Commission de
la santé mentale
du Canada







Commission de la santé mentale du Canada

La force de l'engagement collectif



Message du président du conseil et de notre présidente-directrice générale

Des partenaires solides, une santé mentale plus forte

La Commission de la santé mentale du Canada mobilise des partenaires de divers secteurs et instances en mettant en relation partenaires, parties concernées, responsables des décisions et personnes ayant une expérience vécue pour stimuler la collaboration et faire progresser les objectifs communs visant à renforcer la santé mentale.

Les récits présentés dans ce rapport d'impact n'illustrent que quelques-unes de nos initiatives conjointes qui sont appelées à avoir des effets concrets, durables et positifs sur la santé mentale. Au cœur de chaque projet réside un partenariat solide. Depuis ses débuts en 2007, la Commission s'appuie sur la force des partenariats pour consolider de façon soutenue sa pertinence, son efficacité et sa valeur. Qu'il s'agisse d'améliorer les normes de santé mentale et de sécurité en milieu de travail avec le Groupe CSA ou de tirer parti du potentiel de l'intelligence artificielle avec le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, nos collaborations cherchent à traduire les connaissances en ressources concrètes, en stratégies et en pratiques.

« Au cours de mes 20 années de service à la Commission, j'ai appris que le changement durable naît du partenariat. Des milieux de travail aux communautés, en passant par les membres du conseil et les prestataires de services de première ligne, chaque relation établie a renforcé l'impact de la Commission. C'est dans cet esprit de collaboration que nous continuerons à faire progresser la santé mentale partout au Canada et au-delà. »

CHUCK BRUCE,
Président du conseil d'administration

La collaboration a aussi occupé une place centrale dans notre Consultation sur la planification future des programmes, une initiative déterminante qui a tracé la voie à suivre par la Commission. Ce travail s'est traduit par un processus complet de consultation, d'engagement et d'analyse. Nous éprouvons une profonde gratitude envers toutes les personnes contributrices, en particulier les Premières Nations, les Inuits, les Métis et les personnes ayant une expérience vécue. Les consultations ont confirmé toute l'importance de notre rôle, celui de collaborer avec différents secteurs et instances afin de conjuguer les données, les connaissances et les expériences vécues pour dégager des constats éclairés et des solutions qui font progresser la santé mentale et améliorent la qualité de vie des gens. Ce travail a mené notre équipe à élaborer et à commencer à mettre en œuvre de nouveaux énoncés de mission, de vision, de valeur et de rôle, de même que nos prochains piliers stratégiques. À l'aube de 2027, année de notre 20e anniversaire, ce travail aura une influence marquante sur nos priorités et nos programmes.



Œuvrant au sein de la Commission depuis sa création et assurant aujourd'hui la présidence de son conseil, je peux confirmer que l'organisation a toujours su tirer profit de la force des partenariats pour accroître son efficacité et sa valeur, année après année.

CHUCK BRUCE,
Président du conseil d'administration



En tant que présidente-directrice générale, c'est avec enthousiasme que j'envisage notre 20e anniversaire, sachant que nous pouvons compter sur autant de partenaires, de porte-étendards et de personnes innovatrices dans le domaine de la santé mentale pour nous accompagner dans cette aventure. Je ne peux passer sous silence le fait qu'il s'agit également d'un anniversaire doux-amer, car, après 20 ans de service à la Commission, dont huit à la présidence du conseil d'administration, Chuck Bruce terminera son mandat avec nous en mars 2027. Grâce à des partenariats comme ceux présentés dans ce rapport, et de bien d'autres façons encore, votre héritage perdurera.

LILI-ANNA PEREŠA, C.Q.
Présidente-directrice générale





Notre chemin vers l'avenir

À la suite de consultations éclairées, la Commission de la santé mentale du Canada est heureuse de présenter les trois piliers stratégiques qui orienteront son action au sein de l'écosystème de la santé mentale. Guider et informer vise à fournir un leadership, des normes et des données probantes afin de renforcer les politiques et la prise de décision. Faire progresser et renforcer a pour objectif d'améliorer l'accès, l'équité et la qualité des services, tout en favorisant la littératie en santé mentale et la réduction de la stigmatisation. Anticiper et innover consiste à cerner les besoins émergents et à explorer des solutions novatrices afin de soutenir la transformation du système et de mieux préparer le Canada aux défis et aux possibilités de demain. La collaboration avec des partenaires partout au Canada permettra de faire en sorte que ces engagements contribuent à des améliorations durables. Nous sommes également très reconnaissants envers toutes les personnes et organisations qui ont soutenu leur élaboration.

Commission de la santé mentale du Canada

C'est avec fierté que nous présentons notre nouvelle vision, notre mission, notre rôle et nos valeurs.

Vision

Des données solides.
Des solutions solides.
Une santé mentale plus forte.

Mission

Nous conjuguons les données, les connaissances et les expériences vécues pour en dégager des constats éclairés et des solutions qui font progresser la santé mentale et améliorent la qualité de vie des gens.

Rôle

En tant qu'organisme pancanadien voué à la santé mentale, la Commission de la santé mentale du Canada collabore avec différents secteurs et instances pour porter sa mission en misant sur quatre piliers :

- **Catalyser l'action collective –** Rassembler toutes les parties concernées, partenaires, responsables des décisions et personnes ayant une expérience vécue pour faire entendre leur voix, harmoniser les priorités, stimuler la collaboration et faire progresser de grands objectifs communs.
- **Éclairer les décisions et les solutions –** Amplifier les voix de l'expérience vécue; écouter les leaders des communautés des Premières Nations, inuites et métisses; guider la recherche pour combler les lacunes en matière de connaissances et offrir un leadership éclairé qui alimente les stratégies en santé mentale.
- **Transformer et transmettre les connaissances –** Traduire les données probantes et les apprentissages en normes, en ressources et en pratiques exemplaires qui façonnent les soins offerts d'un bout à l'autre du pays.
- **Renforcer les capacités –** Concevoir et déployer des initiatives et des formations qui renforcent la littératie en santé mentale, réduisent la stigmatisation et favorisent la prévention et l'intervention précoce.

Valeurs

- **Collaboration –** Unir nos forces pour accomplir davantage
- **Innovation –** Transformer le potentiel en progrès
- **Contribution –** Mettre notre passion au service d'un impact durable
- **Intégrité –** Instaurer la confiance par nos actions
- **Bienveillance –** Placer l'humain au cœur de nos actions



Guider et informer

Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail

Les employeurs tout comme les travailleuses et travailleurs profiteront bientôt de la deuxième édition de la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail, dont la publication est prévue en novembre 2026. Cette version actualisée de la Norme est le fruit d'une collaboration avec le Groupe CSA (anciennement l'Association canadienne de normalisation), un organisme d'élaboration de normes certifié, et intègre les plus récentes données probantes relatives aux milieux de travail d'aujourd'hui.

Environ

62 % des personnes qui travaillent au Canada déclarent ressentir des niveaux élevés de stress lié au travail.

Source : Statistique Canada

Nous avons collaboré à l'élaboration de cette Norme, la première du genre au monde, en 2013. En 2020, nous avons également travaillé avec le Groupe CSA à une autre première mondiale : la Norme nationale sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire. L'engagement envers l'amélioration continue est au cœur de ces deux normes.

La version mise à jour de la Norme sur les milieux de travail tient compte des risques psychosociaux, comme la surcharge de travail chronique, l'intimidation et l'épuisement professionnel. Pour atténuer ceux-ci, elle préconise une approche globale et systématique qui comprend le repérage et l'évaluation des risques ainsi que la mise en œuvre de mesures visant à prévenir les préjudices et à assurer la sécurité. Cette deuxième édition prend également en considération un éventail de facteurs nouveaux ou émergents, notamment les changements climatiques, les technologies numériques ainsi que la diversité, l'équité et l'inclusion. Grâce à la participation de Normes d'accessibilité Canada, elle accorde aussi une place plus importante aux considérations liées à l'accessibilité.

Nous poursuivons notre collaboration avec le Groupe CSA afin de faire connaître la Norme, d'en faciliter l'adoption et de recueillir des données probantes sur les pratiques exemplaires pertinentes.

Prévalence de l'épuisement professionnel

Au Canada

1 personne sur 3

en âge de travailler serait touchée par l'épuisement professionnel.

Source : Fiche d'information La psychologie peut vous aider, Société canadienne de psychologie



« **À mesure que les besoins et les connaissances en matière de santé mentale évoluent, la Norme doit évoluer elle aussi. Le Groupe CSA est fier de collaborer avec la Commission afin de veiller à ce que la Norme continue de se développer au même rythme que les milieux de travail et qu'elle contribue à protéger tant les travailleurs que les employeurs. »**

KAY PENN, ing.
Directrice des normes de santé et de sécurité, Groupe CSA



Faire progresser et renforcer

Accroître la littératie en santé mentale

Un projet collaboratif visant à actualiser et à élargir la formation de Premiers soins en santé mentale (PSSM) promet d'enrichir la littératie en santé mentale au Canada.

10 867
Nombre de formations offertes depuis 2007

plus de 836 000
Nombre de personnes formées depuis 2007

2 203
Nombre de personnes des Premières Nations, inuites et métisses qui ont suivi nos formations depuis 2007

Développée en Australie il y a plus de 25 ans, la formation PSSM enseigne comment déceler des changements importants de l'état de santé mentale et intervenir de manière bienveillante, pratique et appropriée. La formation aide également les personnes participantes à renforcer leur confiance et à protéger leur propre santé mentale, tout en contribuant à réduire la stigmatisation. De plus en plus intégrée aux stratégies organisationnelles de santé mentale en milieu de travail et suivie par plus de 8 millions de personnes dans 55 pays[1], la formation PSSM se renouvelle continuellement afin d'intégrer les données issues de recherches pertinentes. Nous sommes le seul titulaire de la licence au Canada.

En réponse aux demandes d'une version qui certifie les résultats d'apprentissage, nous avons collaboré avec diverses organisations, ainsi qu'avec des spécialistes de l'éducation et de la santé mentale, dont des personnes formatrices de PSSM et des personnes ayant une expérience vécue. Le projet a mené à la création de deux cours, offerts en ligne ou en personne : Certification en PSSM (deux jours) et PSSM fondamentaux (un jour). Nous avons également participé à l'élaboration de versions communautaires de PSSM adaptées aux besoins spécifiques des personnes âgées et de la communauté des vétérans.

Nous travaillons en étroite collaboration avec les communautés et les organisations des Premières Nations, des Inuits et des Métis afin de promouvoir des approches de la santé mentale et du mieux-être qui sont culturellement adaptées et respectueuses des distinctions entre les peuples autochtones. Grâce à la formation, à la mobilisation des connaissances et à des initiatives menées en partenariat, nous valorisons les forces et la résilience des communautés et soutenons des solutions autodéterminées qui reflètent les cultures, les vécus et les savoirs autochtones.

« De plus en plus d'organisations reconnaissent que la formation PSSM a des effets positifs non seulement sur la santé mentale et le mieux-être des personnes au travail, mais aussi sur la culture organisationnelle et l'efficacité. Obtenir la Certification en PSSM facilite également leur intégration dans les politiques, comme c'est courant avec d'autres formations en premiers soins. »

PAULA CORCORAN,
Formatrice de PSSM indépendante
Personne ayant une expérience vécue de la maladie mentale



1 https://changerlesmentalites.org/formation/pssm/



Anticiper et innover

Réaliser le plein potentiel de l'IA

Un partenariat avec le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) permettra d'offrir des orientations pratiques très attendues concernant l'utilisation de l'intelligence artificielle (IA) dans le secteur de la santé.

76 % des personnes vivant au Canada estiment que l'IA est efficace pour soutenir leur santé mentale, mais seulement 14 % lui font confiance.

Source : Le rôle des services virtuels et de l'IA dans les soins de santé mentale au Canada, Commission de la santé mentale du Canada, 2026

Nous sommes fiers de codiriger, avec la Commission, l'élaboration des premières recommandations nationales pour le Canada sur l'utilisation de l'IA dans les domaines de la santé mentale et de la santé liée à l'usage de substances. Ensemble, nous pouvons accomplir beaucoup plus que séparément, notamment en suscitant un véritable changement systémique. »

KIM CORACE, Ph. D.
Directrice scientifique et responsable de l'innovation
Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

L'adoption rapide de l'IA dans le secteur de la santé s'accompagne d'un large éventail de défis et de possibilités pour les personnes, les professionnels et les organisations. L'IA générative s'appuie sur du contenu accessible en ligne pour générer de nouvelles données, notamment des conseils en matière de diagnostic et de traitement.

À l'heure actuelle, toutefois, il existe peu de lignes directrices fondées sur des données probantes concernant l'utilisation sûre et efficace de l'IA dans le système de santé canadien. Le projet que nous menons avec le CCDUS accorde la priorité à la sécurité, à la reddition de comptes et au bien-être.

Supervisé par un comité directeur composé d'experts, le projet comprend une revue de la littérature, une analyse environnementale et des consultations auprès de groupes concernés, notamment des personnes ayant une expérience vécue, qui ont permis de dégager dix principales considérations regroupées sous trois grands thèmes : la fiabilité et l'explicabilité des systèmes d'IA; les soins centrés sur la personne; ainsi que l'équité et la gouvernance des données. En 2027, le projet prévoit livrer une gamme d'outils répondant aux besoins des personnes et des familles, des fournisseurs et des organisations de soins de santé, ainsi que des chercheurs et des décideurs.



Commission de la santé mentale du Canada

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

Nos partenaires financiers de longue date

Santé Canada Health Canada

PartenaireSanté HealthPartners

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

Merci à nos donatrices et donateurs !

Commission de la santé mentale du Canada

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

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

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

infocsmc@commissionsantementale.ca
www.commissionsantementale.ca

ISBN : 978-1-77318-376-3