LE LIEU DE RÉSIDENCE EST DÉTERMINANT :

LA SANTÉ MENTALE DANS LES RÉGIONS RURALES ET ÉLOIGNÉES DU CANADA

Les communautés rurales et éloignées sont des lieux très particuliers. Elles disposent souvent de filets de sécurité propres à leur région qui peuvent accroître leur résilience. Un rythme de vie tranquille permet de contrôler le stress. En prenant soin de la terre et des autres, et en créant des liens durables, les gens ressentent souvent un fort sentiment d'attachement à leur lieu de résidence et à leur voisinage. Cela signifie qu'ils se sentent souvent à leur place.

Malgré cela, les communautés rurales et éloignées connaissent souvent des taux de suicide plus élevés, surtout chez les jeunes. De plus, les personnes qui y vivent ont généralement une moins bonne santé mentale et physique ainsi qu'une espérance de vie plus courte. Pourtant, les services de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances sont très limités dans les régions rurales et éloignées du Canada[1]. Si tant est qu'ils existent.

L'ACSM a travaillé avec le Centre for Community Based Research pour savoir ce qu'il faut changer et comment le faire. Nous avons consulté en profondeur les recherches déjà menées et nous avons effectué nos propres recherches en organisant quatre forums en ligne partout au Canada. Ces forums ont permis à 200 personnes ayant vécu ou travaillé dans des communautés rurales et éloignées de discuter de leurs besoins de santé mentale et d'explorer des solutions. Voici leurs réponses.

Les communautés rurales et éloignées sont confrontées à d'énormes défis en matière de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances, notamment :

- une moins bonne santé mentale et physique;
- une espérance de vie plus courte;
- des revenus et des niveaux d'éducation plus faibles, ainsi que des situations d'emploi plus précaires;
- des services limités en matière de santé mentale, de santé liée à la consommation de substances et de lutte contre la dépendance, voire une absence totale de services;
- des services qui peuvent varier considérablement;
- des difficultés à obtenir des services en raison des longues distances et des rudes conditions météorologiques;
- une stigmatisation accrue quant au fait de demander et d'obtenir de l'aide;
- l'absence d'anonymat, qui peut avoir une incidence sur la vie privée;
- des attentes culturelles en matière de « résilience et d'autonomie » qui empêchent les gens de demander de l'aide;
- des problèmes plus importants avec les substances, en particulier la consommation d'alcool;
- des éléments déclencheurs, comme la consommation de substances, la violence et le suicide, qui touchent de près les gens et qui sont difficiles à surmonter;
- l'isolement et la solitude;
- les pressions exercées par le changement climatique, dont les urgences climatiques; un manque de possibilités de loisirs;
- des emplois dans des métiers saisonniers et axés sur l'extraction de ressources en région éloignée ayant une incidence sur la santé mentale et la santé liée à la consommation de substances.

Les obstacles étant nombreux, ce n'est qu'en les cernant que l'on peut trouver des solutions. (Et il y en a. Pour en savoir plus sur ces solutions, cliquez ici.)

Près de 6 millions de personnes (16 % de la population totale) vivent dans des régions rurales et éloignées du Canada. Les régions rurales comptent une population de moins de 1 000 personnes ou ont une densité inférieure à 400 personnes par kilomètre carré[2]. Une grande partie des peuples autochtones vivent dans des régions rurales et éloignées et sont touchés par des inégalités socioéconomiques et sanitaires résultant du colonialisme[3]. L'ACSM est présente dans plus de 330 communautés dans toutes les provinces et au Yukon, notamment dans des dizaines de régions rurales et éloignées, où l'accès aux soins peut être particulièrement difficile.

Les cinq principaux défis et ce qu'il est possible de faire pour les relever

1. QUATRE MURS ET AU-DELÀ

Nous entendons souvent parler de la crise du logement dans les villes canadiennes, mais le logement n'est pas qu'un problème urbain : les communautés rurales et éloignées ont été durement touchées par l'augmentation de l'itinérance et du nombre de campements, ainsi que par le coût élevé des logements. Les refuges des communautés rurales sont souvent pleins ou n'existent tout simplement pas, et les logements sûrs et abordables font défaut, surtout pour les peuples autochtones, les personnes âgées, les mères célibataires et les femmes fuyant la violence. Dans le cadre de nos recherches, nous avons entendu parler de la pénurie de logements, qui entraîne une surpopulation, et de la mauvaise qualité des logements. Nous avons également appris que les personnes ayant des besoins en matière de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances n'ont pas assez d'options de logement avec services de soutien. Pour se sentir bien, les gens doivent être bien logés et bénéficier d'un soutien adéquat. Un logement abordable et stable peut faire toute la différence.

2. COMBLER LES LACUNES EN MATIÈRE DE SOINS

Souvent, les personnes vivant dans les régions rurales et éloignées n'ont pas accès aux soins dont elles nécessitent. Leurs besoins sont clairs : les participants et participantes du forum ont parlé du désespoir et de l'isolement dans leurs communautés, des traumatismes intergénérationnels et de l'augmentation des méfaits et des deuils causés par l'alcool et la crise des drogues toxiques, qui ont également une incidence disproportionnée sur les communautés autochtones. Pourtant, le nombre de psychiatres, de conseillers et de conseillères est insuffisant, tout comme la capacité d'hospitalisation, le traitement des dépendances et le soutien aux familles. Les temps d'attente sont longs. Dans de nombreuses communautés, il n'existe pas de mesures de soutien en matière de santé liée à la consommation de substances, comme la distribution de naloxone et de matériel stérile ou les services de consommation supervisée. À l'instar de nombreux centres urbains, les régions rurales manquent également de programmes visant à promouvoir une bonne santé mentale et à intervenir rapidement lorsque les jeunes sont susceptibles d'avoir des problèmes.

Les participants et participantes autochtones ont également décrit comment l'histoire du colonialisme et les préjudices infligés par le système de santé favorisent la méfiance. Pour surmonter certains des défis en matière de santé mentale dans les régions rurales et éloignées, la première étape est d'impliquer activement la communauté afin que les gens aient la possibilité de définir leurs besoins particuliers. Cela permet également d'instaurer un climat de confiance et de s'assurer qu'ils savent comment accéder aux services.

« Si seulement les soins de santé mentale étaient offerts virtuellement »
—Kristen, Labrador

3. COMBLER LA DISTANCE

Lorsque les soins sont souvent fournis loin du domicile, il faut parfois parcourir de longues distances pour les obtenir. Quitter son lieu de résidence et sa communauté pour recevoir des soins peut être coûteux, prendre du temps, et perturber la vie familiale et professionnelle. Dans certains cas, les routes sont également impraticables en raison des conditions météorologiques.

Il est possible qu'il n'y ait tout simplement pas de transport public. Les services de santé mentale virtuels peuvent contribuer à combler la distance, mais des obstacles peuvent se dresser, comme une connexion Internet instable ou inexistante. Les participants et participantes ont également indiqué que les obstacles ne sont pas toujours matériels et que la stigmatisation constitue une barrière importante aux services dans les communautés rurales et éloignées.

4. TRAVAILLER ENSEMBLE POUR DE MEILLEURS SOINS

Afin que le système de santé mentale fonctionne, tous ses éléments doivent être coordonnés. Ce n'est actuellement pas toujours le cas dans les communautés rurales et isolées. Parfois, les services de santé mentale et de lutte contre les dépendances fonctionnent en silo. Par conséquent, les recommandations peuvent être formulées sans être suivies adéquatement. Les recherches nous ont appris que les personnes habitant en région rurale ne savent pas où trouver de l'aide. Les prestataires de soins de santé mentale doivent collaborer avec les écoles, les milieux de travail et les fournisseurs de logements afin de simplifier l'accès aux renseignements, aux soins et aux ressources.

« Dans ma communauté, je constate que les services fournis souffrent d'un manque de publicité ou de promotion. Il y a un manque de connaissance sur les mesures de soutien offertes. »

—Shawn, secteur rural de Terre-Neuve

5. ATTIRER ET RETENIR LE PERSONNEL ADÉQUAT

Lorsqu'il est question de soins de santé mentale, les personnes qui les offrent sont une ressource précieuse. Néanmoins, les communautés rurales et éloignées sont confrontées à une pénurie chronique et à un taux de renouvellement élevé chez le personnel de la santé qualifié. Le personnel spécialisé en santé mentale et en lutte contre les dépendances délaisse trop souvent le secteur public en faveur du secteur privé où le coût des soins est élevé. Les recherches ont montré la nécessité de former et de soutenir le personnel pour que les soins soient culturellement sécuritaires, tiennent compte des traumatismes, soient adaptés aux communautés autochtones, et incluent les services dans les langues locales et en français. Afin de maintenir leur main-d'œuvre en bonne santé, les organisations ont également besoin d'un financement garanti et stable.

« Il n'y a pas beaucoup de médecins. Il n'y a pas beaucoup de psychiatres. Il n'y a pas beaucoup de conseillères et conseillers. Là où j'habite, il faut faire une heure de route pour voir un ou une psychiatre »

—Alana, secteur rural de l'Î.-P.-É

---

1. https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/71-607-x/71-607-x2024012-fra.htm; https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/ref/dict/az/Definition-fra.cfm?ID=geo042 (consulté le 30 janvier 2025)

2 Friesen, E. (2019). The landscape of mental health services in rural Canada. University of Toronto medical journal. 96. p. 47.

3 Association canadienne pour la santé mentale (2022). À bout de bras : comment les organisations communautaires de santé mentale ont fait face à la pandémie Masse, M., Nelson, H., Nicholas, D. (2023) Challenges accessing mental health services in rural and remote communities: A review of the literature. AIDE Canada; Friesen, 2019.

Ce que les gouvernements peuvent faire pour soutenir la santé mentale des personnes vivant dans des communautés rurales et éloignées

1. Améliorer l'accès aux services de santé mentale dans les communautés rurales et éloignées.

- Fournir une gamme complète de soutien et de services virtuels.
- Mettre en place des centres de mieux-être afin que les communautés puissent accéder à des services de soutien en matière de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances, à des soins primaires et à des organisations communautaires, le tout sous un seul et même toit.
- Investir dans des cliniques mobiles qui fournissent des services de proximité, des soins primaires et du soutien en matière de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances.
- Investir dans des programmes de guérison axés sur la terre.
- Fournir une aide financière pour couvrir les frais de déplacement et d'hébergement des personnes qui doivent accéder à un traitement de santé mentale et des dépendances en dehors de leur communauté.

2. Investir dans le logement

- Faire collaborer tous les paliers de gouvernement pour combler les lacunes en matière de logement dans les communautés rurales et éloignées, y compris en ce qui concerne les logements avec services de soutien.
- Garantir une offre de logements avec services de soutien, d'appartements de transition et de refuges d'urgence permanents liés à des mesures de soutien.
- Garantir un parc de logements adéquat, y compris des logements communautaires et très abordables.

3. Fournir des subventions communautaires pour former et soutenir la main-d'œuvre spécialisée en santé mentale dans les régions rurales et éloignées.

- Mettre en place des programmes de formation locaux sur la santé mentale afin de former les auxiliaires, les spécialistes en pair-aidance, les conseillères et conseillers ainsi que les guérisseurs et guérisseuses.
- Augmenter le nombre de prestataires de soins de santé autochtones.
- Former les prestataires de soins de santé à offrir des soins culturellement appropriés et tenant compte des traumatismes.

West Fraser

Nous tenons à remercier West Fraser et à lui exprimer notre gratitude pour le financement de ce projet. Ce travail a été rendu possible grâce à son engagement en faveur du bien-être des personnes qui vivent et travaillent dans les régions rurales et éloignées.

Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous