



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



*years of
community
ans de
communauté*

Investir dans les principaux secteurs de soutien pour assurer le rétablissement à long terme de la santé mentale des Canadiennes et Canadiens

Mémoire – Consultations prébudgétaires en vue du budget fédéral de 2021

Par :

Margaret Eaton
Cheffe de la direction nationale
Association canadienne pour la santé mentale
250, rue Dundas Ouest,
Toronto (Ontario) M5T 2Z5
416-646-5557
meaton@cmha.ca

7 août 2020

LISTE DES RECOMMANDATIONS

Recommandation 1 : Que le gouvernement élabore et mette en œuvre un plan de rétablissement à long terme de la santé mentale en contexte de COVID-19 pour garantir à toute la population canadienne – et plus particulièrement aux personnes les plus vulnérables – un accès aux soins nécessaires, quel que soit le lieu de résidence.

Recommandation 2 : Que le gouvernement accorde 13,5 M\$ à l'ACSM pour élargir l'accès à son programme *Retrouver son entrain* et ainsi offrir immédiatement une thérapie cognitivo-comportementale fondée sur des données probantes à 30 000 adultes et jeunes au pays.

Recommandation 3 : Que le gouvernement accorde 9 M\$ à l'ACSM pour accroître la participation à son programme *Esprits résilients* et ainsi aider 30 000 intervenantes et intervenants de première ligne au Canada à acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître et réduire les symptômes du traumatisme et du stress, et développer leur résilience en matière de santé mentale.

Recommandation 4 : Que le gouvernement finance les soins de santé mentale dirigés par des personnes autochtones afin de continuer à réduire l'écart qui persiste en matière de santé entre les communautés autochtones et non autochtones.

Introduction

Les Canadiennes et les Canadiens vivent une période sans précédent, marquée par une anxiété nationale extrême dont les effets sur la santé mentale sont inédits. Une [enquête](#) réalisée par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), en collaboration avec l'UBC et la *UK Mental Health Foundation*, a révélé que la pandémie a creusé les inégalités persistantes en matière de santé mentale et touché plus particulièrement les personnes déjà vulnérables. Un plus grand nombre de Canadiennes et Canadiens ont eu des pensées suicidaires depuis le début de la pandémie et une majorité de personnes qui avaient des problèmes préexistants ont vu leur santé mentale se détériorer. Avant la pandémie, plus de la moitié de la population considérait déjà l'anxiété et la dépression [comme une « épidémie »](#), et environ 1,6 million de Canadiennes et Canadiens déclaraient chaque année vivre avec un problème de santé mentale non traité.

Nous savons que la dépression, l'anxiété, le trouble de stress post-traumatique (TSPT), la toxicomanie, le suicide et d'autres problèmes de santé mentale persisteront longtemps après la mise au point d'un vaccin. L'ACSM a toutefois la conviction que nous pouvons répondre aux besoins criants de la population en matière de soins, l'aider à se rétablir, améliorer ses perspectives et, en définitive, sauver des vies, si le financement gouvernemental est suffisant et que l'on met sur pied un réseau de soutien adéquat dans toutes les collectivités du pays.

Une main d'œuvre en santé est essentielle à la reprise économique. Autrement dit, nous devons mettre en place des soutiens adaptés en matière de santé mentale pour les travailleuses et travailleurs qui retournent au travail. Nous pouvons et nous devons garantir aux personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale que leurs besoins seront satisfaits pendant la phase de rétablissement relatif à la COVID-19 et au-delà.

Un leadership national pour rétablir la santé mentale des Canadiennes et Canadiens

Alors que nos décideurs continuent de travailler en collaboration avec la santé publique pour relancer l'économie canadienne en toute sécurité, l'ACSM demande à l'ensemble des parlementaires de s'assurer que nous disposons d'un plan de rétablissement à long terme de la santé mentale. Nous demandons aussi au gouvernement fédéral de faire preuve de leadership en garantissant un accès équitable aux soins de santé mentale partout au Canada. Nous devrions accorder autant de valeur à la santé mentale qu'à la santé physique.

À l'heure où les gouvernements versent des sommes massives en prestations d'urgence et sont soumis à des pressions budgétaires inouïes, nous croyons qu'un financement approprié des services et soutiens communautaires en santé mentale

est indispensable pour améliorer l'universalité et le rapport coûts-efficacité de notre système de santé.

Forte de ses 87 filiales réparties dans toutes les provinces et un territoire avec une présence locale dans plus de 330 collectivités au Canada, l'ACSM est bien positionnée pour offrir immédiatement du soutien en santé mentale fondé sur des données probantes au plus grand nombre, là où les gens en ont le plus besoin, directement dans la communauté. Comme vous le verrez dans les recommandations suivantes, les programmes de l'ACSM permettront aux Canadiennes et aux Canadiens de maintenir le lien avec leur collectivité tout en générant des économies pour les contribuables et en réduisant le fardeau global qui pèse sur les soins actifs. L'ACSM peut rapidement élargir ses programmes, éprouvés tant en français qu'en anglais, pour atteindre des millions de personnes vulnérables, des enfants aux personnes âgées en passant par les personnes autochtones, les étudiants et les premiers intervenants sur les lignes de front de cette pandémie.

Recommandation 1 : Que le gouvernement élabore et mette en œuvre un plan de rétablissement à long terme de la santé mentale en contexte de COVID-19 pour garantir à toute la population canadienne – et plus particulièrement aux personnes les plus vulnérables – un accès aux soins nécessaires, quel que soit le lieu de résidence.

Si nous voulons compter sur une population en bonne santé mentale et physique, prête à contribuer au rétablissement post-COVID-19 de notre pays, nous avons besoin d'un plan national de rétablissement de la santé mentale pour nous assurer de soutenir toutes les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale.

Pour être efficace, ce plan doit viser à combler les lacunes persistantes du système et bénéficier d'une coordination, d'un financement, d'un appui et d'une surveillance appropriés. Sa mise en œuvre doit permettre d'atteindre les personnes les plus vulnérables de notre société – en particulier celles qui vivent au sein de communautés éloignées – et tenir compte des expériences vécues par les personnes vivant avec une maladie mentale. Une augmentation des dépenses sociales sera nécessaire pour bonifier les programmes qui s'attaquent aux nombreuses inégalités qui engendrent en premier lieu les problèmes de santé mentale – itinérance, violence, discrimination et accès aux débouchés économiques.

Intensifier les efforts de promotion de la santé mentale et de prévention de la maladie mentale à l'échelle communautaire permettra de mieux servir notre population en déchargeant un système de soins actifs déjà durement touché par la pandémie elle-même. L'ACSM se tient prête à appuyer l'élaboration et la mise en œuvre de ce plan.

Recommandation 2 : Que le gouvernement accorde 13,5 M\$ à l'ACSM pour élargir l'accès à son programme *Retrouver son entrain* et ainsi offrir une thérapie cognitivo-comportementale fondée sur des données probantes à 30 000 adultes et jeunes au pays.

Actuellement offert en Colombie-Britannique, au Manitoba et en Ontario, *Retrouver son entrain* est un programme d'acquisition de compétences basé sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Conçu pour aider les personnes de 15 ans et plus à gérer leur tristesse, leur stress et leurs symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, il permet également d'améliorer leur santé globale et leur qualité de vie en général. Grâce à des ressources personnalisables et à une assistance téléphonique fournie par une personne (coach) hautement qualifiée, le service est accessible même dans les communautés éloignées, généralement dans les trois à cinq jours suivant la recommandation d'une professionnelle ou d'un professionnel fournissant des soins primaires. Le programme est offert dans les deux langues officielles (français et anglais) ainsi que dans six autres langues.

En aidant les collectivités à fournir elles-mêmes ces soins de santé mentale essentiels, *Retrouver son entrain* favorise la capacité des personnes à prendre soin d'elles-mêmes en s'engageant dans des activités d'autosoins qui contribuent à leur santé, préviennent les complications associées aux maladies chroniques et réduisent le recours évitable aux services hospitaliers et d'urgence.

Depuis le lancement de *Retrouver son entrain*, en Colombie-Britannique, en 2008, plus de 40 000 patients ont été dirigés vers le programme. Parmi les personnes qui y ont participé, 85 % ont affirmé qu'elles seraient en mesure de maintenir les changements qu'elles ont apportés dans leur vie en suivant le programme. Par ailleurs, un sondage mené en Ontario a révélé que 93 % des participants recommanderaient le programme à un proche et que 95 % ont aimé recevoir le service par téléphone.

Un investissement de 13,5 M\$ permettrait à l'ACSM d'atteindre 30 000 personnes supplémentaires dans les régions du pays où le programme *Retrouver son entrain* n'est pas actuellement offert, soit au Québec, en Saskatchewan, au Manitoba, dans les provinces de l'Atlantique et dans les territoires.

Pour environ 460 \$ par personne, ces citoyens verraient leur santé mentale s'améliorer. C'est moins de la moitié que ce qu'il en coûte traditionnellement pour offrir des services psychiatriques ou psychologiques.

Recommandation 3 : Que le gouvernement accorde 9 M\$ à l'ACSM pour accroître la participation à son programme *Esprits résilients* et ainsi aider 30 000 intervenantes et intervenants de première ligne au Canada à acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître et réduire les symptômes du

traumatisme et du stress et développer leur résilience en matière de santé mentale.

Sur les lignes de front de la COVID-19, les travailleuses et travailleurs considérés comme essentiels – personnel de la santé, de première ligne, d'entrepôt, de livraison et des épiceries – ont dû faire face à une hausse des exigences de travail dans un contexte de danger accru. Ainsi, la situation présente des risques sérieux pour la santé physique et mentale de ces travailleurs, qui ont témoigné de leur épuisement, de conditions de trop grande promiscuité, de leur crainte d'être infectés et, au début de la pandémie, d'un approvisionnement insuffisant en équipements de protection individuelle (EPI). Les effets de ce stress prolongé pourraient se faire sentir longtemps après la phase de rétablissement.

Le programme *Esprits résilients* de l'ACSM informe et mobilise les premiers intervenants autour de quatre enjeux cruciaux pour leur travail : les traumatismes, la détresse psychologique, les interventions tenant compte des traumatismes et le développement de la capacité de résilience. Nous voulons offrir ce programme au plus grand nombre de premiers intervenants possible, y compris, mais sans se limiter, aux médecins, aux infirmières et infirmiers, aux ambulanciers paramédicaux, au personnel des centres de soins de longue durée, à la police et aux pompiers.

Une évaluation réalisée par des équipes de recherche indépendantes a démontré qu'*Esprits résilients* a permis à des centaines de pompières et pompiers de protéger leur santé psychologique, ce qui s'est traduit par des équipes mieux informées et en meilleure santé. Toutes les personnes participantes ont rapporté avoir acquis des connaissances sur le traumatisme et les troubles psychologiques et appris comment mieux composer avec le stress et accroître leur résilience. La grande majorité s'est sentie mieux outillée pour intervenir auprès de collègues montrant des signes de détresse ou de maladie mentale et plus à l'aise avec les personnes du public aux prises avec des problèmes de santé psychologique. Les pompiers participants ont également appris à utiliser des outils efficaces de gestion du stress.

Un investissement de 9 M\$ permettrait à l'ACSM d'étendre ce programme à 30 000 travailleuses et travailleurs de première ligne dans les collectivités du Canada afin de leur donner les compétences et outils nécessaires pour gérer les effets de la pandémie sur la santé mentale, dès maintenant et pour l'avenir.

Recommandation 4 : Que le gouvernement finance les soins de santé mentale dirigés par des personnes autochtones afin de continuer à réduire l'écart qui persiste en matière de santé entre les communautés autochtones et non autochtones.

L'ACSM est déterminée à appuyer la réconciliation avec les peuples autochtones à s'assurer que les personnes autochtones ont accès au même niveau de soins de

santé mentale que les non-Autochtones. Fortes et diversifiées, les communautés autochtones ont la capacité de soutenir leurs citoyennes et citoyens lorsque nous leur offrons des ressources et partenariats appropriés. Néanmoins, l'augmentation des problèmes de santé mentale dans ces communautés, et plus particulièrement le taux de suicide disproportionnellement élevé chez les jeunes, nous préoccupe de plus en plus. L'enquête de l'ACSM et l'UBC, que nous mentionnions en introduction, a révélé que 16 % des personnes autochtones ont rapporté avoir eu des pensées et envies suicidaires récemment.

L'héritage du colonialisme, de la discrimination raciale, de l'assimilation culturelle et des pensionnats explique que de nombreuses communautés rapportent des résultats plus faibles sur le plan de la santé et notamment des taux de suicide et de toxicomanie plus élevés. La Commission de vérité et réconciliation a demandé au gouvernement du Canada de « cerner et combler les écarts dans les résultats en matière de santé entre les collectivités autochtones et les collectivités non autochtones ».

Il doit donc immédiatement s'assurer que le financement par personne de la santé mentale octroyé aux communautés autochtones soit égal ou dépasse la valeur du financement par personne octroyé aux soins de santé mentale dans les provinces et territoires, en tenant compte du fardeau du racisme sur la santé mentale et du fait que de vivre dans des communautés rurales et éloignées est associé à une croissance des besoins. Nous encourageons le gouvernement à se servir du Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations comme guide et à travailler en priorité avec les nombreuses organisations de soins de santé mentale qui sont dirigées par des personnes autochtones.

Conclusion

Le système canadien actuel a été conçu pour répondre aux crises et satisfaire les besoins en soins aigus des personnes atteintes de maladie mentale sévère. Il part du principe que les gens peuvent se rétablir si nous leur offrons les bons services et soutiens. Nous devons aller beaucoup plus loin. Un accès plus rapide à des services communautaires peut faire en sorte de réduire les besoins en interventions longues et coûteuses à un stade ultérieur. Le gouvernement fédéral doit financer adéquatement les soins de santé mentale pour nous permettre de mieux répondre aux crises qui surviennent, certes, mais aussi d'offrir des interventions et des traitements plus précoces afin de prévenir les crises avant qu'elles ne surviennent.

L'ACSM est impatiente de travailler avec les parlementaires et l'ensemble des parties prenantes aux vues similaires pour s'assurer que nous adoptons une approche adaptée aux différentes réalités. Nos programmes flexibles et modulables de thérapie cognitivo-comportementale et de soutien par les pairs, fondés sur des données probantes, fonctionnent déjà dans de nombreuses régions du pays. Nous devons étendre ces initiatives efficaces pour atteindre davantage de personnes en tenant compte des besoins uniques de nos populations vulnérables et en veillant à mettre les collectivités au cœur des décisions qui les concernent. En travaillant ensemble, nous pouvons assurer un rétablissement à long terme de la santé mentale à mesure que le pays se sort de la crise de la COVID-19.

À propos de l'Association canadienne pour la santé mentale

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus de 330 communautés réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des programmes et ressources qui contribuent à prévenir les maladies et les problèmes de santé mentale, à soutenir le rétablissement et la résilience, pour permettre à tous les Canadiennes et Canadiens de s'épanouir pleinement.