

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

**Rapport annuel :  
Répondre aux besoins individuels et collectifs  
2020 - 2021**





## Table des matières :

- 03. [Louise Bradley, C.M., instigatrice de changement et grande défenseure de la santé, à l'honneur](#)
- 05. [Lettre du président du conseil d'administration](#)
- 07. [Lettre du président et directeur général](#)
- 09. [Bilan de l'année](#)
- 12. [Pivoter à l'heure de la pandémie](#)
- 15. [Modèle de soins par paliers 2.0](#)
- 18. [Suivre une formation en ligne](#)
- 21. [Stigmatisation structurelle](#)
- 24. [Enseignement supérieur](#)
- 27. [Répondre à l'appel](#)
- 29. [Situation financière](#)
- 30. [Rémunération des administrateurs :](#)  
[Divulgaration de l'échelle salariale](#)
- 31. [Conseil d'administration](#)

## **Louise Bradley, C.M., instigatrice de changement et grande défenseure de la santé, à l'honneur**

Pour plus d'une décennie, Louise Bradley, C.M., a dirigé la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) vers la découverte.

Au début de sa carrière en tant qu'infirmière, elle a touché la vie de plus d'un patient. Chacune de ces relations a contribué à former sa vision pour de meilleurs résultats en matière de santé mentale – pas seulement pour ses patients, mais bien pour tous ceux ayant besoin de services et de soutien.

Sa passion particulière l'a poussée dans une quête personnelle ayant comme objectif d'influencer la transformation. Son histoire ne peut que nous rappeler qu'avec du courage et de la détermination, il ne faut qu'une personne pour changer la vie de plusieurs. En tant que présidente et directrice générale de la CSMC, Mme Bradley a su orienter l'organisation à travers des vents de changement, usant de son expérience des deux côtés des soins comme repère.

Comme elle le dit si bien : « J'ai été au chevet du lit, et j'ai été dans le lit. Vivre ces deux expériences m'ont ouvert les yeux quant à notre système de soins de santé. Il se doit d'être amélioré pour la santé des patients, mais aussi pour ceux qui assurent les soins. »

C'est dans cet esprit qu'elle est devenue une ardente défenseure de la santé mentale et du bien-être des fournisseurs de soins de santé et des premiers répondants. Elle a contribué à normaliser la maladie mentale en montrant sa propre réflexion et en partageant ce qu'elle a vécu, ouvrant la porte à bien d'autres pour entamer ces conversations qui changent une vie.





Mme Bradley a grandement fait avancer la réputation du Canada en tant que chef de file en santé mentale, supervisant des projets révolutionnaires comme la première stratégie canadienne en santé mentale, le projet pilote Chez Soi/At Home, révélant les avantages d'une approche Logement d'abord, et une norme nationale conçue pour transformer la façon dont les employeurs abordent la santé et la sécurité psychologiques au travail.

En tant qu'infirmière, elle a marqué la vie de plusieurs. En tant que dirigeante de la CSMC, elle a refondu les politiques, améliorant ainsi la vie d'innombrables personnes. Ses contributions ont été soulignées par plusieurs grades honoris causa et par l'Ordre du Canada.

Si on s'enquiert auprès de Louise, elle dira toutefois que sa plus grande récompense est bien plus personnelle.

« Lorsque je m'adresse à un groupe et qu'une personne m'approche par la suite pour me dire que mon message lui a en quelque sorte redonné espoir pour l'avenir, je ne peux même pas décrire à quel point cela compte. » En partageant son message avec tous, Louise a trouvé comment le transmettre à ceux qui ont réellement besoin de l'entendre.

Son travail transformateur a permis de préciser la trajectoire de la santé mentale au Canada vers de meilleurs services, un accès plus facile et moins de stigmatisation. Sa direction a contribué à propulser les progrès du pays, nous amenant vers la parité de la santé mentale et physique.

La voie qu'elle a tracée guidera nos efforts pour de nombreuses années à venir, améliorant la vie de plusieurs, une personne à la fois.



## Lettre du président du conseil d'administration

Alors que je m'apprêtais à écrire cette lettre, j'ai réfléchi aux besoins des uns et des autres qui ont été mis en évidence dès le début de la pandémie. Plusieurs personnes ont connu un déclin de leur santé mentale, mais les impacts ne se font pas ressentir de la même manière pour tous.

Les facteurs sociaux de la santé – le quartier dans lequel on vit, le niveau de scolarité, le racisme vécu, les différentes capacités, les emplois détenus, l'identité de genre – se recoupent pour influencer la capacité à accéder à des soins de santé mentale de qualité.

Bien que nous vivions tous cette pandémie, nous la vivons différemment. C'est dans cet ordre d'idée que la CSMC s'est concentrée sur la manière dont son travail en cours pourrait soutenir un changement de politiques en matière d'un meilleur [accès à des soins](#), tout en se tournant pour offrir des outils et de l'information aux gens par l'entremise d'un [carrefour de ressources](#).

Ce nouveau projet a été entamé parallèlement au plan de travail actuel et en concordance avec l'élaboration du plan stratégique de 10 ans, [Répondre à l'appel](#). Les 10 prochaines années annoncent l'avancement des progrès réalisés dans la dernière décennie en exploitant le pouvoir de la connaissance acquise. Chaque année, nous découvrons à quel point les différentes formes de soutien, les services et les traitements peuvent améliorer les résultats en santé mentale. Grâce à des partenariats créatifs et une approche



pangouvernementale, nous avons la capacité d'intégrer une perspective de bien-être psychologique dans les communautés, les lieux de travail, les écoles et les établissements d'enseignement supérieur.

Ce travail n'a jamais été aussi pressant qu'aujourd'hui. La structure de Répondre à l'appel a été conçue pour permettre une certaine flexibilité, des solutions innovantes et des collaborations auxquelles nous n'aurions pas pensé. Il lui fallait une fondation assez solide pour résister aux défis imprévus, mais laissant aussi libre cours à la créativité. Cela a donné naissance à un itinéraire qui saura nous mener vers un changement transformateur.

Ce rapport annuel révèle notre constant pivot entre les besoins des uns et des autres. À la personne qui a besoin d'une ressource rapidement, aux milliers qui suivent nos formations, aux centaines de milliers qui ont pu profiter de nos contributions au portail [Espace mieux-être Canada](#), aux millions d'autres dont la vie sera transformée grâce à l'amélioration de la qualité des soins, notre promesse ne sera tenue que lorsque nous pourrons affirmer en toute confiance que des soins adéquats en matière de santé mentale sont offerts au moment et où les gens en ont besoin. Seulement à ce moment aurons-nous réellement répondu à l'appel.





## Lettre du président et directeur général

Après une année remplie de défis inimaginables, il est d'autant plus important de reconnaître nos réalisations tant personnelles que collectives, peu importe leur portée. Cela s'applique tout particulièrement à la santé mentale, où de petits gestes peuvent mener à des changements importants, et où le soutien offert à un individu peut engendrer un effet d'entraînement qui à son tour crée des vagues pour l'ensemble des gens.

Au fil du temps avec la CSMC, j'ai eu la chance de constater bien des fois cet effet d'entraînement. Cette année ne fait pas exception. J'ai vu des équipes se former pour changer la façon dont nous travaillons — pas seulement pour s'adapter au télétravail et aux événements virtuels, mais bien pour trouver des façons innovantes de communiquer et de se soutenir les uns les autres durant ce processus.

J'ai observé l'équipe de la formation de la CSMC se retourner complètement en une nuit afin de créer des cours virtuels pour [Premiers soins en santé mentale](#) et [L'esprit au travail](#), remaniant le contenu pour qu'il s'applique à un format en ligne et à une plus grande communauté. J'ai constaté des années de recherche et de groupes de discussion portant sur les besoins en santé mentale des étudiants postsecondaires aboutir à [la première norme nationale sur la santé mentale et le bien-être pour les étudiants du postsecondaire](#).

J'ai été témoin d'une volonté à transmettre des conseils pratiques en matière de santé mentale à des groupes précis prenant vie sous la forme



d'un [carrefour de ressources en réponse à la COVID-19](#) visité par plusieurs. Ce qui se devait de répondre aux questions « Comment s'adresser à une personne en crise? » et « Comment soutenir les adultes plus âgés autour de moi? » a donné forme à un centre de ressources sur la COVID-19 polyvalent.

Cela étant dit, le thème du rapport de cette année est bien choisi : « Répondre aux besoins individuels et collectifs ». Tout au long de l'année, les différentes équipes ont renforcé leur capacité à adopter diverses perspectives, observant les besoins les plus importants au niveau individuel et dans leur ensemble, au besoin. Ce qui a donné lieu à une abondance de ressources actuelles, une vaste base de connaissances et une nouvelle direction sous la forme d'un [plan stratégique sur 10 ans](#). En nous concentrant davantage sur les besoins d'un petit nombre, nous avons également jeté les bases menant à des progrès significatifs en matière de politique de santé mentale et de prestation de services à l'échelle nationale.

Bien que cette approche se soit avérée fructueuse, nous savons qu'il est impératif de tirer d'importantes leçons de l'année qui vient de s'écouler afin d'engendrer un plus grand changement dans le courant de la prochaine année. Pour parvenir à des soins équitables pour tous, nous devons nous concentrer sur les enjeux sous-jacents comme la stigmatisation structurelle, démantelant les fondements qui empêchent les Canadiens – au niveau individuel et collectif – de recevoir les soins qu'ils méritent. Si une équipe est prête à relever le défi, c'est bien la nôtre.

Armée du soutien de la part de nombreux partenaires et alliés dévoués, notre équipe a démontré tout au long de l'année qu'elle peut parvenir à surmonter n'importe quel obstacle tout en se soutenant mutuellement.

Enfin, je ne peux pas parler de l'équipe sans mentionner ma prédécesseure, Louise Bradley. Son leadership courageux nous a menés jusqu'ici, et c'est maintenant à nous de marcher sur ses traces. Je sais qu'elle nous saluera du rivage alors que la CSMC s'embarque dans une nouvelle aventure et que nous nous efforçons de transformer les répercussions du progrès en vagues de changement.





## Bilan de l'année

### Avril 2020

- La CSMC lance le carrefour de [ressources en réponse à la COVID-19](#).
- La CSMC lance [une formation virtuelle en réponse aux crises offerte gratuitement](#) aux travailleurs essentiels durant la COVID-19. La forte demande envers la formation fait planter le site web de la CSMC.
- Louise Bradley et Marika Sandrelli écrivent en collaboration un article d'opinion au sujet de la croissance post-traumatique.

### Mai 2020

- La CSMC et le Conference Board du Canada, avec le soutien de Workplace Safety and Prevention Services (WSPS), conçoivent [un sondage dans le but d'évaluer la santé mentale globale des Canadiens](#) ainsi que les stratégies et les mécanismes de soutien utilisés pour faire face à la crise.
- [Le sondage Nanos](#) commandité par la CSMC révèle que les Canadiens sont plus stressés à l'ère de la COVID-19.
- Louise Bradley participe à une [discussion en tête-à-tête](#) avec Patty Hajdu, ministre de la Santé du Canada.

### Juin 2020

- La ministre de la Santé Patty Hajdu et Louise Bradley écrivent en collaboration un article d'opinion sur la valeur de soutenir la santé mentale des hommes.

- Le [sondage mené par la CSMC et le Conference Board du Canada](#) dévoile des facteurs importants ayant un impact sur la santé mentale des Canadiens durant la COVID-19.
- Louise Bradley et Dr Keith Dobson explorent le phénomène du « stress de déconfinement » suivant la première vague de la pandémie.

### Août 2020

- La CSMC lance une [trousse d'outils](#) en matière de promotion de lieu de travail sécuritaire sur le plan psychologique durant la COVID-19.
- Le gouvernement des Territoires du Nord-Ouest annonce une collaboration avec la CSMC concernant un projet en santé mentale d'une durée de deux ans sur le [Modèle de soins par paliers 2.0](#).

### Septembre 2020

- [Louise Bradley annonce son départ](#) de la présidence de la CSMC.
- La CSMC accepte les candidatures pour les [premières collectivités à adopter le projet Enraciner l'espoir](#).

## Octobre 2020

- La CSMC et ses partenaires lancent la nouvelle [Norme nationale du Canada sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire](#) en vue d'aider les établissements postsecondaires du Canada à soutenir la santé mentale et le bien-être des étudiants.
- [Santé Nouvelle-Écosse collabore avec la CSMC](#) pour lancer le Modèle de soins par paliers 2.0.
- La CSMC annonce un investissement de [1,4 million de dollars](#) dans la recherche communautaire sur la relation entre le cannabis et la santé mentale.

## Novembre 2020

- La CSMC souligne la [Journée du souvenir trans](#).
- La CSMC, en partenariat avec les Instituts de recherche en santé du Canada, annonce le [financement de quatre subventions destinées à des équipes](#) afin d'explorer davantage la relation entre la santé mentale et la consommation de cannabis.
- Premiers soins en santé mentale célèbre [le lancement de la formation virtuelle](#) et l'atteinte de 500 000 personnes qui ont suivi la formation.

## Décembre 2020

- La CSMC souligne la [Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes](#).
- La CSMC partage ses conseils en matière de [gestion d'attentes durant la période des fêtes](#).
- [La CSMC et iMD Health Global annoncent un partenariat](#) pour offrir des ressources électroniques crédibles en matière de santé mentale aux fournisseurs de soins et à leurs patients.

## Janvier 2021

- Louise Bradley publie un article d'opinion soulignant la nécessité en accréditation des applications de santé mentale.
- Louise Bradley et Dr Thomas Ungar explorent les inégalités des soins de santé mentale.

”

**« Le besoin est clair et pressant. La présente Norme nationale pour les étudiants aidera les établissements postsecondaires à s'attaquer à cette problématique sociétale essentielle pour nos jeunes. »**

—

Louise Bradley, ancienne PDG

## Février 2021

- La CSMC publie [La prévention du suicide au travail](#) dans le cadre de la Semaine nationale de prévention du suicide au Québec.
- La CSMC publie un [plan stratégique](#) sur 10 ans pour « répondre à l'appel ».
- La CSMC écrit une [lettre ouverte](#) au Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes.
- Le conseil d'administration de la CSMC nomme [Michel Rodrigue au poste de président et directeur général](#).

## Mars 2021

- Louise Bradley écrit un article d'opinion renforçant la nécessité d'une ligne de prévention du suicide universelle.
- La CSMC organise un forum national dans le but de faire progresser le système de normalisation des applications de santé mentale au Canada.





## Pivoter à l'heure de la pandémie : la COVID-19 déclenche un nouveau « quoi » pour la CSMC

### RESSOURCES ORIGINALES

Personne au grand jamais n'aurait pu prédire que la nouvelle année fiscale débutant le 1er avril coïnciderait avec une telle période d'incertitudes, demandant même à la CSMC de faire le pivot vers une toute nouvelle réalité.

Passer en mode télétravail, littéralement du jour au lendemain, ne nous a pas qu'obligés à changer le « comment » du travail, mais aussi le « quoi », mentionne le président et directeur général de la CSMC, Michel Rodrigue. En plus de devoir communiquer avec nos intervenants par de nouvelles façons, nous nous sommes sentis interpellés pour élargir la portée de notre message — lequel est habituellement axé sur la politique d'ensemble — pour répondre à la demande croissante d'information en matière de santé mentale provenant du grand public.

C'est ce qui a mené à la création d'un [carrefour de ressources en lien avec la COVID-19](#), un centre polyvalent de ressources fiables et simples portant sur la santé mentale.

Nous avons rapidement pris conscience de l'occasion d'en faire bien plus que de simplement sélectionner les meilleures ressources concernant la COVID-19 créées par d'autres, explique Debra Yearwood, directrice des affaires publiques de la CSMC. « Nous pouvions aussi concevoir notre propre contenu en lien avec la pandémie pour combler les lacunes. »

Le carrefour s'est rapidement rempli de [contenu propre à la CSMC](#), y compris un rapport soulignant les [répercussions de la pandémie sur les jeunes](#), des webinaires à l'intention des [soignants en santé mentale](#) ainsi qu'une multitude de fiches offrant des conseils pratiques en matière de soutien du bien-être mental pendant la COVID-19.

« Notre équipe y a ajouté de la valeur en simplifiant les conseils des spécialistes pour que le commun des mortels puisse en faire usage dans son quotidien, » précise Mme Yearwood.

Qu'il soit question de prodiguer des soins, de s'adresser à une personne en crise ou de soutenir ceux qui vivent dans un cadre familial marqué par de la violence, nous avons tenté de mettre en lumière les besoins qui reçoivent moins d'attention. Nous inspirant de Répondre aux besoins individuels et



84 %

**des répondants ont indiqué que leurs préoccupations concernant leur santé mentale s'étaient accentuées depuis le début de la pandémie.**

collectifs, nous avons dirigé notre attention en vue de répondre plus largement aux besoins des différents groupes, y compris pour concevoir la première ressource de la CSCM portant sur [le soutien de la santé mentale dans les communautés africaines, caraïbéennes et noires](#).

Ce pivot de création de contenu a débuté il y a déjà un an — tout comme l'incroyable réponse positive qui en découle — et rien ne semble l'arrêter.

« Alors que la situation de la pandémie évolue, la CSCMC continuera de partager des conseils pratiques et actuels à ceux qui en ont le plus besoin, » mentionne M. Rodrigue. « Ceci est certain. »

”

**« Les gens avaient ce besoin de trouver de l'information en matière de santé mentale fiable, et nous avons été en mesure de la fournir en partageant les connaissances de notre précieux réseau d'experts internes et externes au moment où cela était grandement nécessaire. »**

Suzanne Westover, gestionnaire des communications stratégiques





Le carrefour des ressources en  
réponse à la COVID-19 a reçu

**174 645 visites**

Le vendredi 13 mars 2020, au moment où le confinement a été annoncé pour la première fois dans l'ensemble du pays, nous avons publié la vidéo L'anxiété à l'ère de la COVID-19 sur tous nos réseaux sociaux. Elle compte à présent plus de 130 000 visionnements, la plaçant au palmarès des vidéos les plus populaires que nous avons créées.



**130 000 visionnements**

Le contenu spécifique à la COVID-19 a permis d'augmenter le taux de croissance moyen de **20 pour cent** pour l'ensemble de nos comptes au cours de la dernière année. Celui qui s'est démarqué le plus est le compte Instagram [@themhcc](https://www.instagram.com/themhcc), lequel a vu une croissance de **59 pour cent**.



Le contenu spécifique à la COVID a contribué à une croissance moyenne de **20 %** des comptes de médias sociaux de la CSMC au cours de l'année écoulée.



Le compte Instagram de la MHCC, [@themhcc](https://www.instagram.com/themhcc), a connu une croissance de **59 %**.

”

« La COVID-19 nous a tous poussés à prendre du recul et à réévaluer les besoins les plus urgents des Canadiennes et des Canadiens. La conception d'un carrefour de ressources nous a permis de résoudre les questions émergentes à court terme tout en nous donnant le temps nécessaire de formuler des solutions à long terme. »

Mary Bartram,  
directrice de la politique de la COVID-19





# Modèle de soins par paliers 2.0<sup>©</sup>

Le Modèle de soins par paliers 2.0<sup>©</sup> est une approche transformatrice de prestation de soins de santé mentale qui propose en premier lieu le traitement le plus efficace et le moins exigeant en termes de ressources, ne favorisant le « passage au palier supérieur » pour recevoir des services intensifs ou spécialisés qu'en cas de nécessité ou de disposition à s'y engager. Le Modèle offre un accès souple et rapide, le jour même, à des ressources de santé mentale et de mieux-être axées sur le rétablissement, notamment des interventions de cybersanté mentale telles que la télésanté et des applications pour téléphones intelligents.

”

Avant le Modèle de soins par paliers 2.0, c'était comme attendre une rétrocaveuse alors que l'on avait seulement besoin d'une pelle.

– Une personne ayant un savoir expérientiel de la maladie mentale



# Ceci n'est que le début.

1

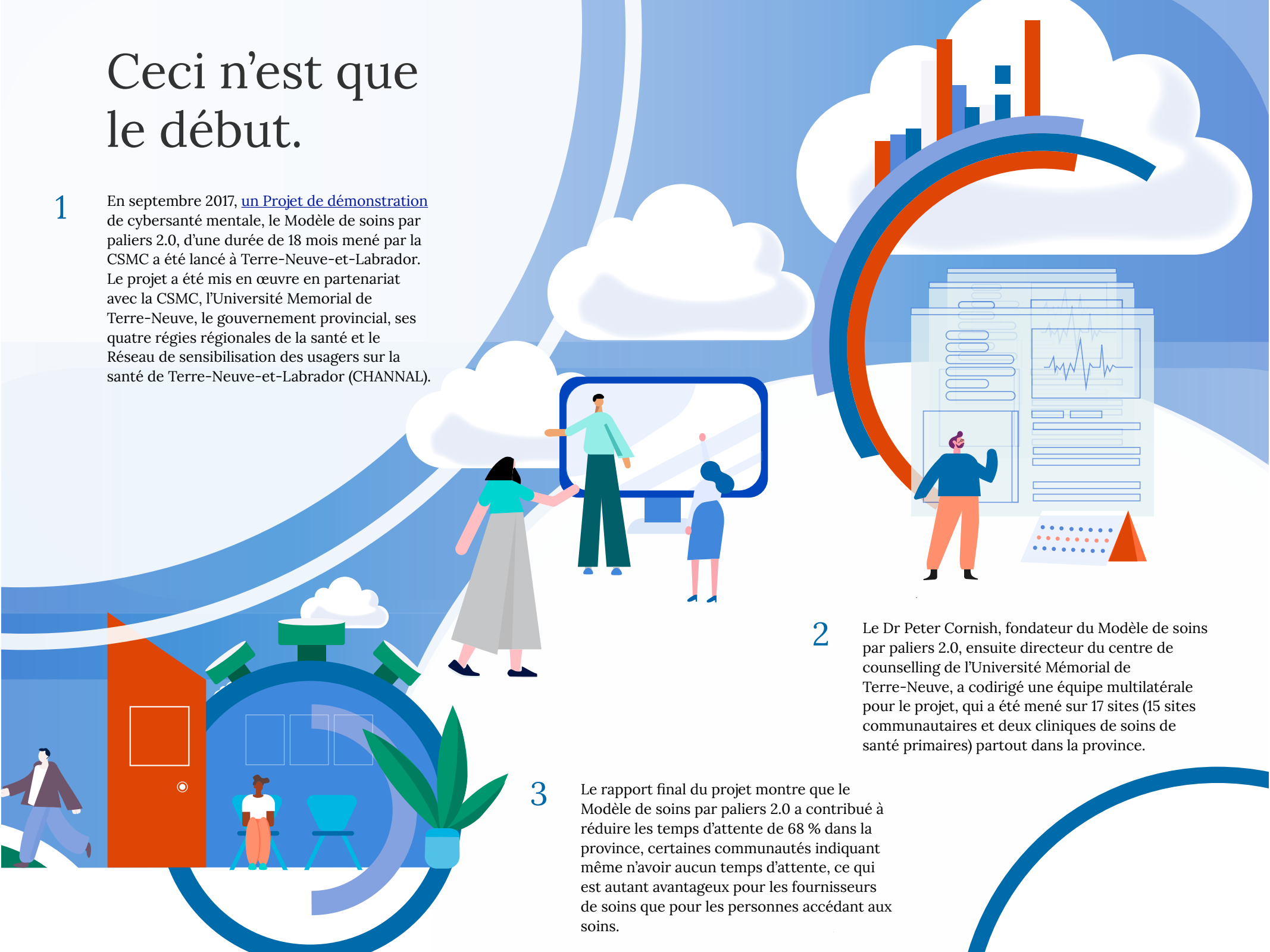
En septembre 2017, [un Projet de démonstration](#) de cybersanté mentale, le Modèle de soins par paliers 2.0, d'une durée de 18 mois mené par la CSMC a été lancé à Terre-Neuve-et-Labrador. Le projet a été mis en œuvre en partenariat avec la CSMC, l'Université Memorial de Terre-Neuve, le gouvernement provincial, ses quatre régions régionales de la santé et le Réseau de sensibilisation des usagers sur la santé de Terre-Neuve-et-Labrador (CHANNAL).

2

Le Dr Peter Cornish, fondateur du Modèle de soins par paliers 2.0, ensuite directeur du centre de counselling de l'Université Mémorial de Terre-Neuve, a codirigé une équipe multilatérale pour le projet, qui a été mené sur 17 sites (15 sites communautaires et deux cliniques de soins de santé primaires) partout dans la province.

3

Le rapport final du projet montre que le Modèle de soins par paliers 2.0 a contribué à réduire les temps d'attente de 68 % dans la province, certaines communautés indiquant même n'avoir aucun temps d'attente, ce qui est autant avantageux pour les fournisseurs de soins que pour les personnes accédant aux soins.



4

À la suite de ce projet, le Dr Cornish et ses collaborateurs ont obtenu un financement de 1,2 million de dollars de la part des Instituts de recherche en santé du Canada en vue de développer une plate-forme technologique et d'évaluer son potentiel à améliorer l'accès aux services de soins de santé mentale.



6

Le Modèle de soins par paliers 2.0 représente désormais la pierre d'assise du portail [Espace mieux-être Canada](#) du gouvernement fédéral, une initiative sur la santé mentale et l'usage de substances en lien avec la COVID-19 lancée par Santé Canada. Ce portail a été consulté par 1,2 million de personnes au Canada au cours de sa première année de création, et ce, en ouvrant plus de 3,6 millions de sessions en ligne.



Ceci n'est que le début. L'avenir du Modèle de soins par paliers 2.0 continuera à améliorer l'accès aux ressources de santé mentale.

5

Grâce au soutien de l'équipe de collaborateurs du Modèle de soins par paliers 2.0, la mise en œuvre de l'approche est désormais en cours dans d'autres provinces et territoires en partenariat avec la CSMC et l'équipe de Stepped Care Solutions, dirigée par le Dr Cornish. Ensemble, ils fournissent du soutien pour la mise en œuvre du Modèle de soins par paliers 2.0, pour la formation/consultation, la gestion de projets, l'évaluation et l'échange de connaissances.





## Suivre une formation en ligne : adaptation des cours de L'esprit au travail et des Premiers soins en santé mentale au monde virtuel

Une formation en intervention de crise n'a jamais été aussi nécessaire qu'au moment de la venue de la COVID-19. C'est pour cette raison, entre autres, que la CSMC a pris le relais en offrant une formation virtuelle gratuite à l'intention de 5139 travailleurs essentiels entre avril et octobre 2020.

Ce cours représente en fait que le début du pivot de l'équipe Changer les mentalités vers une prestation virtuelle. C'est en travaillant jour et nuit et en impliquant des spécialistes de l'apprentissage réputés que l'équipe de formation de la CSMC a remanié son contenu dans l'optique de proposer une version électronique des cours [L'esprit au travail](#) (EAT) et [Premiers soins en santé mentale](#) (PSSM).

« Nous avons constaté le besoin et avons été en mesure de transposer nos cours détaillés et en personne, et d'adapter notre approche fondée sur les compétences à ce nouveau contexte, » déclare Mike Pietrus, directeur du programme Changer les mentalités.



L'adaptation des cours s'est avérée un important défi, demandant de repenser tous les aspects de la formation, que ce soit la façon dont les animateurs interagissent avec les participants pour assurer leur engagement et leur sécurité ou la quantité de matériel pouvant être mis en ligne. Cela a mené à une réelle transformation.



**500 000 personnes**

Plus de 500 000 personnes provenant de plus de 5000 communautés canadiennes ont suivi la formation des Premiers soins en santé mentale.



**63 845 personnes**

Au cours de la dernière année, 63 845 personnes ont suivi l'un des cours offerts par la CSMC.

Pour ce qui est de PSSM, ce changement vers une prestation virtuelle est arrivé en même temps qu'un important jalon : l'atteinte d'un demi-million de personnes formées au Canada. Tout comme le cours de premiers soins traditionnel, lequel montre ce qu'il faut faire dans une situation d'urgence en matière de santé physique, le PSSM outille les participants à soutenir une personne qui pourrait vivre une crise de santé mentale — ce qui est particulièrement important dans le contexte de la COVID-19.

”

**« En tant qu’animateurs de la formation, nous devons repenser à la façon d’établir un lien avec les participants à l’écran. Nous devons nous assurer que tout le monde se sent à l’aise et en sécurité, sans oublier de respecter la qualité du contenu – ceci est essentiel. »**

—  
Denise Waligora, spécialiste des formations de la CSMC et formatrice d’instructeurs en PSSM

”

**« Ce qui est le plus gratifiant dans l’animation de ces cours, c’est de recevoir des messages des participants du genre “tout prend son sens maintenant” ou “je comprends tellement mieux”.**

**Ces moments de réalisation peuvent être transformateurs — du moins ce l’était pour moi. »**

—  
Pauline Meunier, ambulancière et formatrice d’instructeurs pour le cours L’esprit au travail – premiers intervenants.

Il en va de même pour le cours EAT : la pandémie a mis en lumière le rôle essentiel que les employeurs peuvent jouer dans la promotion du bien-être mental parmi le personnel. Ce programme fondé sur des données probantes a été conçu pour encourager un changement dans la façon dont les employées et les gestionnaires conçoivent et perçoivent la santé mentale en faisant tomber les obstacles aux soins, en diminuant la stigmatisation et en renforçant la résilience personnelle.

« On constate davantage d’intérêt envers la santé mentale — et les compétences nécessaires pour la soutenir — plus que jamais auparavant, » déclare M. Pietrus. « Ce pivot vers la formation en ligne nous a permis de joindre plus de personnes où elles se trouvent et ainsi de continuer à propager le mouvement. “Virtuellement”, tout est possible. »

### **Stigmatisation structurelle : la crise des soins de santé est invisible, mais bien réelle**

Il n'est pas surprenant que les efforts de la CSMC en vue de lutter contre la stigmatisation structurelle fassent en fait l'objet d'un projet se déroulant sur plusieurs années. La stigmatisation dans les établissements de soins de santé est si bien ancrée, et les préjugés inconscients si répandus, que la plupart des professionnels bien intentionnés pratiquant dans ces milieux n'en sont tout simplement pas conscients.

Elle se pointe lorsque les hôpitaux allouent un financement. Elle se manifeste dans les murs délabrés et les meubles en pauvre état de l'unité de santé mentale. Elle survient lorsque les soins de santé physique sont négligés en raison d'un diagnostic de maladie mentale.

Pour anéantir les obstacles aux soins qui menacent les résultats de santé des personnes vivant avec la maladie mentale, la CSMC a réuni un groupe d'experts de premier plan. Certains sont des fournisseurs de soins, d'autres possèdent des connaissances inestimables acquises en naviguant les profondeurs du système.

L'objectif de la CSMC est de combler le fossé des soins de santé physique et mentale en tirant parti de leurs connaissances pour mettre en place un plan qui permet une plus grande compassion, et finalement d'améliorer l'accès à des soins de qualité.

Cette équipe travaille à la création d'outils et à l'élaboration de normes pour aider les administrations de soins de santé à comprendre, à évaluer et à mesurer la [stigmatisation structurelle](#) contre un cadre qui élimine les barrières désavantageant le traitement de la maladie mentale.

Le chercheur principal Dr Thomas Ungar, chef de l'unité de psychiatrie à l'Hôpital St Michael's et professeur agrégé à l'Université de Toronto, parle du projet comme suit : « Si nous pouvons mesurer et suivre ces obstacles, les afficher sur un tableau de bord obligatoire ou sur un bulletin donnant un aperçu, alors un voyant rouge attirerait l'attention et demanderait qu'on s'occupe de la situation. »

Dr Ungar voit ce parcours comme une voie décisive à suivre. « Le travail que j'accomplis avec la CSMC est le plus passionnant de ma carrière professionnelle. Je ne pense pas que ce genre de travail est effectué ailleurs. C'est le genre de changement de politique progressif et réfléchi sur lequel nous reviendrons dans deux décennies et dirons « Je ne peux pas croire que nous n'ayons pas fait cela plus tôt ».

« Nos pratiques actuelles nous paraîtront aussi démodées que l'est la saignée pour nous maintenant. »



”

**« Notre travail concernant la pratique axée sur le rétablissement occupe un rôle central dans l'amélioration des résultats en matière de santé mentale.**

**Cette nouvelle tentative pour démanteler la stigmatisation structurelle est la prochaine étape dans la création d'un système de soins de santé réellement réactif, équitable et centré sur la personne. Ce ne sera pas que révélateur, ce sera transformateur. »**

—

Ed Mantler, vice-président  
des programmes et des priorités



Pour la défenseure des patients Samaria Nancy Cardinal, l'occasion de travailler avec la CSMC ne lui redonnera pas les 15 à 20 ans qu'elle a perdus à cause d'un « mauvais diagnostic et d'un traitement inefficace ». Cependant, cela pourrait accélérer le rétablissement pour d'autres.

Elle comprend par son expérience comment les gens peuvent passer des années à rechercher du soutien en matière de santé mentale, vivre une demi-vie dans l'ombre d'une maladie, incapables de revendiquer la place qui leur revient en tant que membres contributifs de la société.

Aider les autres est devenu son propre repère alors qu'elle s'efforce de plaider en faveur d'un système où les symptômes ne sont pas évalués sans examiner leurs causes profondes. La sagesse du savoir expérientiel, alliée à l'expertise des fournisseurs de soins, pourrait créer une prescription pour une transformation du système bien attendue, où le rétablissement n'est pas seulement un espoir, mais bien une attente.

”

**« Nous faisons des découvertes tous les jours. Ce domaine de recherche est immense. C'en est presque intimidant de revendiquer l'une d'elles comme tout change constamment.**

**Toutefois, il faut bien que quelqu'un y arrive en premier. Quelqu'un doit dire : “Bon, nous devons faire mieux parce que les gens supportent les conséquences associées à l'inertie du système”. »**

—

Stephanie Knaak, chercheuse de la CSMC

Près de 600 000 Canadiennes et Canadiens ont des besoins de soins de **santé mentale non comblés**, et ces besoins pour plus de 1 million de personnes ne sont que partiellement comblés.



## **Enseignement supérieur : la CSMC lance une norme nationale en matière de santé mentale pour les étudiants postsecondaires**

Selon un sondage réalisé en mai 2020 par l'Alliance canadienne des associations étudiantes, plus de 80 pour cent des étudiants sont inquiets quant à leur avenir à la suite de la COVID-19, étant préoccupés par plusieurs aspects, dont la santé et les finances.

La [Norme nationale du Canada sur la santé mentale et le bien-être pour les étudiants du postsecondaire](#), élaborée en collaboration avec le Groupe CSA, financée par Bell Cause pour la cause, la Fondation Rossy, RBC Fondation, et Santé Canada, a été conçue afin d'aider les établissements à résoudre ces problèmes et à améliorer la santé mentale des étudiants de niveau postsecondaire sur le campus et ailleurs.

« Bien qu'il soit trop tôt pour saisir l'ampleur des répercussions de la COVID-19 sur la santé mentale des étudiants, nous sommes conscients de la complexité amenée par la pandémie, » mentionne Sandra Koppert, directrice de la promotion de la santé mentale de la CSMC. « La mise en œuvre de cette nouvelle norme est l'occasion pour les établissements postsecondaires de renforcer leur engagement envers le bien-être des étudiants, maintenant et après la pandémie. »





Premier cadre du genre au monde, ces principes directeurs ont commencé selon un simple concept : demander à ceux au cœur du problème ce dont ils ont besoin.

L'équipe a donc entrepris des discussions dans l'ensemble du pays, écoutant les milliers de différents avis des étudiants, des administrateurs, des prestataires de services, des organismes de santé, des gouvernements et de personnes ayant vécu la maladie mentale — lesquels ont tous été pris en considération afin que la norme pour les étudiants représente réellement la voix des individus tout en répondant aux besoins du plus grand nombre.

Pour aider les établissements à poursuivre leurs efforts à la mise en œuvre de ce cadre, la CSMC a également lancé une [trousse de démarrage](#) pour la nouvelle norme comprenant diverses ressources, les étapes à entreprendre et des facteurs clés.

Selon Ed Mantler, vice-président des programmes et des priorités de la CSMC, « cette nouvelle norme aide les

établissements à comprendre que bien des aspects de leurs politiques peuvent être vus sous une perspective de la santé mentale. Ils ont tous des répercussions sur la santé mentale, des politiques concernant les mesures d'adaptation aux efforts de diversité et d'inclusion en passant par les subventions et les bourses, et il est important de bien le saisir. »

La version finale du cadre fondé sur des données probantes a été élaborée sur une période de 2 ans par des spécialistes du comité technique du Groupe CSA, comprenant également des commentaires recueillis lors de 14 groupes de discussion ainsi qu'un autre lot de 1700 commentaires provenant de la page Web de la version préliminaire qui ont été partagés dans le cadre d'un examen public d'une durée de 60 jours.

C'est Donovan Taplin, membre du conseil d'administration de la CSMC, qui occupait la vice-présidence de ce comité, offrant ainsi une perspective unique en tant que jeune défenseur de la santé mentale de la communauté 2SLGBTQ+ ayant vécu la maladie mentale.

”

**« Il est merveilleux de pouvoir constater toutes les initiatives et pratiques exemplaires qui ont été mises en œuvre à l'Université Carleton au fil des années prises en compte dans la Norme nationale du Canada sur la santé mentale et le bien-être pour les étudiants du postsecondaire. La santé mentale et le mieux-être doivent être plus que jamais au centre de la vie universitaire. »**

—  
Suzanne Blanchard, vice-présidente (étudiants et inscriptions) à l'Université Carleton



« Cette norme vise à combler l'écart entre les étudiants et les administrateurs, » a affirmé Donovan Taplin, « leur permettant de créer ensemble des communautés d'enseignement supérieur qui favorisent le rendement scolaire, la satisfaction globale et veillent à ce qu'aucun étudiant — peu importe son origine ou sa situation personnelle — ne soit laissé à lui-même. »



Des études démontrent que **trois maladies mentales sur quatre** sont initialement diagnostiquées **avant l'âge de 24 ans**, une période où bien des jeunes effectuent ou terminent leurs études postsecondaires.



Selon un sondage de l'Alliance canadienne des associations étudiantes mené en mai 2020, **plus de 70 pour cent** des étudiants déclarent ressentir du stress, de l'anxiété ou de l'isolation en raison de la pandémie, et **plus de 80 pour cent** sont préoccupés quant à leur avenir à la suite de la COVID-19.



”

« Les universités canadiennes se font un devoir de soutenir la santé mentale et le bien-être de leurs étudiants et s'engagent à travailler en partenariat pour s'attaquer à ce problème complexe et largement répandu. Nous accueillons cette norme nationale comme un précieux nouvel outil permettant aux établissements et au personnel de première ligne de continuer leur travail essentiel en ce qui concerne le soutien du bien-être des étudiants. »

—  
Paul Davidson, président d'Universités Canada

### Répondre à l'appel

Arriver à atteindre de meilleurs résultats en santé mentale demande de la patience, une vision et une planification soignée. C'est dans cet esprit que le conseil d'administration de la CSMC a déposé son plan pour parvenir à cet objectif.

Après avoir consulté des centaines de partenaires, d'intervenants, de critiques et de défenseurs de la santé mentale, le conseil a donné vie à un plan intitulé [Répondre à l'appel](#) qui prend en compte les différents besoins des personnes qui vivent la maladie mentale, qui travaillent dans le domaine ou l'étudient.

« Nous avons écouté les personnes ayant un savoir expérientiel afin d'amplifier leur voix, tout comme les intervenants et les groupes de défense des intérêts qui représentent les besoins de plusieurs. Nous aspirons à atteindre un équilibre permanent en matière de soutien du rétablissement des personnes, tout en faisant avancer la politique vers la parité, » explique Chuck Bruce, président du conseil d'administration. « Trouver l'équilibre entre les besoins individuels et collectifs n'est pas simple, mais tout ce qui vaut la peine d'être fait n'est jamais simple. »

”

« Les discussions et débats tenus ont agi à titre d'éléments clés pour garantir que le plan puisse laisser libre cours à la créativité et à la flexibilité de s'épanouir. Répondre à l'appel est intentionnellement ambitieux, car il est une prescription radicale pour un changement transformationnel. »

—  
Chuck Bruce, président du conseil d'administration



Avec ses trois grands objectifs stratégiques — se renseigner, inspirer et améliorer —, la visée du plan comprend le soutien et la diffusion des meilleures recherches fondées sur des données probantes, la lutte contre la stigmatisation, l'appel à la parité entre la santé physique et mentale et l'amélioration de l'accès aux services et au soutien.

S'appuyant sur le travail de base de la [stratégie en matière de santé mentale pour le Canada](#), le plan s'inspire également de la théorie des connaissances, prévoyant que le rythme du changement surpassera notre savoir-faire actuel, laissant une grande place à l'innovation.

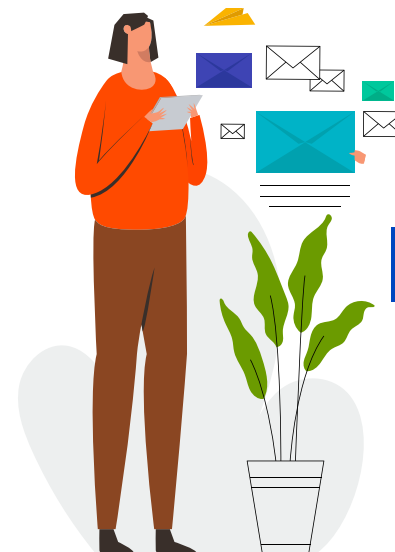
Pour le mener à bien, il nous faudra inspirer et influencer en usant des outils les plus puissants à notre disposition : des données solides, un consensus durement gagné et des solutions innovantes. Pour ce faire, la CSMC a rencontré les dirigeants et les représentants des principaux partis politiques. Avec toute cette attention portée sur la santé mentale jamais connue auparavant, c'est le moment idéal d'entreprendre un changement complètement transformateur.

Au cours de la dernière décennie, le travail de la CSMC a permis de mettre en évidence plusieurs inégalités auxquelles nous nous devons de répondre et les lacunes qui doivent être comblées. Le nouveau plan stratégique révèle l'itinéraire à emprunter pour passer du repérage de ces besoins à répondre à l'appel. Nous avons tous un rôle à jouer. Ensemble, les uns peuvent s'unir aux autres, créant ainsi un avenir qui saura mieux répondre aux besoins de tous.

”

« Lorsque nous travaillions à l'élaboration de ce nouveau plan, je ne savais comment l'avenir se déroulerait, mais j'étais certain du fait que le conseil d'administration avait une vision à la fois audacieuse et ambitieuse qui s'appuyait sur les piliers fondamentaux bien ancrés au sein de la culture de l'organisation. Maintenant, alors que nous entamons la prochaine décennie, nous pouvons profiter de la connaissance acquise, année après année, et accélérer notre progrès. »

—  
Michel Rodrigue, président et directeur général



[Le bulletin d'information](#)

**a présenté des entretiens avec cinq députés** de toute allégeance politique, y compris la ministre de la Santé du Canada [Patty Hajdu](#).

**Situation financière**

Au 31 mars

|                                | 2021<br>\$       | 2020<br>\$ |
|--------------------------------|------------------|------------|
| <b>Actif</b>                   |                  |            |
| Total de l'actif à court terme | 7 528 026        | 8 196 375  |
| Actif immobilisé net           | 1 079 304        | 1 083 517  |
|                                | <b>8 607 330</b> | 9 279 892  |

**Passif et actif net**

|                                   |           |           |
|-----------------------------------|-----------|-----------|
| Total du passif à court terme     | 7 832 895 | 5 132 558 |
| Apport en capital reporté         | 308 738   | 190 451   |
| Incitatifs à la location reportés | 982 072   | 1 159 941 |
| Passif total                      | 9 123 705 | 6 482 950 |

**Actif net**

|             |                  |           |
|-------------|------------------|-----------|
| Non affecté | (516 375)        | 2 796 942 |
|             | <b>8 607 330</b> | 9 279 892 |

**Résultats d'exploitation**

Exercice se terminant le 31 mars

|                                                                   | 2021<br>\$         | 2020<br>\$ |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|
| Revenu                                                            | 19 691 456         | 23 431 252 |
| Dépenses                                                          | 23 004 773         | 23 586 575 |
| <b>Insuffisance des produits sur les dépenses pour l'exercice</b> | <b>(3 313 317)</b> | (155 323)  |
| Actif net, début de l'exercice                                    | 2 796 942          | 2 952 265  |
| <b>Actif net, fin de l'exercice</b>                               | <b>(516 375)</b>   | 2 796 942  |



## Rémunération des administrateurs : Divulgateion de l'échelle salariale

|                                                                        | Honoraires<br>annuels | Allocation<br>journalière pour<br>les réunions avec<br>procès-verbal | Estimation du total<br>annuel (sur la base<br>de 10 à 12 jours de<br>réunion par an) |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Président (pour toutes les fonctions du conseil et des comités)        | \$24 000              | N/A                                                                  | N/A                                                                                  |
| Présidents des Comités des nominations et de la gouvernance            | \$5 000               | \$250                                                                | \$8 000                                                                              |
| Membres non gouvernementaux et particuliers nommés par le gouvernement |                       | \$250                                                                | \$3 000                                                                              |

## Rémunération des cadres supérieurs

|                                | Min         | Max       |
|--------------------------------|-------------|-----------|
| Directeurs                     | \$110 670 — | \$162 750 |
| Vice-présidents                | \$142 800 — | \$210 000 |
| Président et directeur général | \$220 000 — | \$316 000 |

## Conseil d'administration

### 2020-2021

Chuck Bruce - Président du conseil d'administration

Anne-Marie Hourigan - Vice-présidente

Armaghan Alam

Didier Jutras-Aswad

Mike Dalton

André Delorme

Cheryl Fraser

Kellie Garrett

Sarika Gundu

Richard Jock

Stephen Lucas (À la retraite)

Christine Massey

Neilane Mayhew (À la retraite)

Carole Shankaruk

Donovan Taplin

Kendal Weber

## Équipe de la haute direction

Michel Rodrigue - Président et directeur général

Ed Mantler - Vice-président, Programmes et priorités

Robert Thomas - Vice-président, Services corporatifs et directeur financier

Karla Thorpe - Vice-présidente intérimaire, Rendement organisationnel et affaires publiques





Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

Rapport annuel 2020 - 2021

**Commission de la santé mentale du Canada, 2021**

Bureau 1210, 350 Albert Street

Ottawa, ON. K1R 1A4

**Tél. :** 613 683-3755

**Fax :** 613-798-2989

Ce document est accessible au [www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca)

La production du présent document a été rendue possible grâce à la contribution financière de Santé Canada.

ISBN numérique : 978-1-77318-250-6

*Avec le financement de  
Financial contribution from*



Santé  
Canada

Health  
Canada

[@CSMC\\_MHCC](https://twitter.com/CSMC_MHCC) [f /theMHCC](https://facebook.com/theMHCC)

[y /1MHCC](https://youtube.com/1MHCC) [@theMHCC](https://instagram.com/theMHCC) [@theMHCC](https://pinterest.com/theMHCC)

[in /Commission de la santé mentale du Canada](https://linkedin.com/company/Commission-de-la-santé-mentale-du-Canada)

[infocsmc@commissionsantementale.ca](mailto:infocsmc@commissionsantementale.ca)  
[commissionsantementale.ca](http://commissionsantementale.ca)