

Nos principes directeurs





NOTRE VISION DES « PROBLÈMES » DE SANTÉ MENTALE

Pour nous, les « problèmes » de santé mentale ne sont pas seulement individuels. Ils sont profondément influencés par la société dans laquelle on vit — ses transformations, ses valeurs dominantes, ses inégalités.

Les changements sociaux, politiques, économiques ou culturels viennent bousculer nos repères. Et face à cette instabilité, les personnes déploient souvent une formidable capacité d'adaptation. Ce qu'on appelle parfois un « trouble » est, bien souvent, une réaction humaine à des conditions difficiles, un signal qu'il faut regarder autrement.

On croit qu'il est essentiel de sortir d'une vision strictement médicale. Il ne s'agit pas toujours de « traiter une maladie », mais de comprendre un vécu dans son contexte. Ce regard transforme la « maladie mentale » en quête de sens : une démarche pour mieux se comprendre, retrouver un équilibre, et parfois même remettre en question les normes et structures qui pèsent sur nos vies.



L'ACCUEIL DE LA SOUFFRANCE OU DE LA DIFFÉRENCE

Peu importe d'où l'on vient — qu'on ait grandi dans un milieu riche ou modeste, stable ou chaotique — nous avons tous, un jour, cherché à être reconnus. À être vus comme quelqu'un qui a de la valeur, qui peut avancer, même quand ça ne va pas.

C'est dans cet esprit que nous accueillons les personnes.

Pas en les classant, pas en cherchant à poser un diagnostic, mais en écoutant d'abord, sans urgence, sans pression. Cette écoute peut durer quelques heures ou plusieurs mois. Elle laisse place à la réflexion, à la reprise de pouvoir, au choix éclairé parmi les outils et les activités que nous proposons.

Tant que la société continuera de voir la souffrance comme un symptôme à effacer, ou la différence comme un problème à corriger, beaucoup finiront par intégrer cette vision étroite. La détresse devient alors une "maladie" à soigner, et la personne, un "patient" à prendre en charge.

Mais réduire quelqu'un à un rôle de consommateur de services, c'est ignorer tout ce qu'il ou elle porte, tout ce qui a été vécu, tout ce qui résiste.

C'est en ce sens que nous croyons fermement qu'il faut accueillir autrement.
D'accueillir pleinement la souffrance, dans toute sa dimension humaine.
De reconnaître la personne, pas seulement le besoin.



L'ENTRAIDE

Les bienfaits de l'entraide sont connus depuis longtemps. Elle repose sur une relation humaine, sincère, où des personnes choisissent de se soutenir mutuellement, avec respect, responsabilité et confiance.

Loin d'être un simple service ou un rôle à remplir, l'entraide est d'abord un espace d'apprentissage. C'est dans les liens créés que les personnes trouvent des forces, partagent leurs expériences, développent des pistes pour avancer — et tissent, peu à peu, un réseau d'appuis et de solidarité.

Ces échanges ne s'arrêtent pas à l'intérieur des groupes : ils se poursuivent dans la vie de tous les jours. L'entraide permet de briser l'isolement, d'agir ensemble, et de retrouver une place active dans la communauté.

Dans notre approche, elle est au cœur de la transformation. Parce qu'en mettant en commun nos vécus et nos savoirs, on se donne les moyens de changer non seulement nos parcours, mais aussi les conditions qui les façonnent.



L'APPROPRIATION DU POUVOIR

Quand une personne est prise en charge sans être écoutée, elle risque de perdre le fil de sa propre histoire. Ce qu'elle vit, ce qu'elle sait, ce qu'elle comprend de sa réalité : tout ça compte. Et pourtant, c'est encore trop souvent ignoré.

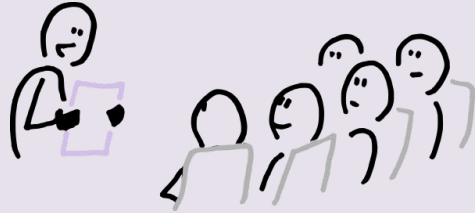
Reprendre du pouvoir, c'est refuser qu'on parle à notre place.

C'est reconnaître que chaque personne détient une expertise sur sa vie – même dans la souffrance, même quand c'est difficile. Ce pouvoir-là n'est pas un luxe. Il est essentiel pour retrouver un équilibre.

Les quatre éléments de l'appropriation du pouvoir individuel et collectif dans une démarche d'amélioration de la santé mentale :

1. Avoir la possibilité d'exercer des choix libres et éclairés
2. Participer activement aux décisions qui ont un impact sur sa vie
3. Pouvoir actualiser son potentiel de croissance personnelle, professionnelle et sociale
4. Pouvoir connaître, comprendre, exercer et défendre ses droits

Et pour ça, il faut des espaces qui ne traitent pas les gens comme des cas ou des client·es, mais comme des personnes à part entière. À la même hauteur que toute citoyenne, tout citoyen.

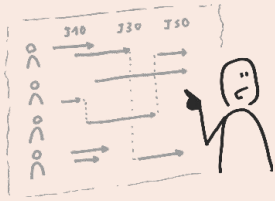


RAPPORTER L'EXPÉRIENCE

Nous sommes complices au quotidien de l'impact positif de l'éducation, de la reconnaissance de la personne comme telle, de sa reprise du pouvoir sur sa vie.

Nous sommes aussi témoins d'un nombre presque indécent de personnes qui reçoivent un diagnostic psychiatrique et qui pourtant ont besoin de discuter et de comprendre plutôt que d'être systématiquement médicalisées uniquement du fait qu'elles vivent des problèmes sociaux.

Il est donc essentiel pour nous de rapporter l'expertise individuelle et collective des personnes afin de faire reconnaître les pratiques d'éducation populaire (ou alternatives) et leurs impacts positifs, d'influencer notre culture d'accueil de la santé mentale ainsi que le développement des services au Québec.



LA TRANSFORMATION SOCIALE

Pour nous, la santé mentale ne peut être dissociée des conditions sociales, politiques et économiques dans lesquelles les personnes évoluent.

C'est pourquoi nous refusons de nous limiter à « gérer des problématiques » : nous agissons pour changer ce qui les rend si fréquentes, si lourdes à porter. Nos actions s'enracinent dans des décennies de luttes sociales.

Nous portons une tradition d'éducation populaire qui ne vise pas à éduquer « les autres », mais à réfléchir collectivement, à se questionner, à s'outiller, et à agir. Agir pour que les politiques, les mentalités, les pratiques — et les rapports de pouvoir qui les sous-tendent — se transforment.

Dans nos groupes d'entraide, cette volonté se traduit concrètement : on ne se contente pas de parler de ce qui ne va pas, on cherche ensemble comment intervenir sur les causes, comment revendiquer, comment faire autrement. C'est dans cet engagement que l'entraide devient moteur de changement.