

CAHIER D'ACCUEIL
DES MILITANT.ES
DU MJSM

MJ
SM

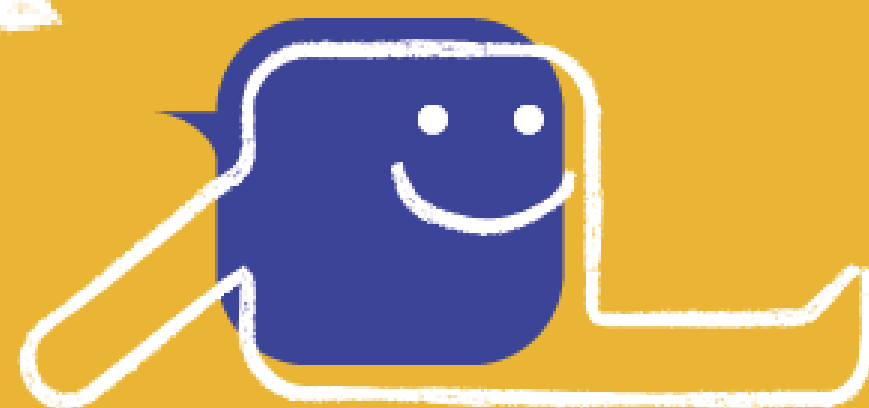




TABLE DES MATIÈRES

3

Le MJSM

- Création du MJSM
- Une lutte commune
- 4 revendication
- Notre « bibitte » de gouvernance collective

9

Notre vision du « par, pour et avec »

- Par, pour et avec
- L'importance des différents savoirs au MJSM
- La posture d'allié.es au MJSM

13

Notre charte de participation

20

S'impliquer au MJSM

- Zone d'implications
- Conditions d'implication dans les comités de travail

LE



→ CRÉATION DU MJSM*

*MOUVEMENT JEUNES ET SANTÉ MENTALE

Le MJSM est un mouvement porté par, pour et avec les jeunes. Il agit pour lutter contre la médicalisation des enjeux vécus par les jeunes, et milite pour des approches ancrées dans l'autodétermination, la justice sociale, le respect des droits et la diversité des expériences.



PAR
POUR
AVEC



Le MJSM est né en 2016, à la suite du Forum Pour un regard différent en santé mentale. Durant cette journée a émergé, autant pour les jeunes que pour les professionnels travaillant avec eux, le besoin de nommer clairement les enjeux liés à la médicalisation et de se mettre en action ensemble pour changer les choses. Dans cet élan collectif, nous avons choisi ensemble le nom du mouvement, son slogan ainsi que ses trois premières revendications.



En 2018 s'est tenue la première Rencontre nationale, un moment fondateur au cours duquel cinq jeunes ont été élu·es au comité de coordination. Depuis, le mouvement n'a cessé de prendre de l'ampleur. Le comité de coordination est aujourd'hui composé de huit jeunes, de trois allié·es et de quatre délégué·es, tandis que le comité d'administration réunit trois jeunes, un·e allié·e et un·e délégué·e.

En mai 2025, le MJSM s'est officiellement incorporé, marquant une nouvelle étape dans son développement. Le mouvement continue de grandir, porté par l'engagement et la mobilisation d'un nombre grandissant de militant·es.



LA MÉDICALISATION : NOTRE DÉFINITION

Des services, programmes et politiques axés sur une approche biomédicale - donc à travers la lunette d'un malade à guérir - face à tous les enjeux de santé mentale, peu importe la situation de la personne ou le contexte qui l'entoure.

C'est aussi d'apposer des diagnostics - très souvent assortis d'une médication - pour des choses qui ne sont pas médicales. Par exemple, la souffrance, l'adolescence, le deuil, la peine d'amour, la timidité, etc.



UNE LUTTE COLLECTIVE !

Nous nous sommes entendus collectivement sur le fait que le sujet de notre lutte était la médicalisation des enjeux vécus par les jeunes. Par la suite, de cela ont découlé nos quatre revendications ainsi que notre déclaration commune, qui compte aujourd'hui plus de 2 000 signatures de personnes et d'organisations appuyant notre message. Nous organisons également des consultations régulières avec les jeunes afin d'assurer la pertinence des activités du MJSM.



C'EST FOU LA VIE,
FAUT PAS EN FAIRE
UNE MALADIE !





4 REVENDICATIONS

Nous militons pour :

1) " Des services faciles d'accès, variés et pour tout le monde ! "

Que tous les jeunes et leurs proches aient accès gratuitement à des services d'aide et de soutien psychosociaux adaptés et alternatifs à la médication psychiatrique et que l'accès à ces services ne soit pas conditionnel à un diagnostic en santé mentale.

2) " Tes expériences, ton savoir et ta parole sont la priorité "

Que l'expertise des jeunes soit reconnue par leur participation égalitaire sur toutes questions qui les concernent, du plan d'intervention individuel à l'élaboration, la mise en œuvre, et l'évaluation des politiques et plans d'action !

3) " Tu as des droits, ils doivent être respectés "

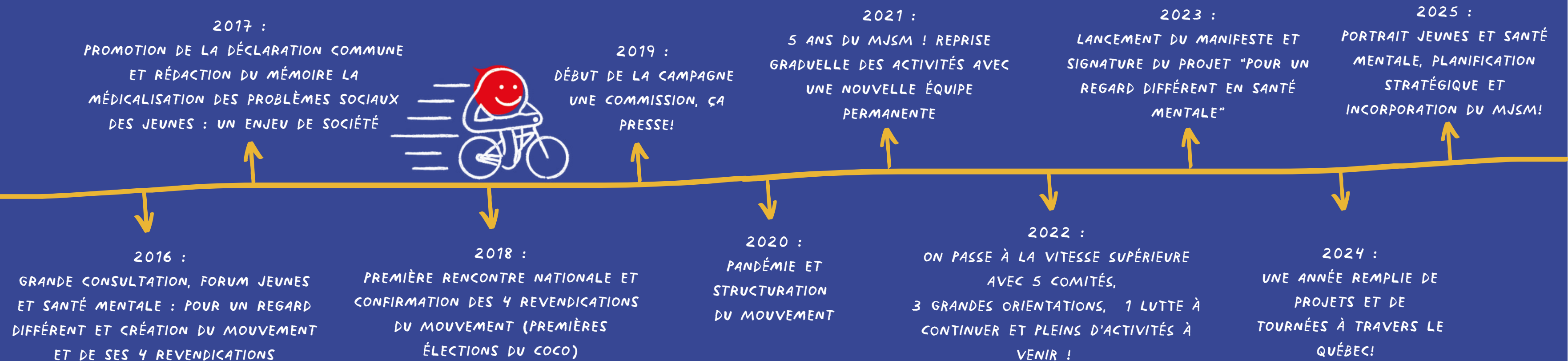
Que l'exercice du droit à la santé, à l'information, du droit à la participation au traitement, du droit à l'accompagnement et du droit au consentement aux soins libre et éclairé soit respecté et garanti pour tous les traitements liés à la santé mentale.

4) " La vie, ça peut être difficile. Tu as le droit d'en parler et de vivre tes émotions. "

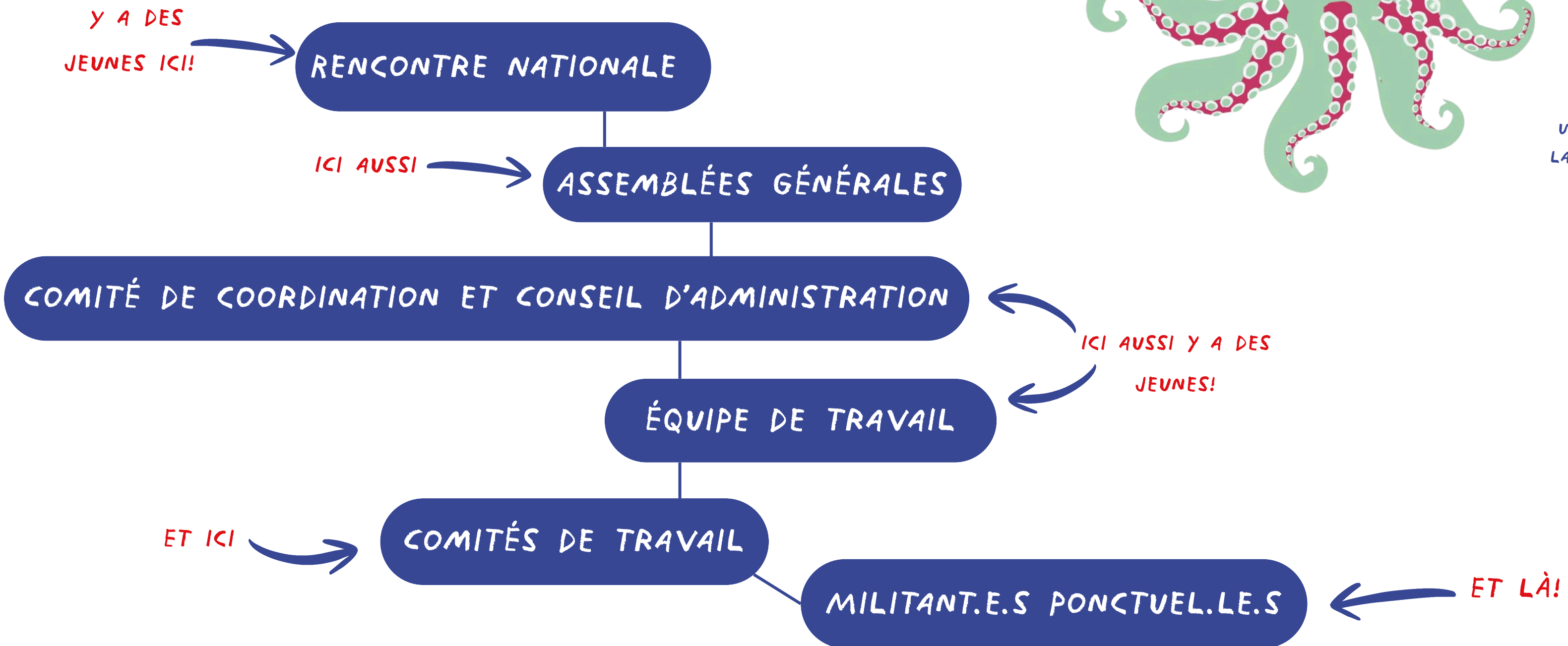
Que le droit de vivre des périodes de détresse soit pleinement reconnu, sans culpabilisation ni conséquences négatives. Que la santé mentale soit abordée de manière ouverte, respectueuse et sans jugement dans tous les milieux fréquentés par les jeunes, en normalisant, sans banaliser, l'expression des émotions et des difficultés.



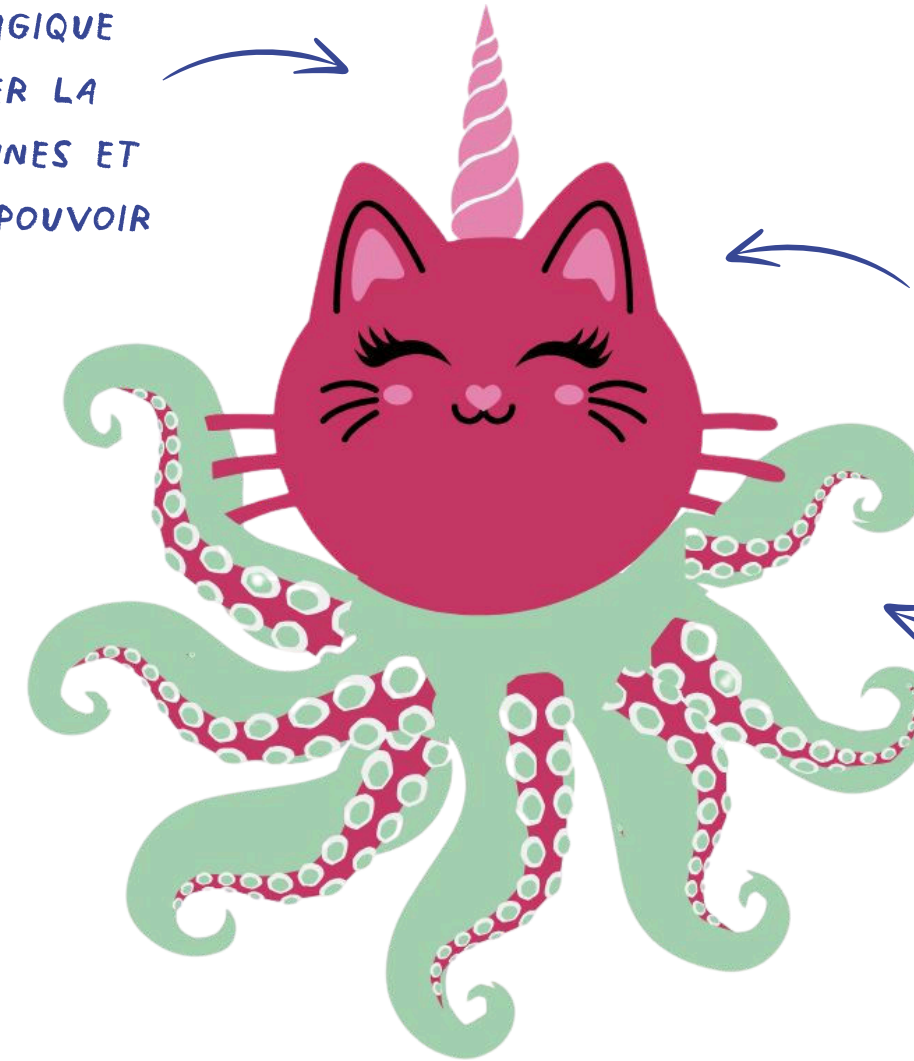
LIGNE DU TEMPS MJSM



NOTRE «BIBITTE» DE GOUVERNANCE COLLECTIVE



UNE CORNE MAGIQUE
POUR ABSORBER LA
PAROLE DES JEUNES ET
LUI DONNER DU POUVOIR



UNE TÊTE DE CHAT FÉROCE
SUR LES ÉPAULES

DES TENTACULES POUR
MENER NOS ACTIONS
PARTOUT À LA FOIS

UNE PETITE VIDÉO SUR
LA NAISSANCE DE NOTRE
BELLE BIBITTE



NOTRE VISION DU

PAR, POUR
ET AVEC

PAR LES JEUNES CONCERNÉ.ES PAR LES ENJEUX DE SANTÉ MENTALE

Les décisions ne sont plus entre les mains des « professionnel.les » mais des experts de l'action, c'est-à-dire des personnes concernées par la situation ou les événements.

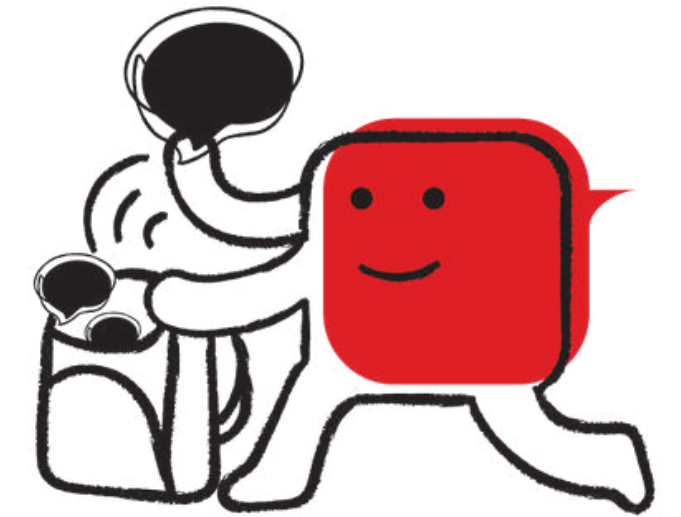
POUR LES JEUNES CONCERNÉ.ES PAR LES ENJEUX DE SANTÉ MENTALE

Les résultats du processus doivent avant tout servir les intérêts des personnes concernées. Leur permettre de garder le contrôle sur la démarche et les résultats. C'est pour le bien-être des personnes concernées et non, dans un but lucratif ou autre.

AVEC LE SUPPORT DES ALLIÉ.ES QUI SONT, CHACUN.E À LEUR FAÇON, ELLEUX AUSSI CONCERNÉ.ES DIRECTEMENT PAR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES (GROUPES, TRAVAILLEUR.SES, PARENTS ET CITOYEN.NES)

Inclure des alliés.es dans le processus permet un meilleur amalgame des savoirs et compétences et peut parfois combler des aspects plus techniques qui peuvent manquer dans certains groupes Par et Pour. Cela permet d'avoir un encadrement pour les processus et la possibilité de création de projets de plus grande envergure.

L'IMPORTANCE DES DIFFÉRENTS SAVOIRS AU MJSM



Au MJSM, tous les types de savoirs sont reconnus et mis de l'avant. On pense que les personnes qui ont un savoir expérientiel ont autant leur place et leur mot à dire que les chercheurs et les professionnels qui ont des savoirs académiques et théoriques.

QU'EST-CE QUE LE SAVOIR EXPÉRIENTIEL?



Vidéo - Le savoir expérientiel



Vidéo - L'aventure du Mont Savoir

L'ÉCOLOGIE DES SAVOIRS OU COMMENT FAIRE TRAVAILLER TOUS LES SAVOIRS ENSEMBLE?



LA POSTURE DES ALLIÉ.ES AU MJSM

Au Mouvement, les jeunes sont entouré.es et épaulé.es par des personnes allié.es à la cause de la lutte contre la médicalisation. Ces personnes, âgées de plus de 35 ans, peuvent être des ancien.nes jeunes, des personnes concerné.es indirectement par ces enjeux, des professionnels travaillant avec des personnes concernées, des chercheurs, des représentants de partenaires qui nous soutiennent, etc.

Ces personnes détiennent des savoirs variés qu'ils veulent partager au MJSM et aux jeunes qui s'y impliquent. Leur rôle est aussi important que celui des jeunes qui s'impliquent mais la posture qu'ils adoptent se doit d'être un peu différente.

LE RÔLE DES PERSONNES ALLIÉ.ES AU MJSM

- Soutenir la participation des jeunes dans les différentes activités/différents projets.
- Mettre en lumière la parole des jeunes et leur donner la place.
- Apporter un point de vue différent, soit issu de leur expérience ou de savoirs autres.
- Apprendre aux jeunes à tirer le maximum de leurs propres expériences

EN GROS, C'EST DE SOUTENIR
LES JEUNES EN AVANT PLAN À
PARTIR DU BACKSTAGE TOUT EN
CONTRIBUANT À L'OEUVRE
COLLECTIVE

-ÉMILIE, MILITANTE ALLIÉE



NOUS FORMONS UN TOUT ET
L'EXPÉRIENCE DE TOUS.TES EST D'UNE
IMPORTANCE ACCRUE POUR LE DEMAIN
NÉCESSAIRE À LA SURVIE DE NOTRE
SOCIÉTÉ ET ÇA COMMENCE DÈS HIER
POUR UN MEILLEUR DEMAIN DANS
CHACUNE DE NOS SPHÈRES!

-FRANCE, MILITANTE ALLIÉE

CHARTRE DE PARTICIPATION DU

MJ
SM



* Nous utilisons l'appellation « Charte de participation » faisant référence aux principes communs établis au MJSM pour assurer un espace sécuritaire pour tous.tes dans les espaces de participation. *

1 TOUS LES ESPACES DE PARTICIPATION AU MJSM SE VEULENT DES « SAFE SPACES », C'EST-À-DIRE UN ESPACE :

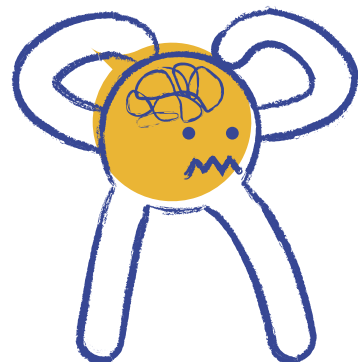
- A) RESPECTUEUX ET BIENVEILLANT
- B) OÙ L'ON SE SENT EN SÉCURITÉ
- C) SANS JUGEMENT ET SANS DISCRIMINATION



➔ Un espace de rapport de bienveillance entre ses membres veut dire que les membres sont amené.es à nommer convenablement les difficultés et les malaises qui peuvent être vécus durant les rencontres et tous.tes se doivent d'accueillir dans la bienveillance ce qui est nommé. Ceci inclut les interactions entre les membres elleux-mêmes ainsi que l'équipe de travail.

2 AUCUNE FORME DE DISCRIMINATION OU D'INTIMIDATION NE SERA PAS TOLÉRÉE. CELA INCLUT :

- A) L'UTILISATION D'INSULTES, DE MOTS DÉGRADANTS ET/OU DE LANGAGE HAINEUX
- B) DANS LES ESPACES VIRTUELS, L'UTILISATION D'ÉMOJI QUI SERAIT FAIT DANS LE BUT DE BLESSER, D'HUMILIER ET/OU D'INSULTER LES AUTRES.



3

AUCUNE FORME DE VIOLENCE OU DE HARCÈLEMENT NE SERA TOLÉRÉE.
CELA INCLUT :

- A) LA VIOLENCE VERBALE (EX. CRIER SUR QUELQU'UN)
- B) LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE (EX. RABAISSEUR, INSULTER QUELQU'UN)
- C) LE HARCÈLEMENT (EX. CONTACTER UNE PERSONNE À RÉPÉTITION SANS AVOIR SON CONSENTEMENT, CONTACTER UNE PERSONNE POUR LUI ENVOYER DES MESSAGES INADÉQUATS, ETC.)
- D) LA VIOLENCE SOCIALE (EX. EXCLURE VOLONTAIREMENT UNE PERSONNE)
- E) LA VIOLENCE PHYSIQUE DIRECTE (EX. FRAPPER) OU INDIRECTE (EX. FRAPPER SUR QUELQUE CHOSE PRÈS DE LA PERSONNE)



4

ON RESPECTE LES IDENTITÉS DES PERSONNES (EX: IDENTITÉS CAPACITAIRES, ETHNOCULTURELLES, NEURODIVERGENTES, DE GENRE ETC.). ÇA VEUT DIRE QUOI?

- A) DE NE PAS QUESTIONNER OU REMETTRE EN QUESTION LA VALIDITÉ DE L'IDENTITÉ NOMMÉE ET DE L'EXPÉRIENCE VÉCUE PAR LES PERSONNES
- B) IDENTITÉ DE GENRE : DE RESPECTER LE NOM CHOISI DES PERSONNES ET LES PRONOMS DE TOUS.TES



5

ON RESPECTE LE CONSENTEMENT DES PERSONNES EN TOUT TEMPS ET ON RESPECTE LES INCONFORTS DES AUTRES PERSONNES.

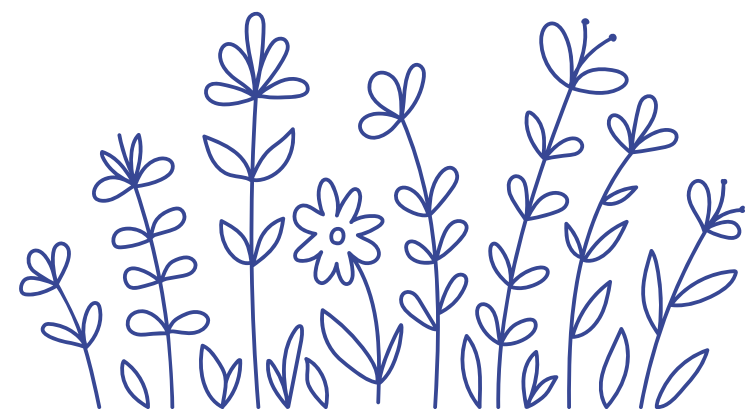


- A) CELA INCLUT DE DEMANDER LA PERMISSION AVANT DE TOUCHER OU FAIRE UN GESTE ENVERS UNE PERSONNE
- B) DE RESPECTER LA RÉPONSE DE LA PERSONNE
- C) DE RESPECTER SI UNE PERSONNE RETIRE SON CONSENTEMENT (EX. NE VEUT PLUS ÊTRE TOUCHÉE)

6

LORS DE TRANSPORT EFFECTUÉ PAR UNE PERSONNE DU MJSM :

- A) LES PERSONNES QUI PROFITENT DU TRANSPORT SE DOIVENT DE RESPECTER LES RÈGLES ÉTABLIES PAR LA PERSONNE CONDUCTRICE À L'INTÉRIEUR DU VÉHICULE.



7

LE MJSM SE VEUT UNE COMMUNAUTÉ MIXTE OÙ SE CÔTOIENT LES JEUNES CONCERNÉ.ES, LES ALLIÉ.ES IMPLIQUÉ.ES AU MOUVEMENT, LES PROFESSIONNEL.LES ET L'ÉQUIPE DE TRAVAIL.

- A) LE MJSM N'EST PAS UN ORGANISME D'INTERVENTION OU UN ESPACE DE THÉRAPIE
- B) LES PROFESSIONNEL.LES SONT INVITÉ.ES À PARTICIPER EN TANT QUE PERSONNE ALLIÉ.E OU JEUNE CONCERNÉ.E ET NON EN TANT QU'INTERVENANT.E
- C) LE BIEN-ÊTRE EST UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE ; IL EST IMPORTANT QUE CHACUN.E NOMME SES BESOINS ET RESPECTE CEUX DES AUTRES POUR MAINTENIR UN ESPACE SOUTENANT POUR TOUS.TES.
- D) LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE FONT PARTIE DE LA COMMUNAUTÉ, AVEC LEURS PROPRES BESOINS ET LIMITES. IELS VEILLENT AU BIEN-ÊTRE COLLECTIF, MAIS NE PEUVENT PAS TOUJOURS RÉPONDRE À TOUS LES BESOINS INDIVIDUELLEMENT.

8

DANS LES DISCUSSIONS, TOUS.TES SONT ÉGAUX.LES, LES SAVOIRS VARIÉS SONT RESPECTÉS AU MÊME NIVEAU LES UN.ES, LES AUTRES.

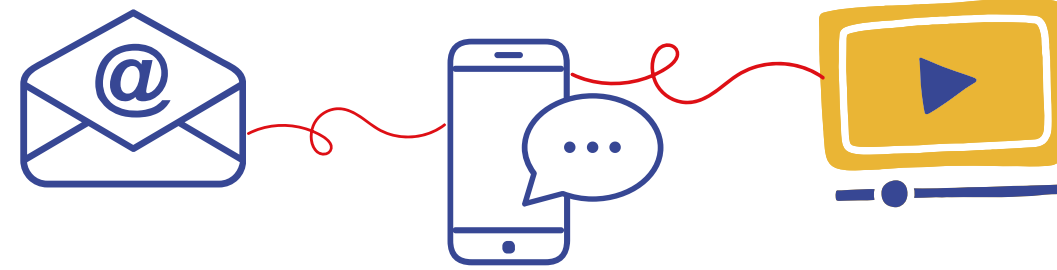
9

LES PROCESSUS DÉCISIONNELS ET LES SUIVIS DE DÉCISIONS SONT FAITS DE FAÇON TRANSPARENTE.



10

ON PRÉCONISE DES STRATÉGIES DE COMMUNICATIONS VARIÉES (COURRIEL, MESSENGER, TEXTO, VIDÉO, ETC.) POUR QUE TOUS.TES REÇOIVENT LES INFORMATIONS PERTINENTES.



11

ON TENTE, AUTANT QUE POSSIBLE, D'AVOIR L'OPINION DE TOUTES LES PERSONNES PRÉSENTES LORS DES RENCONTRES POUR LA PRISE DE DÉCISION ET L'ATTRIBUTION DES TOURS DE PAROLE SE FAIT DE FAÇON À PRIORISER CELLEUX QUI ONT MOINS PARLÉ.



MERCI!



SI NON-RESPECT DE LA CHARTE DE PARTICIPATION

PORTER PLAINTE:

- N'importe quel membre qui a constaté le non-respect à la Charte peut porter plainte. Il suffit d'écrire à la personne responsable à la vie associative et la plainte sera traitée.



PROCÉDURE EN CAS DE NON-RESPECT DE LA CHARTE

- Un/des avertissements de rappel des règles seront faites et une attente claire de cesser le comportement problématique sera nommée.
- Si les comportements se maintiennent malgré le/les avertissements: La personne sera rencontrée par un.e employé.e du MJSM pour apporter des explications et établir des limites claires. Un courriel sera envoyé à la coordonnatrice pour l'informer de la rencontre.
- Si les comportements sont répétés ou sont de nature grave: La personne aura droit à une rencontre avec la coordonnatrice et l'employée qui aurait rencontré précédemment la personne pour établir des attentes claires pour la suite. Des notes de rencontres seront prises et enregistrées dans le dossier confidentiel du Drive MJSM.
- Si les comportements se maintiennent ou que la coordination détermine que l'enjeu est majeur et nécessite une décision: La situation sera portée devant le CoCo afin de prendre une décision concernant la suite de l'implication de la personne concernée.
 - Si la personne est un.e membre du CoCo, la discussion aura lieu en huis clos (sans la personne concernée).



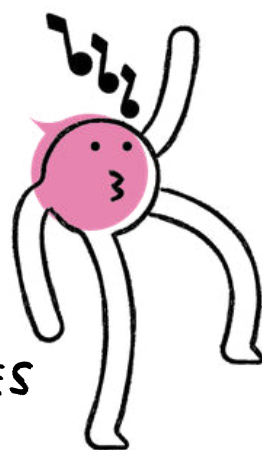
S'IMPLIQUER

AU



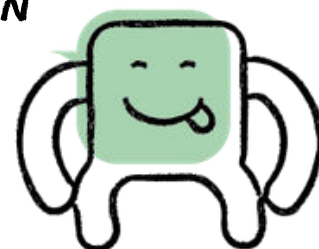
COMITÉ REPRÉSENTATION ET PROMOTION

METTRE EN VALEUR
LE MJSM, PROMOUVOIR LES
ÉVÉNEMENTS ET FAIRE
DES REPRÉSENTATIONS
VARIÉES.



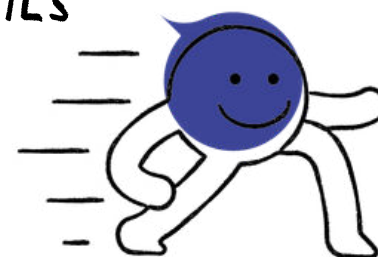
COMITÉ PAROLE DES JEUNES ET MOBILISATION

CONSTRUIRE ET RÉALISER
DES ACTIVITÉS PAR/POUR
LES JEUNES, ANIMER DES
RENCONTRES AVEC
ELLEUX ET APPROFONDIR
LA PARTICIPATION
JEUNESSE



COMITÉ VULGARISATION ET ÉDUCATION POPULAIRE

RÉFLÉCHIR SUR DES
ENJEUX ET
CONCEPTS-CLÉS,
RENDRE CES
INFORMATIONS
ACCESSIBLES POUR
LES JEUNES ET CRÉER
DES OUTILS



COMITÉ STRATÉGIE POLITIQUE

RÉFLÉCHIR SUR LES
STRATÉGIES D'INFLUENCE,
ANALYSER LES
PROGRAMMES, POLITIQUES,
PLANS D'ACTIONS, ETC. ET
CONTRIBUER AUX
RÉFLEXIONS POLITIQUES

LISTE DES MILITANT.ES PONCTUELLES

ÊTRE INVITÉ.E À
DES ÉVÉNEMENTS,
ACTIVITÉS ET
CONSULTATIONS DU
MJSM SANS FAIRE
PARTIE D'UN
COMITÉ OFFICIEL



ZONES D'IMPLICATION

Voici les mandats des différents comités de travail où les militant.es peuvent s'impliquer au MJSM. Les mandats spécifiques (les projets particuliers) sur lesquels les comités vont travailler découlent du plan d'action et des décisions du CoCo. Ils sont généralement attribués en même temps que la construction du plan de travail en septembre et en janvier.



CONDITIONS D'IMPLICATION DANS LES COMITÉS DE TRAVAIL



COMPENSATIONS

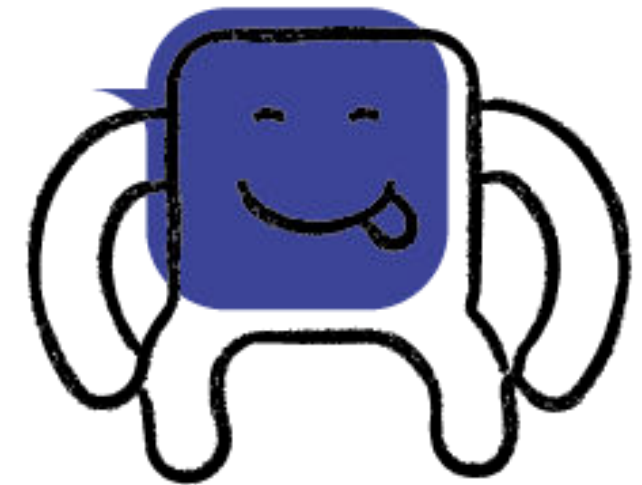
Le MJSM détient une politique de compensation du savoir expérientiel partagé par les jeunes qui s'y impliquent.

- Pour une implication entre 2h et 4h - 40\$
- Pour une implication de + de 4h - 60\$
- On rembourse les frais nécessaires à ta participation (transport, repas, hébergement)

*Politique particulière dans certains cas comme les conférences

FRÉQUENCES ET DURÉE DES RENCONTRES

- Les rencontres des comités durent en général environ 2h et se font environ 1 fois par mois.
- La fréquence et durée des rencontres peut varier selon les besoins des différents projets en cours.
- Les rencontres sont généralement en virtuel mais peuvent être en personne à l'occasion.



LE MJSM FONCTIONNE GRÂCE
AUX MILITANT.ES, MAIS AUSSI
GRÂCE À SES MEMBRES! MAIS
QU'EST-CE QUI DÉFINIT UN.E
MEMBRE ET COMMENT TU PEUX
FAIRE POUR EN ÊTRE UN.E?

En gros, il y a deux options.
L'une te permet de pouvoir
voter aux assemblées
générales (membre
militant.e), et l'autre ne te
permet pas de voter
(membre solidaire).

Pour être membre tout court, il faut avoir :

1. signé la Déclaration commune
2. avoir rempli la section pour devenir membre dans la Déclaration commune
3. avoir consenti à la récolte et l'utilisation des informations personnelles dans la Déclaration commune
4. lu la Charte de participation et respecter ses principes

OPTION 1 - MEMBRE SOLIDAIRE



Cette catégorie est pour les personnes qui soutiennent la mission mais ne s'impliquent pas activement. Les membres solidaires ne peuvent pas voter et n'ont pas à participer à nos activités régulièrement, iels peuvent simplement rester au courant et afficher leur appui.

Il y a 2 possibilités.
Voici leurs conditions
respectives :

OPTION 2 - MEMBRE MILITANT.E

Il faut AUSAI que tu
remplisses les 4 mêmes
conditions mentionnées
à la page précédente.

Membre jeune impliqué.e

Tu as toujours le droit de vote!

14-35 ans

- tu te sens concerné.e par notre mission et tu es d'accord avec celle-ci
- tu as entre 14 et 35 ans

Membre allié.e impliqué.e

Tu peux voter JUSTE s'il y a quorum.
Il faut minimum 3 jeunes présent.es
pour qu'un.e allié.e puisse voter (1:3).

+ de 35 ans
ou professionnel.le
allié.e de 14-35 ans

- tu t'identifies comme ancien.ne jeune (plus de 35 ans, mais tu as vécu des enjeux similaires aux jeunes concerné.es par la mission du Mouvement)
OU un.e citoyen.ne concerné.e directement ou indirectement par la cause
OU un.e professionnel.le allié.e (travaille en lien avec la santé mentale et/ou les jeunes)

Peu importe tu es quel type de membre militant.e, tu dois respecter les conditions de participation active. Les voici :

- ↑ tu participes activement dans l'organisme. pour ta 1ère année, ça veut dire au moins :
 - 1 rencontre d'accueil des militant.es
 - 2 rencontres/activités du MJSM dans la dernière année où tu viens partager ton savoir expérientiel
- ↑ pour garder ton statut de membre militant.e, il faut que tu continues à chaque année de participer à au moins :
 - 1 soirée des militant.es
 - 2 activités où tu viens partager ton savoir expérientiel OU que tu sois impliqué.e dans un comité/projet du Mouvement

NOUS AVONS BESOIN DE TOI POUR FAIRE CHANGER LES CHOSES!

- SIGNE NOTRE DÉCLARATION COMMUNE
- VISITE NOTRE SITE INTERNET

www.mouvementjeunessm.com



GARDONS CONTACT

Inscris-toi à notre infolettre
Abonne-toi à nos réseaux sociaux

@MOUVEMENTJEUNESSM

