RAPPORT

annuel d'activités 2025-2026



ROCSMO

Rapport annuel d'activités 2025-2026

ROCSMO

Regroupement des organismes communautaires
en santé mentale de l'Outaouais
92, boul. Saint-Raymond, bureau 300
Gatineau, Québec
J8Y 1S7

Rédaction : Mélanie Sarazin
Avec la collaboration de Maude Tremblay et Rosalie Mongeon-Villeneuve

Graphisme : Martine Sarazin-Paradis

ROCSMO: www.rocsmo.ca
info@rocsmo.ca
819 271.6485

Le regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais est financé par le programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)

Québec

SOMMAIRE

Mot du conseil d'administration	Page 4
Une direction commune	Page 5
Quand les canards avancent ensemble	Page 6
Quand les savoirs nous mettent en mouvement	Page 9
Quand le mouvement devient influence	Page 11
Des idées qui prennent le large	Page 14
Quand les canards rayonnent	Page 16
Comprendre le courant pour mieux avancer	Page 18
Même les canards ont besoin d'un phare	Page 19
Le phare à l'horizon	Page 22
Les canards derrière le mouvement	Page 23
Les canards qui font le mouvement	Page 24

THÉORIE

Des canards de bain

OU COMMENT « UNE GANG » DE CANARDS A APPRIS À CHANGER LE COURANT

Au début, il y avait des canards. Pas des canards parfaits, ni des canards identiques. Des canards parfois fatigués. Parfois débordés. Parfois colorés, revendicateurs, sensibles, bruyants, créatifs, désorganisés ou profondément humains.

Des canards communautaires.

Certains nageaient dans de petites flaques rurales.
D'autres tentaient de survivre dans des vagues urbaines plus agitées.
Certains portaient des histoires lourdes.
D'autres tenaient debout grâce à l'humour, à l'entraide ou à une cafetière encore chaude à 15 h.

Et pendant longtemps, plusieurs ont cru que chaque canard devait apprendre à flotter seul. Alors chacun pagayait dans son coin. Très vite. Très fort. Tellement fort qu'ils oubliaient parfois de regarder autour.

Puis un jour, les canards ont commencé à se croiser.
Dans une table de concertation, un déjeuner des intervenants.es, une table des DG, une formation, une journée de réflexion, un corridor, ou encore une manif.

Et quelque chose d'étrange est arrivé. Les canards ont réalisé qu'ils vivaient souvent les mêmes tempêtes.

Les mêmes enjeux de financement, les mêmes contradictions institutionnelles, les mêmes inquiétudes pour les équipes, les mêmes questions sur le sens, les mêmes combats pour préserver une approche humaine dans un monde qui aime beaucoup trop les chiffres, les indicateurs et les résultats mesurables au détriment des liens, du temps et de l'humain.



Alors ils ont commencé à nager ensemble.

Pas en ligne droite, non, le ROCSMO n'est pas une flotte de canards parfaitement synchronisés, c'est beaucoup plus que ça ! C'est un mouvement vivant.

Un mouvement où certains canards réfléchissent, certains mobilisent, d'autres dérangent, certains documentent, certains portent les savoirs expérientiels et certains tiennent le phare pendant que d'autres écopent l'eau.

Et tranquillement, la baignoire est devenue trop petite.

Parce que les canards ont compris quelque chose d'essentiel : le communautaire n'existe pas seulement pour aider les gens à survivre au courant, il existe aussi pour transformer le courant lui-même. Parce qu'un canard isolé, ça flotte. Mais plusieurs canards organisés… ça créer des vagues.

Le ROCSMO est devenu cette vague-là. Pas une vague parfaite, une vague parfois fatiguée, parfois débordée et parfois contradictoire. Mais une vague…

Une vague capable de rassembler et soutenir les membres, créer des projets collectifs et structurants, faire circuler les savoirs et rappeler que la santé mentale ne se résume jamais qu'à des services. Et de cette vague est née la théorie des canards de bain.

Et dans cette théorie des canards de bain, est simple, mais fondamentale : un canard seul peut s'épuiser à lutter contre le courant, mais un collectif de canards peut changer la direction de l'eau.

C'est ça, au fond, le ROCSMO.

Un espace où des organismes différents choisissent de ne pas avancer seuls, mais de partager le même courant, la même vision… et parfois la même baignoire, malgré les différences !

Un endroit où l'on comprend que la concertation n'est pas une perte de temps, que la solidarité est une infrastructure, que la mobilisation est une forme de prendre soin collectif et que même les plus petits canards peuvent créer de grands remous lorsqu'ils avancent ensemble.

Et si parfois le phare semble loin…Les canards du ROCSMO savent maintenant une chose certaine : la lumière n'a jamais vraiment été à l'horizon.

Elle a toujours été dans le mouvement collectif lui-même !



MOT DU

Conseil d'administration

Jean-François Parent, président
Représentant rural de la Petite-Nation
Directeur général du Boulev'art

Hélène Tessier, vice-présidente
Représentante régionale
Directrice générale de l'Apogée

Rebecca Labelle, trésorière
Représentante régionale
Coordonnatrice de Droits-Accès
de l'Outaouais

Marie-Claude Leclair, secrétaire
Représentante du secteur urbain
Directrice générale des
Habitations Nouveau Départ

Catherine Ladouceur,
administratrice
Représentante du secteur
urbain
Directrice générale de
La Maison Réalité

Marjolaine Chrétien,
administratrice
Représentante du
secteur urbain
Directrice générale
d'AUPRES



Chers membres, partenaires et allié.es

La dernière année aura été marquée par le début de la consolidation et la stabilisation du ROCSMO. Après ces dernières années de développement et de croissance, beaucoup de travail a été réalisé (et se poursuit encore!) afin de renforcer nos bases, structurer nos pratiques et solidifier notre regroupement pour la suite.

Comme dans la théorie des canard de bain, plusieurs choses peuvent sembler fluides à la surface, mais sous l'eau, un immense travail s'est poursuivi avec engagement, rigueur et détermination. Cette année nous a permis d'atteindre une nouvelle étape de maturité, autant dans notre gouvernance que dans notre capacité d'agir collectivement.

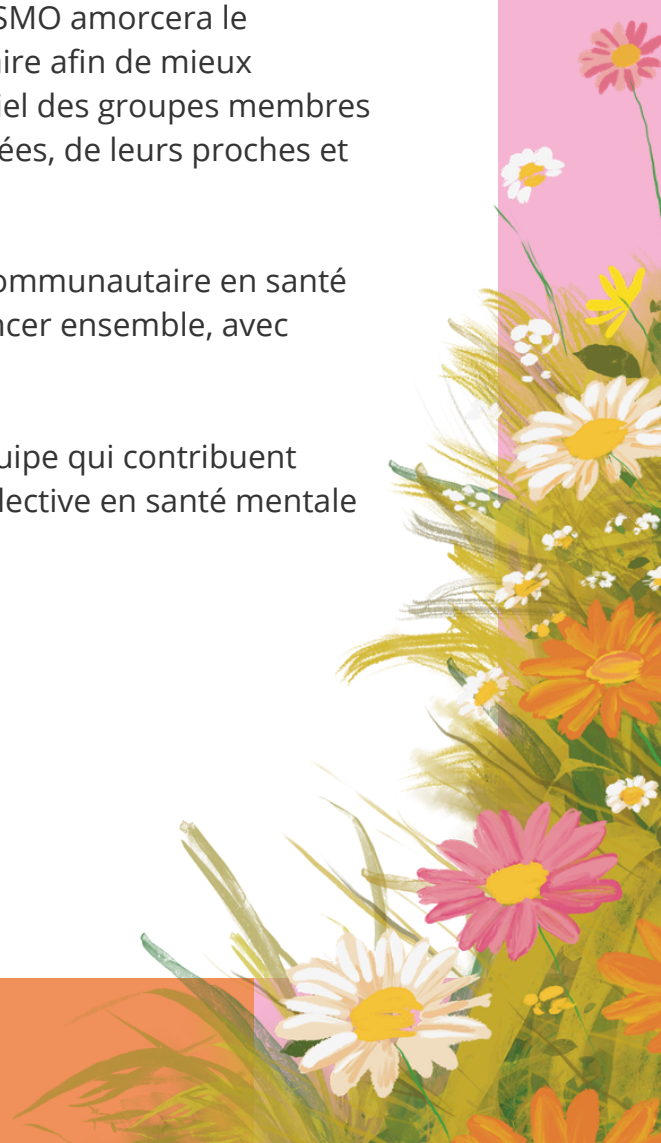
La prochaine année sera importante. Le ROCSMO amorcera le déploiement de son bilan social communautaire afin de mieux documenter et faire rayonner l'impact essentiel des groupes membres dans la vie des personnes premières concernées, de leurs proches et des communautés de l'Outaouais.

Plus que jamais, nous croyons à la force du communautaire en santé mentale et à l'importance de continuer d'avancer ensemble, avec solidarité et engagement.

Merci aux membres, aux partenaires et à l'équipe qui contribuent chaque jour à faire du ROCSMO une force collective en santé mentale dans l'Outaouais.

En toute solidarité,

Le conseil d'administration du ROCSMO



UNE DIRECTION *commune*

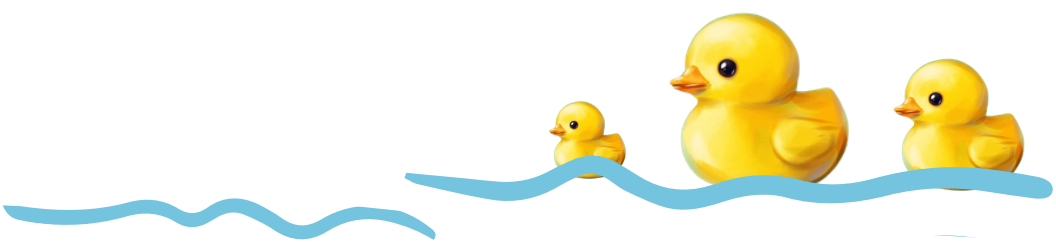
Mission et objectifs

Depuis plus de 35 ans, le regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais (ROCSMO) agit comme espace de concertation, de mobilisation et de développement du milieu communautaire en santé mentale dans l'Outaouais. Il a pour mission d'assurer la qualité des services et la cohésion entre les différents acteurs en santé mentale de l'Outaouais. Cette mission est notamment par :

- Le partage et la concertation entre les organismes, les intervenant·es et les dirigeant·es
- La connaissance globale des enjeux et des besoins
- La formation continue et le développement de projets en partenariat
- Le leadership dans la promotion des bonnes pratiques en santé mentale

Afin de concrétiser cette mission et de soutenir le développement du milieu communautaire en santé mentale, le ROCSMO poursuit les objectifs suivants :

- Soutenir les organismes communautaires de l'Outaouais œuvrant en santé mentale et défendre leurs intérêts
- Susciter et soutenir la concertation entre les organismes communautaires en santé mentale
- Susciter et appuyer le développement et la consolidation du milieu communautaire en santé mentale
- Soutenir la défense des intérêts communs des organismes
- Collaborer à l'organisation régionale des services en santé mentale pour une meilleure accessibilité et la complémentarité des ressources
- Collaborer à l'élaboration des politiques régionales et provinciales en matière de santé mentale
- Promouvoir auprès de la population et auprès des partenaires la spécificité de l'approche, des actions et des services communautaires dispensés par les organismes en santé mentale
- Promouvoir et défendre les intérêts des personnes qui vivent des problèmes de santé mentale ou des difficultés d'ordre émotionnel et psychologique
- Sensibiliser la population aux questions relatives à la santé mentale



QUAND LES CANARDS avancent ensemble

Mobilisation et vie associative

Au cours de la dernière année, le ROCSMO a poursuivi ses efforts afin de favoriser la mobilisation des membres, renforcer les liens entre les équipes du milieu communautaire en santé mentale et soutenir la relève.

Quelques moments de rencontre et de réseautage ont été organisés afin de permettre aux membres de se retrouver dans un contexte plus informel.

Le déjeuner annuel des intervenant·es, organisé le 8 mai 2025, a réuni une cinquantaine de personnes du milieu communautaire autour d'un moment de reconnaissance, de partage et de solidarité. Ces rencontres ont permis de renforcer les liens entre les organismes, de favoriser les échanges et de nourrir le sentiment d'appartenance au ROCSMO. De son côté, le brunch du ROCSMO, tenu le 11 décembre 2025, a rassemblé 56 personnes issues des différents organismes membres.

Bien que le BBQ de la rentrée ait été annulé à cause de la température, l'intérêt démontré pour cette activité, avec près de 50 personnes inscrites, confirme l'importance de maintenir des espaces rassembleurs qui favorisent le sentiment d'appartenance et la vie associative du regroupement. Le ROCSMO souhaite d'ailleurs reconduire cette activité au cours de la prochaine année.

La table des directions générales s'est réunie à trois (3) reprises au cours de l'année afin d'échanger sur différents dossiers d'actualité, la gouvernance collective ainsi que les mécanismes de prise de décision au sein du regroupement. Ces réflexions ont notamment mené à l'adoption, par le conseil d'administration, d'un modèle de prise de décision collective qui sera présenté lors de la prochaine assemblée générale annuelle.

Le ROCSMO a également poursuivi ses actions afin de soutenir la relève communautaire et à valoriser le travail en santé mentale communautaire. Lors du brunch des membres, une activité de cartes postales a invité les participant·es à réfléchir au sens de leur engagement par différentes questions qui portaient sur leur parcours, leurs motivations, ainsi que l'impact du milieu communautaire sur leur vie professionnelle et personnelle.

Enfin, le ROCSMO a multiplié les occasions de faire connaître le milieu communautaire auprès de la relève étudiante. L'équipe a participé à différentes activités à l'Université du Québec en Outaouais (UQO) afin de présenter le ROCSMO (et SMO.ca), ses membres ainsi que les possibilités d'implication et d'emploi en santé mentale communautaire.

Journée de réflexion 2025

La 4e édition de la Journée de réflexion du ROCSMO, tenue sous le thème « Les savoirs en santé mentale : complémentarité, enjeux et perspectives », a rassemblé plus de 100 participant·es provenant des milieux communautaire, institutionnel, universitaire et expérientiel.

Autour des thématiques du savoir-être, du savoir-faire, du savoir communiquer et du savoir expérientiel, cette journée a permis de réfléchir collectivement à la complémentarité des savoirs en santé mentale et à l'importance de reconnaître les savoirs issus de l'expérience vécue. Conférences, panels et échanges ont abordé notamment la bienveillance, l'empowerment, les communications inclusives, les réalités autochtones et le croisement des savoirs.

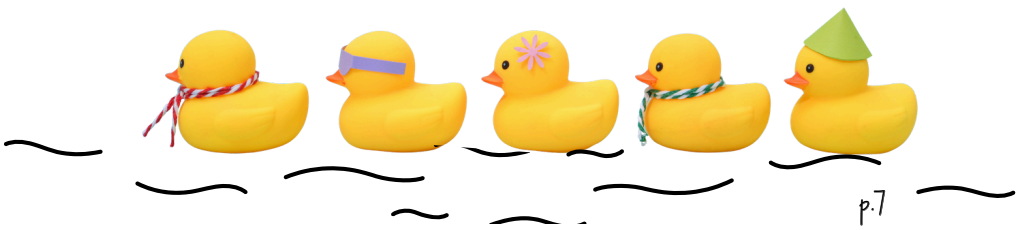
Au-delà des présentations, cette rencontre a surtout permis de renforcer les liens entre les acteurs du territoire et de poursuivre une réflexion collective sur des pratiques plus humaines, inclusives et ancrées dans les réalités des personnes premières concernées et des proches.

Soutien aux membres

Au cours de la dernière année, le ROCSMO a poursuivi son rôle de soutien, d'accompagnement et de concertation auprès de ses membres et des partenaires du milieu communautaire en santé mentale. L'équipe a notamment participé ou contribué à l'animation de plusieurs assemblées générales annuelles, dont celles du Boulev'Art de la Vallée, Droits-Accès de l'Outaouais, CAP Santé Outaouais, L'Envol S.R.T., le Centre Inter-Section, l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) et celle du COSME.

Tout au long de l'année, le ROCSMO a également offert un soutien ponctuel aux directions générales et aux équipes membres sur différents enjeux organisationnels et stratégiques. Les accompagnements réalisés ont notamment porté sur la gouvernance, les conditions de travail, les dynamiques d'équipe, les processus décisionnels, les enjeux de financement, les réflexions stratégiques, la mobilisation des membres ainsi que divers enjeux d'actualité touchant le milieu communautaire en santé mentale.

Ce soutien a pris différentes formes dont l'accompagnement des directions, le partage d'information, du référencement, le soutien à la recherche de solutions et de pratiques innovantes, ainsi qu'une écoute et une mise en relation avec d'autres organismes membres du ROCSMO et ailleurs.



Afin d'assurer une gestion plus équitable, cohérente et transparente des demandes d'accompagnement, le ROCSMO a également adopté un processus de demande de soutien visant à clarifier les rôles, les limites et les modalités d'intervention du regroupement auprès de ses membres.

Le ROCSMO a aussi soutenu les réflexions et les échanges entourant le dossier de fermeture du Centre d'aide 24/7 ainsi que les enjeux liés à l'offre régionale d'hébergement et de services en situation de crise. Dans ce contexte, le regroupement a favorisé des espaces de concertation entre le milieu communautaire et les partenaires institutionnels afin de contribuer à une vision collective et concertée des besoins en hébergement d'urgence en situation de crise suicidaire dans la région.

Participation aux initiatives du milieu

Parallèlement à ces actions, le ROCSMO a poursuivi son implication dans différentes initiatives régionales afin de soutenir le mieux-être collectif, la solidarité et le rayonnement des enjeux liés à la santé mentale. Le regroupement a notamment participé au spectacle-bénéfice de la Fondation Lani et offert des billets à certains organismes membres afin de favoriser leur participation à cet événement rassembleur.

Le ROCSMO a également renouvelé son engagement envers Écoute Agricole en prenant part à sa soirée-bénéfice annuelle, dans une volonté de soutenir le mieux-être psychologique dans le milieu agricole et de reconnaître les réalités vécues par les communautés rurales. Deux (2) expériences « boîtes gourmandes à déguster à la maison » ont aussi été offertes en tirage lors du brunch des membres afin de faire rayonner cette initiative.

Le ROCSMO a par ailleurs participé aux célébrations du 40e anniversaire de L'Envol S.R.T., soulignant quatre décennies d'engagement dans l'accompagnement des personnes vers le retour au travail et le rétablissement ainsi qu'au 35e de Droits-Accès de l'Outaouais par une journée de réflexion, de mobilisation et de célébration autour des droits en santé mentale, qui réunissait des partenaires, des personnes concernées et le milieu universitaire.

Vie associative du ROCSMO

Par ailleurs, l'Assemblée générale annuelle du ROCSMO, tenue le 4 juin 2025, a connu un franc succès en réunissant 20 participant·es, dont 15 organismes membres. Cette rencontre a permis de faire le bilan des actions réalisées au cours de l'année, de renforcer les liens entre les membres et de poursuivre les réflexions collectives entourant les enjeux du milieu communautaire en santé mentale.

Plusieurs espaces de travail et de concertation sont également demeurés actifs au cours de l'année. Le comité responsable de l'organisation de la journée de réflexion a poursuivi ses travaux afin de soutenir la planification, le contenu et l'animation de cet espace régional de mobilisation et de réflexion collective autour des enjeux sociaux, politiques et communautaires en santé mentale.

Le comité PAR a quant à lui poursuivi ses travaux en lien avec la pair-aidance, notamment afin de soutenir les réflexions régionales, favoriser les échanges entre les partenaires et contribuer au développement d'approches valorisant les savoirs expérientiels et le pouvoir d'agir des personnes concernées.

Enfin, le comité aîné a débuté ses démarches afin de mieux documenter les réalités vécues par les personnes aînées en santé mentale et de soutenir le développement de collaborations et d'initiatives adaptées aux enjeux liés au vieillissement dans la région.

QUAND LES SAVOIRS *nous mettent en mouvement*

Formations et développement des connaissances

Au cours de la dernière année, le ROCSMO a poursuivi son engagement à soutenir le développement des connaissances et des compétences du milieu communautaire en santé mentale en offrant plusieurs formations et espaces d'apprentissage adaptés aux réalités du terrain.

Les 26 et 27 mai 2025, une formation et un séminaire clinique avancé portant sur les troubles de la personnalité et les cas complexes ont été offerts par le Dr Sébastien Bouchard. Cette activité a rejoint 16 participant·es et a permis d'approfondir les approches cliniques et la conceptualisation des situations complexes en santé mentale.

Le 23 septembre 2025, une formation sur l'accompagnement des personnes vivant des difficultés en santé mentale dans leur insertion ou maintien en emploi a réuni 14 participant·es. Les échanges ont notamment porté sur les enjeux psychosociaux liés au travail, les stratégies d'adaptation et les leviers favorisant l'inclusion en emploi.

Les 20 et 21 novembre 2025, deux (2) formations axées sur le mieux-être des équipes et des gestionnaires ont également été offertes. La formation « Qui prend soin ? », destinée aux directions générales, a réuni 6 participantes autour des enjeux liés à la posture de gestion, à l'équilibre et au bien-être organisationnel. Une seconde journée destinée aux intervenantes a permis à 10 participantes de réfléchir à leur pratique, à la gestion du stress et aux moyens de prévenir l'épuisement professionnel.

Le ROCSMO a également offert à nouveau la formation OMÉGA le 21 novembre 2025, ce qui a permis à 10 intervenant·es de développer des habiletés d'intervention sécuritaires en contexte d'agressivité.

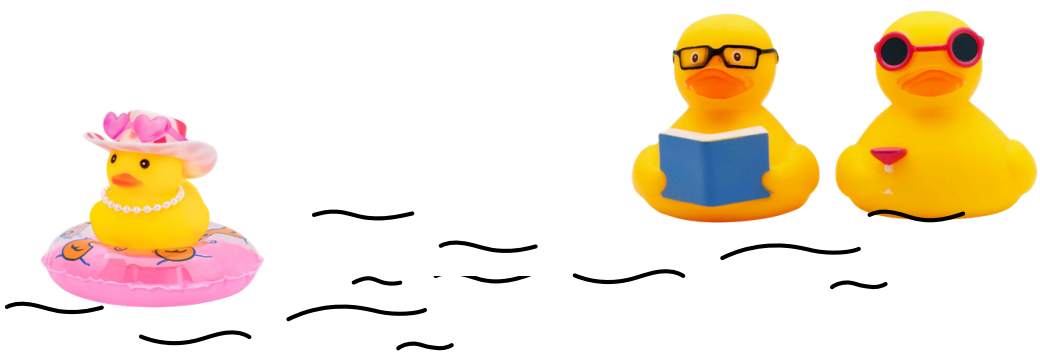
Le 22 janvier 2026, une formation sur l'intervention auprès des aîné·es a été offerte à 14 participant·es. Cette journée a permis d'aborder les réalités liées au vieillissement, aux troubles neurocognitifs, à la santé mentale, à la perte d'autonomie ainsi qu'aux approches relationnelles et outils d'intervention favorisant une pratique humaine et adaptée.

En complément des formations, le ROCSMO a également accueilli, le 3 novembre 2025, la tournée régionale du COSME, qui a réuni 14 participant·es autour des enjeux, besoins et réalités du milieu communautaire en santé mentale de l'Outaouais.

Pair-aidance

Au cours de l'année 2025-2026, le ROCSMO a poursuivi son engagement dans le développement et le rayonnement de la pair-aidance en Outaouais. Les actions réalisées ont permis de consolider les bases du projet régional, de soutenir les pair-aidant·es impliqué·es et de poursuivre les réflexions collectives entourant la reconnaissance des savoirs expérientiels.

L'année a notamment été marquée par la rédaction et la présentation du bilan de la première cohorte de pair-aidant·es en Outaouais, présenté avec la collaboration de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) devant une quinzaine de participant·es. Le ROCSMO a également présenté les avancées régionales en pair-aidance à la table régionale en santé mentale, en collaboration avec la DSMD du CISSSO.



Plusieurs activités ont été organisées afin de soutenir les pair-aidant·es et favoriser les échanges dans les milieux, notamment une activité soulignant la Journée mondiale des pair-aidant·es, une rencontre avec les directions d'organismes communautaires sur la valeur ajoutée de la pair-aidance, une rencontre de partage entre pair-aidant·es ainsi qu'une journée de réflexion stratégique sur l'avenir de la pair-aidance en Outaouais.

Le comité pair-aidance régional (PAR) a poursuivi ses travaux grâce à la tenue de 11 rencontres au cours de l'année 2025-2026. Le ROCSMO a également collaboré au développement d'un outil de pairage destiné à faciliter l'intégration des pair-aidant·es dans les milieux d'accueil.

Les activités offertes au cours de l'année ont permis aux participant·es d'approfondir leurs connaissances cliniques, relationnelles et organisationnelles, tout en créant des espaces propices au partage d'expertises, à la réflexion collective et au transfert de savoirs entre les milieux. Elles ont également contribué à soutenir le développement du pouvoir d'agir des équipes, à favoriser le mieux-être des intervenant·es et des gestionnaires.

Par ces initiatives, le ROCSMO souhaite contribuer à un milieu communautaire plus outillé et mieux soutenu face aux défis actuels en santé mentale, tout en valorisant des approches ancrées dans la collaboration, les savoirs expérientiels et la reconnaissance de l'expertise du terrain.

QUAND LE MOUVEMENT *devient influence*

Table de concertation régionale en santé mentale de l'Outaouais (TCTSMO)

Le ROCSMO a poursuivi son implication active au sein de la Table de concertation régionale en santé mentale de l'Outaouais (TCTSMO), une instance régionale qui réunit des partenaires communautaires, institutionnels, intersectoriels et des premières personnes concernées afin de favoriser la concertation, le développement d'actions collectives et l'avancement des priorités régionales en santé mentale.

Au cours de l'année, quatre (4) rencontres de la table (TCTSMO) ont eu lieu, soit les 21 mai 2025, 2 octobre 2025, 4 décembre 2025 et 19 mars 2026. Ces rencontres ont

permis d'aborder plusieurs enjeux structurant pour la région, notamment la pair-aidance, la lutte à la stigmatisation, les mécanismes de concertation en situation de crise, la veille psychosociale, les réalités des proches, les enjeux liés à la P-38 ainsi que l'évolution des services en santé mentale et des priorités du Plan d'action interministériel en santé mentale (PAISM).

Le ROCSMO a également participé à cinq (5) rencontres du comité consultatif de la TCTSMO ainsi qu'à deux (2) rencontres de travail pour la révision du cadre d'engagement et de gouvernance collective de la table. Le nouveau cadre vient notamment réaffirmer la volonté des partenaires de travailler dans un esprit de collaboration, de transparence, de respect des expertises et de leadership partagé afin de soutenir une meilleure coordination des actions en santé mentale en Outaouais.

Par cette implication, le ROCSMO poursuit son rôle de concertation, de représentation et de mobilisation afin de faire entendre la voix du milieu communautaire et de contribuer au développement d'une vision régionale plus cohérente, humaine et inclusive de la santé mentale.

Participation au regroupement national. Le COSME

Au cours de la dernière année, le ROCSMO a poursuivi son implication active au sein du COSME. La direction générale ainsi que la présidence du ROCSMO ont agi à titre de personnes déléguées au cours de l'année 2025-2026.

Le ROCSMO a pris part aux travaux du comité politique, du comité reconnaissance et financement, du comité communication ainsi qu'au comité identitaire. Le comité politique travaille notamment à analyser les enjeux nationaux et régionaux en santé mentale communautaire, à soutenir les prises de position collectives et à renforcer le plaidoyer politique du réseau. Cette année, les travaux ont porté sur le début des réflexions entourant la refonte des « 25 propositions » du COSME ainsi que la rédaction et la diffusion de différents communiqués de presse en lien avec l'actualité.

Le comité reconnaissance et financement vise quant à lui à documenter les réalités de financement des regroupements régionaux et à soutenir les démarches de reconnaissance et de consolidation du COSME. Dans ce cadre, un important travail de recension et de mise à jour du financement des regroupements membres du COSME a été réalisé afin de développer un argumentaire national sur les enjeux d'iniquités territoriales et de sous-financement.

La contribution du ROCSMO au comité communication a permis de soutenir le développement d'outils et de stratégies favorisant une plus grande cohérence, visibilité et fluidité des communications du COSME à l'échelle nationale. Les travaux ont notamment porté sur l'organisation des outils internes de communication, la diffusion des prises de position et des communiqués ainsi que le renforcement de l'identité visuelle et du rayonnement collectif du réseau communautaire en santé mentale.

Le ROCSMO a également contribué au comité identitaire, une démarche de réflexion collective qui porte sur l'identité, les valeurs et la vision du COSME. Les échanges ont permis de clarifier les principes directeurs du regroupement national, autour des notions de transformation sociale, de justice sociale, de solidarité, de mobilisation collective, d'autonomie et de développement du pouvoir d'agir. Cette réflexion a aussi permis de réaffirmer une vision communautaire et citoyenne de la santé mentale ainsi que le rôle du COSME comme porteur des réalités et enjeux régionaux.

Le ROCSMO a également participé aux espaces « Café connexion », qui sont des rencontres informelles mensuelles qui ont pour objectifs de favoriser le soutien, le partage et les échanges entre les regroupements régionaux autour d'enjeux communs. Les principaux sujets abordés au cours de l'année 2025-2026 ont été la pair-aidance, l'hébergement de type pré-post crise ainsi que le programme Relief.

Au total, le ROCSMO a participé à une douzaine de rencontres de comités, à trois (3) assemblées des membres ainsi qu'à l'assemblée générale annuelle du COSME tenue les 17 et 18 juin 2025. Cette implication permet au ROCSMO de contribuer activement aux réflexions nationales en santé mentale communautaire tout en faisant entendre les réalités et enjeux propres à l'Outaouais.

Concertation et mobilisation régionale

Au cours de la dernière année, le ROCSMO a poursuivi son implication active au sein de l'Interregroupement de l'Outaouais, un espace de concertation qui réunit les regroupements régionaux issus de l'action communautaire autonome (ACA). Cette participation vise à renforcer la solidarité entre les regroupements, à soutenir la circulation de l'information ainsi qu'à porter une voix collective sur les enjeux qui touchent le milieu communautaire dans notre région

Le ROCSMO a participé à quatre (4) rencontres de l'Interregroupement ainsi qu'à deux (2) rencontres du sous-comité lié aux élections provinciales de 2026. Le ROCSMO a également pris part à trois (3) rencontres du comité lié aux élections municipales et a contribué à la préparation des débats en proposant une question portant sur les enjeux communautaires en santé mentale de la région.

Le communautaire à boutte !

Le ROCSMO a participé activement à la campagne le « Communautaire à boutte », entre autres, par l'adoption d'un mandat de grève politique et la participation aux différentes mobilisations. Parmi les principales actions réalisées il y a eu la participation au rallye communautaire régional, la journée de lancement « S'organiser pour transformer la société ! », la marche familiale du 28 mars, une activité de désobéissance civile douce par l'affichage de messages engagés dans les espaces communs du 92 boulevard Saint-Raymond, ainsi qu'à la grande manifestation nationale qui a eu lieu à Québec le 2 avril. Le ROCSMO a également contribué financièrement au transport collectif par autobus afin de soutenir la participation du milieu communautaire de l'Outaouais.

L'ensemble de ces implications ont contribué à nourrir les réflexions régionales et nationales en santé mentale tout en consolidant les liens et les actions collectives du milieu. Elles rappellent l'importance de la concertation, de la mobilisation et de la représentation collective dans le développement d'actions cohérentes avec les réalités du terrain.

DES IDÉES QUI PRENNENT *le large*

Tournée des régions du COSME

Au cours de l'année 2025-2026, l'Outaouais, par l'entremise du ROCSMO, a été mandaté par le COSME pour réaliser la Tournée des régions du Québec. Ce mandat d'envergure a permis au ROCSMO de jouer un rôle central dans une démarche nationale qui souhaitait mieux comprendre les réalités régionales, consolider le COSME et nourrir une réflexion collective sur son identité et son avenir. Cette initiative a également favorisé le développement de partenariats, le partage des expertises et l'émergence de nouvelles façons de réfléchir collectivement aux enjeux du milieu communautaire en santé mentale à travers le Québec.



Au cours de l'année 2025-2026, 11 régions du Québec ont été visitées et 106 participant·es provenant des regroupements régionaux en santé mentale ont été rencontrés. Cette tournée a permis de faire émerger plusieurs constats concernant les enjeux vécus dans les régions, les défis du milieu communautaire en santé mentale ainsi que les besoins des regroupements régionaux. Les travaux se sont conclus en février 2026 par la présentation d'un rapport synthèse accompagné d'une bande dessinée et d'une capsule vidéo mettant en lumière les principaux constats et moments marquants de la démarche.

Parallèlement, le ROCSMO a également soutenu les travaux de la Coalition communautaire en santé mentale, notamment par l'organisation et le suivi des rencontres, la contribution à l'élaboration d'un questionnaire ainsi qu'à la recherche de données et statistiques liées aux enjeux de santé mentale au Québec.

La réalisation de ce projet a également contribué à l'obtention d'un financement substantiel qui a permis de soutenir et de consolider l'équipe de travail du ROCSMO.

Les Éclaireurs

En 2025-2026, le ROCSMO a poursuivi son implication active au sein du Projet Réseau des Éclaireurs afin de soutenir la mobilisation citoyenne, le mieux-être collectif et le développement d'une culture d'entraide dans les communautés.

Au cours de l'année, quatre (4) formations ont permis de former 55 nouveaux éclaireurs dans le secteur urbain. Plusieurs activités de promotion et de sensibilisation ont également été réalisées, dont six (6) kiosques communautaires et un atelier au cégep sur la régulation émotionnelle, rejoignant plus de 370 personnes. Le territoire urbain compte environ 250 éclaireurs actifs.

Le ROCSMO a aussi soutenu les éclaireurs déjà engagés par différentes activités de réseautage et de ressourcement, dont un grand rassemblement qui a réuni 23 participant·es ainsi que par l'entremise de trois (3) cafés-causeries virtuels. Des conférences régionales animées ont également été offertes dans les (5) cinq RLS de l'Outaouais.

À l'échelle régionale, le ROCSMO a poursuivi son rôle de coordination et de mobilisation en inscrivant l'espace éclaireur sur SMO.ca, par la diffusion d'infolettres et la promotion des activités auprès d'environ 1 600 éclaireurs et partenaires.

Le ROCSMO a également suivi et participé aux démarches de concertation et de veille psychosociale communautaire qui se veut une démarche pour repérer les enjeux psychosociaux émergents dans les communautés afin de mieux adapter les actions et les réponses collectives.

Ces différentes implications témoignent de la volonté du ROCSMO de demeurer un acteur engagé, connecté aux réalités du terrain et attentif aux transformations sociales qui traversent le milieu de la santé mentale. À travers ses actions, le ROCSMO cherche à créer des espaces de dialogue, à soutenir les dynamiques collectives et à favoriser une meilleure compréhension des enjeux vécus dans les communautés.

QUAND LES CANARDS rayonnent

Communication

Au cours de la dernière année, le ROCSMO a poursuivi le développement de ses outils de communication afin de mieux faire rayonner ses actions, celles de ses membres ainsi que les ressources en santé mentale disponibles dans la région. L'objectif demeure de rendre l'information plus accessible et facilement repérable pour les organismes du milieu, la population et les partenaires.

Dans cette perspective, le ROCSMO s'est doté d'un LinkTree qui permet de centraliser l'ensemble de ses plateformes numériques sous un seul lien, également accessible par code QR.

Une mise à jour importante du site web SMO.ca a également été réalisée au cours de l'année. De nouvelles ressources communautaires ont été ajoutées afin de bonifier l'offre déjà présente, notamment dans les secteurs de l'hébergement et du logement, de la toxicomanie et de l'aide alimentaire. Des questionnaires interactifs ont aussi été intégrés au site afin de permettre aux personnes de mieux s'orienter vers les ressources qui correspondent à leurs besoins. Cette évolution du site vise à rendre la recherche d'aide plus simple, intuitive et accessible.



Les médias sociaux ont également occupé une place importante dans les actions de communication du ROCSMO. La page Instagram du ROCSMO a été lancée le 2 juin 2025 et rejoint déjà près d'une centaine d'abonné·es. Depuis sa création, les publications obtiennent une moyenne de 391 vues. Du côté de Facebook, la page du ROCSMO compte maintenant 936 abonné·es. Au cours de la dernière année, les différentes publications ont généré près de 50 000 vues.

Ces plateformes ont permis de mettre en valeur les membres du ROCSMO, leurs activités, leurs offres d'emploi ainsi que les formations et événements portés par le ROCSMO. Elles ont également servi à diffuser du contenu de sensibilisation sur différents enjeux liés à la santé mentale et au milieu communautaire. Parmi les thématiques abordées cette année : la pair-aidance, la notion de première personne concernée, la santé mentale et la nature, l'éducation et la santé mentale, et la lutte à la stigmatisation.

Le ROCSMO a également procédé, en mai 2025, à la création d'une fiche d'établissement Google. Celle-ci est consultée en moyenne 309 fois par mois et permet de diriger environ 15 personnes mensuellement vers le site web du ROCSMO, ce qui augmente la visibilité et l'accessibilité aux ressources.

Au début de l'année 2026, le ROCSMO a lancé une campagne de promotion régionale pour SMO.ca comprenant la création et la distribution de matériel promotionnel, l'affichage sur les autobus de la STO ainsi que le déploiement d'affiches munies de codes QR dans différents lieux stratégiques afin de faciliter l'accès à la plateforme

Développement des relations et rayonnement du ROCSMO

Au cours de la dernière année, le ROCSMO a poursuivi le développement de ses relations avec différents partenaires du milieu communautaire, universitaire et institutionnel afin de faire rayonner la santé mentale communautaire et les ressources de l'Outaouais.

En plus d'avoir participé à quelques kiosques et foires (REETS, CVQ, Cégep, Magnera, etc.) au cours de l'année, le ROCSMO a contribué à un événement organisé par Africa Development Network portant sur la santé mentale dans la communauté afro, en fournissant du matériel promotionnel et de l'information sur les ressources communautaires de la région. Les outils développés pour l'occasion continueront d'être utilisés par l'organisme.

L'ensemble de ces actions ont contribué à accroître la visibilité du ROCSMO, de ses membres et des ressources en santé mentale disponibles dans la région. Elles participent aussi à rendre l'information plus accessible et à renforcer le rayonnement du milieu communautaire auprès de la population et des partenaires.

COMPRENDRE LE COURANT
pour mieux avancer

Bilan social communautaire du ROCSMO

Au cours de la dernière année, le ROCSMO a poursuivi le développement de son projet de bilan social communautaire afin de mieux documenter, reconnaître et faire rayonner l'impact des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais.

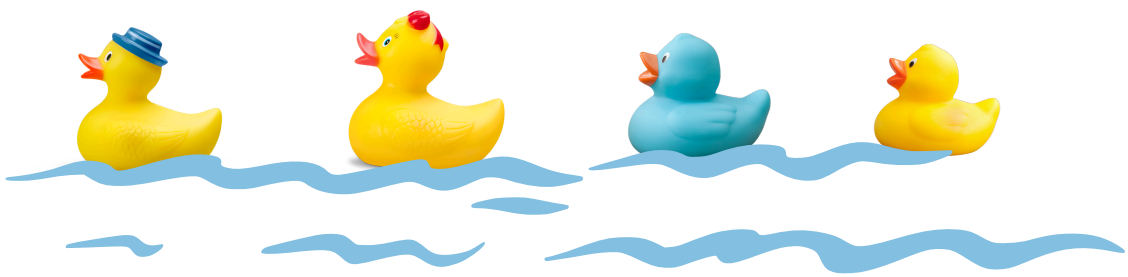
Cette démarche vise à mettre en lumière la contribution essentielle des groupes membres dans la vie des personnes premières concernées, des proches et des communautés, au-delà des seules statistiques de fréquentation ou de services. Le projet permet notamment de valoriser l'accompagnement humain, les espaces d'entraide, la défense des droits, le soutien psychosocial, la prévention, le rétablissement, la participation citoyenne ainsi que les nombreuses retombées sociales souvent invisibles du travail communautaire.

Au cours de l'année 2025-2026, le ROCSMO a amorcé la collecte et l'analyse d'informations issues des rapports annuels et des réalités terrain des organismes membres afin de construire un portrait collectif de l'impact du milieu communautaire en santé mentale en Outaouais. Cette démarche servira également d'outil de représentation, de mobilisation et de reconnaissance du rôle incontournable des organismes communautaires dans le tissu social régional.

Le bilan social communautaire constitue ainsi une étape importante dans la volonté du ROCSMO de renforcer la voix collective du milieu, de mieux démontrer son apport à la transformation sociale et de soutenir une vision plus humaine et globale de la santé mentale. Le lancement officiel du bilan social communautaire ainsi que des fiches des organismes membres est prévu pour le 17 septembre 2026.

Santé mentale des aîné·es

Au cours de la dernière année, le ROCSMO a amorcé le développement d'un projet régional portant sur la santé mentale des aîné·es en Outaouais, dans un contexte où peu de services ciblent spécifiquement les réalités et les besoins de cette population.



Grâce à un financement obtenu dans le cadre du programme Nouveaux Horizons ainsi qu'au soutien du partenaire Les Femmes de l'Outaouais, le ROCSMO a mis en place un comité de réflexion sur la santé mentale des aîné·es qui a tenu trois (3) rencontres au cours de l'année. Ce comité a pour mandat d'accompagner le projet, de soutenir les réflexions régionales et de contribuer à la co-construction d'initiatives adaptées aux besoins des aîné·es.

Les travaux visent notamment à documenter les besoins en santé mentale des aîné·es, à recenser les ressources existantes et à développer des pistes d'action qui favorisent le mieux-être, l'inclusion sociale et les échanges intergénérationnels. Un jeu intergénérationnel intitulé « Paires & Partages » est en cours de création afin de recenser les besoins et les informations relatives au projet en plus de stimuler la mémoire et le bien-être psychologique des participant·es.

Ces démarches contribuent à mieux documenter les réalités du milieu communautaire ainsi que les enjeux émergents en santé mentale dans la région. Elles soutiennent également la capacité collective de réflexion, de représentation et de développement d'initiatives adaptées aux besoins des communautés.

MÊME LES CANARDS ONT *besoin d'un phare*

Au cours de l'année 2025-2026, le conseil d'administration du ROCSMO a tenu neuf (9) rencontres afin d'assurer le suivi des différents dossiers organisationnels, administratifs, financiers et stratégiques du regroupement. Par ces rencontres, le CA a poursuivi son rôle de gouvernance, de réflexion collective et de soutien au développement du ROCSMO dans un contexte de croissance et de consolidation organisationnelle. Le conseil d'administration a également accompagné plusieurs travaux liés à la modernisation des pratiques de gouvernance et a mené différentes réflexions entourant la pérennité financière, le financement à long terme et le développement stratégique du regroupement.

Parmi les principaux chantiers en lien avec la gouvernance, le ROCSMO a amorcé l'élaboration d'un cadre de prise de décision collective afin de clarifier les processus de positionnement et de renforcer le rôle stratégique des espaces de concertation et de la table des directions générales. Des travaux importants ont également été amorcés en ressources humaines, notamment l'élaboration d'une nouvelle politique des ressources humaines, la révision de la grille salariale,

l'intégration d'un régime de retraite ainsi que différents travaux liés à l'évaluation, au soutien et à la consolidation de l'équipe de travail.

Sur le plan administratif, le ROCSMO a poursuivi le rapatriement et la structuration de sa comptabilité interne afin d'améliorer ses mécanismes de suivi financier et sa capacité organisationnelle. L'année a aussi été marquée par le déménagement des bureaux du ROCSMO vers un nouvel espace mieux adapté à la croissance de l'équipe et au développement des projets du regroupement.

Situation financière

Au cours des dernières années, le ROCSMO a connu une amélioration significative de son financement grâce à la diversification de ses sources, à la consolidation de certaines ententes de services ainsi qu'au développement de nouveaux projets régionaux et provinciaux. Cette évolution a notamment permis de soutenir la croissance de l'équipe, le développement des projets structurants et l'augmentation de la capacité d'action du regroupement.

Malgré cette progression positive, le financement du ROCSMO demeure encore fortement influencé par des ententes spécifiques et des financements liés à des projets ponctuels. Cette réalité crée une certaine précarité organisationnelle puisque plusieurs initiatives essentielles au développement du regroupement reposent sur des fonds temporaires, renouvelables ou ciblés à des mandats précis.

Dans ce contexte, il apparaît essentiel pour le ROCSMO de poursuivre ses efforts de consolidation financière et de développer une vision à plus long terme de son financement. L'élaboration d'un plan financier durable permettra de soutenir la mission, de consolider la stabilité de l'équipe et de renforcer la capacité du ROCSMO à développer de nouvelles initiatives.

L'ensemble de ces travaux participe à la consolidation des bases organisationnelles du ROCSMO et au développement d'une gouvernance plus claire, collaborative et durable. Ils renforcent également la capacité du regroupement à poursuivre sa mission et à répondre aux défis actuels et futurs du milieu communautaire en santé mentale.

Ensemble vers le large, le courant continue. CONCLUSION

L'année 2025-2026 aura permis au ROCSMO de franchir une étape importante de son développement collectif. Entre la consolidation de son équipe, le renforcement de sa gouvernance, le développement de projets structurants, la mobilisation des membres et les nombreuses démarches de concertation, le regroupement a poursuivi son évolution comme acteur incontournable du milieu communautaire en santé mentale dans l'Outaouais.

Cette année a également confirmé l'importance des espaces collectifs pour réfléchir, se mobiliser, partager les savoirs et faire entendre les réalités du terrain. Dans un contexte social en constante transformation, le ROCSMO continue de croire que les réponses aux enjeux en santé mentale passent par la solidarité, le développement du pouvoir d'agir.

Comme dans la théorie des canards de bain, chaque organisme possède sa propre couleur, sa propre trajectoire et sa propre façon d'avancer. Mais lorsque ces forces se rassemblent, elles deviennent un mouvement capable de créer des liens, d'influencer les réflexions et de transformer la vie des personnes, des proches et des communautés.

Le ROCSMO poursuivra donc son engagement à soutenir, mobiliser et faire rayonner le milieu communautaire en santé mentale afin de continuer à renforcer la force collective du milieu et à faire avancer une vision plus humaine, inclusive et solidaire de la santé mentale en Outaouais.

Bien que ce rapport annuel présente les principales réalisations et implications du ROCSMO au cours de l'année 2025-2026, il ne peut toutefois rendre pleinement compte de l'ensemble du travail accompli au quotidien. Une grande partie du travail de concertation, de représentation, de soutien et de mobilisation s'effectue dans des espaces plus informels et souvent moins visibles comme dans les nombreuses discussions spontanées, les rencontres de corridor, les appels de dernière minute, l'accompagnements ponctuels, les échanges stratégiques, les suivis relationnels et les réflexions collectives.

Le travail communautaire et de concertation repose aussi sur la création de liens de confiance, l'écoute, la disponibilité, la capacité d'adaptation ainsi que sur de nombreux gestes qui, bien qu'essentiels, demeurent difficiles à quantifier ou à traduire dans un bilan annuel. Derrière la mission du ROCSMO, chaque communication, chaque projet, chaque rencontre ou chaque action présentée dans ce rapport se trouvent également des heures de coordination, de préparation, d'analyse, de représentation et de collaboration qui contribuent à faire avancer collectivement les enjeux en santé mentale dans la région.



Ce rapport se veut donc à la fois un reflet des actions réalisées et un témoignage du travail continu, souvent discret, mais profondément structurant, porté tout au long de l'année par l'équipe, les membres, les partenaires et les différentes personnes impliquées dans la vie du regroupement.

LE PHARE À L'HORIZON

perspectives 2026/2027

L'année 2026-2027 s'annonce comme une étape importante pour le ROCSMO. Après une année marquée par le début d'une consolidation organisationnelle, le regroupement poursuivra ses efforts de consolidation afin de renforcer sa mission, sa capacité d'action collective et son rôle comme acteur incontournable en santé mentale dans la région.

La prochaine année sera notamment marquée par le lancement officiel du bilan social communautaire du ROCSMO et des fiches d'impact des membres qui mettra en lumière l'impact des organismes membres, prévu le 17 septembre 2026. Cette démarche permettra de mieux documenter, reconnaître et faire rayonner la contribution essentielle du milieu communautaire en santé mentale en Outaouais.

Le ROCSMO poursuivra également ses travaux de mobilisation et de réflexion collective par la Journée de réflexion 2026 ainsi que par la mise en place de nouveaux espaces d'échange et de dialogue entre les membres et partenaires. Le regroupement souhaite aussi amorcer les travaux du Forum régional sur la santé mentale qui visent à mobiliser les acteurs du milieu afin de réfléchir collectivement aux enjeux, aux besoins et à l'avenir de la santé mentale dans la région.

Dans une volonté de favoriser davantage l'engagement et la participation des membres, le ROCSMO prévoit également mettre en place des espaces virtuels d'échange autour de thématiques choisies collectivement.

Une évaluation des besoins sera également réalisée auprès des membres et partenaires, tant en matière de formation que de communication, afin de développer une offre cohérente ainsi que des outils, contenus et stratégies mieux adaptés aux réalités du terrain et aux besoins de communication du ROCSMO.

Enfin, le ROCSMO poursuivra ses travaux de consolidation en matière de gouvernance, de financement et de développement organisationnel afin de soutenir la pérennité du regroupement et de se donner les moyens nécessaires pour remplir pleinement sa mission. Dans un contexte où les besoins du milieu se complexifient et où les attentes envers les regroupements régionaux demeurent importantes, le ROCSMO souhaite continuer à renforcer sa capacité d'action, sa stabilité et ses assises organisationnelles afin de demeurer un espace mobilisateur, stratégique et porteur pour ses membres et pour le milieu communautaire en santé mentale de l'Outaouais.

NOTRE ÉQUIPE

Les canards derrière le mouvement

Le ROCSMO poursuit sa mission grâce à une équipe qui contribue, chaque jour, au développement, à la concertation et au rayonnement du milieu communautaire en santé mentale en Outaouais.

Derrière la mission, les réalisations et les projets se trouvent des personnes qui travaillent à faire avancer le courant.



Mélanie Sarazin
Directrice générale



Maude Tremblay
Responsable des projets



Maude Gélinas
Contractuelle
Journée de réflexion



Rosalie Mongeon-Villeneuve
Responsable aux communications
et à la vie associative

Catherine Lahaie-Richer
Stagiaire au cours de l'année - Travail social
Université du Québec en Outaouais

LES MEMBRES

Les canards qui font le mouvement

Le ROCSMO, c’est avant tout ses membres.

Des organismes différents, porteurs de réalités, d’approches et de couleurs uniques, qui choisissent d’avancer ensemble pour faire grandir une force collective en santé mentale dans l’Outaouais.

MEMBRES RÉGULIERS

- Aupres
- Cap Santé Outaouais
- Centre Inter-Section
- Centre Intervalle Pontiac
- Droits-Accès de l’Outaouais
- Entraide deuil de l’Outaouais
- L'Apogée
- Le Boulev'art de la Vallée
- La Maison Réalité
- L'Envol S.R.T
- Le Gîte Ami
- Habitations Nouveau départ
- Maison Amitié Haute-Gatineau
- Maison le Ricochet
- Réseau Outaouais
- Service d'accompagnement pour l'inclusion sociale
- Suicide Détour
- Tel-Aide Outaouais

MEMBRES AFFINITAIRE

- Écoute agricole
- Le Centre Mechtilde
- Maison Libère-Elles
- Mon Chez Nous
- Trait d'union Outaouais










SORTIE


SORTIE


AIDE










La rage au
la force
du nombre
Votre Silence
TUE
Notre Colère
GRONDE


LE COMMUNAUTAIRE
BOUTTE




L'APOGÉE
Santé mentale


LA CAQ EN P38
Les droits ça se défend collectivement



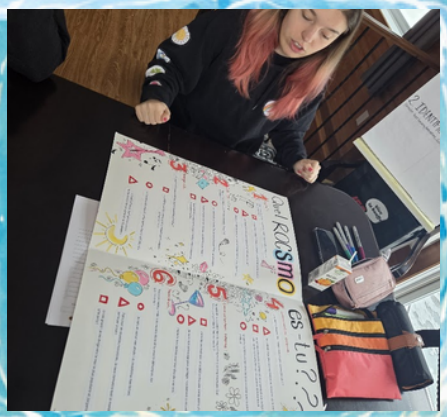







Jean-François Parent
Mot de
BIENVENUE
UQO
Mot de
BIENVENUE


SAIS.
Service d'accompagnement pour l'inclusion sociale.
SAIS
Service d'accompagnement pour l'inclusion sociale
NOTRE MISSION
Offrir aux personnes ayant un problème de santé mentale, principalement à la clientèle de l'Hôpital Pierre-Janet, un milieu accueillant où elles peuvent trouver des services et du soutien facilitant leurs démarches vers l'inclusion sociale.
La santé mentale et l'inclusion sociale, un défi pour tous!


Rocksmo es tu??








Maison










CONTINUUM DE SERVICES
le gîte ami
au-delà de l'itinérance
mon gîte




?!
!!
!?
ROCSMO