

Une occasion à saisir pour la santé mentale

La COVID-19 a entraîné des répercussions désastreuses sur la santé mentale et le bien-être de la population canadienne.

Des pertes de vie, d'emploi, de maison à l'isolement prolongé, la peur de la maladie et les perturbations continues du quotidien, la pandémie a mis en évidence les lacunes chroniques d'un système de soins de santé mentale sous-financé. D'un système en crise. Les investissements fédéraux des dernières années dans la santé mentale sont loin d'avoir répondu au besoin criant pour des soins de qualité. Certes, ces investissements sont plus que bienvenus, mais ils ne traitent pas de l'important sous-financement des services communautaires de santé mentale.

L'élection fédérale actuelle représente une occasion exceptionnelle de réformer le système de santé mentale de manière significative et durable pour que la population puisse accéder à l'aide dont elle a besoin, au moment et à l'endroit où elle en a besoin. Pour y parvenir, nous avons besoin de votre aide.

C'est pourquoi, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) vous invite à devenir champion ou championne de la santé mentale dans le cadre de la campagne électorale en cours. Nous avons besoin de votre engagement pour aider les gens de votre communauté à avoir accès en temps opportun aux programmes de traitement et de soutien dont ils ont besoin pour survivre, se rétablir et s'épanouir.

**L'ACSM est d'avis
que la clé de notre
rétablissement
collectif réside
dans le
financement d'un
plan de santé
mentale
communautaire
pancanadien.**



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



ans de
communauté

La santé mentale en crise et en chiffres

1 PERSONNE SUR **5**
AU CANADA

1 personne sur 5 vit avec une maladie mentale ou un problème de santé mentale chaque année au Canada, ce qui représente environ 7,5 millions de personnes.

1,6 MILLION DE
PERSONNES AU
CANADA

Avant la pandémie, 1,6 million de Canadiens et de Canadiennes avaient des besoins non comblés en santé mentale.

50 MILLIARDS \$
PAR ANNÉE

Le coût des problèmes de santé mentale et des maladies mentales pour l'économie canadienne dépasse largement les 50 milliards de dollars par année.

La COVID-19 a eu un impact disproportionné sur les plus vulnérables.

- La santé mentale s'est détériorée dans plusieurs groupes, comme en témoignent les chiffres qui suivent 70 % des **enfants d'âge scolaire** et 66 % des **enfants d'âge préscolaire**, les **personnes autochtones**, les membres de communautés **2SLGBTQQIA+**, les **femmes**, et les **personnes en situation de handicap**.
- Parmi eux, ils sont plus nombreux à avoir des **pensées suicidaires** qu'avant.
- **Les Canadiennes et les Canadiens à faible revenu** étaient deux fois plus susceptibles d'avoir de la difficulté à composer avec les répercussions de la pandémie que le reste de la population.
- Les **personnes autochtones** ont souffert davantage que le grand public en général.

Qu'est-ce que la santé mentale communautaire ?

La santé mentale communautaire englobe les soins et les traitements dont les Canadiens et les Canadiennes ont besoin dans leur collectivité pour se rétablir de maladies mentales et de problèmes de consommation de substances. Elle comprend notamment ce qui suit :



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



ans de
communauté



des programmes qui visent à prévenir la maladie mentale et à promouvoir la santé mentale (apprentissage social et émotionnel pour les jeunes, sensibilisation et prévention du suicide, relations communautaires, etc.);



des services directs, comme des services de consultation, le traitement de la toxicomanie, le soutien par les pairs, le logement, les services d'emploi, et la gestion de cas.

Le fait d'offrir un accès plus rapide à des services communautaires publics peut éviter des interventions ultérieures plus coûteuses en termes de temps et d'argent, et ce, tant en milieu rural qu'urbain. La santé mentale communautaire prévient aussi les crises en amont et réduit le nombre de visites aux urgences.

La santé mentale communautaire permet aux Canadiennes et Canadiens atteints d'une maladie mentale sévère de vivre dans leur collectivité, de se rétablir et de connaître moins de symptômes, de crises et d'hospitalisations. L'efficacité de la santé mentale communautaire a été démontrée : elle sauve des vies et réduit les coûts pour le système de soins de santé.

Pourquoi la santé mentale communautaire devrait-elle être une priorité du fédéral ?

Les provinces et les territoires ne sont pas en mesure de répondre à la forte demande en matière de services et de soutien en santé mentale et en toxicomanie au sein leurs collectivités.

Comme ces services en santé mentale sont offerts à l'extérieur des hôpitaux et des cabinets de médecins, ils ne sont pas considérés comme « essentiels » en vertu de la Loi canadienne sur la santé et sont donc exclus des transferts fédéraux en matière de santé.

Les soins de santé mentale fournis par les médecins et les hôpitaux sont limités : les médecins offrent habituellement des traitements médicamenteux, du soutien émotionnel, des conseils en promotion de la santé et en bien-être, des conseils et des recommandations aux personnes qui ont un problème de santé mentale ou de consommation.



Cependant, ils n'ont pas toutes les ressources nécessaires pour traiter les personnes atteintes de maladie mentale ou pour répondre à la demande de services connexes. Au service des urgences, les personnes en situation de crise de santé mentale recevront des soins médicaux et des services intensifs fournis par un éventail de professionnels de la santé mentale, mais l'aide est limitée dans le temps et elle n'inclut pas de suivi subséquent.

Les Canadiennes et les Canadiens qui ont besoin de services de santé mentale doivent donc attendre longtemps avant d'obtenir des services financés par leur province ou leur territoire ou par d'autres sources de financement. Certains comptent sur des prestations limitées de l'employeur ou paient pour des services privés. En raison de ces obstacles, beaucoup ne recevront jamais les services dont ils ont besoin.

Pour permettre des progrès significatifs en matière de santé mentale, le gouvernement fédéral devra jouer un rôle de premier plan. Lui seul a la responsabilité et la capacité de transformer le système de santé mentale de façon radicale.

Il ne sera pas possible de se remettre de la pandémie sans une bonne santé mentale. L'administration fédérale doit faire preuve d'un leadership fort en matière de santé mentale communautaire pour assurer un avenir meilleur pour la population et pour le Canada.

Vous pouvez promouvoir la santé mentale en exhortant Ottawa à créer un plan de santé mentale communautaire pancanadien, qui comprendrait ce qui suit :

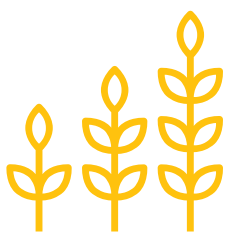


un investissement direct du gouvernement fédéral pour maintenir et améliorer l'accès à des programmes et des services communautaires de santé mentale sous-financés de façon chronique afin de s'assurer que ceux et celles qui en ont besoin puissent en bénéficier;



des investissements dans des logements abordables et supervisés supplémentaires pour les personnes ayant une maladie mentale ou des problèmes de consommation afin de s'assurer qu'elles ont des lieux de vie sûrs durant leur rétablissement.





un financement accru des services de santé mentale dirigés par les personnes autochtones afin de favoriser la réconciliation et de mieux soutenir les communautés autochtones;



un financement accru pour offrir du soutien aux personnes qui consomment des substances, ce qui comprend des fonds pour améliorer l'accès aux traitements et aux mesures de soutien en toxicomanie, pour assurer l'intégration de ces dernières aux mesures de soutien en santé mentale, pour accroître le nombre et l'accessibilité des sites de consommation supervisés et pour décriminaliser la possession simple de drogues.

Aide apportée par l'ACSM à la population canadienne

L'ACSM dispose d'un bureau national et elle est aussi présente dans chaque province et dans un territoire. Chacune de ses filiales locales offre des services et du soutien à plus de 1,3 million de Canadiens et de Canadiennes grâce aux efforts combinés de plus de 5 000 employés dévoués et de 11 000 généreux bénévoles.

Voici quelques-uns de nos programmes :

Retrouver son entrain^{MC}

Il s'agit d'un de nos programmes les plus efficaces pour acquérir des compétences en santé mentale. Basé sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), ce programme d'autoassistance gratuit inclut le soutien à court terme d'une personne accompagnatrice formée et l'accès à du contenu et à des ressources personnalisables. À ce jour, le programme a aidé des dizaines de milliers d'adultes et de jeunes au Canada qui subissaient un stress prolongé ou des symptômes légers à modérés d'anxiété ou de dépression.



Programmes de logement et services connexes

Ces programmes cherchent à aider les personnes ayant une maladie mentale et des problèmes de consommation à trouver un lieu de vie sûr et abordable.

L'ACSM aide les gens à trouver et à entretenir leur logement, fournit des logements de transition, supervisés et abordables dans certaines collectivités et relie les gens aux ressources communautaires à leur disposition.

Programmes de sensibilisation et de prévention du suicide

Ces programmes forment le public à reconnaître les signes avant-coureurs du suicide chez une personne, à agir et à trouver le soutien nécessaire. L'ACSM offre du matériel, des campagnes de sensibilisation, des présentations, des ateliers et des services, comme des lignes de crise.

Services et soutien en toxicomanie

L'ACSM propose une vaste gamme de services qui comprennent des programmes collectifs pour les adultes et les jeunes, des programmes de traitement en établissement, la gestion de cas, des conseils individuels et du soutien par les pairs, entre autres. Ces services offrent des traitements et du soutien ou aident les gens à trouver un traitement approprié et à fixer leurs propres objectifs de rétablissement.

Les programmes de santé mentale en milieu de travail

incluent des programmes de bien-être mental en milieu de travail conçus, dont Ça va pas aujourd'hui. Ce dernier propose des activités, des outils et des ressources pour mobiliser la main-d'œuvre autour de trois objectifs : mieux comprendre la santé mentale, réduire la stigmatisation et promouvoir des cultures de travail favorables à une bonne santé mentale.



*Resilient Minds

Mis au point par des pompiers, ce programme aide les premiers intervenants et les travailleurs de première ligne à reconnaître les effets du stress psychologique et du traumatisme, chez eux comme chez leurs pairs. Les participants s'instruisent sur les troubles psychologiques et sur les moyens de gérer le stress, d'atténuer l'effet de traumatismes et de renforcer la résilience.

*Recovery Colleges

Ces centres novateurs d'apprentissage en santé mentale facilitent l'acquisition de connaissances et de compétences de même que la création de liens sociaux, le tout dans un objectif de rétablissement. Dirigé par des professionnels de la santé mentale et des pairs ayant une expérience vécue, le programme aide les gens à redécouvrir ce qui les anime et ce qui donne du sens à leur vie. Il réduit également les coûts de soins de santé et l'utilisation des services.

*Peer Support Canada

Le soutien par les pairs permet d'établir des liens affectifs et pratiques entre deux personnes qui partagent une expérience commune, comme un problème de santé mentale ou une maladie mentale. Les pairs aidants sont formés pour soutenir les personnes dans le besoin. Peer Support Canada offre un programme de certification qui permet de s'assurer que les pairs aidants respectent les normes de pratique approuvées à l'échelle nationale.

*Ces programmes sont pour le moment offerts uniquement en anglais.

Si vous ou l'un de vos proches êtes en difficulté, veuillez communiquer avec votre filiale locale de l'ACSM. Pour connaître les coordonnées de la filiale de l'ACSM représentant votre région, consultez le www.acsm.ca. Si vous présentez une situation de crise ou si vous envisagez le suicide, composez sans frais le 1-833-456-4566 (1-866-277-3553 au Québec) ou rendez-vous à l'urgence la plus près de chez vous.



À propos de l'Association canadienne pour la santé mentale

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) représente aujourd'hui l'organisation communautaire de santé mentale la mieux établie et la plus importante au Canada. Présente dans plus de 330 régions réparties dans toutes les provinces et un territoire, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des programmes et des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale ainsi qu'à soutenir le rétablissement et la résilience, afin de permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir pleinement.



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



ans de
communauté