



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



years of
community
ans de
communauté

Investir dans des domaines de soutien ciblés pour veiller à un rétablissement à long terme de la santé mentale des Canadiens

Mémoire pour les consultations prébudgétaires
en prévision du budget de 2021

Préparé par :

Margaret Eaton
Chef de la direction nationale
Association canadienne pour la santé mentale
250, rue Dundas Ouest
Toronto (Ontario) M5T 2Z5 Tél. : 416-646-5557
meaton@cmha.ca

Le 7 août 2020

LISTE DES RECOMMANDATIONS

Recommandation 1 : Que le gouvernement élabore et mette en œuvre un plan de rétablissement à long terme de la santé mentale lié à la COVID-19 qui permettra de veiller à ce que tous les Canadiens, et plus particulièrement les personnes les plus vulnérables, puissent accéder aux soins dont ils ont besoin, peu importe leur lieu de résidence.

Recommandation 2 : Que le gouvernement accorde un financement de 13,5 millions de dollars à l'ACSM visant une expansion de son programme Retrouver son entrain qui permettra d'offrir immédiatement une thérapie cognitivo-comportementale fondée sur des données probantes à 30 000 jeunes et adultes canadiens.

Recommandation 3 : Que le gouvernement accorde un financement de 9 millions de dollars à l'ACSM visant une expansion de son programme Resilient Minds qui aidera 30 000 travailleurs de première ligne du Canada à acquérir les compétences dont ils ont besoin pour réduire les symptômes du stress et des traumatismes et pour améliorer leur santé mentale en devenant plus résilients.

Recommandation 4 : Que le gouvernement finance les soins de santé mentale dispensés par les Autochtones afin de continuer à combler les écarts de santé entre les communautés autochtones et non autochtones.

Introduction

Les Canadiens vivent une période d'anxiété nationale sans précédent qui a également des répercussions sur la santé mentale jamais vues auparavant. Un récent [sondage](#) effectué par l'Association canadienne pour la santé mentale en collaboration avec UBC et la UK Mental Health Foundation révèle que la pandémie a aggravé les inégalités persistantes en matière de santé mentale, et plus particulièrement chez les personnes déjà vulnérables. Depuis le début de la pandémie, un plus grand nombre de Canadiens a des pensées suicidaires, et une majorité des personnes vivant avec des problèmes préexistants ont remarqué une détérioration de leur santé mentale. Même avant le début de la pandémie, plus de la moitié des Canadiens jugeaient que l'anxiété et la dépression [étaient](#) « épidémiques », et chaque année, on estime que 1,6 million de Canadiens vivent avec un problème de santé mentale non traité.

Nous savons que la dépression, l'anxiété, le trouble de stress post-traumatique, la toxicomanie, le suicide et d'autres problèmes de santé mentale vont durer longtemps après l'arrivée d'un vaccin contre la COVID-19. Toutefois, avec le financement nécessaire du gouvernement et avec un système de soutien adéquat dans les collectivités canadiennes, l'ACSM croit que nous pouvons répondre aux criants besoins en soins, aider les Canadiens à se rétablir, améliorer les résultats et, en fin de compte, sauver des vies.

Pour que l'économie reprenne, il faut une main-d'œuvre en bonne santé. Cela veut dire qu'il faut offrir aux personnes qui retournent au travail le soutien qui convient en matière de santé mentale. Nous pouvons et nous devons nous assurer de combler les besoins des personnes qui éprouvent des problèmes de santé mentale durant la phase de relance après la COVID-19 et après.

Les dirigeants du pays doivent s'assurer que les Canadiens se rétablissent sur le plan psychologique

Alors que les décideurs politiques poursuivent leur collaboration avec les représentants de la santé publique pour relancer l'économie du Canada, l'ACSM demande aux membres du Parlement de veiller à ce que le pays se dote d'un plan de rétablissement à long terme en santé mentale. Nous aimerions voir le gouvernement fédéral jouer un rôle de meneur pour offrir un accès équitable à l'échelle du pays. La santé mentale devrait être tout aussi importante que la santé physique.

À un moment où le budget du gouvernement est alourdi par de nombreuses indemnités d'urgence, nous croyons que des services et un soutien en santé mentale communautaire bien financés représentent la clé qui nous offrira un accès à un système de santé plus universel et économique.

Avec 87 établissements dans chacune des provinces et dans un des territoires, en plus d'une présence sur le terrain dans plus de 330 collectivités canadiennes, l'ACSM se

trouve en bonne posture pour rejoindre le plus grand nombre de Canadiens possible grâce à des soins en santé mentale fondés sur des données probantes donnés immédiatement dans la communauté, c'est-à-dire là où ces soins sont les plus nécessaires. Comme vous le verrez dans les recommandations suivantes, les programmes de l'ACSM renforcent les liens entre les personnes et leur communauté tout en économisant l'argent des contribuables en réduisant le fardeau financier associé aux soins de courte durée. L'ACSM peut rapidement mettre à l'échelle ces programmes qui ont fait leurs preuves en anglais et en français et ainsi rejoindre des millions de personnes vulnérables, dont des enfants, des jeunes, des personnes âgées, des Autochtones, des étudiants et des personnes en première ligne qui donnent des soins dans le cadre de la pandémie.

Recommandation 1 : Que le gouvernement élabore et mette en œuvre un plan de rétablissement à long terme de la santé mentale lié à la COVID-19 qui permettra de veiller à ce que tous les Canadiens, et plus particulièrement les personnes les plus vulnérables, puissent accéder aux soins dont ils ont besoin, peu importe leur lieu de résidence.

Si nous voulons compter sur une population en bonne santé physique et mentale qui est apte à travailler et à contribuer à la reprise post-COVID, nous aurons besoin d'un plan de rétablissement de la santé mentale qui garantira que toutes les personnes qui éprouvent des problèmes de santé mentale obtiendront du soutien.

Pour être efficace et combler les écarts persistants et systémiques, un tel plan doit être bien coordonné et bien financé, être durable et faire l'objet d'une surveillance. On doit le mettre en œuvre de façon à ce qu'il rejoigne les personnes les plus vulnérables, surtout celles qui vivent dans des communautés éloignées, et il doit tenir compte des expériences vécues des personnes qui éprouvent des maladies mentales. Une hausse des dépenses relatives aux programmes sociaux sera nécessaire pour la mise à l'échelle des programmes qui ciblent les inégalités répandues qui sont souvent à la source des problèmes de santé mentale : l'itinérance, la violence, la discrimination et l'accès aux occasions économiques à saisir.

En mettant davantage l'accent sur la promotion de la santé mentale et sur la prévention des problèmes sur le plan communautaire, nous serons en mesure de mieux servir tous les Canadiens en soulageant la pression qui s'exerce sur le système de soins à court terme qui fait déjà les frais de la pandémie. L'ACSM est prête à appuyer l'élaboration et la mise en œuvre de ce plan.

Recommandation 2 : Que le gouvernement accorde un financement de 13,5 millions de dollars à l'ACSM visant une expansion de son programme Retrouver son entrain qui permettra d'offrir une thérapie cognitivo-comportementale fondée sur des données probantes à 30 000 jeunes et adultes canadiens.

Offert à l'heure actuelle en Colombie-Britannique, au Manitoba et en Ontario, le programme Retrouver son entrain mise sur la thérapie cognitivo-comportementale pour favoriser l'acquisition de compétences et ainsi aider des adultes et des jeunes âgés de 15 ans et plus à gérer l'humeur sombre, la dépression légère à modérée, l'anxiété et le stress et à améliorer par le fait même leur santé générale et leur qualité de vie. Le service est donné grâce à des ressources adaptables et à un soutien téléphonique donné par un coach ayant suivi une formation poussée, ce qui le rend facile d'accès même dans des collectivités éloignées, généralement dans un délai de trois à cinq jours, après une recommandation d'un prestataire de soins primaires. Le programme est offert dans les deux langues officielles et dans six autres langues.

En appuyant la capacité des collectivités à offrir des soins de courte durée en santé mentale, le programme Retrouver son entrain améliore la capacité de participer à des activités d'autogestion de la santé qui contribuent à une amélioration des résultats en matière de santé, qui préviennent les complications associées aux problèmes de santé chroniques et qui réduisent l'utilisation évitable des ressources hospitalières et des services d'urgence.

Depuis le lancement de Retrouver son entrain en Colombie-Britannique en 2008, plus de 40 000 clients ont été aiguillés vers le programme. Quatre-vingt-cinq pour cent des participants affirment être en mesure de maintenir les changements réalisés dans le cadre du programme. Selon un sondage réalisé en Ontario, 93 % des participants recommanderaient le programme à un ami ou à un membre de leur famille, et 95 % ont aimé être servis au téléphone.

Un investissement de 13,5 millions de dollars permettrait à l'ACSM d'élargir l'accès du programme Retrouver son entrain à 30 000 Canadiens qui en étaient auparavant dépourvus au Québec, en Saskatchewan, au Manitoba, dans le Canada atlantique et dans les territoires. Cela améliorera les résultats en santé mentale des personnes en question, et moyennant des frais d'environ 460 \$ par participant, livrera des résultats en utilisant moins que la moitié du coût normal de services psychologiques ou psychiatriques traditionnels.

Recommandation 3 : Que le gouvernement accorde un financement de 9 millions de dollars à l'ACSM visant une expansion de son programme Resilient Minds qui aidera 30 000 travailleurs de première ligne du Canada à acquérir les compétences dont ils ont besoin pour réduire les symptômes du stress et des traumatismes et pour améliorer leur santé mentale en devenant plus résilients.

En premières lignes de la lutte contre la COVID-19, les personnes considérées comme des travailleurs essentiels (travailleurs de la santé, premiers intervenants et employés d'entrepôts, de livraison et de supermarchés) ont dû faire face à des exigences professionnelles croissantes dans des circonstances risquées. Cela entraîne de graves risques pour la santé physique et mentale de ces personnes qui doivent composer avec l'épuisement, le travail avec beaucoup de gens à proximité, la peur d'être infecté et, au début de la pandémie, une quantité insuffisante d'équipement de protection individuelle (EPI). Les effets de ce stress prolongé pourraient continuer à se faire sentir bien au-delà de la phase de reprise.

Le programme Resilient Minds de l'ACSM permet d'interagir avec les premiers intervenants et de les informer dans quatre domaines essentiels à leur travail : les traumatismes, la détresse psychologique, les réactions correspondant au traumatisme et l'amélioration de la résilience. Nous désirons que le plus grand nombre de premiers intervenants possible ait accès à ce programme, notamment des médecins, des infirmières, des ambulanciers paramédicaux, le personnel des maisons de soins de longue durée, les policiers, les pompiers et bien d'autres personnes encore.

Des évaluations réalisées par des chercheurs indépendants ont révélé que Resilient Minds a aidé des centaines de pompiers à préserver leur santé psychologique, ce qui a mené à des équipes mieux informées et en meilleure santé. Tous les participants affirment avoir acquis des connaissances au sujet des traumatismes et des troubles psychologiques et avoir appris de meilleures façons de gérer leur stress et d'améliorer leur résilience. La grande majorité des participants se sentent mieux outillés, pour réagir et soutenir un collègue qui démontre des signes de détresse ou de maladie psychologique, et déclarent être mieux préparés à réagir si un membre du public semble éprouver des difficultés psychologiques. Les participants sont également mieux outillés pour gérer le stress.

Grâce à un investissement de 9 millions de dollars, l'ACSM pourrait élargir ce programme dans diverses communautés du Canada et rejoindre 30 000 travailleurs de première ligne et leur offrir des compétences et des outils qui les aideront à gérer les effets de la pandémie sur la santé mentale immédiatement et à plus long terme.

Recommandation 4 : Que le gouvernement finance les soins de santé mentale dispensés par les Autochtones afin de continuer à combler les écarts de santé entre les communautés autochtones et non autochtones.

L'ACSM s'est engagée à appuyer la réconciliation avec les Autochtones et à veiller à ce qu'ils aient accès à la même qualité de soins en santé mentale que les non-Autochtones. Ces communautés sont diverses et fortes, et elles sont capables de réagir si on les appuie à l'aide des ressources et des partenariats qui conviennent. La

hausse des problèmes de santé mentale dans les communautés autochtones nous inquiète de plus en plus, plus particulièrement en ce qui a trait au taux de suicide anormalement élevé chez les jeunes. Le sondage réalisé par UBC et l'ACSM auquel nous faisons référence dans l'introduction a révélé que 16 % des répondants autochtones ont récemment entretenu des pensées ou des sentiments suicidaires.

En raison d'une longue tradition de colonialisme, de discrimination raciale, d'assimilation culturelle et d'éducation en pensionnats, de nombreuses communautés autochtones déclarent enregistrer des résultats inférieurs en santé qui comprennent des taux de suicide et de dépendance plus élevés. La Commission de vérité et réconciliation a demandé au gouvernement du Canada de « cerner et combler les écarts dans les résultats en matière de santé entre les communautés autochtones et les communautés non autochtones ».

Le gouvernement doit immédiatement s'assurer que les fonds par personne réservés à la santé mentale dans les communautés autochtones soient égaux ou supérieurs aux fonds par personne fournis dans l'ensemble des provinces et territoires, sans oublier les besoins accrus que l'on associe aux communautés rurales et éloignées et le fardeau du racisme dans le domaine de la santé mentale. Nous incitons le gouvernement à utiliser comme guide le Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations et à accorder la priorité au travail des nombreuses organisations de soins en santé mentale dirigées par des Autochtones.

Conclusion

Au Canada, le système a comme objectifs de répondre aux crises et de répondre aux besoins en soins à court terme des personnes qui sont aux prises avec de graves maladies mentales. Nous présumons que les personnes peuvent se rétablir avec le soutien et les services nécessaires, mais nous pourrions en faire beaucoup plus. Un accès plus rapide à des services communautaires pourrait empêcher les personnes d'avoir besoin d'interventions plus coûteuses et chronophages ultérieurement. Il faut que le gouvernement fédéral finance la santé mentale comme il se doit, non seulement pour mieux réagir aux crises qui se déclarent, mais ce financement doit permettre également des interventions et des traitements plus hâtifs susceptibles de prévenir les crises en question.

L'ACSM est prête à collaborer avec tous les membres du Parlement et les parties intéressées qui désirent veiller à ce qu'on évite d'adopter une approche universelle. Notre thérapie cognitivo-comportementale fondée sur des données probantes et nos programmes de soutien par les pairs fonctionnent dans de nombreuses régions du pays, et ils peuvent être mis à l'échelle. Nous devons élargir ces initiatives efficaces afin qu'elles rejoignent un plus grand nombre de personnes, reconnaître les besoins uniques de nos populations vulnérables et veiller à ce que les communautés participent directement aux décisions qui touchent leurs résidents. En travaillant tous ensemble, nous pouvons nous assurer qu'un rétablissement à long terme de la santé mentale aura lieu alors que le pays émerge de la crise de la COVID-19.

Au sujet de l'Association canadienne pour la santé mentale

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisation communautaire en santé mentale la plus chevronnée et celle qui rejoint le plus de personnes au Canada. Grâce à une présence dans plus de 330 collectivités dans l'ensemble des provinces et un territoire, l'ACSM offre des programmes, des ressources et des services de défense des droits qui contribuent à la prévention des problèmes de santé mentale et des maladies mentales, qui appuient la résilience et le rétablissement et qui permettent à tous les Canadiens de s'épanouir.