

Investir dans les services communautaires en santé mentale pour un rétablissement à long terme à la sortie de la pandémie

Soumission pour les consultations prébudgétaires Parlons Budget 2021

Présentée par :

Margaret Eaton

Cheffe de la direction nationale

Association Canadienne pour la santé mentale

250 Dundas Street West Toronto, ON, M5T 2Z5

(416) 646-5557

meaton@cmha.ca

Mars 2021

Introduction

Il y a de cela près d'un an que les premières mesures de confinement ont été mises en place, et la pandémie a déjà entraîné des effets désastreux sur la santé mentale de la population canadienne. [Une enquête](#) réalisée par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), en collaboration avec l'UBC, suggère que les préoccupations liées à la santé mentale ont atteint un seuil critique durant la deuxième vague : **40 % des Canadiens disent que leur santé mentale s'est détériorée** depuis le début de la pandémie (une légère hausse relativement au taux de 38 % mesuré au printemps 2020), et les données sont encore pires parmi les personnes vulnérables. Le plus alarmant, c'est que 10 % des Canadiens ont eu des pensées suicidaires récemment, ce qui correspond au quadruple du taux publié en 2016, avant la pandémie.

L'ACSM salue le gouvernement fédéral pour les investissements dans la santé mentale réalisés jusqu'à présent. L'investissement au Fonds d'innovation pour la promotion de la santé mentale, le soutien au Fonds pour la santé mentale des communautés noires, la création du portail en ligne l'Espace mieux-être Canada et le versement de fonds à Jeunesse, J'écoute sont toutes des actions qui ont permis aux Canadiens d'accéder à des ressources supplémentaires pour maintenir leur santé mentale durant cette période difficile.

Cependant, même avec ces investissements importants, un besoin urgent se fait sentir pour améliorer encore davantage l'accès à des services et à des ressources en santé mentale, et le gouvernement fédéral doit planifier un rétablissement à long terme des répercussions de la pandémie sur la santé mentale. Les effets psychologiques de la perte d'un emploi, de la fermeture des entreprises et des écoles, de la maladie, du deuil, de l'isolement par rapport aux amis et aux proches et des traumatismes nous accompagneront bien longtemps après la maîtrise du virus. Pour que le Canada puisse retrouver sa santé économique, ses citoyens doivent être en bonne santé mentale. Par conséquent, la relance économique du gouvernement fédéral doit comporter de plus grands investissements soutenus dans la santé mentale qui seront accessibles à toutes les communautés canadiennes.

Santé mentale communautaire : Qu'est-ce que c'est et pourquoi investir?

[Les soins de santé mentale au Canada](#) ne bénéficient pas du même niveau de financement que les soins de santé physique : seulement près de [7,2 % des dépenses en soins de santé](#) sont consacrés à la santé mentale. En outre, les services en santé mentale ne sont souvent pas couverts par l'assurance de santé publique. La *Loi canadienne sur la santé* ne reconnaît pas les multiples services en santé mentale comme étant nécessaires, à moins qu'ils ne soient fournis dans un hôpital.

Quatre-vingts pour cent des Canadiens qui sont à la recherche de soins de santé mentale passent d'abord par leur médecin de famille pour obtenir du soutien. Les médecins de famille font alors face à un choix difficile : diriger leurs patients vers les services assurés par le régime public et pour lesquels les périodes d'attente peuvent être très longues ou les orienter vers des soins privés qui peuvent être hors de prix si les patients ne bénéficient pas d'un régime d'assurance privé. Même avant la COVID-19, environ 1,6 million de Canadiens éprouvaient des besoins en santé mentale qui n'étaient pas traités en raison du financement insuffisant et des lacunes des régimes d'assurance publics.

Lorsque le gouvernement fédéral débloque des fonds en santé mentale pour les provinces et territoires, ces fonds sont **généralement réservés aux interventions médicales** réalisées par des médecins, du personnel hospitalier ou des équipes de services d'assistance en cas de crise. Cependant, ce n'est pas tout le monde qui a besoin de ce niveau de soins. **Les soins de santé mentale communautaires sont non seulement beaucoup plus rentables, mais ils peuvent aussi éviter aux patients de nécessiter des soins plus coûteux au bout du compte s'ils sont prodigués dès les premiers symptômes.** Ces investissements sont importants. Le gouvernement fédéral doit s'assurer que les Canadiens ayant des besoins en santé mentale puissent accéder à des programmes et à des services au niveau communautaire le plus tôt possible, avant qu'ils n'atteignent l'état de crise.

Les soins de santé communautaires comprennent des programmes éprouvés, offerts à l'extérieur des hôpitaux par des psychologues, des thérapeutes, des intervenants en dépendance ou en counseling, des pairs aidants et des guérisseurs autochtones. Ces programmes comprennent un grand éventail de services, notamment de la thérapie individuelle et de groupe, des groupes de soutien, des programmes d'autosoins, de la gestion de cas, de la désintoxication, du traitement des dépendances par la médication, des services d'hébergement, des services d'assistance en cas de crise et des agences de placement. Ils impliquent aussi **la promotion de la santé mentale** et des interventions préventives ou proactives auprès de personnes à risque. Les services en santé mentale fournis à l'échelle communautaire peuvent aussi **s'intégrer à des services sociaux et aux soins de santé primaires.**

Budget fédéral de 2021 : Investir dans la santé mentale communautaire

Pour pallier le déficit dans les fonds réservés aux soins de santé mentale, **le gouvernement fédéral doit soutenir directement les programmes et les services en santé mentale.** Étant donné le besoin de les mettre en place rapidement, ce soutien devrait viser l'allocation de ressources aux modèles éprouvés ainsi que la garantie de prestation de soins à tous les Canadiens, peu importe leur lieu de résidence, et surtout aux personnes vulnérables et ceux résidant dans les régions éloignées.

L'ACSM est un chef de file dans le secteur des services et du soutien communautaires en santé mentale au Canada. Avec des fonds suffisants provenant du gouvernement fédéral, nous serions en mesure d'accroître la portée de nos programmes éprouvés existants afin de soutenir les Canadiens aux prises avec des problèmes de santé mentale légers ou modérés, les travailleurs de première ligne et les communautés autochtones.

Nos recommandations

1. Élaborer et mettre en œuvre un plan de rétablissement à long terme de la santé mentale en contexte de COVID-19 pour garantir à toute la population canadienne – et plus particulièrement aux personnes les plus vulnérables – un accès aux soins nécessaires, quel que soit le lieu de résidence.

Si nous voulons compter sur une population en bonne santé mentale et physique, prête à contribuer au rétablissement post-COVID-19 de notre pays, nous avons besoin d'un plan national de rétablissement de la santé mentale pour nous assurer de soutenir toutes les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale.

Pour être efficace, ce plan doit viser à combler les lacunes persistantes du système et bénéficier d'une coordination, d'un financement, d'un appui et d'une surveillance appropriés. Sa mise en œuvre doit permettre d'atteindre les personnes les plus vulnérables de notre société – en particulier celles qui vivent au sein de communautés éloignées – et tenir compte des expériences vécues par les personnes vivant avec une maladie mentale. Une augmentation des dépenses sociales sera nécessaire pour bonifier les programmes qui s'attaquent aux nombreuses inégalités qui engendrent en premier lieu les problèmes de santé mentale – itinérance, violence, discrimination et accès aux débouchés économiques.

La lettre de mandat de la ministre de la Santé souligne le besoin de solidifier le régime d'assurance-maladie et de renouveler les accords sur la santé avec les provinces et territoires en fixant des normes nationales d'accès aux services en santé mentale. Nous adhérons à cet objectif et percevons un plan solide de rétablissement de la COVID-19 comme étant une première étape importante dans la garantie de prestation de services en santé mentale satisfaisants pour les Canadiens, particulièrement pour les plus vulnérables.

Intensifier les efforts de promotion de la santé mentale et de prévention de la maladie mentale à l'échelle communautaire permettra de mieux servir notre population en déchargeant un système de soins actifs déjà durement touché par la pandémie elle-même. L'ACSM se tient prête à appuyer l'élaboration et la mise en œuvre de ce plan.

2. Accorder 13,5 M\$ à l'ACSM pour élargir l'accès à son programme Retrouver son entrain et ainsi offrir une thérapie cognitivo-comportementale fondée sur des données probantes à 30 000 adultes et jeunes au pays.

Une fois qu'un plan de rétablissement national sera en place, le gouvernement doit investir dans des programmes ciblés à l'échelle communautaire pour veiller à ce que les soins soient cohérents dans l'ensemble du pays. Le programme Retrouver son entrain de l'ACSM est un programme communautaire offert dans toutes les provinces et tous les territoires du Canada, même dans les régions les plus éloignées du pays. Retrouver son entrain est un programme d'acquisition de compétences basé sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Conçu pour aider les personnes de 15 ans et plus à gérer leur tristesse, leur stress et leurs symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, il permet également d'améliorer leur santé globale et leur qualité de vie en général. Grâce à des ressources personnalisables et à une assistance téléphonique fournie par une personne (accompagnateurs) hautement qualifiée, le service est accessible même dans les communautés éloignées, généralement dans les trois à cinq jours suivant la recommandation d'une professionnelle ou d'un professionnel la santé. Le programme est offert dans les deux langues officielles (français et anglais) ainsi que dans six autres langues.

En aidant les collectivités à fournir elles-mêmes ces soins de santé mentale essentiels, Retrouver son entrain favorise la capacité des personnes à prendre soin d'elles-mêmes en s'engageant dans des activités d'autosoins qui contribuent à leur santé, préviennent les complications associées aux maladies chroniques et réduisent le recours évitable aux services hospitaliers et d'urgence.

Depuis le lancement de Retrouver son entrain, en Colombie-Britannique, en 2008 :

- Plus de 40 000 patients ont été dirigés vers le programme. Parmi les personnes qui y ont participé.
- Quatre-vingt-cinq pourcents ont affirmé qu'elles seraient en mesure de maintenir les changements qu'elles ont apportés dans leur vie en suivant le programme.
- Un sondage mené en Ontario a révélé que 93 % des participants recommanderaient le programme à un proche et que 95 % ont aimé recevoir le service par téléphone.

Un investissement de 13,5 M\$ permettrait à l'ACSM d'atteindre 30 000 personnes supplémentaires. Pour environ 460 \$ par personne, ces citoyens verraient leur santé mentale s'améliorer. C'est moins de la moitié que ce qu'il en coûte traditionnellement pour offrir des services psychiatriques ou psychologiques.

3. Accorder 9 M\$ à l'ACSM pour accroître la participation à son programme *Resilient Minds* et ainsi aider 30 000 intervenantes et intervenants de première

ligne au Canada à acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître et réduire les symptômes du traumatisme et du stress et développer leur résilience en matière de santé mentale.

Sur les lignes de front de la COVID-19, les travailleuses et travailleurs considérés comme essentiels – personnel de la santé, de première ligne, d’entrepôt, de livraison et des épiceries – ont dû faire face à une hausse des exigences de travail dans un contexte de danger accru. Ainsi, la situation présente des risques sérieux pour la santé physique et mentale de ces travailleurs, qui ont témoigné de leur épuisement, de conditions de trop grande promiscuité, de leur crainte d’être infectés et, au début de la pandémie, d’un approvisionnement insuffisant en équipements de protection individuelle (EPI). Les effets de ce stress prolongé pourraient se faire sentir longtemps après la phase de rétablissement.

Le programme *Resilient Minds* de l’ACSM informe et mobilise les premiers intervenants autour de quatre enjeux cruciaux pour leur travail : les traumatismes, la détresse psychologique, les interventions tenant compte des traumatismes et le développement de la capacité de résilience. Nous voulons offrir ce programme au plus grand nombre de premiers intervenants possible, y compris, mais sans se limiter, aux médecins, aux infirmières et infirmiers, aux ambulanciers paramédicaux, au personnel des centres de soins de longue durée, à la police et aux pompiers.

Une évaluation réalisée par des équipes de recherche indépendantes a démontré que *Resilient Minds* :

- A permis à des centaines de pompières et pompiers de protéger leur santé psychologique, ce qui s’est traduit par des équipes mieux informées et en meilleure santé.
- Toutes les personnes participantes ont rapporté avoir acquis des connaissances sur le traumatisme et les troubles psychologiques et appris comment mieux composer avec le stress et accroître leur résilience.
- La grande majorité s’est sentie mieux outillée pour intervenir auprès de collègues montrant des signes de détresse ou de maladie mentale et plus à l’aise avec les personnes du public aux prises avec des problèmes de santé psychologique.
- Les participants ont également appris à utiliser des outils efficaces de gestion du stress.

Un investissement de 9 M\$ permettrait à l’ACSM d’étendre ce programme à 30 000 travailleuses et travailleurs de première ligne dans les collectivités du Canada afin de leur donner les compétences et outils nécessaires pour gérer les effets de la pandémie sur la santé mentale, dès maintenant et pour l’avenir.

4. Financer les soins de santé mentale dirigés par des personnes autochtones afin de continuer à réduire l'écart qui persiste en matière de santé entre les communautés autochtones et non autochtones.

L'ACSM est déterminée à appuyer la réconciliation avec les peuples autochtones à s'assurer que les personnes autochtones ont accès au même niveau de soins de santé mentale que les non-Autochtones. Fortes et diversifiées, les communautés autochtones ont la capacité de soutenir leurs citoyennes et citoyens lorsque nous leur offrons des ressources et partenariats appropriés. Néanmoins, l'augmentation des problèmes de santé mentale dans ces communautés, et plus particulièrement le taux de suicide disproportionnellement élevé chez les jeunes, nous préoccupe de plus en plus. L'enquête de l'ACSM et l'UBC, que nous mentionnions en introduction, a révélé que 16 % des personnes autochtones ont rapporté avoir eu des pensées et envies suicidaires récemment.

L'héritage du colonialisme, de la discrimination raciale, de l'assimilation culturelle et des pensionnats explique que de nombreuses communautés rapportent des résultats plus faibles sur le plan de la santé et notamment des taux de suicide et de toxicomanie 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 collectivités autochtones et les collectivités non autochtones ».

Le gouvernement doit donc immédiatement s'assurer que le financement par personne de la santé mentale octroyé aux communautés autochtones soit égal ou dépasse la valeur du financement par personne octroyé aux soins de santé mentale dans les provinces et territoires, en tenant compte du fardeau du racisme sur la santé mentale et du fait que de vivre dans des communautés rurales et éloignées est associé à une croissance des besoins. Nous encourageons le gouvernement à se servir du Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations comme guide et à travailler en priorité avec les nombreuses organisations de soins de santé mentale qui sont dirigées par des personnes autochtones.

Conclusion

Le système canadien actuel a été conçu pour répondre aux crises et satisfaire les besoins en soins aigus des personnes atteintes de maladie mentale sévère. Il part du principe que les gens peuvent se rétablir si nous leur offrons les bons services et soutiens. Nous devons aller beaucoup plus loin. Un accès plus rapide à des services communautaires peut faire en sorte de réduire les besoins en interventions longues et coûteuses à un stade ultérieur. Le gouvernement fédéral doit financer adéquatement les soins de santé mentale pour nous permettre de mieux répondre aux crises qui surviennent, certes, mais aussi d'offrir des interventions et des traitements plus précoces afin de prévenir les crises avant qu'elles ne surviennent.

L'ACSM est impatiente de travailler avec les parlementaires et l'ensemble des parties prenantes aux vues similaires pour s'assurer que nous adoptons une approche adaptée aux différentes réalités. Nos programmes flexibles et modulables de thérapie cognitivo-comportementale et de soutien par les pairs, fondés sur des données probantes, fonctionnent déjà dans de nombreuses régions du pays. Nous devons étendre ces initiatives efficaces pour atteindre davantage de personnes en tenant compte des besoins uniques de nos populations vulnérables et en veillant à mettre les collectivités au cœur des décisions qui les concernent. En travaillant ensemble, nous pouvons assurer un rétablissement à long terme de la santé mentale à mesure que le pays se sort de la crise de la COVID-19.

À propos de l'Association canadienne pour la santé mentale

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus de 330 communautés réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des programmes et ressources qui contribuent à prévenir les maladies et les problèmes de santé mentale, à soutenir le rétablissement et la résilience et ainsi permettre à tous les Canadiennes et Canadiens de s'épanouir pleinement.