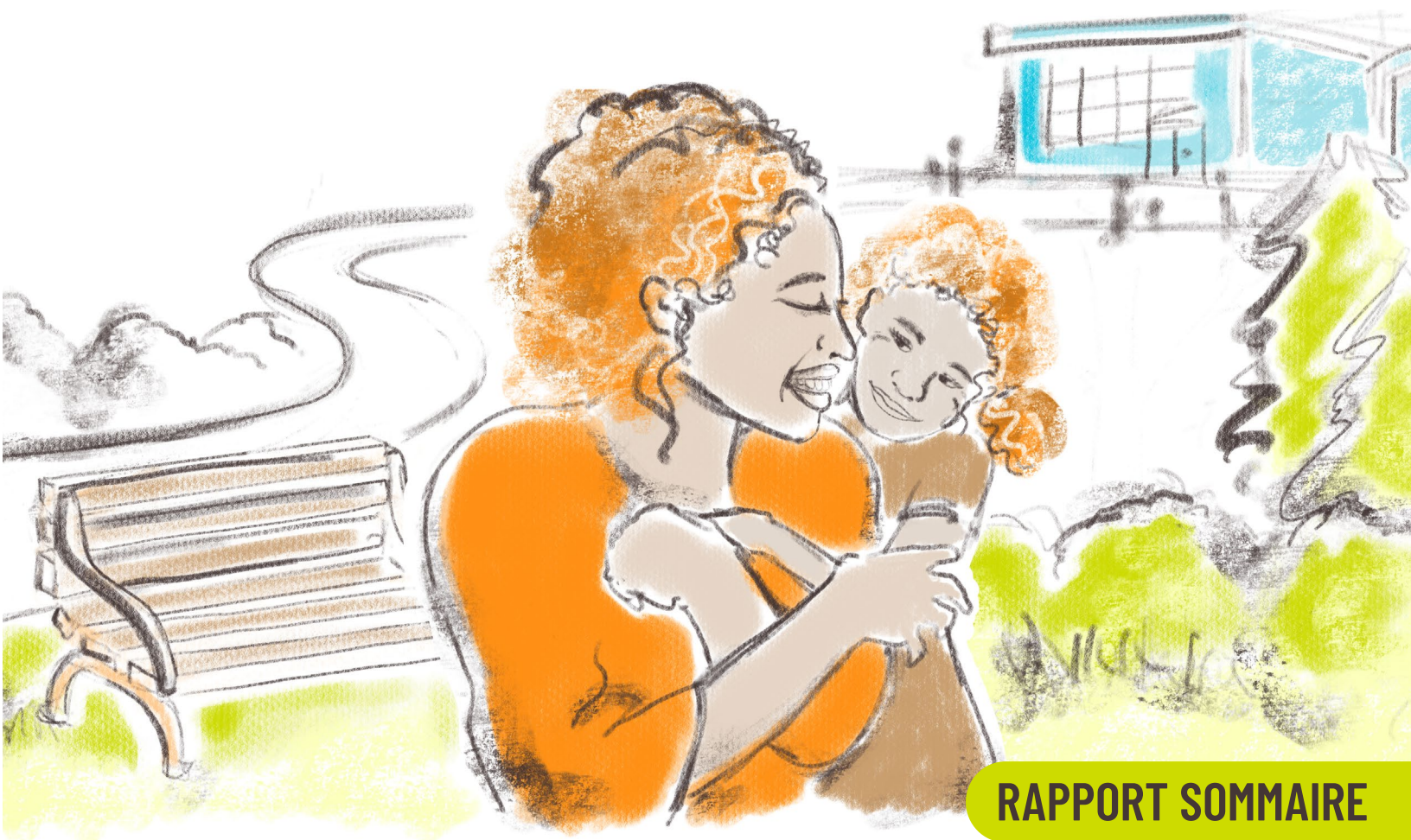


Cohésion, collaboration, collectivité :

Faire progresser la promotion de la santé mentale



RAPPORT SOMMAIRE

Mai 2019



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



ans dans la
communauté

PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

Compte tenu du coût annuel considérable et croissant du traitement des maladies mentales et problèmes de santé mentale au Canada – 42 milliards en tout, et 6,3 milliards dans les milieux professionnels –, de plus en plus d'intérêt est porté à la promotion de la santé mentale (PSM). Cette dernière, qui prend la forme d'interventions dans les milieux de vie, les milieux de travail et les écoles, permet de favoriser la santé mentale positive chez toutes les personnes, qu'elles soient atteintes ou non de maladie mentale.

La promotion de la santé mentale (PSM) est guidée par des principes communs et vise l'atteinte des buts suivants : aider les gens de tous les horizons à profiter de la vie, à surmonter les moments difficiles, à améliorer leur bien-être émotionnel et spirituel, et à établir des rapports sociaux durables. Ces lignes directrices s'inscrivent dans le respect des principes de culture, d'équité, de dignité et de justice sociale. La PSM contribue à nourrir les stratégies d'adaptation, la capacité à aller chercher de l'aide et la résilience, tout en permettant de bâtir des milieux de vie où règnent la solidarité et l'ouverture. Ces dernières favorisent l'intégration sociale, la qualité de l'éducation que reçoivent les enfants et constituent un terreau fertile au développement de liens d'amitié. Cette approche crée aussi des lieux de travail propices à la santé mentale au moyen de programmes visant à protéger le bien-être des employés. Si elle est bien mise en œuvre, évaluée régulièrement et maintenue à long terme, la PSM peut avoir pour effet de diminuer les dépenses engagées pour le traitement des maladies mentales tout en préservant la santé mentale des individus.

Depuis plusieurs années, le gouvernement du Canada mène des actions en faveur de la promotion de la santé mentale dans les écoles et les milieux de vie du pays. D'après de récentes évaluations, ces démarches de promotion permettent bel et bien de sensibiliser les participants aux enjeux de santé mentale et d'améliorer leur santé, et l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) tient à féliciter le gouvernement pour ce travail. Cela dit, les programmes de promotion ne reçoivent toujours pas des fonds stables à long terme leur permettant d'être mis en œuvre de manière globale et uniforme dans tous les milieux, et ainsi avoir un impact positif sur la santé mentale de toutes les Canadiennes et tous les Canadiens. Puisqu'on assiste malheureusement à une aggravation de la crise en santé mentale au pays, il est grand-temps d'agir en amont. D'après les analyses, la promotion de la santé mentale peut générer des retombées positives et des économies. Il y a donc lieu d'adopter des politiques et des programmes en la matière dans le cadre de la prévention primaire. Vu le contexte canadien, il est impératif de procéder à des investissements stratégiques et sociaux pour harmoniser la promotion, mesurer ses effets et ses progrès, tout en accroissant son adoption.

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), guidée par son Groupe de travail sur les politiques publiques et en concertation avec le Groupe de référence du conseil d'administration ainsi que le Conseil national des personnes ayant une expérience vécue, a créé ce document. Celui-ci vise à formuler des recommandations fondées sur des données probantes à l'intention du gouvernement, des décideurs, des éducateurs, des dirigeants locaux et des organismes de santé locaux. Son objectif est de mettre en valeur la promotion de la santé mentale (PSM) par l'élaboration de politiques et de programmes publics qui renforceront positivement les déterminants sociaux de la santé mentale. Ci-après sont présentées les six recommandations en question. Pour lire le document complet de 62 pages, rendez-vous sur le site www.acsm.ca.

PRINCIPES DIRECTEURS

Faire intervenir les personnes ayant une expérience vécue (PAEV) dans la planification des politiques et l'élaboration des programmes a des conséquences positives sur la santé mentale de la population. Les initiatives pilotées par des comités de PAEV se sont avérées efficaces : grâce à leur apport, les nouveaux programmes sont accessibles, adaptés, adéquats et pertinents en ce qui concerne l'expérience des problèmes de santé mentale, des maladies mentales et des dépendances. Faire appel aux PAEV devrait être systématique en ce qui concerne toutes les étapes de création d'un programme, à savoir la conception, la mise en œuvre et l'évaluation.

Dans le cadre de la PSM, il est nécessaire de tenir compte des expériences propres aux communautés minoritaires et vulnérables, expériences qui se rencontrent à de nombreuses intersections. Les travaux de planification des politiques, d'élaboration et d'évaluation des programmes en la matière devraient se faire en concertation avec ces populations (nouveaux arrivants, femmes, personnes LGBTQ2+, personnes à faible revenu, personnes vivant en milieu rural, personnes sans accès fiable à Internet, personnes vivant avec un handicap, personnes âgées, jeunes, communautés autochtones). Qui plus est, les soins de santé et les services sociaux offerts aux populations minoritaires devraient être ancrés dans la culture, contrôlés localement et culturellement appropriés. De cette manière, les services sociaux et organisations locales seront plus à même de favoriser les déterminants sociaux de la santé et de contribuer à la santé mentale de ces groupes.

RECOMMANDATIONS

1

Mettre en œuvre de manière prioritaire une stratégie nationale de promotion de la santé mentale et créer un cadre d'analyse pour que soient prises en compte les répercussions sur la santé mentale des politiques et programmes fédéraux d'aujourd'hui et de demain.

Depuis une vingtaine d'années, de plus en plus de stratégies et de programmes de promotion de la santé mentale sont élaborés au Canada. Cependant, la mise en œuvre de cette promotion n'est pas encore systématique, contrairement à celle de la santé physique, puisqu'il n'existe pas de cadre simple et concret qui le permette. En se dotant d'une stratégie nationale de PSM, le Canada pourrait lutter contre les iniquités en santé mentale attribuables au statut socio-économique, à l'emplacement géographique, à l'isolement social et à la marginalisation. Cette stratégie doit non seulement orienter clairement la mise en œuvre et l'évaluation des initiatives en la matière au Canada, mais elle doit aussi prévoir un cadre d'analyse grâce auquel les répercussions sur la santé mentale des politiques actuelles et futures seraient prises en compte.

2

Étoffer les données probantes dont dépend l'élaboration de politiques de promotion de la santé mentale en soutenant les travaux de recherche reposant sur l'analyse économique et l'évaluation des programmes. À moyen et long terme, accroître le financement destiné à la recherche pour favoriser la collecte et l'analyse de données épidémiologiques et économiques, et ainsi définir les grandes priorités des programmes de promotion de la santé.

Le nombre grandissant de données probantes issues de diverses sources (évaluations, analyses coût-avantage) qui témoignent de l'efficacité des programmes de PSM laisse entrevoir des retombées non négligeables en la matière. En effet, au Canada, aux États-Unis, au Royaume-Uni, en Australie et aux Pays-Bas, des experts ont produit quantité de données convaincantes qui vantent les mérites économiques de la PSM. Cela dit, il est encore difficile d'évaluer précisément le rendement économique du capital investi à cause des problèmes de méthodologie, des ressources limitées, du manque de données longitudinales et des lacunes concernant les renseignements sur la diversité. Même s'il existe des données qui témoignent de l'efficacité des programmes de PSM, très peu d'évaluations critiques existent sur leurs effets à long terme. Au Canada, la banque de données probantes et conceptuelles à cet égard est encore embryonnaire, si bien que la promotion n'est pas très présente dans les milieux cultivant les déterminants sociaux de la santé mentale. Il faut donc investir dans la recherche et l'évaluation pour recueillir et analyser des données épidémiologiques et économiques afin d'en mesurer les bienfaits pour la population et les communautés et d'établir des priorités pour la reproduction et l'adaptation des programmes.

RECOMMANDATIONS

3

Faire passer de 7,2 % à 9 % le financement octroyé au secteur de la santé mentale au Canada tout en réservant des fonds destinés à l'amélioration, l'harmonisation des programmes et l'établissement de partenariats en PSM.

Même si les mesures en amont font l'objet de plus en plus de publications et d'attention sur la scène politique, les domaines propices à la PSM (comme l'éducation) sont sous-financés, ce qui compromet la mission de promotion dans son ensemble. Pour améliorer et protéger la santé mentale de la population canadienne, il faudra impérativement accroître les dépenses globales de 2 %. De plus, sous une portion de ces 2 % devra être réservée à l'amélioration, l'harmonisation et l'évaluation rigoureuse des initiatives de PSM dans différents milieux. D'une part, on pourra ainsi déployer des initiatives de promotion là où il n'y en a pas à l'heure actuelle, et d'autre part, on pourra favoriser la longévité des programmes existants. En augmentant durablement le financement consacré à la PSM, on doterait ces initiatives de toutes les ressources nécessaires, entre autres pour leur évaluation et leur perfectionnement. Elles seraient également assez étoffées et développées pour appuyer des démarches en ce qui concerne les politiques sociales et la mobilisation. Cette augmentation permettrait notamment de soutenir les initiatives s'adressant aux populations défavorisées en utilisant les modèles, stratégies de mise en œuvre et mesures d'évaluation adéquates.

4

Reproduire, mettre à l'échelle et pérenniser des programmes communautaires qui ont été jugés accessibles, culturellement appropriés et intersectionnels, en plus de tenir compte des déterminants sociaux de la santé mentale.

La santé mentale est un phénomène multidimensionnel déterminé et constitué en partie par le contexte social dans lequel les individus et les groupes évoluent. Il faut donc reproduire, mettre à l'échelle et pérenniser les projets de PSM qui voient la santé mentale comme directement teintée par le contexte socio-économique immédiat. Cela passe par la consolidation des programmes qui sont inclusifs pour les Autochtones, les nouveaux arrivants (immigrants et réfugiés), les filles et les femmes (dont celles qui sont enceintes et les nouvelles mères), les personnes âgées, les membres de la communauté LGBTQ2+, les personnes sans emploi et les personnes vivant avec un handicap. Ces interventions ne nécessitent pas d'investir dans des programmes précis ou inédits, mais plutôt d'intégrer l'intersectionnalité aux programmes déjà efficaces – c'est-à-dire dans leur planification, leur exécution et leur évaluation. De plus, les stratégies individualisées visant à enseigner la régulation émotionnelle, à encourager la recherche d'aide et à développer la résilience chez les populations vulnérables ne peuvent pas éliminer le racisme, la discrimination et les iniquités systémiques qui continuent d'affecter la santé mentale de ces dernières. Aux efforts de promotion doivent donc s'ajouter des changements politiques et sociaux substantiels éliminant la violence et la discrimination tout en favorisant l'inclusion sociale et économique.

RECOMMANDATIONS

5

Accroître les retombées de la promotion de la santé mentale au Canada par le financement de campagnes de marketing social qui sensibilisent la population à la santé mentale et luttent contre la stigmatisation.

La stigmatisation, la discrimination et l'injustice peuvent faire en sorte qu'il soit encore plus difficile de vivre avec une maladie mentale ou de graves problèmes de santé mentale. L'acceptation générale des stéréotypes et des préjugés visant les personnes affectées par une maladie mentale donne naissance à des discours contre-factuels sur la maladie et la santé mentales. Plus précisément, si la PSM veut atteindre ses objectifs de transformation, mettre fin à la stigmatisation doit être au cœur de ses activités. Au Canada, plusieurs interventions d'envergure nationale et provinciale ont très bien réussi à sensibiliser la population aux enjeux de santé mentale et à réduire la stigmatisation. Des investissements supplémentaires pourraient venir combler le manque d'information sur la santé mentale en donnant aux individus, aux groupes sociaux, aux regroupements professionnels et aux employeurs l'occasion d'aborder le sujet. Parler de ses stratégies, réalisations et difficultés tout en apprenant sur celles d'autrui va de pair avec la sensibilisation sur les conséquences de la stigmatisation.

6

Accroître de 2 % les dépenses dans les programmes sociaux pour soutenir des infrastructures sociales, qui non seulement travaillent sur les déterminants sociaux de la santé, mais cherchent aussi à trouver des solutions aux défis socio-économique qui prennent de l'ampleur et qui nuisent à la santé mentale des individus et des communautés.

Le Canada fait face à plusieurs défis socio-économiques qui s'intensifient et qui nuisent à la santé mentale des personnes et des communautés : le vieillissement de la population, la « technologisation » de la vie sociale et les changements dans le monde du travail sont trois sources potentielles de stress, d'incertitude, de précarité et d'exclusion. Malheureusement, les problèmes de santé mentale et les maladies mentales sont souvent vus comme personnels et indépendants des problèmes socio-économiques et situationnels plus vastes. En misant sur le développement de compétences, la PSM tient les individus, de manière non intentionnelle, disproportionnellement responsables de leur propre résilience; il faut l'appuyer par un élargissement de l'engagement à créer des milieux équitables qui sont aussi socialement, économiquement et politiquement favorables à l'équilibre mental.

RECOMMANDATIONS

Une augmentation de 2 % des dépenses dans les programmes sociaux est essentielle à la lutte contre les problèmes chroniques tels que la pauvreté et le chômage, mais aussi à l'amélioration de la communication avec les personnes âgées, les jeunes et les personnes sans emploi ou ayant un emploi précaire, qui sont au cœur des tendances émergentes touchant la santé mentale au Canada :

PERSONNES ÂGÉES

L'offre de programmes de promotion de la santé mentale des personnes âgées devra suivre l'augmentation de cette tranche démographique de la population. L'efficacité à long terme de ces programmes dépend du financement destiné à répondre aux besoins particuliers des personnes âgées de tous horizons, notamment en matière de sécurité financière, d'inclusion sociale, et de soins à domicile.

JEUNES

Les réseaux sociaux ont des effets considérables sur la santé mentale des jeunes, et l'enthousiasme à l'égard de leurs avantages est contrebalancé par les inquiétudes concernant le risque qu'ils entraînent un sentiment de solitude, une faible estime de soi, des symptômes dépressifs et une diminution du sentiment d'intégration sociale. Du syndrome *fomo* (pour « fear of missing out ») (traduction libre : peur de manquer quelque chose), ou « anxiété de ratage », à une culture de saturation en images, en passant par la cyberintimidation, les réseaux sociaux peuvent avoir des conséquences dévastatrices pour tous les jeunes, mais particulièrement pour les filles et les jeunes femmes. La PSM doit venir en aide aux jeunes pour leur permettre de s'intégrer dans des environnements positifs et entretenir des relations personnelles et interpersonnelles saines dans leur utilisation des réseaux sociaux.

PERSONNES SANS EMPLOI OU SOUS-EMPLOYÉES

La transformation rapide et radicale des modalités de travail influe aussi sur la santé mentale. Selon de récentes études, les travailleurs occasionnels et temporaires sont extrêmement nombreux à déclarer souffrir de dépression ou d'anxiété et vivent du stress dû à l'isolement social et à la pression d'être bien notés par la clientèle. Les projets d'adaptation et d'élaboration de programmes de PSM qui seront financés devront aussi tenir compte de ce groupe sous-représenté que forment les travailleurs temporaires au Canada.

PRINCIPAUX POINTS À RETENIR

Les recommandations du rapport (énoncées ci-dessus) préconisent une attention accrue accompagnée d'investissements accordés par le fédéral à la PSM. De telles initiatives ont le pouvoir de contribuer à l'harmonisation des efforts et d'assurer leur caractère intersectionnel. Cela aurait également pour effet de permettre une interprétation cohésive de l'approche, l'étoffement des données, le rehaussement de leur qualité, et un financement à long terme, qui quant à lui contribuera à la longévité des programmes et la réalisation d'études longitudinales évaluant les effets populationnels et économiques. Tous ces éléments peuvent favoriser l'adoption de la PSM et sa spécialisation, statuant ainsi que la démarche est fondée sur des données probantes et est capable de répondre aux besoins des populations vulnérables minoritaires. Le rapport souligne également l'importance d'offrir des initiatives de PSM intersectionnelles qui tiennent compte d'un ensemble de défis socio-économiques émergents au Canada.



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



*ans dans la
communauté*

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 et un territoire, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale, à soutenir le rétablissement et la résilience, afin de permettre à tous les Canadiennes et Canadiens de s'épanouir pleinement.

Visitez le site Web de l'Association au

WWW.ACSM.CA