

# LE PROBLÈME DE LA SANTÉ MENTALE

## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE EN TANT QUE PARLEMENTAIRE

Félicitations pour votre élection en tant que membre du 44<sup>e</sup> Parlement !

Avant de parler des façons d'améliorer sa santé mentale, entendons-nous sur les termes. Les Canadiennes et Canadiens utilisent « santé mentale » et « maladie mentale » de manière interchangeable. Pourtant, ça ne veut pas dire la même chose.

**La maladie mentale** implique des perturbations des pensées, des émotions et des perceptions qui sont suffisamment graves pour affecter le fonctionnement quotidien. Les troubles anxieux et la dépression majeure en sont des exemples. Environ la moitié des Canadiennes et Canadiens auront ou ont déjà eu une maladie mentale avant l'âge de 40 ans.

**La santé mentale**, c'est un état d'esprit. Nous avons toutes et tous une santé mentale. Jouir de la vie, avoir un but et arriver à gérer les hauts et les bas du quotidien sont quelques-uns des signes d'une bonne santé mentale.

# LE PROBLÈME DE LA SANTÉ MENTALE

## PROTÉGER SA SANTÉ MENTALE SUR LA COLLINE DU PARLEMENT

Le Parlement peut être un environnement stressant. Et c'est votre lieu de travail. La population canadienne compte sur votre leadership pour améliorer les soins de santé mentale dans leurs collectivités.

**Pour défendre la santé mentale, vous devez d'abord prendre soin de vous-même.**

Mais les autosoins (prendre soin de soi) vont bien au-delà d'une journée au spa.

Chacun des six piliers de l'autosoin correspond à une façon différente de prendre soin de soi :



Mental/émotionnel - prendre conscience de ses émotions dans le moment présent



Physique - faire régulièrement de l'activité physique ou du sport



Spirituel – pratiquer des activités qui nourrissent l’esprit et sont propices à la réflexion



Social – passer du temps avec ses proches



Intellectuel – lire ou apprendre de nouvelles choses



Pratique – organiser son bureau ou régler ses factures

Demandez-vous si votre temps et vos efforts sont répartis de manière équilibrée entre ces piliers. Par exemple, il se pourrait que vous preniez déjà suffisamment soin de la sphère physique, mais que vous ayez besoin d’investir davantage la sphère sociale. Et c’est tout à fait correct. On peut toujours apprendre à mieux prendre soin de soi ! L’auto-réflexion et l’analyse sont essentielles à ce processus d’apprentissage.

# LE PROBLÈME DE LA SANTÉ MENTALE

## LA SANTÉ MENTALE EN MILIEU DE TRAVAIL : ÊTRE À L’AFFÛT ET SAVOIR QUAND DEMANDER DE L’AIDE

Ressentir du stress est normal, surtout au travail. Le stress lié au travail peut :

- Vous donner l’impression d’être dépassé.e;
- Nuire à votre concentration et à votre capacité de prendre des décisions;
- Augmenter la transpiration et vous causer des palpitations ou des tensions musculaires;
- Plomber votre santé physique;
- Vous causer des maux de tête et des troubles du sommeil;
- Vous rendre plus susceptible de tomber malade.

Reconnaître les signes du stress et passer à l’action est la première étape pour aller mieux. Ignorer les effets du stress pourrait d’ailleurs entraîner d’autres problèmes de santé mentale ou physique. Reconnaître les signaux d’alarme et agir avant que la situation s’aggrave est donc primordial.

D'autres signaux, des émotions et des sentiments désagréables comme l'anxiété, la colère, l'inquiétude et la tristesse, entre autres, peuvent également se manifester en milieu de travail. Il est important de les reconnaître, de prendre le temps de les comprendre et de demander de l'aide s'ils deviennent trop intenses.

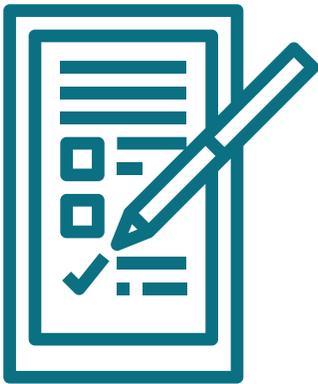
« Quand on se sent dépassé.e pendant une longue période, ou que l'on éprouve des sentiments persistants d'inquiétude, de colère ou de désespoir, il est temps de demander de l'aide, insiste Anne Gadermann, co-chercheuse principale ayant étudié les répercussions de la COVID-19 sur la santé mentale pour l'ACSM et l'Université de la Colombie-Britannique (UBC) et professeure à l'École de santé publique et des populations de l'UBC.

Il faut aussi demander de l'aide si des émotions intenses nous empêchent de mener nos activités quotidiennes ou d'avoir du plaisir et nuisent à nos relations ou à notre capacité de travailler, ou encore si la consommation de substances devient une façon de composer avec la situation. Et si vous avez des pensées ou des envies suicidaires, demandez de l'aide pour protéger votre santé mentale<sup>i</sup>. »

i <https://www.med.ubc.ca/news/covid-19-survey-shows-almost-eight-out-of-10-adults-are-worried-bored-stressed-lonely-or-sad/>



Consultez nos conseils sur la gestion du stress [ici](#).



### **Test rapide : quel est votre indicateur de stress?**

Faites ce test rapide pour découvrir l'impact du stress sur votre quotidien.

*Avertissement : Ce test n'est pas un questionnaire scientifique. Les informations fournies ne sont pas destinées à se substituer à des conseils professionnels. Si vous pensez avoir besoin de*

*conseils, veuillez consulter un ou une professionnel.le de la santé qualifié.e.*

Si vous-même ou un être cher êtes en difficulté, communiquez avec l'ACSM de votre région ou visitez le portail du gouvernement du Canada, Espace Mieux-Être. Si vous êtes en crise, appelez le numéro sans frais 1-866-277-3553 au Québec ou 1-833-456-4566 ailleurs au Canada, ou composez le 911.

Consultez également les ressources suivantes :

- Comment venir en aide à une personne qui songe au suicide
- RETOUR SUR LE LIEU DE TRAVAIL : une boîte à outils psychologiques pour le retour au travail

# LE PROBLÈME DE LA SANTÉ MENTALE

## COMMENT PARLER DE SANTÉ MENTALE

Quand nous parlons de santé mentale, il nous arrive d'utiliser des mots discriminatoires, qui marginalisent ou stigmatisent d'autres personnes. Le langage utilisé pour parler de santé mentale évolue constamment. Le choix des mots compte et il importe de faire ce choix consciemment. Chacun et chacune a un rôle à jouer dans la réduction de la stigmatisation associée à la santé mentale et à la maladie mentale. Choisir des mots appropriés, qui mettent l'accent sur les capacités des personnes, est une bonne manière de contrer cette stigmatisation.



**Astuce : exprimez-vous dans un langage axé sur la personne ou l'identité d'abord**

- Par exemple : parler d'une « personne qui vit avec la schizophrénie » ou une « personne qui a une expérience vécue de la maladie mentale », plutôt que « elle est schizophrène ». Le langage sur la personne ou l'identité d'abord permet d'éviter d'étiqueter une personne en utilisant un qualificatif pour parler de sa maladie.

- Par exemple : « décéder par suicide », par opposition à « s'enlever la vie ». Dire qu'une personne s'est enlevé la vie implique un jugement de responsabilité et suppose l'idée de blâme ou de honte. Employer le terme « personne décédée par suicide » est une façon moins stigmatisante de nommer la réalité.

## À éviter

Souffre ou est victime d'une maladie mentale

Fou(folle)/ psychopathe/ taré(e)/cinglé(e)

## À privilégier

Une personne vit (avec une), est traité(e) pour une, on lui a diagnostiqué une, ou a des antécédents de maladie mentale

Évitez d'employer ces termes pour décrire une situation ou une personne.

## Explications

Employer le mot « souffrir » peut être considéré comme dévalorisant ou dégradant.

Ils peuvent être offensants et avoir des connotations négatives ou déplacées.

Source : *Quoi dire et ne pas dire, Ça va pas aujourd'hui, v.8.0*

Ce qu'il ne faut pas oublier, c'est que les personnes qui vivent avec une maladie mentale, un problème de santé mentale ou un trouble lié à l'usage de substances sont bien plus que leur « état » de santé mentale. Elles méritent qu'on les désigne en utilisant des mots précis et respectueux qui reconnaissent leur agentivité et leur dignité.

Pour en savoir plus sur le choix des mots pour parler de santé mentale, voici quelques autres ressources :

- [En-tête : reportage et santé mentale \(2020\)](#)
- [Commission de la santé mentale du Canada : Le choix des mots est important](#)

| Langage stigmatisant   | Langage respectueux  |
|--|--|
| Ça me rend fou   | Ça m'ennuie / m'agace / me frustre   |
| C'est débile   | C'est intéressant / étrange / particulier / amusant                          |
| Cette personne souffre de dépression                             | Cette personne vit avec la / fait une dépression                             |
| Une personne malade mentale ou folle                             | Une personne vivant avec une maladie mentale ou un problème de santé mentale |
| Cette personne s'est enlevé la vie ou s'est suicidée avec succès | Cette personne est décédée par suicide                                       |
| Cette personne a échoué ou raté sa tentative de suicide          | Cette personne a tenté de se suicider  |
| Abus de substances   | Usage de substances ou trouble d'usage de substances                         |
| Tous ceux qui sont drogués                                       | Tous ceux qui font usage de substances                                       |
| Ils étaient toxicomanes  | Ils sont en voie de rétablissement   |

Source : Commission de la santé mentale du Canada, 2020.



# LE PROBLÈME DE LA SANTÉ MENTALE

## DES RESSOURCES SUR LA SANTÉ MENTALE EN MILIEU DE TRAVAIL

Voici un aperçu des ressources en santé mentale qui concernent plus précisément le travail et que vous offrent l'ACSM et d'autres organisations. Veuillez noter que les informations fournies ne sont pas exhaustives et qu'elles ne sont pas destinées à se substituer à des conseils professionnels. Si vous pensez avoir besoin de conseils, veuillez consulter un ou une professionnel.le de la santé qualifié.e.

- **Ça va pas aujourd'hui**, le programme national de santé mentale en milieu de travail de l'ACSM, aide le personnel et les cadres, y compris au sein des Instituts de recherche en santé du Canada, d'Anciens combattants Canada et de beaucoup d'autres ministères fédéraux, à acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour assurer la santé et la sécurité psychologiques au travail.

- **La Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail**, souvent appelée « la Norme », expose les faits et définit les processus que doivent mettre en œuvre les organisations afin de promouvoir la santé mentale et de créer un milieu de travail psychologiquement sain et sécuritaire pour leur personnel. Certification en santé et en sécurité psychologiques : L'ACSM accrédite des individus selon la Norme afin qu'ils aident et conseillent leurs collègues en matière d'application des principes de santé mentale au travail.
- **Formation sur la santé mentale au travail** : Nos spécialistes à l'interne offrent aux employeurs canadiens une formation personnalisée et fondée sur les données probantes afin de les aider à créer un milieu de travail sain et sécuritaire.
- **Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail** fournit d'excellentes ressources, et notamment des fiches d'information, pour appuyer la création de milieux hautement fonctionnels, respectueux et productifs.
- **Protégeons la santé mentale au travail** : Gracieuseté de la Canada Vie, Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale offre un ensemble complet de ressources gratuites pour vous aider à évaluer la santé et la sécurité psychologiques des milieux de travail et à vous attaquer aux problèmes décelés.

## Vous aimeriez avoir accès à encore plus de ressources en santé mentale?



**Évaluer sa santé mentale** vous y trouverez des tests gratuits pour mieux évaluer comment vous allez, tels que l'Outil d'évaluation de sa santé mentale, le test Quel est votre indicateur de stress? ainsi que le Jeu-questionnaire sur l'équilibre travail-vie personnelle.



**Retrouver son entrain** Si vous ressentez de la tristesse, du stress ou de l'anxiété, ce programme gratuit vous offrira de l'accompagnement téléphonique basé sur la thérapie cognitivo-comportementale pour vous aider à développer les compétences nécessaires à l'amélioration de votre santé mentale.



**Cours gratuits sur la santé mentale** À travers le pays, les Well-Being Learning Centres (centres d'apprentissage du bien-être) offrent des cours gratuits, en ligne et en personne, pour vous aider à comprendre et à améliorer votre santé mentale (en anglais seulement).



**Espace Mieux-Être** Le gouvernement du Canada offre gratuitement un portail en ligne regroupant différentes ressources en santé mentale, y compris de l'information de base sur le bien-être, un service de consultation individuelle et une communauté de soutien.

## Consultez également ces quelques articles pratiques :

- Quand la positivité devient toxique et 4 façons d'y mettre fin
- Les liens sociaux comme remède
- La santé mentale : qu'est-ce que c'est, vraiment?

## Besoin d'aide maintenant?

Si vous-même ou un être cher êtes en situation de détresse, il y a de l'aide pour faire renaître l'espoir :

- N'hésitez pas à contacter l'ACSM de votre région.
- Consultez le portail gratuit du gouvernement du Canada, Espace Mieux-être.
- Vous pensez au suicide? Composez sans frais le 1-866-277-3553 au Québec ou le 1-833-456-4566 ailleurs au Canada.

# LE PROBLÈME DE LA SANTÉ MENTALE

## L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE EST LÀ POUR VOUS AIDER

Depuis maintenant 103 ans, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est le principal organisme communautaire du secteur de la santé mentale au Canada. Nous offrons des programmes, services et soutiens essentiels en santé mentale dans 330 collectivités locales au pays. Une part importante de notre travail consiste à prendre soin des gens avant la crise, de manière à décharger le système de soins actifs. À l'échelle nationale, l'ACSM travaille au nom de ses filiales, régions et divisions à favoriser la transformation du système de santé mentale, à sensibiliser la population aux enjeux de santé mentale et à influencer les croyances et les comportements collectifs dans les espaces et les lieux clés, y compris dans les milieux de travail comme le vôtre :

- En faisant la promotion de la sécurité psychologique en milieu de travail;
- En contribuant à réduire la stigmatisation qui entoure la santé mentale et la maladie mentale;

# L'Association canadienne pour la santé mentale est là pour vous aider

- En offrant un éventail de programmes de bien-être en milieu de travail, dont Ça va pas aujourd'hui, afin d'améliorer la compréhension de la santé mentale au sein du personnel, de réduire la stigmatisation et de favoriser le développement de cultures organisationnelles saines et sécuritaires.



# LE PROBLÈME DE LA SANTÉ MENTALE

## DÉFENDRE LA SANTÉ MENTALE SUR LA COLLINE DU PARLEMENT

En raison de la pandémie, les enjeux de santé mentale retiennent l'attention comme jamais. Nous souhaitons profiter de cet élan pour induire des changements politiques concrets. Et pour y arriver, nous avons besoin de votre aide, en tant que parlementaire.

L'amélioration de notre système de santé mentale est attendue depuis des générations. Au cours des 18 derniers mois, la pandémie a mis en évidence les lacunes graves et persistantes du système : difficultés d'accès aux traitements en temps opportun, soins limités ou de qualité inférieure dans les régions éloignées, manque de programmes adaptés aux différences culturelles et pénurie de personnel spécialisé.e.s en santé mentale. Pourtant, des Canadiennes et Canadiens continuent d'être placés sur des listes d'attente ou de payer de leur poche pour que leurs besoins de base en matière de santé mentale soient satisfaits. D'innombrables autres tombent dans les mailles du filet, ne réussissant tout simplement pas à obtenir des services.

Nous devons arrêter de construire sur un système de réponse aux crises et repenser le système de manière à favoriser le mieux-être et à prévenir l'apparition des maladies mentales.

- Investir directement des fonds fédéraux dans le maintien et l'amélioration de l'accès aux programmes et services communautaires de santé mentale, chroniquement sous-financés, pour assurer du soutien en santé mentale à toutes les personnes qui en ont besoin au Canada;
- Investir des sommes supplémentaires dans le logement abordable et supervisé pour les personnes aux prises avec une maladie mentale et des troubles liés à la consommation de substances afin de leur assurer un lieu de vie sécuritaire pendant leur rétablissement;
- Augmenter le financement des services de santé mentale dirigés par des personnes autochtones afin de faire progresser la réconciliation et de mieux soutenir les communautés autochtones;
- Mieux financer le soutien aux personnes qui consomment des substances pour, en particulier, améliorer l'accès aux traitements et aux mesures de soutien, intégrer les services en santé mentale et en toxicomanie, augmenter le nombre et l'accessibilité des centres de consommation supervisés ainsi que la décriminalisation de la possession simple de drogue.

Nous sommes là pour vous soutenir et nous nous ferons un plaisir de travailler avec vous pour faire de la santé mentale une priorité nationale.