



Le secret le mieux gardé du système de santé mentale : la santé mentale communautaire

Le soutien en santé mentale en dehors des hôpitaux et des cabinets de médecin existe depuis des décennies, mais vous ne le saviez peut-être pas. C'est ce qu'on appelle la **santé mentale communautaire**; elle veille au bien-être des gens **avant**, **pendant** et **après** les soins médicaux.

➤ La santé mentale communautaire : les bases



Prévenir les problèmes de santé mentale

Les services communautaires de santé mentale visent en premier lieu à éviter que nous ne tombions malades. Il peut s'agir d'offrir de l'accompagnement, des programmes ou des cours pour aider les gens à s'occuper de leur santé mentale. Ou encore d'organiser des campagnes pour changer l'attitude des gens vis-à-vis de la santé mentale (car il s'agit après tout d'une partie de la santé globale). C'est aussi une approche qui vise la satisfaction des besoins fondamentaux puisqu'avoir accès à un logement sécuritaire, à de la nourriture et à un revenu suffisant est essentiel à notre santé mentale.



Renforcer notre santé mentale

Notre corps est en meilleure santé lorsque nous mangeons et dormons bien et que nous faisons de l'exercice. Notre santé mentale a besoin du même niveau de soins. Il faut donc enseigner aux enfants à gérer leurs émotions et à savoir reconnaître quand ça ne va pas. Le travail doit aussi protéger notre santé mentale plutôt que d'y nuire. Il faut donc apprendre aux gens à gérer le stress.



Répondre aux situations de crise

Les organismes communautaires déploient des lignes d'écoute téléphonique et des équipes mobiles d'intervention d'urgence. Les professionnelles et professionnels de la santé mentale qui assurent ces services sont formés pour prévenir les crises psychologiques en intervenant à la place ou aux côtés de la police.



S'allier aux soins médicaux

Les thérapies, l'éducation et le soutien offerts à l'échelle communautaire (individuellement ou en groupe et virtuellement ou en personne) peuvent se conjuguer aux soins donnés par des psychiatres ou des médecins. Ces services sont gratuits et peuvent être fournis par des personnes ayant une expérience vécue de la maladie mentale, d'un trouble de la consommation de substances ou d'une dépendance.



Protéger le bien-être des gens

Le système de santé n'est pas actuellement en mesure de nous fournir les soins continus dont nous avons besoin. C'est ici que les travailleuses et travailleurs sociaux, les intervenantes et intervenants en santé mentale et les personnes paires aidantes entrent en jeu. Counseling, enseignement des habiletés fondamentales, mise en relation avec les bons services et les bonnes personnes... Le soutien individuel ainsi offert aide les gens à se sentir mieux – et à garder le cap.



La « santé mentale communautaire », c'est tout cela à la fois. Et elle est essentielle à notre santé mentale.