

# Un changement transformateur grâce à la cybersanté mentale

Au Canada, l'utilisation de la technologie est désormais courante pour contrôler, détecter, dépister et traiter des affections physiques et des maladies chroniques. Avec une planification et un investissement réalisés avec soin, la cybersanté mentale peut offrir les mêmes opportunités pour les troubles mentaux et les maladies mentales.



## Qu'est-ce que la cybersanté mentale?

La cybersanté mentale désigne l'information et les services en santé mentale offerts ou enrichis grâce à Internet et aux technologies associées. La technologie et les services relatifs à la cybersanté mentale complètent les services habituels et ne visent en aucun cas à les remplacer.

## Quelles sont les opportunités?

Le développement et la mise en œuvre accrus de la cybersanté mentale sont susceptibles d'aider à la transformation du système de santé mentale. Cette dernière est en mesure de donner une plus grande autonomie aux usagers. De plus, elle peut permettre d'augmenter la portée des pourvoyeurs de services et d'offrir des services à des communautés rurales, éloignées et nordiques. En bref, la cybersanté mentale aide à assurer qu'un plus grand nombre de Canadiens aux prises avec des troubles mentaux ou une maladie mentale obtiennent l'aide dont ils ont besoin.

## Le travail de la CSMC

Pour favoriser l'avancement de la cybersanté mentale, la Commission de la santé mentale du Canada a réuni des experts et des leaders provenant des quatre coins du pays et du monde entier.

À la lumière de leurs commentaires, la CSMC a publié *E-Mental Health in Canada: Transforming the Mental Health System Using Technology (La cybersanté mentale au Canada : Transformer le système de santé mentale grâce à la technologie)*.

Le présent document récapitulatif offre de précieux renseignements à jour sur ce sujet, notamment :

- Une description de la portée des technologies actuelles;
- Des histoires de réussites soulignant les pratiques prometteuses et les programmes novateurs;
- Des recommandations pour améliorer la cybersanté mentale dans l'ensemble du pays;
- Les considérations clés pour leur utilisation;

Sous l'égide de ce document récapitulatif, la CSMC et ses partenaires travaillent afin d'augmenter l'attention, les investissements et la compréhension du milieu de la cybersanté mentale, et pour identifier des opportunités supplémentaires pour développer davantage ce milieu prometteur de prestation de services et de ressources.

## Le saviez-vous?

- ✓ La demande pour les services relatifs à la santé mentale est en croissance
- ✓ L'investissement en cybersanté mentale est rentable, particulièrement dans les régions éloignées
- ✓ Bien qu'ils ne soient pas destinés à remplacer les méthodes habituelles, certains services de cybersanté mentale ont fait leur preuve comme étant aussi efficaces que ceux prodigués en personne

➤ Pour en apprendre davantage sur la cybersanté mentale et pour télécharger le document récapitulatif, visitez le [www.mentalhealthcommission.ca](http://www.mentalhealthcommission.ca)

➤ Pour obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez contacter Nicholas Watters, Directeur du Centre d'échange des connaissances, à l'adresse électronique [nwatters@mentalhealthcommission.ca](mailto:nwatters@mentalhealthcommission.ca) ou au 613.683.3749



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

**Bureau de Calgary**  
110, Quarry Park Boul. SE, bureau 320  
Calgary, Alberta T2C 3G3  
Tél. : 403-255-5808  
Télééc. : 403-385-4044

**Bureau d'Ottawa**  
100, rue Sparks, bureau 600  
Ottawa, Ontario K1P 5B7  
Tél. : 613-683-3755  
Télééc. : 613-798-2989