



Mémoire présenté dans le cadre de l'appel à contribution du gouvernement du Québec

Vers une vision renouvelée et intégrée en santé mentale, itinérance et dépendance

Présenté par : Fédération des kinésioLogues du Québec (FKQ)

Date : Juin 2026

Version publique

Fédération des kinésioLogues du Québec (FKQ)

info@kinesiologue.com, www.kinesiologue.com

Présentation de la Fédération des kinésiologues du Québec

La Fédération des kinésiologues du Québec (FKQ) représente 1800 kinésiologues et étudiants en kinésiologie et œuvre à la promotion de leurs intérêts, tout en s'assurant de leurs compétences par un système d'accréditation et de formation continue. La Fédération répond aussi aux besoins de protection du grand public en permettant l'accès au réseau des kinésiologues accrédités du Québec.

Les kinésiologues sont des professionnels de la santé, experts du mouvement, qui utilisent l'activité physique et motrice à des fins de prévention, de réadaptation et de performance.

Par leurs interventions auprès de populations variées, notamment en santé mentale, en réadaptation, en prévention des maladies chroniques et en santé communautaire, les kinésiologues contribuent activement à l'amélioration de la qualité de vie, à l'autonomie et à la participation sociale des personnes.

La FKQ accueille favorablement la volonté du gouvernement du Québec de renouveler sa vision en matière de santé mentale, d'itinérance et de dépendance dans une perspective intégrée, préventive et intersectorielle.

Introduction

Les enjeux de santé mentale, d'itinérance et de dépendance constituent aujourd'hui des défis majeurs de santé publique et de cohésion sociale. L'augmentation des besoins observée au cours des dernières années témoigne de problématiques de plus en plus complexes, souvent interreliées et influencées par de multiples déterminants sociaux, économiques et environnementaux.

Dans ce contexte, les réponses gouvernementales doivent dépasser les approches strictement curatives et institutionnelles afin de renforcer les actions de prévention, de proximité et d'accompagnement global des personnes.

La FKQ estime que la future vision gouvernementale doit s'appuyer sur une approche populationnelle, intégrée et interdisciplinaire, où les interventions favorisant les saines habitudes de vie, l'autonomie fonctionnelle, la participation sociale et le mieux-être occupent une place structurante.

L'activité physique encadrée et l'accompagnement professionnel en matière d'habitudes de vie représentent des leviers reconnus pour améliorer la santé mentale, réduire les conséquences associées aux dépendances, favoriser la réinsertion sociale et soutenir les personnes vivant en situation de vulnérabilité.

Les kinésiologues peuvent ainsi contribuer de manière significative aux objectifs poursuivis par le gouvernement du Québec.

Vision proposée

La FKQ recommande que les futures orientations gouvernementales reposent sur une vision :

- intégrée et intersectorielle;
- centrée sur la personne;
- axée sur la prévention et l'intervention précoce;
- sensible aux réalités régionales et communautaires;
- favorisant l'équité d'accès aux services;
- soutenant l'autonomie, la participation sociale et le pouvoir d'agir des personnes;
- valorisant les approches non pharmacologiques reconnues;
- encourageant l'innovation et les pratiques collaboratives.

Cette vision devrait reconnaître explicitement l'importance des interventions en promotion de la santé et des habitudes de vie dans les trajectoires de soins et de services.

Contribution de la kinésiologie aux enjeux de santé mentale, d'itinérance et de dépendance

Santé mentale

La littérature scientifique démontre clairement les **effets positifs de l'activité physique sur la santé mentale**. L'activité physique contribue notamment à :

- diminuer les symptômes d'anxiété et de dépression;
- améliorer la qualité du sommeil;
- réduire le stress chronique;
- améliorer l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle;
- favoriser la socialisation et le sentiment d'appartenance;
- soutenir le maintien des capacités fonctionnelles;
- améliorer la qualité de vie.

Les kinésologues possèdent l'expertise nécessaire pour adapter les interventions aux capacités, aux limitations et aux réalités des différentes clientèles, incluant les personnes vivant avec des troubles de santé mentale.

Dans plusieurs milieux, les interventions en activité physique supervisée constituent également une porte d'entrée moins stigmatisante vers les services de santé et de soutien.

Dépendance

Les personnes vivant avec des problématiques de dépendance présentent fréquemment des enjeux concomitants de santé mentale, d'isolement social, de désorganisation du quotidien et de détérioration de la condition physique.

L'activité physique encadrée peut contribuer à :

- réduire les symptômes associés au sevrage;
- soutenir la gestion du stress et des émotions;
- favoriser l'adoption d'une routine structurante;
- renforcer le sentiment de contrôle;
- soutenir le rétablissement;
- réduire les risques de rechute.

Les kinésologues peuvent ainsi jouer un rôle complémentaire au sein des équipes interdisciplinaires œuvrant en dépendance.

Itinérance et vulnérabilité sociale

Les personnes en situation d'itinérance ou de grande précarité vivent souvent une accumulation de problématiques physiques, psychologiques et sociales.

Les approches de proximité favorisant le mouvement, l'activation et la participation sociale peuvent contribuer à :

- briser l'isolement;
- améliorer le bien-être psychologique;
- soutenir le maintien des capacités physiques;
- favoriser la réinsertion sociale;
- créer des espaces sécuritaires et inclusifs.

Les initiatives communautaires impliquant l'activité physique démontrent un fort potentiel d'engagement et d'adhésion auprès des populations vulnérables.

Enjeux observés

Sous-financement des approches préventives

Le système de santé demeure fortement orienté vers les interventions curatives et hospitalières, alors que les besoins en prévention et en promotion de la santé continuent de croître. Les interventions non pharmacologiques reconnues, incluant l'activité physique supervisée, demeurent encore insuffisamment accessibles dans le réseau public.

Fragmentation des services

Les personnes vivant avec des problématiques de santé mentale, de dépendance ou d'itinérance doivent souvent naviguer entre plusieurs services et organisations. Cette fragmentation complexifie les trajectoires de soins et augmente les risques de rupture de services.

Inégalités régionales

L'accès aux services demeure très variable selon les régions, particulièrement en matière de prévention, de soutien communautaire et de services spécialisés. Les organismes communautaires et les initiatives de proximité jouent un rôle essentiel, mais leurs ressources sont souvent limitées.

Manque d'intégration des kinésiologues

Malgré les données probantes soutenant l'importance des habitudes de vie, notamment le mode de vie physiquement actif, dans la prévention et le rétablissement, les professionnels spécialisés dans ce domaine demeurent sous-utilisés dans plusieurs trajectoires de services.

Pièges à éviter

La FKQ recommande au gouvernement d'éviter :

- une approche strictement biomédicale;
- une vision centrée uniquement sur les épisodes de crise;
- le cloisonnement entre santé mentale, dépendance et itinérance;
- une centralisation excessive des services;
- l'absence de financement récurrent pour les initiatives communautaires;
- le développement de mesures sans participation active des personnes concernées;
- des indicateurs limités aux volumes de services ou aux délais d'accès.

Recommandations

Recommandation 1

Reconnaître explicitement l'importance de la prévention, des habitudes de vie et des approches non pharmacologiques, telles que l'activité physique dans les futures orientations gouvernementales.

Recommandation 2

Favoriser l'intégration des kinésiologues au sein des équipes interdisciplinaires œuvrant en santé mentale, en dépendance et auprès des populations vulnérables.

Recommandation 3

Soutenir financièrement les initiatives communautaires utilisant l'activité physique comme levier de prévention, de rétablissement et de participation sociale.

Recommandation 4

Développer des trajectoires de services intégrant l'activité physique supervisée dans les approches de soins et de soutien.

Recommandation 5

Encourager les projets pilotes et les pratiques innovantes favorisant les approches de proximité et l'intervention précoce.

Recommandation 6

Réduire les inégalités régionales en soutenant le déploiement d'initiatives adaptées aux réalités locales et communautaires.

Recommandation 7

Inclure des indicateurs de qualité de vie, de fonctionnement, de participation sociale et de mieux-être dans l'évaluation des futures orientations gouvernementales.

Indicateurs suggérés

La FKQ recommande que le gouvernement du Québec considère notamment les indicateurs suivants :

- niveau d'activité physique;
- qualité de vie;
- maintien de l'autonomie fonctionnelle;
- sentiment d'appartenance;
- participation sociale;
- maintien en logement;
- retour aux études ou à l'emploi;
- accès aux services préventifs;
- réduction des hospitalisations évitables;
- réduction des rechutes;
- satisfaction des personnes concernées.

Conclusion

Les enjeux de santé mentale, d'itinérance et de dépendance exigent des réponses concertées, humaines et durables.

Le renouvellement des orientations gouvernementales représente une occasion importante de renforcer les approches préventives, interdisciplinaires et communautaires afin d'agir de manière plus globale sur les déterminants du bien-être et de la santé.

La Fédération des kinésiologues du Québec souhaite réitérer la contribution significative que peuvent offrir les kinésiologues dans cette vision renouvelée.

En intégrant davantage les interventions liées à l'activité physique et aux habitudes de vie dans les trajectoires de soins et de services, le gouvernement du Québec pourra favoriser des approches plus accessibles, plus humaines et davantage centrées sur le rétablissement, l'autonomie et la participation sociale.

La FKQ demeure disponible pour participer aux travaux et aux réflexions entourant l'élaboration des prochaines orientations gouvernementales.