



# COSME

Réseau communautaire  
en santé mentale

---

## Rapport d'activités 2023-2024

---





# COSME

Réseau communautaire  
en santé mentale

---

## Table des matières

Mot du conseil d'administration.....	1
Mot de l'équipe.....	2
Qui sommes-nous ? .....	3
Lac-à-l'épaule .....	4
Mission et valeurs .....	5
Plan d'action 2023-2024.....	6
Axe 1 : S'allier.....	7
Axe 2 : Soutenir.....	11
Axe 3 : Représenter.....	13
Nouveaux règlements généraux.....	14
Le conseil d'administration.....	15
Les communications.....	16
La vie démocratique.....	17
La gestion administrative.....	18
Adresse de nos bureaux.....	19

# Mot du conseil d'administration

Chers membres, partenaires et alliés,

C'est avec une immense fierté que nous vous adressons à vous aujourd'hui.

Notre regroupement en santé mentale continue de progresser de manière remarquable, tant sur le plan de l'innovation que de la reconnaissance. Grâce à l'engagement et à la collaboration de chacun et chacune d'entre vous, nous avons réussi à établir de nouvelles pratiques qui apportent un vent de renouveau et une nouvelle énergie s'est installée !

Nous avons renforcé notre équipe avec de nouvelles recrues qui apportent toutes les compétences nécessaires, et ce, avec beaucoup d'humour et d'ambition ! Nous nous considérons privilégiés d'être entourés d'une si bonne équipe.

Au cours des derniers mois, notre regroupement en santé mentale a franchi des étapes significatives, renforçant notre position comme un acteur clé dans notre domaine. Notre approche innovante a été saluée par plusieurs instances et partenaires du secteur, ce qui témoigne de la pertinence et de l'impact de nos actions. Cette reconnaissance croissante nous encourage à poursuivre nos efforts et à explorer de nouvelles avenues pour mieux soutenir nos membres.

Nous sommes convaincus que ces changements nous permettent de continuer à exceller et à faire une différence encore plus grande tant au niveau national que régional.

Ces succès sont le fruit de votre engagement, de votre souci d'avoir un regroupement national fort et de votre détermination à faire avancer notre mission. Nous vous remercions sincèrement pour votre contribution inestimable.

En parallèle, nous nous préparons à mettre en place des projets structurants pour soutenir nos membres régionaux et nous mettrons en œuvre de nouveaux partenariats stratégiques qui nous permettront de multiplier notre impact et accroître notre visibilité.

Restons mobilisés et continuons à innover pour faire de notre regroupement un modèle en matière de santé mentale. Nous comptons sur votre soutien continu et votre participation active à nos prochaines initiatives.

Les membres du conseil d'administration du COSME.

## Mot de l'équipe

Au Québec, on produit plus de troubles de santé mentale qu'on en a les moyens collectifs d'en prendre en charge! Faut que ça change! Ça commence par nous.

Du lac-à-l'épaule de mai 2023, le COSME hérite d'une modification de sa vision d'acteur social en santé mentale au Québec. On souhaite, collectivement, faire sens commun pour le mieux être de nos communautés, de nos concitoyennes et de nos concitoyens. Être reconnu à sa juste valeur comme leader d'action communautaire autonome en santé mentale passe par des façons de faire alternative dans une culture néolibérale source de souffrance. C'est une belle invitation à agir autrement en santé mentale au Québec. Nous sommes bien placés pour être ce leadership nécessaire à transformer nos façons de faire en santé mentale au Québec.

Le Réseau communautaire en santé mentale est un organisme national d'action communautaire autonome (ACA) en santé mentale et ça doit se voir! Le COSME doit agir, avec d'autres forces communautaires, citoyennes, dans des relations égalitaires, sur des enjeux sociaux de santé mentale et dans une vision globale de ces enjeux. Accompagner nos membres à se réapproprier leur identité d'ACA en santé mentale pour qu'ils adressent les particularités des enjeux sociaux de santé mentale dans leur région, avec d'autres acteurs sociaux et citoyens issues de leur milieu. Nous avons un beau projet collectif à mener, celui d'être des agents de transformation sociale en santé mentale nous aussi, comme regroupement.

2023-2024 aura été une année de transition intense pour notre Réseau communautaire en santé mentale (COSME). Des modifications à la permanence, au conseil d'administration, dans la gestion interne, dans notre gouvernance et nos règlements généraux. Wow, une transformation en profondeur! La préadolescence bouge des murs, pousse des limites qu'on s'impose souvent à soi-même. Plongeons dans 2024-2025 fièrement !

Sylvain et Sandrina

# Qui sommes-nous ?

Le Réseau communautaire en santé mentale (COSME) représente 13 regroupements régionaux d'organismes communautaires en santé mentale. Ces regroupements représentent deux tiers des 500 organismes en santé mentale reconnus par le Ministère de la Santé et des Services sociaux.

---



- **AGIR : Capitale-Nationale**
- **TROCASM-12 : Chaudière-Appalaches**
- **ROCASM-CN : Côte-Nord**
- **RRCsME : Estrie**
- **ROCASML : Lanaudière**
- **Alternatives Laurentides: Laurentides**
- **COSML : Laval**
- **ROBSM: Mauricie-Centre-du-Québec**
- **ROCSMM: Montérégie**
- **RACOR: Montréal**
- **ARACSM-02 : Saguenay-Lac-St-Jean**
- **ROCASM-GÎM : Gaspésie-les-îles**
- **ROSCSMO : Outaouais**

# Lac-à-l'épaule

En mai 2023, un lac-à-l'épaule a eu lieu au sein du Réseau communautaire en santé mentale (COSME) qui s'est déroulé sur trois jours.

Durant ce dernier, les personnes déléguées des membres ont eu l'occasion de réfléchir ensemble sur la mission du COSME, sur ses valeurs, sur ses forces et défis, sur les orientations souhaitées pour 2023-2026.

C'est à partir de ce rendez-vous réflexif qu'un vent de changement s'est organisé au sein du COSME. C'est par la même occasion, que collectivement, la mission a été retravaillée et les orientations ont été organisées selon les trois axes : s'allier, soutenir et représenter.

Par ce sens commun et ce leadership qui se développe, le COSME souhaite accompagner la transformation sociale pour le mieux-être collectif sur trois échelles de territoires : local, régional et national.





# COSME

Réseau communautaire  
en santé mentale

---

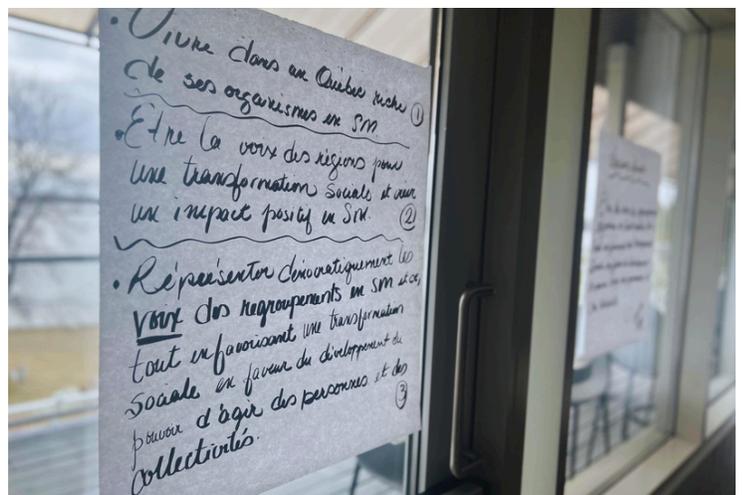
## Notre Mission est de :

**S'allier, soutenir et représenter** les regroupements régionaux d'organismes communautaires en santé mentale au Québec tout en favorisant une transformation sociale en faveur du développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités.

---

## Nos valeurs

- Collaboration
- Mobilisation
- Autonomie
- Innovation



# Plan d'action 2023-2024

## Axe 1: S'allier

- Améliorer et maintenir la cohésion entre les membres;
- Coaliser les forces du secteur communautaire en santé mentale;
- Créer des alliances stratégiques autour des enjeux communs.

## Axe 2: Soutenir

- Accompagner et outiller les membres dans la réalisation de leur mission et des différents enjeux régionaux.

## Axe 3: Représenter

- Faire entendre, démocratiquement, les préoccupations de l'ensemble des membres ainsi que les enjeux de santé mentale au Québec auprès des différentes sphères politiques et publiques.

# Axe 1 : S'allier

Le COSME est membre du RQ-ACA pour s'allier à d'autres acteurs de l'action communautaire autonome parce que la santé mentale, bien que les symptômes soient vécus par des individus, les enjeux sont sociaux et c'est avec d'autres qu'on construit des réponses collectives. Nous sommes aussi membres de la Coalition Solidarité Santé; Nous assumons le leadership de la Coalition nationale en santé mentale. Finalement nous sommes membres du Collectif pour un Québec sans pauvreté.



# Axe 1 : S'allier

Le Réseau communautaire en santé mentale c'est aussi 13 régions membres qui se rencontrent régulièrement et qui s'allient pour comprendre les enjeux sociaux de santé mentale et agir des solutions innovantes pour plus de justice sociale dans chacune des régions du Québec. Sa vie démocratique a été transformée pour faire place à une pluralité de voix et de perspectives à l'intérieur d'instances et de processus plus clair pour tout le monde. La vie associative n'en est que plus vivante. Au-delà des personnes déléguées par nos membres, s'ouvrir à la participation d'autres organisations membres de nos regroupements régionaux apportera du dynamisme à la vie associative, on le sent déjà après quelques mois d'activité.



# Axe 1 : S'allier

Le Réseau communautaire en santé mentale, c'est aussi des alliances pour des enjeux de justice sociale comme la question de la liste des diagnostics évidents pour avoir accès au Programme de revenu de base que nous avons travaillé avec la Fédération Québécois de l'Autisme, la Société Québécoise en Déficience Intellectuelle, l'AQRP, l'AQRIPH et le COPHAN.



# Axe 1 : S'allier

Dans les perspectives qui sont en démarchages depuis quelque temps on pense à améliorer nos relations et s'allier avec le Community Health and Social Services Network (CHSSN), le MEPACQ, ProjetCollectif, des chercheurs universitaires, le Ministère de l'Enseignement Supérieur (MES), Le Front commun des personnes assistées sociales et on en passe...

The logo for CHSSN (Community Health and Social Services Network) features the letters 'CHSSN' in a bold, sans-serif font. The 'C' is orange, 'H' is light blue, 'S' is dark blue, 'S' is light blue, and 'N' is orange.The logo for MEPACQ is a stylized, rounded font where the letters are interconnected. The letters are white with a black outline.

## PROJET COLLECTIF



**Enseignement  
supérieur**

**Québec** 

# Axe 2 : Soutenir

Le Réseau communautaire en santé mentale a innové dans la dernière année pour soutenir ses membres à être des acteurs présents dans leur milieu. La fluidité des informations de première main dans les deux sens, du terrain vers les sphères de décisions nationales et des sphères de décisions nationales vers le terrain est un enjeu central pour le COSME si on souhaite être en alliance.

 **COSME**  
Réseau communautaire en santé mentale

**Comité d'échange et de réflexion sur les contraintes sévères liées à l'emploi (CERCLE)**

**Mandat**  
Échanges sur l'ensemble des enjeux des programmes d'assistance sociale et sur l'offre de services du Ministère, en mettant à profit l'expertise des organismes.  
Ce comité est non décisionnel. Il n'y a aucune discussion, avis, document ou écrit qui émerge ou qui engage la ministre ou ses membres.

**Plus spécifiquement, le Comité :**

- Discute des politiques et des programmes d'aide d'assistance sociale qui touchent les prestataires du Ministère, pour émettre des avis ou conseils;
- Soulève les enjeux vécus par les personnes très éloignées du marché du travail;
- Prodiges des recommandations sur les normes de qualité en matière de services rendus à ces clientèles;
- Contribue à un fonctionnement optimal de la Loi et du Règlement sur l'aide aux personnes et aux familles.

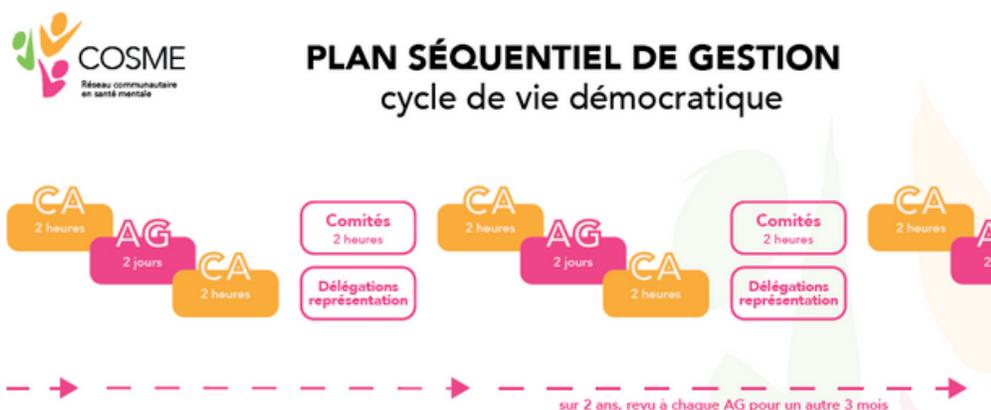
**Mandat du COSME**  
Définir l'objectif de notre présence et le message à porter pour le ou les délégués

**Axes/priorités associées**  
**Axe 1 :** S'Allier - Créer des alliances stratégiques autour d'enjeux communs  
**Axe 3 :** Représenter - Faire entendre, démocratiquement les enjeux de santé mentale au Québec auprès des différentes sphères politiques et publiques

 **COSME**  
Réseau communautaire en santé mentale

**Fiche de suivi des représentations**  
À compléter lors de chaque rencontre/représentation du COSME à l'externe et à déposer dans le [Doss](#) ou encore envoyer par courriel à [communication@cosme.ca](mailto:communication@cosme.ca) Pour utilisation et consultation interne seulement.

Comité/projet:	
Représentant.e:	Date de la rencontre:
Principaux sujets abordés lors de la rencontre:	
Sujets/points abordés concernant directement le COSME:	



# Axe 2 : Soutenir

On a commencé à implanter des façons de faire différentes, comme l'apport des principes empruntés à l'art-thérapie dans nos rencontres de vie démocratique afin de favoriser la créativité et le mieux-être des personnes qui participent à ces actions importantes de notre organisation, mais aussi pour le mieux-être collectif dans nos instances. On est un réseau d'organismes communautaires en santé mentale, ce serait fou de ne pas s'en soucier.



On a aussi débuté l'évaluation de nos façons de travailler ensemble. En sondant le climat de nos rencontres pour évaluer ce qui avait été propice à prendre la parole dans nos instances démocratiques, on constate qu'à l'exception de deux très rares moments, le climat de nos rencontres a été propice à prendre la parole et donc à participer à la vie démocratique de notre organisation. Bravo!



# Axe 3 : Représenter

Le Réseau communautaire en santé mentale est composé de regroupements régionaux d'organismes communautaires en santé mentale qui oeuvrent dans une multitude de localités qui vivent des enjeux bien différents, qu'on soit à Gatineau ou à Chibougamau. Cette pluralité de perspectives sur la santé mentale est une richesse incroyable. Représenter sans s'allier et sans s'outiller serait peu démocratique et ce que les membres souhaitent à l'issue du lac-à-l'épaule c'est que nos représentations soient démocratiques. On y a travaillé. On y travaillera encore, d'autant que l'exercice d'accompagnement collectif est stimulant à souhait. Dans la dernière année, on a porté plusieurs représentations, dont une brève énumération apparaît au bas de cette page. On a aussi, cette année, déployé quelques outils pour faciliter les communications entre le pouvoir du peuple et le pouvoir de le représenter, afin que nos représentations fassent sens.

Nous avons représenté nos membres aux différents comités et instances suivantes:

- Le Comité élargi sur les services sociaux et de santé offerts aux étudiantes et aux étudiants du MES
  - Aires Ouvertes MSSS
  - Comité Soutien à domicile MSSS
  - Concertation 7.7.2 + exécutif MSSS
  - Concertation 7.7.1 comité guide d'implantation
  - Plan d'action en périnatalité MSSS
  - De nombreuses présentations du MSSS : PQPTM, Alternatives à l'hospitalisation.
  - Des représentations pour revendiquer plus d'équités interrégionales
  - La coalition en santé mentale
  - Comité national Pair-Aidance Famille et Groupe de prévention de la stigmatisation avec l'AQRP
  - Le RQ-ACA,
  - La Coalition Solidarité Santé
  - Le collectif pour un Québec sans pauvreté
  - Le Colloque de psychiatrie critique
  - Sac-Uqam et notre projet de recherche
  - OPHQ et notre projet d'outil à la participation
- Et bien d'autres...

# Adoptions de nouveaux règlements généraux



## Règlements généraux

Adopté en Assemblée générale extraordinaire le 26 mars 2024

### Préambules

Le Réseau communautaire en santé mentale (COSME) traverse sa première phase de maturité avec l'ajout d'employés permanents qui suscite de nouvelles façons de faire les choses. Il était devenu important pour nous de procéder à une mise à jour de nos règlements généraux afin de refléter davantage le sens souhaité de nos actions dans la gestion et l'orientation de l'organisme.

C'est à partir des documents issus de différents comités mis en place au cours des années, des travaux de la permanence et du comité des règlements généraux que le conseil d'administration en est arrivé à formuler les modifications souhaitées. Ces modifications ont été soumises à discussions et réécrites par le conseil d'administration pour prendre l'aspect ici présent. Cette dernière version des règlements généraux est soumise à l'assemblée générale des membres de mars 2024 par le conseil d'administration afin d'être dûment adoptée par ses membres.

Les règlements généraux sont des outils légaux puissants qui orientent et balisent la gestion de l'organisme. L'objectif n'est pas de s'y référer pour toutes les décisions internes prises dans l'organisme, mais pour être en mesure d'interpréter et de régulariser des situations qui pourraient être sujet à conflit ou qui s'éloigneraient de la mission de l'organisme.

Le Code civil du Québec et la Loi sur les compagnies balisent les règles communes régissant les organismes. Toutefois, les conseils d'administration et les membres des organismes conviennent ensembles de règles supplémentaires ce qui constituent les règlements généraux. Ce document peut être modifié par ses membres en assemblée dans le respect des lois applicables.

L'objectif des règlements généraux est notamment de définir les balises des comportements souhaités par l'organisation et ses membres et d'arbitrer les conflits (qui pourraient survenir) dans la conduite de l'organisation.

Il est dans l'intention de l'organisme de se prémunir de politiques et de documents supplémentaires dans le but de appuyer les membres et l'équipe en place dans l'actualisation de la mission.

Nous avons à cœur de valoriser les processus démocratiques et voici comment nous souhaitons que cela s'appliquent dans l'organisme: Le pouvoir collectif des membres est transversal. L'instance composée du plus grand nombre de membres en règle (l'Assemblée générale des membres) aura toujours le pouvoir de considérer les points de vue des comités, conseils ou membres pour décider du bien de l'organisation. La participation démocratique et ce qui la

Pour donner suite au lac-à-l'épaule, les membres souhaitaient plus de vie démocratique et passer moins de temps à administrer le Réseau. Un comité de travail, 4 rencontres, une vision, des adoptions en trois étapes et le 26 mars 2024 nous avons une nouvelle mouture de nos règlements généraux qui est accessible en passant par les déléguées de regroupements régionaux ou nous le demandant directement à [info@cosme.ca](mailto:info@cosme.ca). De cette refonte sont nées une nouvelle culture démocratique : 4 assemblées générales par année, 3 comités permanents dont le comité politique interne et le comité politique externe qui s'assureront des façons que le COSME souhaite le vivre ensemble. Le dernier comité permanent étant le conseil d'administration qui passe de 13 à 6 membres et passera à cinq dans la prochaine année suivant les modifications aux lettres patentes. En voici la composition :

# Le conseil d'administration

## Comité de direction

### Présidente

Nancy Bolduc

ARACSM-02

Saguenay-Lac-St-Jean

### Vice-présidente

Lisette Dormoy

ROCASML

Lanaudière

### Trésorière

Chantal Laneuville

ROBSM

Mauricie-Centre-du-Québec

### Secrétaire

Mélanie Sarazin

ROCSMO

Outaouais

Merci à Nancy Bolduc à Lisette  
Dormoy et Charles Rice pour leur  
implication au sein du comité de  
direction du COSME

## Nouveau conseil d'administration

### Présidente

Mélanie Sarazin

ROCSMO

Outaouais

### Vice-présidente

Mélissa Boilard

TROCSM-12

Chaudière-Appalaches

### Trésorière

Chantal Laneuville

ROBSM

Mauricie-Centre-du-Québec

### Secrétaire

Philippe Bernier-Lévesque

ROCSMM

Montérégie

### Administratrice

Nancy Rainville

ARACSM-02

Saguenay-Lac-St-Jean

### Administrateur

Marc Lopez

RACOR

Montréal



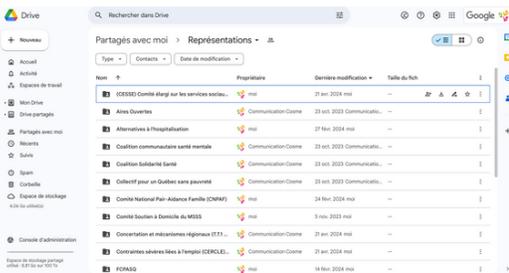
# COSME

Réseau communautaire  
en santé mentale

## Les Communications



Plusieurs nouveautés dans la dernière année: le site internet, des outils de représentation, un disque infonuagique réorganisé pour faciliter la navigation, des infolettres, des lettres ouvertes, des outils et un désir de mieux communiquer autant à l'interne qu'à l'externe.



### Maintenir le filet social est votre responsabilité, voulez-vous échouer à ce point ?

MM. Legault, Dubé et Drainville, mettez fin à la destruction bout par bout du peu de justice sociale qu'il nous reste

**Sylvain Dubé**  
L'auteur est directeur général du Réseau communautaire en santé mentale.

Les services publics craquent de partout à mesure que le privé s'immisce dans ces actions censées protéger les personnes vulnérabilisées par des facteurs de risque de plus en plus présents mondialement. Pandémie, crise économique, crise climatique ne sont que des exemples des bouleversements pour lesquels nous sommes assurés la protection du plus grand nombre parmi nous tous. Le tissu social ne doit pas, comme c'est le cas actuellement, être une source de

fort de la responsabilité populationnelle du gouvernement à la personne première concernée et à son entourage. Ces économies devaient être investies, à l'époque, dans des mesures de soutien à l'intégration dans la communauté. Ces moyens ne sont jamais venus et nous disposons de moins d'outils pour accompagner ce qui était, à la base, une excellente idée pour tisser un filet social solide ! Les effets aujourd'hui, dans nos villes et villages, vous les constatez comme nous dans le quotidien. La prise en charge des « maladies mentales » par des mesures de contrôle qui briment des droits à ses effets ! Vous sentez



PORTRAIT DES RELATIONS  
ENTRE LES CISS/CIUSS,  
ROC/TROC ET ROCSSM

JANVIER  
2024



# COSME

Réseau communautaire  
en santé mentale

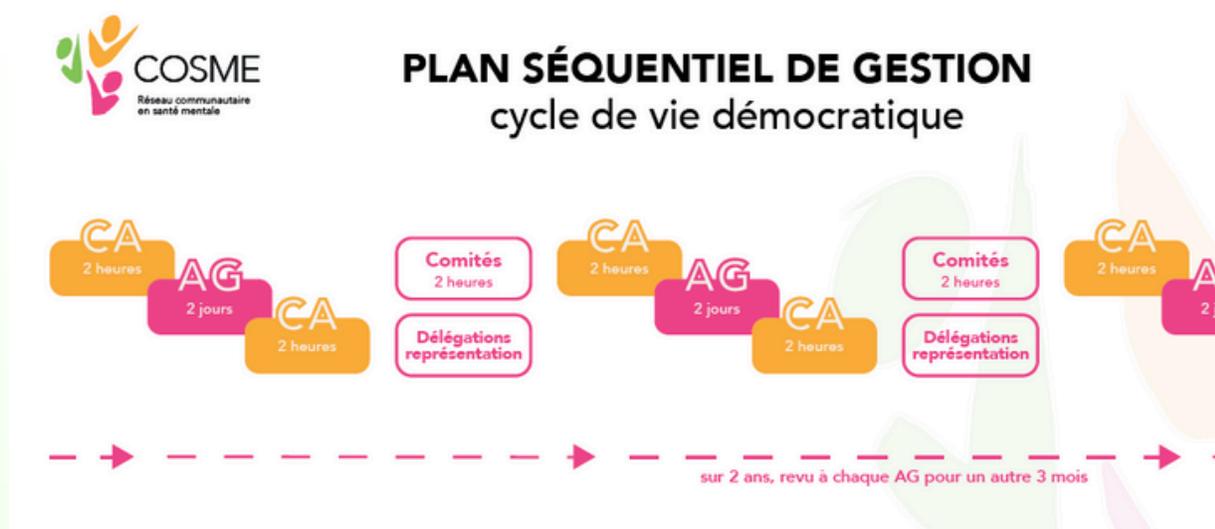
## La vie démocratique

Cette année fut riche en vie démocratique comme on peut le voir à travers nos 5 rencontres du comité de direction, 6 rencontres du conseil d'administration et nos trois assemblées générales (1 annuelle et 2 extraordinaire).

Comme souhaité par les membres, nous avons eu un comité de travail pour modifier nos règlements généraux afin de refléter davantage nos désirs d'améliorer nos structures de travail pour plus de vie démocratique. Quatre rencontres brèves pour arriver au bout d'un plan séquentiel bien ficelé ont eu lieu, nous permettant de modifier les règles régissant nos façons d'actualiser notre vie associative.

Merci à Philippe, Marc et Mélissa pour leur implication dans ce comité.

On a aussi adopté une nouvelle façon de travailler collectivement en adoptant une première version d'un cycle de vie démocratique dont la séquence est illustrée ici.





# COSME

Réseau communautaire  
en santé mentale

## La gestion administrative

2023-2024 aura été une année de transition où se sont succédés, une direction générale; un comité de direction plus présent dans la gestion administrative; et finalement, une nouvelle direction générale. Ça en fait des façons de faire. Pour une jeune organisation, ces deux dernières années ont vu passer plusieurs personnes dans les façons de faire interne. L'organisation aura besoin d'un temps pour s'ancrer dans des façons de diriger le bateau avec une gouvernance et une direction au service du bien commun et du collectif. Cette année aura donc permis de mettre en oeuvre de nouveaux chantiers pour développer des outils afin d'améliorer un modèle de gestion qui favorise une vie démocratique riche.

Cycle gestion annuel 2024-2025	
Fichier Edition Affichage Insertion Formater Données Outils Aide	
Menu	
avril 2024	
SÉANCES	
Informations supplémentaires	
EX-ODOI CA Avril	
Proposition d'ordre du jour :	
1. Check in	
2. Animation et prise de notes	
3. Projet d'ordre du jour à adopter	
4. Procès verbal à remplir en commun	
5. Drive accessibilité - conseil d'administration	
6. Finances	
7. Travail sur les plan d'actions et les rapports d'activités	
8.	
SÉANCES COMITÉ D'ADMINISTRATION	
Préparer le C.A pour le 18 avril et Comptage avant le 9 avril	
Envoyé ODI + dernier PV au C.A avant le 9 avril	
Écrire soit et prévision budgétaire avant le 9 avril	
Préparer un fichier ordre de notes pour le 18 avril	
SÉANCES COMITÉS	
Présentation des comités aux chefs de régions le 24 avril 2024	

Cycle gestion annuel 2024-2025	
Fichier Edition Affichage Insertion Formater Données Outils Aide	
Menu	
avril 2024	
mai 2024	
juin 2024	
juillet 2024	
août 2024	
septembre 2024	
octobre 2024	
novembre 2024	
décembre 2024	
janvier 2025	
février 2025	
mars 2025	



# COSME

Réseau communautaire  
en santé mentale

---

## Notre bureau est situé au

102-20 boulevard Charest Ouest,  
Québec, QC, G1K 1X2

On peut nous joindre via [info@cosme.ca](mailto:info@cosme.ca)