



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



**Commission
de la santé
mentale
du Canada**



Un partenariat
en mouvement

Un moteur de progrès

Alors que le nombre de personnes touchées par les problèmes de santé mentale et de santé liée à l'usage de substances ne cesse d'augmenter au Canada, le rôle de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) gagne aussi en importance. Depuis sa fondation en 2007, la CSMC s'emploie activement à mettre en place et à développer les infrastructures nécessaires pour renforcer les systèmes de soins de santé, tout en mobilisant et en habilitant les personnes, les collectivités et les organisations. Cette infrastructure englobe tout, depuis la première stratégie nationale du Canada en matière de santé mentale jusqu'aux normes fondamentales, aux cadres d'évaluation et aux programmes de formation, en passant par les partenariats essentiels à l'avancement constant.



Faire progresser la santé mentale et le bien-être au Canada demande un vaste effort concerté. Les praticiens et les organisations doivent avoir accès à des outils fondés sur des données probantes, tels que des normes de qualité et des protocoles de soins. Les personnes et les collectivités ont besoin de lignes directrices et de processus efficaces pour élaborer et mettre en œuvre des solutions appropriées. Pour répondre à ces besoins, la Commission collabore étroitement et de façon continue avec les provinces et les territoires, les collectivités, les prestataires de services, les employeurs et les chercheurs, ainsi qu'avec les personnes ayant un savoir expérientiel présent ou passé. Ensemble, nous soutenons le développement d'un système de santé mentale intégré, axé sur le rétablissement et hautement fonctionnel, où le soutien et les traitements fondés sur des données probantes sont facilement accessibles et où le rétablissement est attendu.

Ce rapport met en lumière le travail accompli par la CSMC dans quatre domaines clés : éliminer la stigmatisation, améliorer l'accès à des soins de qualité, réaliser le plein potentiel des soins de cybersanté mentale et prévenir le suicide. La CSMC progresse dans chacun de ces domaines en rassemblant et en mobilisant les parties prenantes et les membres de la collectivité engagés.

Nous jouons également un rôle essentiel dans l'élaboration des politiques publiques et la définition des normes nationales. Le nombre croissant de provinces qui ont intégré les piliers de notre modèle communautaire Enraciner l'espoir dans leurs stratégies provinciales de prévention du suicide témoigne de nos efforts. Grâce à ces initiatives, nous inspirons l'action collective et favorisons un changement durable.

Les incertitudes économiques, politiques et environnementales contribuent à l'augmentation des niveaux d'anxiété, de dépression et de maladie mentale au Canada. La CSMC agit comme une boussole pour guider et soutenir l'écosystème sur lequel les personnes, les collectivités et les organisations s'appuient pour maintenir et améliorer la santé mentale et le bien-être.



Lili-Anna Pereša

*Présidente et directrice générale,
Commission de la santé mentale
du Canada*



Chuck Bruce
CPA, CMA, C.Dir, CFP

*Président du conseil
d'administration, Commission
de la santé mentale du Canada*




Innovation de pointe en cybersanté mentale

Défi

La réalisation du plein potentiel de la cybersanté mentale nécessitera des preuves d'efficacité, des lignes directrices fondées sur des données probantes pour les utilisateurs et les praticiens, ainsi que des mécanismes adéquats pour la protection des données et la sécurité culturelle.

Les outils de cybersanté mentale présentent de nombreux avantages par rapport aux modèles de soins traditionnels. Faciles d'accès et peu coûteux, ils permettent de dispenser des soins efficaces et de remédier à certains déséquilibres systémiques, comme les coûts excessifs et les longues listes d'attente. Toutefois, pour concrétiser ce potentiel, il faut disposer de données probantes supplémentaires sur l'efficacité clinique, mettre en place des mécanismes de protection des données personnelles et de la sécurité culturelle, ainsi que des lignes directrices approuvées à l'intention des praticiens. La Commission est à l'avant-garde du mouvement de collaboration en cours visant à établir les bases de données probantes et l'infrastructure nécessaires pour exploiter pleinement le potentiel des outils de cybersanté mentale.

Fondée sur de vastes consultations nationales menées auprès de dirigeants, de praticiens, d'utilisateurs et de personnes ayant un savoir expérientiel passé et présent, la Stratégie de cybersanté mentale pour le Canada est un plan directeur pour l'élaboration et la mise en œuvre de solutions efficaces dans ce domaine. Elle met l'accent sur des soins adaptés à la culture, sur des cadres pour la collecte et la conservation des données, ainsi que sur la sécurité clinique, notamment en ce qui concerne l'intelligence artificielle. Les gouvernements et les organismes de santé peuvent utiliser les 12 recommandations de la stratégie pour établir des priorités, planifier des investissements dans les infrastructures et établir des partenariats fructueux.



Un outil d'évaluation complet et fondé sur des données probantes, pour

20 000 applis¹

Les réalisations de la Commission

- La Stratégie de cybersanté mentale pour le Canada (2024)
- Cadre d'évaluation des applications de santé mentale (2023)
- La trousse d'outils pour la mise en œuvre de la cybersanté mentale et les modules en ligne connexes (2018, 2021)

1 American Psychological Association. « Mental health apps are gaining traction », 1^{er} janvier 2021. <https://www.apa.org/monitor/2021/01/trends-mental-health-apps>



Le marché mondial des applications de cybersanté mentale était estimé à **10,3 milliards de \$ CAN en 2024** et devrait atteindre **24,2 milliards de \$ CAN d'ici 2030**

Le Cadre d'évaluation des applications de santé mentale offre aux personnes et aux organisations partout au Canada, et dans le monde entier, un moyen pratique de choisir les applications de cybersanté mentale les plus susceptibles de donner des résultats bénéfiques. Ce cadre, qui comprend plus de 400 critères, accorde la priorité à des considérations clés telles que la preuve de l'efficacité, la protection des renseignements personnels et deux sections dédiées qui traitent de la sécurité, de la confidentialité et de la compétence culturelle pour les Premières Nations, les Inuits et les Métis. Ce travail comprend également des applications développées pour et avec des collectivités des Premières Nations, des Inuits et des Métis, notamment Talking Stick, la Santé mentale des jeunes autochtones et JoyPop. La Commission collabore étroitement avec les autorités sanitaires de plusieurs pays. L'objectif à long terme est de créer une base de données nationale consultable par le public et répertoriant les applications ayant fait l'objet d'une évaluation.

Statistiques complémentaires

- Les modules en ligne, élaborés en collaboration avec le Centre de toxicomanie et de santé mentale, basés sur la Trousse pour la mise en œuvre de la cybersanté mentale de la Commission et accrédités par le Collège canadien des leaders en santé, ont suscité l'intérêt de plus de 2 200 apprenants (en juin 2025).
- Le marché mondial des applications de cybersanté mentale était estimé à 10,3 milliards de \$ CAN en 2024 et devrait atteindre 24,2 milliards de \$ CAN d'ici 2030.²

2 <https://www.grandviewresearch.com/press-release/global-mental-health-apps-market>



Élimination de la stigmatisation

Défi

Parmi les sept millions de personnes au Canada qui ont besoin d'aide pour des problèmes de santé mentale cette année, beaucoup n'y auront pas accès en raison de la stigmatisation qui y est associée.

La stigmatisation, sous toutes ses formes, constitue le principal obstacle à l'amélioration des soins de santé mentale. Elle agit non seulement comme facteur déclencheur de la honte et de la discrimination, mais elle conduit également à l'adoption de lois, de politiques et de pratiques privant les personnes concernées d'une aide efficace et rapide. Les formations et les outils proposés par la Commission permettent de détecter, d'évaluer et d'éliminer la stigmatisation dans les cœurs, les esprits et les organisations.

Formation

La Commission, par l'intermédiaire de sa section, Changer les mentalités, collabore en permanence avec des organismes des secteurs public et privé pour concevoir, proposer et améliorer des programmes de formation. Les offres phares comprennent : les Premiers soins en santé mentale qui forment des non-professionnels à reconnaître les signes d'une crise éventuelle et à y réagir de manière constructive jusqu'à l'arrivée d'une aide professionnelle et L'Esprit au travail, qui lui, se concentre sur la santé mentale en milieu de travail. LA TÊTE HAUTE encourage les élèves de la 6^e à la 12^e année à lutter contre la stigmatisation et promeut le bien-être mental ainsi que la recherche précoce d'aide.

**Plus de
1,1 million**

de Canadiens ont suivi une formation certifiée par la Commission sur la santé mentale.



Les réalisations de la Commission

- Stigmatisation structurelle liée à la santé mentale en soins de santé – Cours en ligne (2024)
- Éliminer la stigmatisation structurelle dans les soins de santé (guide, 2023)
- Échelle des cultures de stigmatisation dans le système de soins de santé, Échelle de stigmatisation structurelle dans les soins de santé mentale (validation en 2023, 2024)
- L'Esprit au travail, Premiers soins en santé mentale (le nombre de cours est en expansion continue depuis 2010)



Outils

Éliminer la stigmatisation structurelle dans les soins de santé est un guide pratique qui vise à éliminer la stigmatisation liée à la santé mentale et à l'usage de substances, ancrée dans les organisations du secteur. Pour évaluer avec précision la portée et la gravité de la stigmatisation structurelle, la Commission a créé l'Échelle des cultures de stigmatisation dans le système de soins de santé et l'Échelle de stigmatisation structurelle dans les soins de santé mentale. Ces deux échelles, validées par des essais sur le terrain dans deux organismes de soins de santé, permettent de mesurer la stigmatisation du point de vue des personnes qui cherchent de l'aide. Par ailleurs, le Commission

a publié des normes fondées sur des données probantes relatives à la santé et à la sécurité psychologiques dans les milieux de travail et les établissements d'enseignement postsecondaire.

Statistiques complémentaires

- Plus de 700 000 Canadiens ont suivi une formation en Premiers soins en santé mentale et environ 400 000 ont suivi une formation spécifique à leur emploi grâce à la série de cours L'Esprit au travail.
- Vingt-cinq mille jeunes à travers le Canada ont participé à plus de 250 sommets LA TÊTE HAUTE.



**Plus de
700 000
Canadiens**

ont suivi une formation
en Premiers soins en
santé mentale




Favoriser des soins de qualité

Défi

Le manque d'accès à des soins de qualité est le problème le plus important auquel le système de santé mentale du Canada est confronté.

Pour améliorer l'accès à des soins de santé mentale de haute qualité, des progrès doivent être réalisés dans trois grands domaines : des normes de qualité doivent être établies et adoptées; des modèles de prestation plus efficaces doivent être validés et mis en œuvre; et des solutions doivent être trouvées à des problèmes de longue date, tels que les taux excessivement élevés de troubles mentaux chez les personnes impliquées dans le système judiciaire.

Le Projet de démonstration national sur les normes de qualité en matière de schizophrénie, vise à améliorer l'accès à des soins de qualité pour les personnes atteintes de cette maladie. Il est essentiel en raison de la complexité des symptômes, du risque de complications graves et de la nature permanente de la schizophrénie. Au cours du projet, quatre centres de santé à travers le Canada ont dispensé des soins conformément aux normes de qualité en matière de schizophrénie : une série de pratiques exemplaires concrètes, mesurables et fondées sur des données probantes. Conjugués aux contributions d'experts en soins de la schizophrénie et de personnes ayant un savoir expérientiel, passé et présent, ces résultats ont servi de point de départ à l'élaboration d'une Trousse de mise en œuvre permettant aux organismes de soins de santé de se conformer aux normes et d'améliorer les résultats et la qualité de vie des patients.



Le coût économique annuel lié aux maladies mentales au Canada est estimé à près de

200 milliards de dollars

par an, dont 20 milliards sont attribuables à des causes ayant trait au travail.¹

Les réalisations de la Commission

- Projet de démonstration national sur les normes de qualité en matière de schizophrénie (2023-2025)
- Norme nationale sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire (2020)

1 **Groupe CSA:** *Navigating the Mental Health Crisis in Canada: The Critical Role of Employers*. 6 février 2025, <https://www.csagroup.org/fr/news/le-canada-vit-une-crise-de-sante-mentale-et-le-travail-fait-partie-du-probleme/>



La Norme nationale du Canada sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire est le premier cadre de ce type au monde. Cette norme consiste en un ensemble de lignes directrices souples et d'application volontaire visant à aider les établissements d'enseignement postsecondaire à promouvoir la santé mentale et le bien-être de leurs étudiants. Elle aborde des éléments clés tels que les politiques, les pratiques et les ressources institutionnelles, la culture du campus, le soutien aux étudiants en situation de crise, ainsi que la promotion des compétences de vie et de la résilience. On estime qu'environ 200 établissements d'enseignement supérieur appliquent désormais cette norme.

Le personnel pénitentiaire et judiciaire est également plus susceptible que le reste de la population canadienne de présenter des symptômes de troubles mentaux. Prévu pour 2026, le Plan d'action national sur la santé mentale et la justice pénale s'appuie sur plus de deux ans de recherche, des centaines de consultations avec des experts, des professionnels du système judiciaire et des personnes ayant vécu cette expérience, ainsi que sur l'examen de plus de 100 partenaires clés.

Statistiques complémentaires

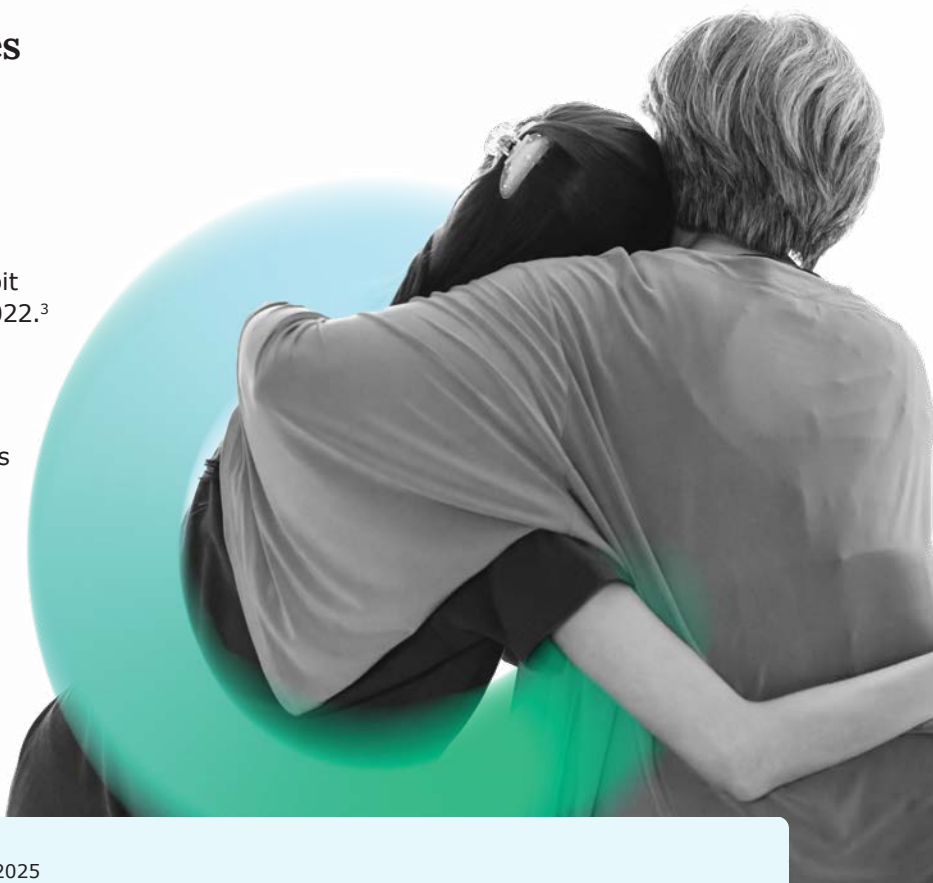
- 50 % des Canadiens sont confrontés à un problème de santé mentale au cours de leur vie.²
- En 2025, 35 % des étudiants de niveau postsecondaire ont signalé des résultats négatifs en matière de santé mentale, soit 17 points de pourcentage de plus qu'en 2022.³
- Sur les 920 patients ayant participé au projet national de démonstration des normes de qualité pour la schizophrénie, 69 % ont vu la gravité de leurs symptômes diminuer de manière significative et 68 % ont constaté une amélioration de leur fonctionnement quotidien.
- Les recherches indiquent que près des trois quarts de tous les adultes incarcérés au Canada répondent aux critères d'un ou de plusieurs troubles mentaux.

Sur les 920 patients ayant participé au projet national de démonstration des normes de qualité pour la schizophrénie,

69 %

ont vu la gravité de leurs symptômes

**diminuer
de manière
significative.**



2 <https://commissionsantementale.ca>

3 <https://www.casa-acae.com/pse-students-struggle-2025>




Prévention du suicide et atténuation des répercussions

Défi

En 2023, le suicide a coûté la vie à plus de 3 800 personnes au Canada et s'est classé au 12^e rang parmi les causes de décès.⁴

Compte tenu de ses effets néfastes et durables sur les individus, les familles et les communautés, le suicide constitue un grave problème de santé publique. Dans de nombreuses petites communautés et communautés éloignées — ainsi que parmi certains groupes de personnes, notamment les communautés des Premières Nations, des Métis et des Inuits — le suicide représente une crise urgente. La Commission élabore, améliore et élargit continuellement des initiatives fondées sur des données probantes afin de prévenir le suicide et d'en atténuer les répercussions.

Lancé il y a sept ans comme projet pilote dans une poignée de communautés, Enraciner l'espoir connaît un grand succès. Ce projet fournit aux communautés un modèle leur permettant de déterminer et de mettre en œuvre les initiatives de prévention les mieux adaptées à leurs réalités locales. Aujourd'hui, une communauté de pratique nationale facilite l'échange de pratiques exemplaires, de lignes directrices et d'outils, contribuant ainsi à enrichir la base de données sur les interventions efficaces.



Le programme Enraciner l'espoir de la Commission, qui figure dans le Plan d'action national pour la prévention du suicide, regroupe **plus de 20 communautés** et compte des partenaires locaux, régionaux et provinciaux.

Les réalisations de la Commission

- Enraciner l'espoir (fondé en 2018)
- Trousses d'outils destinées aux personnes touchées par un décès par suicide ou une tentative de suicide (mise à jour en 2025)
- Formation gratuite sur la prévention du suicide pour les professionnels de santé (2023)

⁴ https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310039401&request_locale=fr

En 2022, les hommes
représentaient environ la
moitié de la population
canadienne,

**mais près des
trois quarts
des décès
par suicide.**

La Commission a co-créé une série de cours de formation continue pour remédier à une réalité préoccupante : bien que plus de la moitié des personnes qui se suicident au Canada aient consulté un dispensateur de soins primaires au cours des mois précédant leur décès, peu de ces professionnels reçoivent une formation sur le suicide et la prévention du suicide pendant leurs études. La série de cours en ligne gratuits et accrédités par un nombre croissant d'organisations professionnelles intitulée Suicide : aborder ensemble un sujet difficile, créée en collaboration avec l'Association canadienne pour la prévention du suicide et SoinSantéCAN, vise à remédier à cette situation.

Statistiques complémentaires

- En 2022, les hommes représentaient environ la moitié de la population canadienne, mais près des trois quarts des décès par suicide.
- Les adultes de 30 à 59 ans représentaient 56 % de ces décès.





La Commission de la santé mentale du Canada est un fier membre de PartenaireSanté.

Les fonds recueillis par l'entremise de PartenaireSanté nous aident à financer un large éventail d'initiatives.

Merci à tous nos donateurs!



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Le siège social de la Commission de la santé mentale du Canada est situé sur le territoire traditionnel non cédé de la Nation algonquienne anishinaabe. En tant qu'organisation nationale, nous sommes conscients du fait que nous exerçons nos activités sur les territoires traditionnels de nombreuses Nations.

Commission de la santé mentale du Canada

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

Tél. : 613 683-3755
Téléc. : 613 798-2989

@CSMC_MHCC /theMHCC
 /1MHCC @theMHCC @theMHCC
 /Commission de la santé mentale du Canada

infocsmc@commissionsantementale.ca
www.commissionsantementale.ca

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada

ISBN: 978-1-77318-351-0