.

Formation rôles et responsabilités des administrateurs au sein des OBNL et l'Art d'être gestionnaire dans les OBNL

Cette formation offerte par la CDC de Matane a permis de revoir les rôles et responsabilités au sein des OSBL et d'en connaître les nouveautés.

Formation avec l'école des Entrepreneurs

En collaboration avec la Chambre de commerce de Rimouski, la formation DG de l'école des entrepreneurs a offert une formation sur plusieurs semaines comprenant des spécialistes de différents secteurs d'activités. Des mises en situation, des enjeux concrets et des ateliers efficaces ont été mis en place afin de rendre cette formation dynamique et pertinente pour les DG des OBNL.

Promotion

Promo au cinéma Marigot

Mise en nomination au Gala de la chambre de commerce de Matane pour le *vidéo de promotion du Marigot de Matane* au cinéma Gaieté.

Articles promotionnels

Fournir des objets promotionnels aux membres de notre regroupement présente des avantages multiples qui vont bien au-delà d'un simple geste commercial.

D'abord, ces objets servent de vecteurs d'identité et de cohésion. Un sac, un écusson, des affiches ou même un enrouleur publicitaire avec le logo d'un organisme rappellent aux membres qu'ils font partie d'une même aventure. Ce sentiment d'appartenance se traduit par une fierté collective, une reconnaissance de l'engagement individuel et renforce l'unité de l'ensemble. Lorsqu'un membre porte ou utilise ces objets, il affiche non seulement son adhésion, mais il contribue également, de manière tangible, à la diffusion des valeurs et de l'image du regroupement.

Par ailleurs, offrir des objets promotionnels est également une façon de valoriser chaque membre. Cela montre une attention particulière aux détails et une volonté de soigner la relation interne. L'objet n'est pas qu'un simple cadeau : il matérialise la reconnaissance, encourage l'engagement futur et peut même stimuler la participation aux activités du regroupement ou de nos organismes. Une attention portée au choix de designs modernes, à la qualité des matériaux ou à des éditions spéciales lors d'événements contribuera à renforcer ce lien émotionnel, favorisant ainsi un engagement durable.

En somme, fournir des objets promotionnels permet de créer un cercle vertueux autour de la reconnaissance, de la visibilité et de la fidélité.



Conclusion

En rétrospective, l'année écoulée a marqué un tournant significatif dans la réalisation de nos objectifs et l'impact positif que nous avons eu sur notre communauté. Grâce à une collaboration étroite de nos membres, nos partenaires et un engagement soutenu de notre équipe, nous avons pu atteindre des résultats tangibles tout en posant les bases pour des initiatives durables.

Cependant, les défis demeurent. Nous restons conscients que les besoins évoluent et que nos efforts doivent continuellement s'adapter pour répondre aux attentes de nos organismes. Cela nous pousse à innover, à renforcer nos capacités et à envisager l'avenir avec détermination.

Nous remercions chaleureusement tous ceux qui ont contribué à faire de cette année un succès, et nous réaffirmons notre engagement à poursuivre notre mission avec passion, transparence et résilience.