

Résumé du mémoire -

Regard critique sur l'accueil de la santé mentale au Québec.

Qui sommes-nous ?

L'Avant-garde est un groupe d'entraide en santé mentale actif depuis 1990 à La Prairie. Nous travaillons selon les principes de l'action communautaire autonome, en misant sur l'éducation populaire, la pratique citoyenne et la transformation sociale. Notre approche met l'accent sur la prévention, l'autonomie des personnes et la critique des approches traditionnelles en santé mentale.

Pourquoi ce mémoire ?

Parce que notre expertise s'est construite au fil des années, à travers des expériences, des réflexions collectives et des luttes. Ce mémoire a été écrit pour :

- garder une trace de notre parcours et de notre vision,
- porter la parole des personnes concernées,
- proposer une autre manière d'accueillir la santé mentale au Québec.

Notre vision

Nous croyons que les « problèmes » de santé mentale ne peuvent être compris uniquement comme des maladies. Ils sont liés à des facteurs sociaux, politiques, économiques et environnementaux. Trop souvent, les personnes sont réduites à un diagnostic, alors qu'elles cherchent surtout du sens à ce qu'elles vivent.

L'appropriation du pouvoir

Reprendre du pouvoir sur sa vie, c'est pouvoir comprendre, choisir, s'exprimer, participer activement aux décisions qui nous concernent. C'est un droit fondamental et une condition essentielle au mieux-être.

Nos critiques

- L'offre en santé mentale est encore trop dominée par la psychiatrie et les médicaments.
- Les approches alternatives sont peu reconnues, malgré leur efficacité.
- Les personnes concernées sont rarement consultées dans les décisions.
- Trop de services sont pensés pour les gens, au lieu d'être construits avec eux.

Nos propositions

- Reconnaître pleinement l'expertise des personnes vivant des enjeux de santé mentale.
- Offrir une réelle diversité de choix, incluant des ressources communautaires, l'entraide, l'éducation populaire.
- Transformer les pratiques pour accueillir la souffrance autrement, sans la médicaliser à tout prix.

Ce que nous défendons

- Une culture d'accueil qui écoute, respecte et valorise les personnes dans toute leur humanité.
- Un regard critique qui remet en question les normes établies.
- Une action collective qui cherche à transformer la société, pas seulement les individus.

Si ces idées résonnent avec vous, notre mémoire complet vous permettra d'explorer plus en profondeur notre vision critique de la santé mentale.