



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

100

ans dans la  
communauté

# PLUS FORTS, ENSEMBLE

RAPPORT D'IMPACT 2019




L'ACSM est bâtie sur la connaissance qu'un sentiment d'appartenance, de communauté et de connexion contribue à une bonne santé mentale. Les connexions qui sont au cœur de notre réseau pancanadien de membres, de bénévoles, de clients, d'employés, de donateurs, de commanditaires et de partenaires constituent l'essence de ce que nous sommes.

Les êtres humains sont des créatures sociales mues par un besoin essentiel de se connecter. C'est en nous connectant que nous pouvons nous épanouir – il s'agit d'un besoin fondamental intégré dans notre « système d'exploitation » humain. Nous sommes « programmés » pour nous connecter.

Nous sommes également « branchés » sur la technologie d'aujourd'hui. Que devons-nous donc penser des connexions Internet? De nos amis Facebook et abonnés Instagram? Comment utiliserons-nous les technologies de pointe pour établir de véritables connexions humaines qui favorisent une bonne santé mentale? À l'ACSM, c'est sur ces questions que porte notre travail en constante évolution.

Dans notre société, nous traçons parfois une ligne artificielle – et dommageable – qui nous amène à nous déconnecter : nous distinguons la (1) personne sur 5 qui souffre d'une maladie mentale du « reste d'entre nous ». Or, il n'y a pas de « reste d'entre nous » – il n'y a que nous. Les 5 personnes sur 5. Nous formons une communauté, et nous avons tous une santé mentale qui nécessite des connexions.



**NOUS NE POUVONS PAS Y  
PARVENIR SEULS, ET NOUS  
N'AVONS PAS À LE FAIRE.  
ET CETTE CERTITUDE EST  
PORTEUSE D'ESPOIR.**



NOUS SOMMES

# OPTIMISTES

La société est à une époque de division et de partisanerie qui éloigne les gens plutôt que de les rassembler. Devant les feux de forêt et le changement climatique – récemment rebaptisé traumatisme climatique en raison de ses conséquences psychologiques – nous nous demandons quelle planète nous léguons à la prochaine génération.

**Ensemble, nous pouvons soutenir les personnes, les familles et les communautés du Canada pour leur permettre de s'épanouir et de prospérer.**

Les effets négatifs se font ressentir autant au niveau personnel que communautaire – les dirigeants autochtones sonnent d'ailleurs l'alerte depuis longtemps, à qui voulait bien les écouter. La recherche scientifique confirme ces signaux d'alarme :



**La solitude** a la même incidence sur l'espérance de vie que la consommation de 15 cigarettes par jour.



**Un manque de contacts sociaux** peut accélérer le déclin cognitif et augmenter la prévalence des maladies cardiaques, de la dépression et du suicide.



Il y a 40 fois plus de personnes aux prises avec un **traumatisme psychologique** découlant d'une catastrophe naturelle que de personnes ayant subi des blessures physiques.

Nous avons bon espoir que si nous écoutons, collaborons et comprenons avec humilité ce que la sagesse autochtone a à offrir, nous pourrions retrouver notre connexion à la terre, aux autres, à notre passé, à nos cultures et à nos communautés.

# NOUS SOMMES FORTS

Nous cernons les priorités canadiennes les plus urgentes en santé mentale afin d'y répondre.

En tant qu'unique organisation nationale consacrée à l'ensemble du spectre de la santé mentale et de la maladie mentale, l'ACSM plaide en faveur de changements systémiques et politiques à l'échelle nationale. Au niveau communautaire, la population canadienne compte sur la vaste présence locale de l'ACSM.

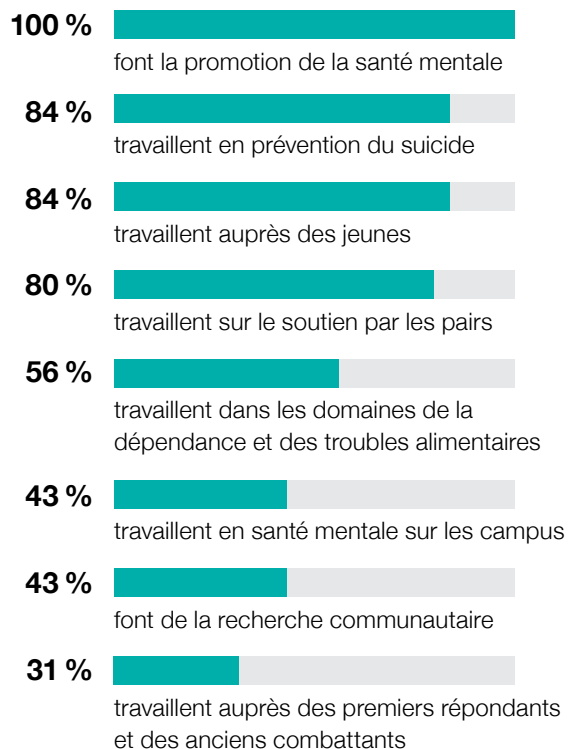


**1** bureau national,  
**11** divisions provinciales et territoriales,  
**75** régions et filiales locales



**5 000** employés et **11 000** bénévoles  
et **membres** sur le terrain dans plus de  
**330** communautés

Les bureaux de l'ACSM, présents dans 330 communautés, offrent un éventail de programmes, de services, de compétences et de mesures de soutien, et leurs activités ciblent des domaines prioritaires de la santé mentale :



## L'expérience vécue nous guide.

Depuis plus de 30 ans, notre Conseil national des personnes ayant une expérience vécue joue un rôle essentiel en matière de politiques et présente l'expertise et la perspective des bénéficiaires à l'égard de toutes les questions et préoccupations figurant au programme de l'ACSM.

## Nous sommes déterminés à réaliser les objectifs de la Commission de vérité et réconciliation.

Grâce à son Conseil consultatif des aînés autochtones et à ses autres alliés, l'ACSM est déterminée à tirer des leçons de ses partenaires autochtones et à travailler avec eux, dans le cadre d'un processus de respect mutuel et d'humilité culturelle, afin de faire en sorte que ses programmes soient efficaces et adaptés à leur réalité culturelle. Dans cette optique, les bureaux de l'ACSM de partout au Canada ont adopté diverses mesures :

- | **69 %** font suivre à leurs employés et à leurs bénévoles une formation en sensibilisation aux cultures autochtones
- | **67 %** comptent des employés autochtones
- | **38 %** offrent des programmes ou des services pour les Autochtones

## Nous demandons aux jeunes de prendre les devants.

Notre nouveau Comité consultatif national de la jeunesse constituera un moyen authentique pour les jeunes de s'engager et harmonisera davantage les programmes, les services, les communications, les activités, la recherche et les priorités politiques de l'ACSM avec les besoins de la jeunesse canadienne. Le comité compte entre 10 et 15 membres âgés de 15 à 30 ans et représentera la diversité de la jeunesse au Canada.

- | **87 %** des employés de l'ACSM qui travaillent avec les jeunes trouvent qu'un comité de la jeunesse est utile

L'ACSM est la source incontournable d'informations accessibles et fiables sur la santé mentale et de ressources pour aider tout le monde au Canada à rester en bonne santé mentale.



Plus de **7 250 000** utilisateurs du site Web dans la dernière année (hausse de 33 %)

Plus de **119 000** brochures éducatives imprimées et téléchargées

Plus de **89 000** abonnés sur les médias sociaux (hausse de 37 %)

Plus de **19 000** reportages dans l'ensemble du Canada (hausse de 125 %)

Plus de **2,8 milliards d'impressions médias** acquises (hausse de 69 %)

 @CMHA.ACSM.National

 @CMHA\_NTL

 @cmhanational

 Canadian Mental Health Association

[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)  
[info@acsm.ca](mailto:info@acsm.ca)

NOUS SOMMES

# PRÉSENTS



Après 68 ans, la Semaine de la santé mentale de l'ACSM est une tradition canadienne consacrée. Elle est célébrée par les communautés, les écoles et les milieux de travail, par les enfants et les adultes, par les dirigeants et les influenceurs. En 2019, notre populaire message #ParlerHautEtFort a résonné comme jamais auparavant. Nous vous avons demandé de #ParlerHautEtFort pour démystifier la santé mentale. Nous avons partagé l'idée fondamentale que la santé mentale est quelque chose que nous possédons tous. Que c'est un état de bien-être. Nous pouvons être atteints ou non d'une maladie mentale; dans les deux cas, nous avons tous le droit – et nous méritons – de nous sentir bien. Avoir une bonne santé mentale est à la portée de tous.



Plus de **2 279** reportages  
(hausse de 1 300) et **147 millions**  
d'impressions médias  
(hausse de 113 millions)



Plus de  
**260 000** visites sur  
[semainedelasantementale.ca](http://semainedelasantementale.ca)  
(hausse de 151 000)



#ParlerHautEtFort et  
#SemaineDeLaSantéMentale  
ont été deux **mots-clics** parmi  
**les plus populaires** au Canada



Plus de **700 millions**  
d'impressions  
des mots-clics  
(hausse de 300 millions)



Plus de **25 817**  
**téléchargements**  
de la trousse d'outils  
(hausse de 13 500)



Cette semaine, élevons nos voix en faveur de la santé mentale. La Semaine de la santé mentale est une initiative de l'Association canadienne pour la santé mentale. Elle nous encourage à parler ouvertement de ce que la santé mentale veut dire pour nous et à écouter les autres avec compassion. »

— Premier ministre Justin Trudeau



La Trousse portative de naloxone est une trousse d'outils éducative à l'intention des étudiants, des administrateurs, des employés et du corps enseignant a été créé pour aider à prévenir les surdoses liées aux opioïdes sur les campus postsecondaires, et à intervenir s'il y a lieu, ainsi qu'à créer un plan ou un « protocole » susceptible de sauver des vies.


- ▶ La trousse sera distribuée dans les campus de partout au pays.
- ▶ Les jeunes âgés de 15 à 24 ans connaissent les taux d'hospitalisations liées aux opioïdes qui augmentent le plus rapidement au Canada.


## The Workforce Mental Health Collaborative

Training • Resources • Support

Le *Workforce Mental Health Collaborative* de l'ACSM, avec l'appui de Canada-Vie, fournit aux employeurs et aux syndicats une formation approfondie, des ressources pratiques et un précieux soutien pour les aider à aborder et améliorer la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail.

- ▶ **662 conseillers en santé et sécurité psychologiques** ont été accrédités depuis le début du programme en 2015
- ▶ Grâce à leur formation, les conseillers accrédités ont été en mesure de :


Éduquer et informer les employeurs  
 **79 %**

Appuyer les initiatives actuelles en santé mentale  
 **64 %**


Engager les leaders dans la discussion et la planification

 **79 %**

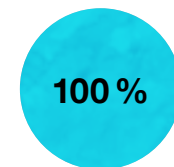
Soutenir les évaluations organisationnelles des facteurs de risque psychosociaux

 **43 %**

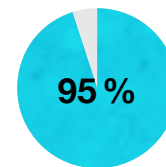
Élaborer un plan pour améliorer la santé et la sécurité psychologiques

 **29 %**

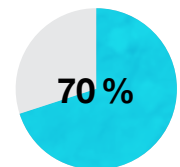
Le *Workforce Mental Health Collaborative* soutient localement l'innovation en santé mentale au travail. Il a d'ailleurs financé l'amélioration de deux programmes locaux de l'ACSM au cours de la dernière année : Travaillons ENSEMBLE nos mentalités au Nouveau-Brunswick et *Resilient Minds*, conçu spécialement pour les premiers répondants, en Colombie-Britannique. Dans la première cohorte de *Resilient Minds* :



des participants ont rapporté une diminution de leur stress au travail



ont appris comment mieux gérer leur stress



ont appliqué leurs acquis dans leur vie personnelle



Ça va pas aujourd'hui est une solution pratique et appuyée par des données probantes qui aide les entreprises à améliorer la santé mentale au travail. Grâce à du contenu attrayant comme des macarons d'humeur, à des activités clés en main et à un bon nombre d'outils et de ressources, le programme contribue à sensibiliser les gens à la santé mentale, à réduire la stigmatisation et à favoriser des milieux de travail sains et inclusifs. Ça va pas aujourd'hui s'adresse aux organisations de toute taille provenant des secteurs public, privé et à but non lucratif.

► **L'initiative compte**  
**649 174 employés** dans  
**631 entreprises** jusqu'à  
 présent en 2018 et en 2019

► **Les résultats de Ça va pas aujourd'hui**  
 auprès des participants de 2018 :

**Amélioration** de la sensibilisation  
 et de la connaissance des employés  
 au sujet de la santé mentale



**Incitation** au dialogue au sujet de  
 la santé mentale en milieu de travail

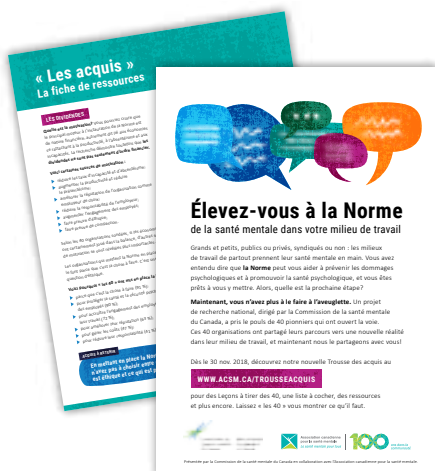


**Création** d'un environnement  
 de travail plus favorable



J'ai dû apprendre à ne pas être intimidé de porter les macarons d'humeur et d'[afficher] comment je me sens, mais ça a été important pour m'exprimer et montrer comment je me sens à mes coéquipiers. »

— *Employé ayant participé à la campagne Ça va pas aujourd'hui*



Nous avons collaboré avec la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) en vue de créer une trousse d'outils proposant les meilleures pratiques et activités de son Projet de recherche sous forme d'études de cas 2018, qui portait sur la façon dont 40 milieux de travail ont mis en œuvre la Norme nationale sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail. Cette trousse guide les milieux de travail pour les aider à appliquer la Norme.

► Plus de **25 000 consultations** Trousses de la trousse  
 d'outils et **6 000 outils pratiques** téléchargés





## Peer Support Canada

Un pair aidant qui a vécu une expérience de problèmes de santé mentale ou de dépendances est formé pour offrir un soutien émotionnel et pratique et accompagner d'autres personnes dans leur cheminement vers le rétablissement. *Peer Support Canada* est l'organisme de certification national pour le soutien par les pairs, assurant le lien entre les pairs aidants et les organisations, permettant l'échange de connaissances et améliorant les capacités de soutien par les pairs. *Peer Support Canada* :

- ▶ **Compte 79 pairs aidants** en voie d'obtenir leur certification générale, leur certification de mentor et leur certification de pair aidant pour les familles.
- ▶ **A mis en place un nouveau système de gestion des certificats**, qui a simplifié le processus de certification pour le faire passer de 2-3 ans à 12 mois.
- ▶ **A constaté une augmentation significative des opportunités de collaboration** avec les autres organisations, les agences gouvernementales et les parties prenantes pour faire avancer la recherche sur le soutien par les pairs au Canada, la cybersanté mentale et la mise au point d'un soutien par les pairs numérique, ainsi que pour favoriser l'échange de connaissances sur le soutien par les pairs à l'échelle nationale.



De nombreuses Canadiennes et Canadiens n'ont pas accès aux ressources ni aux services pour soutenir leur santé mentale et leur bien-être en raison d'obstacles tels que la stigmatisation, l'absence de programmes, l'emplacement géographique, le manque d'informations et les longs délais d'attente. L'ACSM collabore actuellement avec des partenaires nationaux et mondiaux sur une stratégie canadienne de cybersanté mentale et un écosystème de santé mentale numérique qui :

- ▶ **Transformeront** la façon dont les Canadiens et Canadiennes prennent soin de leur santé mentale et de leur bien-être.
- ▶ **Inspireront**, soutiendront et autonomiseront les citoyens dans l'atteinte d'une meilleure santé mentale positive.
- ▶ **Renseigneront, compléteront et soutiendront** la vaste gamme de programmes et de services actuellement offerts par l'ACSM et les partenaires communautaires.



Un *Recovery College* est plus qu'un simple endroit où acquérir des connaissances sur la santé mentale et le rétablissement. C'est un endroit où l'on m'accepte, sans jugement... un endroit où je peux connecter avec d'autres personnes ayant vécu des expériences semblables aux miennes. Autrement dit, un *Recovery College*, c'est comme une famille. »

— Étudiant d'un *Recovery College*

Les *Recovery Colleges* et les *Well-Being Learning Centres* de l'ACSM sont des environnements d'apprentissage novateurs où tous les Canadiennes et Canadiens ayant une expérience vécue de problèmes de santé mentale, leurs pairs, les membres de leur famille et les professionnels de la santé mentale travaillent ensemble à la production et à la prestation de cours qui favorisent le bien-être et le rétablissement.

- ▶ **À ce jour, 8 *Recovery Colleges* ont ouvert leurs portes, et 14 sont en planification et développement dans l'ensemble du Canada.**
- ▶ **Un guide des meilleures pratiques a été créé et une communauté de pratique a été dirigée à l'échelle nationale auprès de 22 filiales.**
- ▶ **Un atelier de 2 jours sur les meilleures pratiques en matière de méthodologies de coproduction des *Recovery Colleges* a été présenté à l'*International Initiative on Mental Health Leadership*, à Washington D. C.**
- ▶ **La planification d'un *Recovery College* virtuel novateur est en cours, et le lancement d'un premier cours en ligne sur le bien-être est prévu pour 2020.**



Initiative de lutte contre la stigmatisation chez les jeunes qui repose sur des données probantes, LA TÊTE HAUTE a été créée par la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) en 2014 et passera aux mains de l'ACSM au début de 2020. Utilisant un modèle d'engagement sous forme de sommet, le programme d'ampleur nationale rassemble les jeunes et les chefs d'établissement pour former des champions de la santé mentale, qui retourneront ensuite dans leurs écoles et leurs communautés munis de plans d'action. Grâce à l'appui de la Fondation RBC et à une étroite collaboration avec la CSMC, nous :

- ▶ **travaillerons avec les filiales, les régions et les divisions de l'ACSM pour favoriser l'engagement des jeunes.**
- ▶ **développerons l'initiative pour aller au-delà de la sensibilisation et renforcer les compétences et le leadership.**
- ▶ **soutiendrons 50 sommets jeunesse en 2020 d'un océan à l'autre.**

# NOUS SOMMES DES LEADERS

À titre d'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada, l'ACSM est un acteur majeur dans le paysage de la santé mentale. Notre expertise approfondie dans des domaines variés est établie partout au pays :

Promotion de  
la santé mentale :

**61**  
experts

Jeunesse :

**48**  
experts

Prévention  
du suicide :

**51**  
experts

Soutien par  
les pairs :

**44**  
experts

L'ACSM siège à différentes tables de prise de décisions partout au Canada et dans le monde entier. Elle est régulièrement invitée à formuler des commentaires, à offrir des témoignages et des conseils au gouvernement et à collaborer avec d'autres chercheurs et intervenants qui se penchent sur des questions d'importance dans le domaine de la santé mentale.

- ▶ Responsable de 4 projets de recherche
- ▶ Partenaire dans le cadre de 6 projets de recherche externes
- ▶ 3 présentations aux comités sénatoriaux permanents
- ▶ 6 réponses aux consultations du gouvernement fédéral
- ▶ Co-préside 2 comités nationaux sur la santé mentale et collabore dans 15 comités, alliances ou groupes de travail

# Connexions interrompues

rétablir la santé mentale dans un monde fracturé



Tout le monde est là! »

— Participant au Congrès SMPT



Le Congrès La santé mentale pour tous (SMPT) de l'ACSM est un important lieu de convergence où les professionnels de soins de santé, les intervenants de première ligne, les chercheurs, les bailleurs de fonds, les politiciens et les personnes vivant ou ayant vécu avec des problèmes de santé mentale s'unissent pour prendre la parole. Le thème de 2019, « Connexion interrompue : rétablir la santé mentale dans un monde fracturé », explorait comment nous pouvons renforcer la santé mentale en renouant avec nos racines et en nous reconnectant les uns avec les autres.

## À notre Congrès SMPT 2018 :

- ▶ 95 % des participants ont trouvé le congrès bénéfique
- ▶ 89 % ont déclaré que leurs objectifs d'apprentissage personnels ont été atteints
- ▶ Le ministre fédérale de la Santé et l'administratrice en chef de la santé publique du Canada ont prononcé des discours

Notre document de 2018 sur la parité en santé exhortait le gouvernement fédéral d'adopter une loi sur la parité en santé mentale pour répondre aux besoins non satisfaits en matière de santé mentale et faire en sorte que les services en santé mentale et en santé physique soient sur un pied d'égalité.

## Le message qui en ressort est toujours fondamental :

- ▶ Thème central du Caucus parlementaire sur la santé mentale
- ▶ Présentation du document au premier sommet mondial pour les défenseurs de la santé mentale à Singapour



Notre document politique, *Cohésion, collaboration, collectivité : faire progresser la promotion de la santé mentale au Canada*, prônait une stratégie nationale de promotion de la santé mentale pour renforcer la santé mentale de la population canadienne, à l'heure où les taux de maladie mentale sont en hausse partout dans le monde. Pour porter ses fruits, la stratégie nationale de promotion de la santé mentale doit être bien coordonnée, bien financée et maintenue à long terme, et elle doit faire l'objet d'un suivi.

« Un document politique vraiment impressionnant publié par @CMHA\_NTL. Cette formidable organisation réalise un travail essentiel de sensibilisation à la santé mentale et à la nécessité d'assurer la parité entre le bien-être physique et mental. »

— Sir Norman Lamb, député et ancien ministre de la Santé de la Grande-Bretagne



- ▶ **7 présentations** sur les résultats sont planifiées au Canada à l'automne 2019
- ▶ Plus de **20 articles** et **15 millions** d'impressions médias au moment du lancement

Nous avons publié *Y arriver seuls : la santé mentale et le bien-être des entrepreneurs au Canada* avec l'appui de BDC. Selon cette étude, 62 % des propriétaires d'entreprise se sentent déprimés au moins une fois par semaine, mais sont réticents à rechercher des services en santé mentale en raison du coût des soins et des préoccupations liées à la stigmatisation. On y recommande notamment de changer notre façon de parler des entrepreneurs, en délaissant l'image de « visionnaires infatigables » pour faire place à la vulnérabilité.



« **sullivan.clinical.psychology** En tant que propriétaire d'entreprise, je ne me suis jamais senti aussi validé par une publication »

— Commentaire d'un abonné Instagram

# NOUS NE SOMMES PAS SEULS



roulez **au grand jour**

PRÉSENTÉ PAR  
PHARMACIE  
*Medicine Shoppe*

Roulez au grand jour est un événement cycliste pancanadien qui permet d'amasser des fonds pour mettre la santé mentale en lumière. Lorsque nous évitons les autres et que nous cachons nos sentiments, nous n'obtenons pas le soutien ou l'aide que nous méritons ou dont nous avons besoin. L'événement annuel donne donc aux gens de partout au Canada l'occasion de se connecter à leur propre santé mentale, aux autres et à leur communauté, tout en recueillant des fonds essentiels pour soutenir les programmes et services de l'ACSM dans leurs régions.



- ▶ **1,5 million \$** amassé
- ▶ **25 sites de randonnées locales**
- ▶ Plus de **6 000 cyclistes** locaux
- ▶ **14 264 donateurs**

## BÉNÉVOLES

- Conseil d'administration national
- Conseil national des personnes ayant une expérience vécue
- Comité consultatif national de la jeunesse

## PARTENAIRES STRATÉGIQUES



Les références et les états financiers sont accessibles au [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).

## BAILLEURS DE FONDS ET DONATEURS



Hogan Family  
Foundation

The Ben and Hilda  
Katz Charitable  
Foundation



Roberta Beatrice  
Motta



Ralph Gwin

Succession de  
M. Hugh Strang  
Walker



OZIEL LAW  
BUSINESS AND TECHNOLOGY LAW



Mathieu Lacas



Brad Charlton

**NOUS**

sommes **OPTIMISTES**  
sommes **FORTS**  
sommes **PRÉSENTS**  
sommes **DES LEADERS**  
ne sommes **PAS SEULS**



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*



*ans dans la  
communauté*