

Répondre à l'appel



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Plan stratégique **2021 | 2031**





Se renseigner

Changer les mentalités





Inspirer

Ouvrir les cœurs



Améliorer

Ouvrir les portes



Changement générationnel

Un message du président
de notre **conseil d'administration**

Lorsque je réfléchis à l'avenir des soins de santé mentale au Canada, je pense aux aspirations que j'ai pour ma propre fille. Elle fait partie de la première génération à avoir grandi à l'ère de **Bell cause pour la cause**, sans aucun souvenir d'une époque où une stigmatisation omniprésente faisait rage. Elle était encore toute jeune quand le rapport sénatorial, *De l'ombre à la lumière*, a atterri lourdement sur les bureaux des décideurs d'Ottawa : un blâme sévère dépeint en six volumes d'un système qui ne répondait pas aux besoins de millions de personnes dans ce pays.

Lorsque j'ai joint les rangs de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC), qui a été fondée en réaction directe aux besoins criants exprimés dans les milliers de pages de témoignages qui composaient ce rapport, ma fille était à l'école primaire. Pendant qu'elle mémorisait ses tables de multiplication, je m'éduquais aux répercussions sociales et économiques qu'engendrent les maladies mentales en milieu de travail à travers le pays. L'incidence était telle que notre productivité chutait et près de 500 000 personnes étaient laissées à elles-mêmes, incapables de travailler chaque semaine.

Maintenant que ma fille termine ses études secondaires, je me trouve à la tête de l'un des organismes de santé mentale les plus influents au monde. Cette responsabilité pèse particulièrement lourd sur mes épaules. Jusqu'à présent, notre travail s'est avéré essentiel, même si nos progrès se réalisent plus lentement que nous le souhaiterions. Comme il est impossible de construire une maison sans de solides fondations, il est au même titre impensable d'ouvrir des portes pour offrir des soins si aucun traitement ni soutien ne sont en place.

L'une des réalisations les plus remarquables de notre secteur est le regroupement des milliers de personnes qui ont uni leurs efforts pour créer la première stratégie de santé mentale au pays, *Changer les orientations, changer des vies*. Le rôle de la CSMC était de synthétiser les éléments de ce travail et d'articuler la vision passionnée des personnes ayant une profonde connaissance de la maladie mentale ainsi que le souhait ardent de voir de réels changements s'opérer au cœur du système.

Ce projet directeur a appuyé pratiquement toutes les provinces et tous les territoires alors qu'ils mettaient en place d'audacieux plans visant à s'attaquer aux problèmes de santé mentale et d'usage de substances dans leurs administrations;

d'ailleurs, c'est en reproduisant cet effet d'entraînement positif que nous avons atteint notre belle vitesse de croisière au sein de la CSMC.

Depuis la publication de la stratégie, nous endossons le rôle de rassembleur et de porte-voix. Grâce à la vue d'ensemble qu'offre notre plate-forme nationale, nous avons non seulement été en mesure de répertorier les foyers d'innovation, mais aussi les endroits où se situent les besoins les plus pressants. Nos efforts doivent mener à un changement de cap des modèles de soins stagnants et désormais à des solutions qui mettent à profit les nouvelles technologies, propagent le travail novateur et créent un espace visant à prendre des risques mesurés, lesquels nous permettent de connaître des échecs pour mieux réussir ensuite, et ce, en travaillant chaque jour vers des lendemains meilleurs.

Si un jour ma fille a des enfants, j'espère que leur génération sera la première à bénéficier d'un système de soins où les besoins en santé mentale seront satisfaits d'emblée.

Pouvez-vous imaginer ce que cela pourrait signifier pour nous, en tant que nation ?

Un pays où l'accent mis sur la prévention se traduit par une diminution d'éclosions

de problèmes de santé mentale. Un pays où les problèmes sont détectés et traités tôt, avec en prime, une gamme complète de services psychologiques entièrement financés par le trésor public. Un pays où moins de personnes à l'apogée de leur carrière sont mises à l'écart de la population active. Un pays qui dirige non seulement en prenant la parole, mais en posant des gestes.

J'espère que les enfants de ma fille naîtront à une époque où la santé mentale sera valorisée au même titre que le bien-être physique. Il pourrait s'agir de l'héritage que laissera notre génération sur le plan du leadership. Nos enfants et nos petits-enfants ne méritent rien de moins.

Il n'est désormais plus suffisant de dénoncer ce besoin. Nous devons demeurer unis et faire preuve d'assez de courage pour **répondre à l'appel**.



Chuck Bruce

Président du conseil
d'administration

Un message de gratitude

de notre **présidente
et directrice générale**

Ma lettre se veut un message de gratitude.

Aux plus de 100 membres du personnel qui se présentent chaque jour, avec l'esprit ouvert et le cœur sur la main, à vous qui donnez de votre temps et qui mettez vos talents au service de notre travail : merci. Merci de faire de nos valeurs votre pain quotidien; elles incarnent notre objectif le plus élevé : *Inspirer l'espoir*.

À nos anciens membres ainsi qu'à nos membres actuels du Groupe couloir, du Conseil des jeunes et du Groupe consultatif, vos connaissances et votre expertise ont enrichi chaque projet que nous avons entrepris et supervisé. Les succès que nous célébrons vous appartiennent. *Merci*.

Aux innombrables intervenants et organisations partenaires qui ont aidé notre organisme naissant à se dresser sur ses jambes instables : merci. Sans votre leadership et votre esprit de générosité, ainsi que votre ferme conviction voulant qu'un organisme national de santé mentale ait un rôle intrinsèque à jouer, nous ne serions pas là devant vous, liés à jamais par une solidarité partagée, plus d'une décennie plus tard. Pendant que nous élevons nos voix pour réclamer un accès facilité aux services, des

résultats améliorés et des normes de soins rigoureuses, il est clair que nous accomplirons toujours plus ensemble que nous ne pourrions espérer le faire seuls.

Je tiens à adresser un megwetch tout spécial aux nombreux dirigeants autochtones qui m'ont prise sous leur aile et m'ont prodigué des enseignements traditionnels unis au savoir autochtone. Mon engagement, en retour, est d'offrir à chaque membre du personnel de la CSMC l'occasion de découvrir ce que la réconciliation signifie réellement pour eux, en plus de donner tout le temps et l'espace nécessaires pour s'imprégner de ces nouvelles connaissances.

À tous les mentors qui font partie de ma vie et qui ont fait preuve de leadership, d'humilité et de courage pour en arriver à exprimer votre vérité : *merci*. Vous m'avez ouvert une voie par laquelle j'ai été en mesure de partager mon propre savoir expérientiel, qui s'est avéré un véritable fil conducteur tout au long de ma vie professionnelle.

À ma très chère amie Mar-Cha, qui n'est pas là pour constater les progrès que nous avons réalisés : merci. Lorsque je vis des moments plus sombres, où la parité en santé mentale semble n'être qu'un rêve inatteignable, je pense à toi. À l'époque, en tant que jeune infirmière œuvrant en santé mentale, j'avais pu constater que notre système laissait trop souvent tomber mes patients. Mais il m'a fallu vivre ta lourde perte pour comprendre ce que signifie concrètement la défaillance du système.

Les mots ne peuvent exprimer à quel point je suis reconnaissante que tu aies été mon amie. Mon travail, dédié au service de ta mémoire, ne s'arrêtera jamais.

Aux millions de personnes de ce pays qui arrivent à s'épanouir malgré le poids de la maladie mentale, et aux millions d'autres qui cherchent le chemin de la guérison : vous êtes au cœur de ce plan stratégique.



Louise Bradley
Présidente et directrice générale

Notre objectif

Inspirer l'espoir :

nos

Vies en

dépendent.



TABLE DES MATIÈRES

Notre cheminement	11
Un contexte en évolution	13
Incarner nos valeurs	15
Objectifs et priorités stratégiques	21

Notre cheminement

En 2007, les voix de milliers de personnes ayant un savoir expérientiel de la maladie mentale ont été consignées dans le rapport sénatorial historique *De l'ombre à la lumière*. C'est la puissance de leurs récits – certains déchirants, d'autres plus optimistes – qui a inspiré la création d'une entité nationale chargée de tâches des plus ardues et utiles à la fois : briser la stigmatisation, créer une stratégie nationale de santé mentale et communiquer les meilleures et les plus prometteuses recherches fondées sur des données probantes, dans le but de réduire l'écart entre ce que nous savons et ce que nous faisons.

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) a vu le jour dans un paysage évoluant rapidement, et le rythme de notre travail n'a pas ralenti depuis plus de dix ans. À l'aide d'efforts concertés pour lutter contre la stigmatisation, des centaines de milliers de personnes au Canada ont reçu des formations en santé mentale dans les milieux de travail et les communautés. Nous œuvrons à éliminer la stigmatisation structurelle qui se reflète dans la législation, la réglementation et la prestation des services, exacerbée

par un financement inadéquat en santé mentale, qui représente sept pour cent des investissements en santé malgré son coût annuel de plus de 50 milliards de dollars.

Lancée en 2012, l'initiative Changer les orientations, changer des vies demeure le plan par excellence pour remédier aux lacunes de notre mosaïque de services en santé mentale. Elle nous rappelle d'ailleurs que des soins qui sont fondés sur la connaissance du traumatisme, adaptés sur le plan culturel et faciles d'accès constituent des droits fondamentaux qui sont refusés à beaucoup trop de gens dans ce pays.

Comptant près de 12 millions de personnes n'ayant pas accès à des

services psychologiques financés par leur employeur, 1,6 million de personnes signalant un besoin non satisfait pour des soins en santé mentale et cinq enfants sur six n'ayant pas accès à des traitements au Canada, il ne fait aucun doute que notre pays est à une importante croisée des chemins.

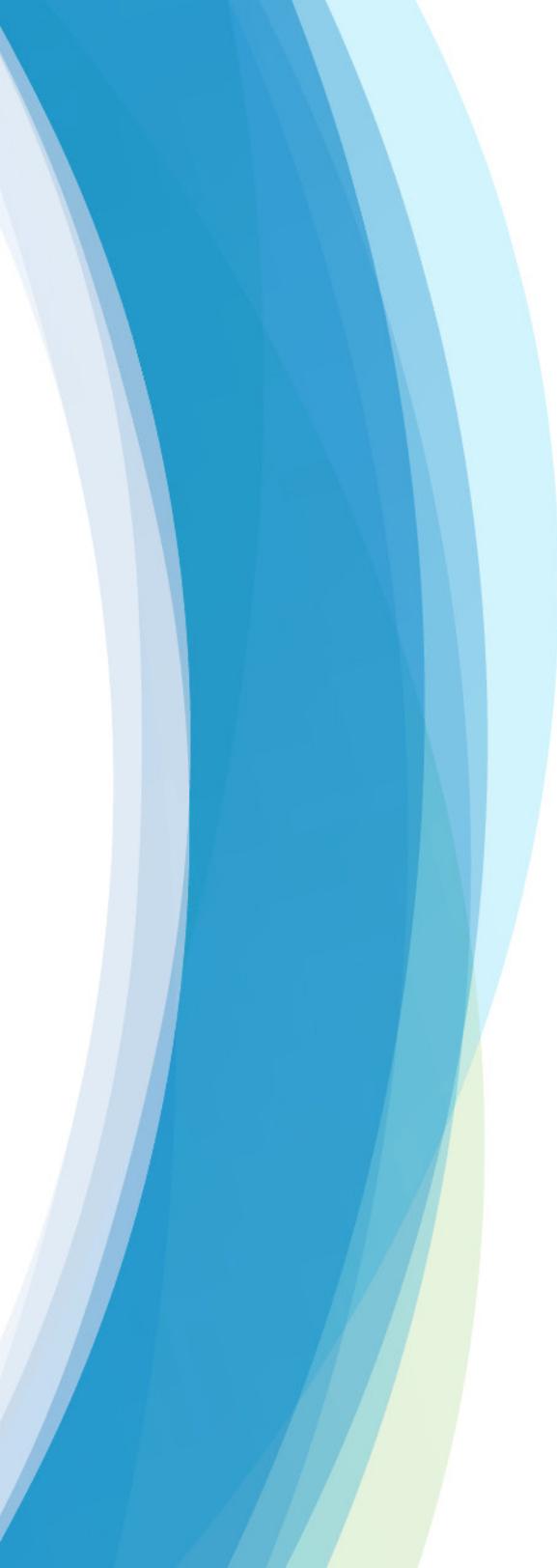
Nous avons une occasion historique de bâtir une société soutenue par un système de soins véritablement universel. Une société où la demande d'un traitement pour une maladie mentale est perçue comme aussi légitime et recevable qu'une demande de soins pour un malaise physique.

Nos succès collectifs ont marqué le début d'une ère où la santé mentale est mieux comprise que jamais. Grâce au travail de nos intervenants partenaires, nous opérons des changements majeurs et profonds. Cependant, sous l'effet d'une sensibilisation accrue et d'une stigmatisation réduite, notre système déjà submergé courbe l'échine face à tous ceux qui nomment leurs besoins.

Il appartient à nous tous de répondre à l'appel.



« Grâce au travail de nos intervenants partenaires, nous opérons des changements majeurs et profonds. »



Un contexte en *évolution*

Outre le travail réalisé dans le domaine de la santé mentale depuis plus d'une décennie, la CSMC a entrepris des travaux de recherche précis en vue d'étayer l'élaboration du présent plan stratégique et de veiller à ce que nos objectifs reflètent les diverses perspectives des intervenants, tirent parti des points de vue des employés, appuient les objectifs des décideurs et demeurent fidèles à l'expérience présente et passée vécue par notre noyau de base. Les entretiens au cœur de cette démarche ont été complétés par une recherche quantitative visant à faire les rapprochements qui s'imposent dans un paysage immense et bigarré. Ce vaste processus de consultation a confirmé que notre boussole pointe là où elle devrait, soit vers notre nord magnétique : l'impératif moral de transformer le système, exprimé à maintes et maintes reprises par des personnes qui vivent avec la maladie mentale, qui travaillent dans ce contexte ou qui l'étudient au Canada.

Ce que nous savons avec certitude

L'accès aux services doit s'améliorer. Avec plus de 1,6 million de Canadiens déclarant un besoin non satisfait en matière de santé mentale, il n'est pas étonnant qu'une personne sur deux affirme avoir connu un retard dans l'accès aux services (ou connaître quelqu'un qui a vécu ce problème). On ne saurait trop insister sur le besoin de soins en santé mentale qui sont de qualité, opportuns, accessibles et adaptés sur le plan culturel. Alors que la marée de la stigmatisation se retire graduellement, nous ne pouvons pas laisser les gens à eux-mêmes.

Nous devons réduire l'écart entre ce que nous savons et ce que nous faisons (également appelé l'écart entre l'innovation et l'application). Certaines régions du Canada recèlent des poches d'excellence dans les services de santé mentale, alors que d'autres sont cruellement sous-desservies. La situation ne peut plus durer. Nous devons diffuser les pratiques exemplaires afin de mettre en place des soins équitables partout au pays.

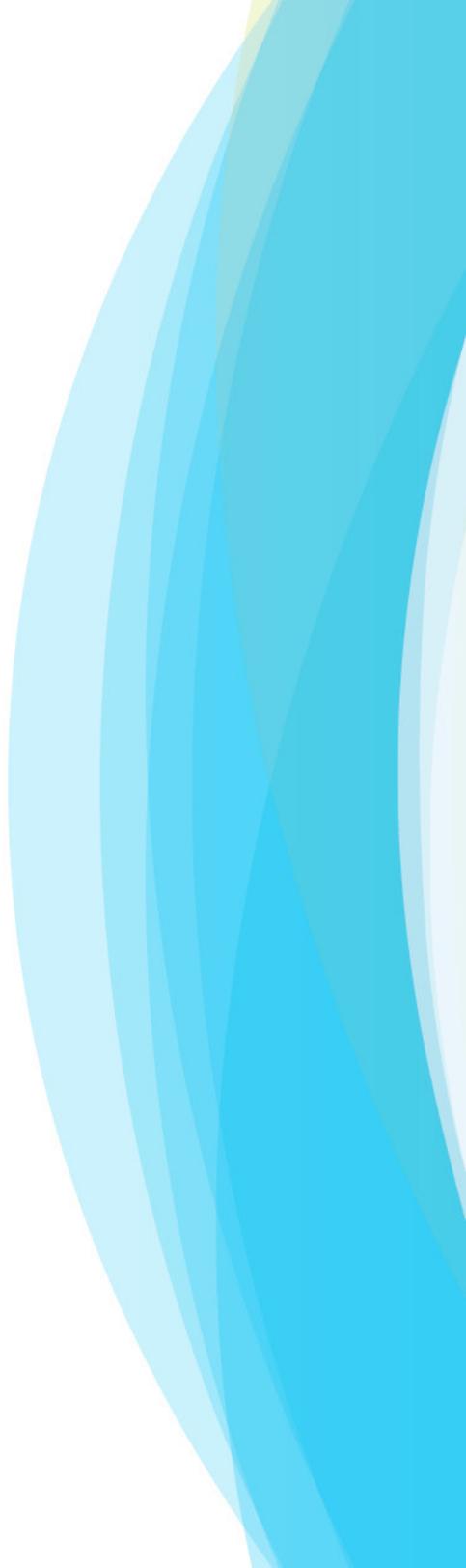
Ensemble, nous devons tirer des leçons du passé pour garantir un avenir meilleur. Nous reconnaissons que les besoins en matière de mieux-être des membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis sont distincts, et nous convenons que leurs circonstances, leurs droits et leurs cultures sont uniques. Nous affirmons également notre engagement à l'égard de la réconciliation et reconnaissons que pour mener à bien ce travail, il est essentiel d'admettre les erreurs et les faux pas. Si nous n'acceptons pas l'échec qui nous permet d'apprendre, nous ne pourrions pas devenir plus forts ensemble.

Les défis actuels, de même que les possibilités, sont en constante évolution. Les rapides progrès technologiques nous ont tous été très profitables, collectivement. Nous vivons plus longtemps. Nous jouissons d'une plus grande liberté de mouvement. Nous bénéficions de communications rapides. Par contre, ces avantages ne sont pas sans coût. Des changements climatiques à l'isolement social, notre « nouveau monde » doit être repensé, surtout lorsqu'il s'agit d'aborder les répercussions de la vie au 21^e siècle sur la santé mentale.



Incarner nos *valeurs*

Notre façon de travailler est tout aussi importante que notre travail lui-même; nos valeurs guident notre prise de décision en ce qui concerne les projets que nous poursuivons, les partenariats que nous entretenons et les personnes avec qui nous souhaitons collaborer. Cinq philosophies fondamentales se recourent pour constituer le fondement sur lequel repose l'ensemble de notre travail.



Élever nos partenaires

En tant que secteur, nous nous élevons lorsque nous travaillons tous ensemble. Dans un domaine aussi diversifié et complexe que la santé mentale, nous devons mettre à profit la force des acteurs de changement, des décideurs politiques de haut niveau et des maîtres à penser au sein des entreprises pour uniformiser les règles du jeu et atteindre la parité en santé mentale.

Amplifier le savoir expérientiel passé et présent

Les personnes ayant une expérience antérieure ou actuelle de la maladie mentale sont particulièrement bien placées pour marcher main dans la main avec nous alors que nous mettons en place des projets et des processus axés sur le rétablissement. En accueillant leurs connaissances et leur expertise, notre travail reflétera les besoins et les préférences de ceux qui sont le plus touchés.

Construire une plus grande table

La maladie mentale n'apparaît pas isolément des facteurs sociaux, biologiques et culturels dont nous sommes porteurs. Pour répondre aux besoins en matière de bien-être mental de divers groupes, dont les communautés autochtones, les personnes 2SLGBTQ+ et les immigrants, les réfugiés et les groupes ethnoculturels et racialisés, nous devons libérer les ondes afin que les voix de l'expérience puissent être entendues. Il devient impératif d'inviter et d'écouter des expériences diversifiées si nous souhaitons vraiment découvrir comment les problèmes de santé mentale sont abordés au sein de différents milieux et parmi les populations mal desservies. Notre travail, dans son élaboration et son exécution, doit s'efforcer de refléter la grande diversité et la riche mosaïque culturelle du pays.

Adopter les meilleures données probantes

La façon dont nous recueillons les données probantes oriente les pratiques exemplaires que nous élaborons. Bien que la recherche universitaire soit cruciale pour combler les lacunes dans les connaissances, il en va de même pour l'accès aux communautés et la création d'une base de données probantes reposant sur le vécu expérientiel. Afin de souscrire pleinement à des pratiques axées sur le rétablissement comme pierre angulaire de nos efforts, nous devons faire en sorte que la recherche universitaire inclue l'expertise née du savoir expérientiel.

Remettre en question le statu quo

Si nous désirons opérer des changements fructueux, il ne faut pas avoir peur de prendre des risques calculés, de s'ouvrir à de nouvelles idées et d'être prêts à échouer pour mieux réussir ensuite. Pour garantir une amélioration des soins de santé mentale à travers notre pays, il est obligatoire de démontrer le courage nécessaire pour abattre les cloisons qui nous séparent, de travailler en bonne collaboration et de remettre en question les suppositions.



Objectifs
et
priorités
stratégiques

1. Se renseigner

1.1

Déterminer ce qui fonctionne pour éviter le dédoublement des efforts et rehausser l'incidence de l'innovation.

Notre rôle est de trouver et d'articuler les pratiques exemplaires au Canada et dans le monde, de manière à les appliquer pour combler les lacunes et répondre à nos besoins actuels. Pour cela, nous devons mettre au point, présenter et évaluer des solutions adaptables visant à résoudre le manque d'accès aux services.

Éviter le dédoublement des efforts et tirer parti de l'innovation existante nous permet d'échapper au décalage habituel entre le savoir et l'application de ce savoir.

1.2

Stimuler la transformation des systèmes par l'institution de mesures concrètes en matière de santé mentale.

Reconnaissant notre rôle de rassembleur, nous nous efforcerons de parvenir à un consensus entourant les résultats en santé mentale qui doivent être mesurés.

Nous ne pouvons pas compter ce que nous ne mesurons pas, et trop souvent, ce qui n'est pas mesuré ne compte pas.

2. Inspirer

2.1

Atteindre l'équité en santé mentale et physique en encourageant une forte communauté d'intervenants et en amplifiant les voix de gens avec un savoir expérientiel passé et présent.

En attendant que la santé mentale soit perçue comme étant aussi importante que la bonne condition physique, nous avons du chemin à faire. La parité que nous souhaitons obtenir va au-delà des seules considérations financières. La maladie mentale est légitime et traitable, et à ce titre, mérite d'être respectée. La santé mentale fait partie de la santé.

2.2

Créer un Canada inclusif, exempt de discrimination, où le rétablissement à la suite d'une maladie mentale n'est pas seulement possible, il est prévu.

Le rétablissement peut être entravé par une multitude de facteurs : qu'il s'agisse des obstacles érigés par les fournisseurs de soins de santé, de la discrimination dans le système, du manque d'accès aux services ou des comportements d'autostigmatisation.

Pour éliminer les facteurs qui entravent l'accès aux services, il faudra lutter contre la stigmatisation et dénoncer la discrimination, que ce soit sur le plan interpersonnel ou systémique.

2.3

Exercer des pressions sur les gouvernements et les organisations pour que la santé mentale devienne une priorité.

Notre rôle consiste à inspirer et à influencer en utilisant les outils les plus efficaces à notre disposition : des preuves convaincantes, un consensus chèrement acquis et des solutions novatrices. De l'amélioration de l'accès aux services à la réduction du nombre de suicides, plus nous partageons de connaissances, mieux se porteront nos systèmes et nos organisations.

3. Améliorer

3.1

Déterminer les besoins sur le plan des stratégies pancanadiennes pour lutter contre les inégalités dans les programmes et services de santé mentale.

Forts de notre expertise comme responsables d'une ambitieuse stratégie au Canada en matière de santé mentale, de notre portée pancanadienne et de notre capacité à favoriser l'émergence d'un consensus, nous sommes bien placés pour aborder les domaines qui nécessitent une attention plus poussée. De la prévention du suicide à la santé mentale des jeunes, des stratégies gagnantes pourront servir de modèle à tous les ordres de gouvernement.

Une stratégie de haut niveau est cruciale pour obtenir des solutions pratiques sur le terrain.

3.2

Soutenir les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis afin de mettre en place des solutions satisfaisantes qui répondent aux besoins en matière de mieux-être au sein de leurs communautés.

En conformité avec notre Déclaration sur la réconciliation, nous nous engagerons à tirer des leçons des enseignements traditionnels unis au savoir autochtone et à en tenir compte à titre d'assises du bien-être mental. Nous allons également militer en faveur d'un système de soins tenant compte des traumatismes, avec l'humilité et la sécurité culturelle au cœur des pratiques. Nous nous engageons à marcher dans la bonne direction aux côtés des communautés et des organisations autochtones, en cherchant à nous poser comme alliés, prêts à servir au moment voulu.

3.3

Améliorer la résilience et les connaissances en santé mentale afin de créer de plus grands réseaux de soutien informels et ainsi compléter les services cliniques soumis à rude épreuve.

Pendant que nous nous efforçons d'améliorer l'accès aux services cliniques, les formations en santé mentale pourraient contribuer au redressement, car les gens disposant de ces nouvelles connaissances seraient en mesure de soutenir les personnes en situation de crise.

Les outils visant à approfondir la conscience de soi, à susciter des conversations et à accroître les comportements de recherche d'aide peuvent tous être utilisés à bon escient dans notre quête de parité en santé mentale.

Inspirer l'espoir : Nos *Vies* en dépendent.

Objectifs et priorités stratégiques

1. Se renseigner

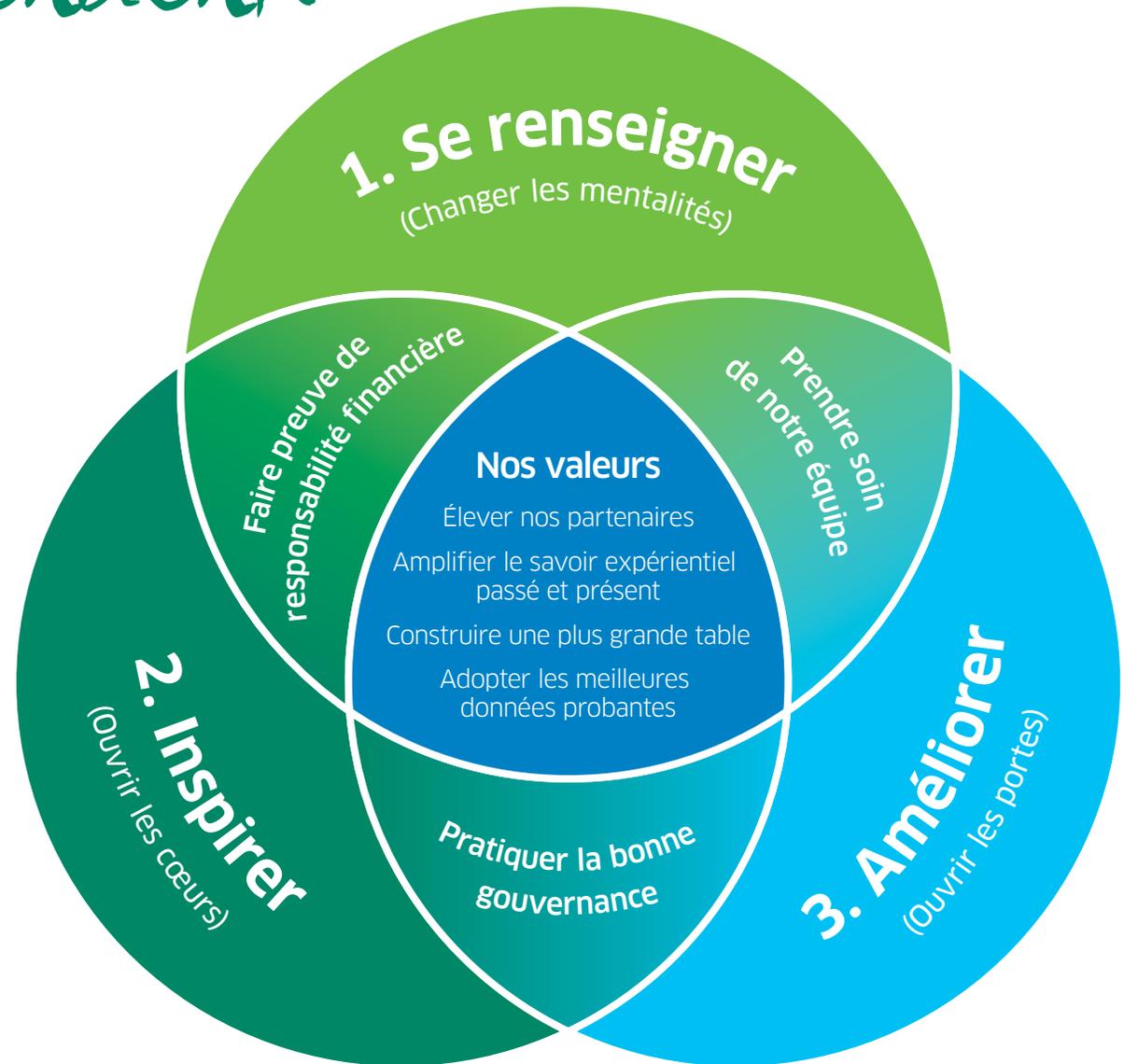
- 1.1. Déterminer ce qui fonctionne pour éviter le dédoublement des efforts et rehausser l'incidence de l'innovation.
- 1.2. Stimuler la transformation des systèmes par l'institution de mesures concrètes en matière de santé mentale.

2. Inspirer

- 2.1. Atteindre l'équité en santé mentale et physique en encourageant une forte communauté d'intervenants et en amplifiant les voix de gens avec un savoir expérientiel passé et présent.
- 2.2. Créer un Canada inclusif, exempt de discrimination, où le rétablissement à la suite d'une maladie mentale n'est pas seulement possible, il est prévu.
- 2.3. Exercer des pressions sur les gouvernements et les organisations pour que la santé mentale devienne une priorité.

3. Améliorer

- 3.1. Déterminer les besoins sur le plan des stratégies pancanadiennes pour lutter contre les inégalités dans les programmes et services de santé mentale.
- 3.2. Soutenir les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis afin de mettre en place des solutions satisfaisantes qui répondent aux besoins en matière de mieux-être au sein de leurs communautés.
- 3.3. Améliorer la résilience et les connaissances en santé mentale afin de créer de plus grands réseaux de soutien informels et ainsi compléter les services cliniques soumis à rude épreuve.





Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada



Commission de la santé mentale du Canada

350, rue Albert, bureau 1210
Ottawa, ON K1R 1A4

Tél. : 613.683.3755
Télec. : 613.798.2989

infocsmc@commissionsantementale.ca
www.commissionsantementale.ca

[@CSMC_MHCC](#) [/theMHCC](#) [/1MHCC](#) [@theMHCC](#)
[/Commission de la santé mentale du Canada](#)

Répondre à l'appel : Plan stratégique 2021-2031
ISBN : 978-1-77318-201-8