

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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

Consultations nationales sur les prochaines orientations

Mémoire déposé par **MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC**

Nous souhaitons que ce mémoire soit publique.

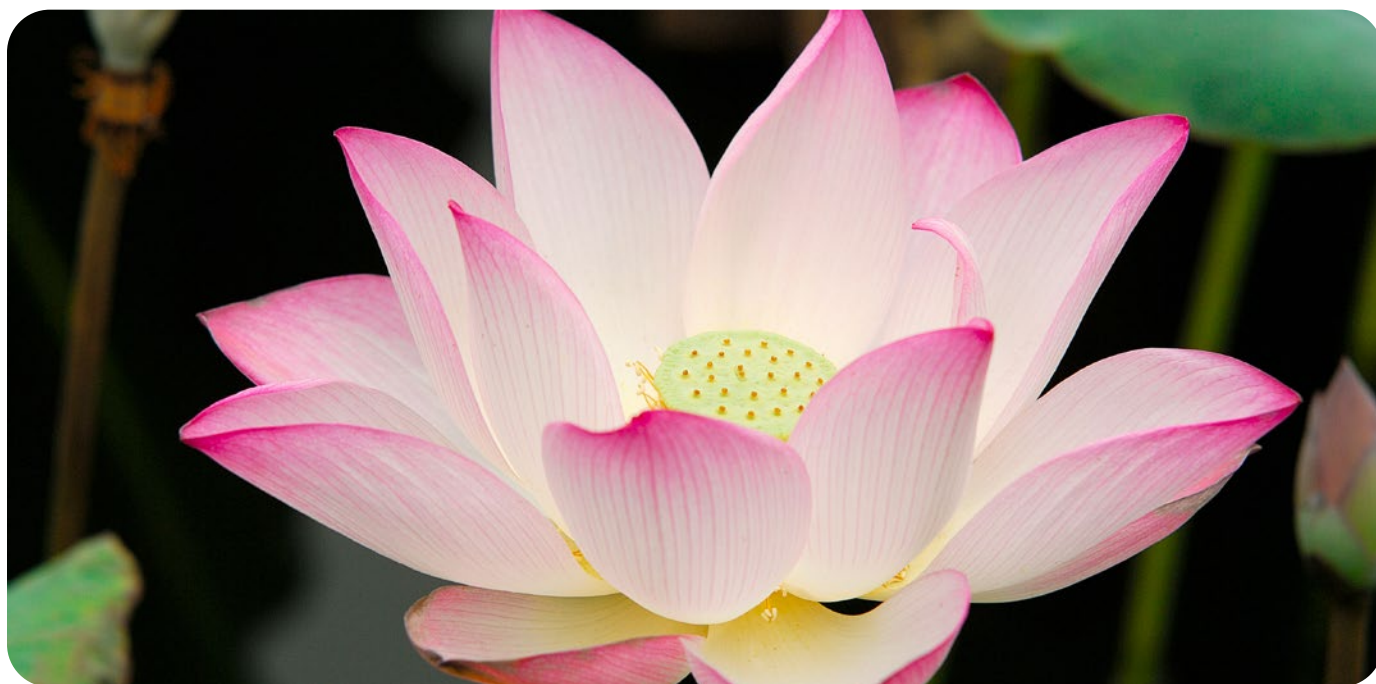
Table des matières

Présentation de l'organisation	3
Principaux constats	4
Enjeux, défis et obstacles observés à propos des orientations actuelles ou antérieures en santé mentale	5
Conclusion	9

Présentation de l'organisation

Qui est le Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec (Mouvement SMQ) a été fondé en 1955. À titre de regroupement provincial d'organismes communautaires, il travaille en synergie avec ses membres pour créer, développer et renforcer la santé mentale de la population. De plus, il agit, informe et produit du matériel en vue de développer la résilience des organisations et des communautés. Il s'impose ainsi comme l'un des leaders en promotion et en prévention en santé mentale au Québec.



SA VISION

Que les personnes, les organisations et les collectivités disposent des capacités et des ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale.

SES RÔLES

Rassembler les organisations membres à travers le Québec.

Mobiliser des milliers de partenaires, d'ambassadeur·drices et de relayeur·es pour promouvoir la santé mentale.

Déployer une campagne annuelle de promotion de la santé mentale à l'échelle de la province.

Principaux constats

La santé mentale se fortifie ou s'érode selon les conditions de vie. Alors que nous amorçons ce nouveau Plan d'action, le constat est brutal : nous ne vivons pas qu'une simple crise de services, mais une polycrise.

L'urgence climatique, la pauvreté, le manque d'accès au logement, l'insécurité alimentaire et la précarité du travail ne sont pas des bruits de fond ; ce sont les racines mêmes d'une détresse qui s'incruste. Derrière la perte de sens, la radicalisation, l'augmentation de la détresse chez les jeunes et dans les milieux de travail, l'augmentation des dépendances et les dépenses qui explosent, se trouve une population de plus en plus épuisée et à bout de souffle. De plus en plus de personnes sont confrontées au manque d'accès au soutien, à une absence de sécurité de base, à des milieux peu ou pas favorables à une bonne santé mentale et à un réseau de la santé dont les délais de prise en charge entraînent, dans certaines situations, un sentiment d'abandon.

La santé mentale est l'affaire de toutes

Dans le dernier PAISM, on affirmait que la santé mentale est « l'affaire de toutes et de tous ». Cette promesse a pu sonner creux à certains égards. Si elle est l'affaire de toutes pourquoi ne pas faire de cette intersectorialité quelque chose de vitale ? Pourquoi les déterminants sociaux de la santé sont-ils systématiquement relégués à la périphérie des interventions cliniques ?

Ce mémoire n'appelle pas à une simple collaboration, mais à une rupture des silos. Il est impératif d'agir sur les causes et surtout ne pas traiter que les symptômes. Créer des ponts solides et constants entre la Santé publique et la Santé mentale n'est pas un luxe bureaucratique : c'est une nécessité pour créer la santé. De l'habitation à l'emploi, de l'éducation à la justice, des finances à l'immigration, de la lutte aux changements climatiques à la culture, de l'agriculture à la francisation chaque ministère doit devenir un acteur de promotion de la santé mentale, dans ses orientations et ses actions.

Il est essentiel que le contexte psychosocial ne soit pas qu'une note de bas de page, de fin de chapitre pour devenir la pierre d'assise d'un véritable rétablissement. Promouvoir une bonne santé mentale sans garantir des conditions de vie dignes revient à demander un miracle individuel pour pallier une faillite collective.

La santé mentale représente un enjeu majeur pour le Québec, tant sur le plan humain qu'économique et social. Si le Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 (PAISM) a déjà intégré la **promotion de la santé mentale et la prévention des troubles mentaux** parmi ses axes stratégiques, cette orientation doit être renforcée et systématisée dans le prochain plan d'action afin de répondre aux besoins actuels et futurs de la population québécoise.

Enjeux, défis et obstacles observés à propos des orientations actuelles ou antérieures en santé mentale

Des mots qui créent des maux

Les orientations actuelles s'adressent aux québécois et québécoises. Elles doivent s'élargir pour s'adresser à toutes les personnes vivant au Québec, y compris les personnes qui ne se définissent pas encore comme québécoises ou québécois, en reconnaissant la diversité des enjeux.



Promotion de la santé mentale et prévention des troubles mentaux

Nuancer la définition de la santé mentale

La définition de la santé mentale « un état complet de bien-être physique et mental » est inaccessible. Elle gagnerait à être nuancée. Le Mouvement SMQ propose une définition plus réaliste à la fois basée sur celle de l'OMS, de l'Association canadienne pour la santé mentale et revue à partir d'une enquête faite par une organisation membre.

« La santé mentale se trouve dans un **équilibre dynamique entre les différentes composantes de la vie humaine** : les sphères sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et psychologique. Elle permet d'**agir**, de **réaliser son potentiel**, de **faire face aux difficultés** normales de la vie et d'**apporter une contribution** à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. C'est ce qu'on appelle les déterminants de la santé mentale.

La santé mentale est une richesse individuelle et collective.

Promouvoir la santé mentale partout et en tout temps

Bien que la Stratégie nationale de prévention en santé soit un levier incontournable pour renforcer les actions en promotion et prévention en santé mentale, il est essentiel de les intégrer aussi dans les soins, dans le soutien au rétablissement et dans la gestion des organisations de la santé.

Intégrer la promotion dans les soins de santé

Parler de l'importance de la promotion de la santé mentale au sein même des soins de santé mentale demande l'intégration d'une approche globale de la santé. C'est avoir une vision et une approche qui incluent le soutien et le développement des facteurs de protection et de la résilience, tant chez les individus que le contexte de soin. Malheureusement bien souvent le manque de ressources et de temps et parfois même de vision globale sont des freins importants.

Nous savons toutes que la santé mentale n'est pas simplement l'absence de maladie. Même en situation de vulnérabilité ou avec un diagnostic, une personne peut cultiver une bonne santé mentale. Pour illustrer cela, on peut s'appuyer sur des leviers concrets qui agissent comme des boucliers :

- **Renforcer l'autonomie et le pouvoir d'agir** (empowerment) : Redonner une voix active au patient dans son parcours.
- **Créer des liens solides** : L'isolement est le grand ennemi de la santé mentale ; favoriser l'ancrage dans la communauté et le soutien social est une stratégie de promotion de la santé efficace.
- **Valoriser les forces** : Mettre l'accent sur ce qui va bien chez la personne, sur ses ressources intérieures et ses capacités, plutôt que de définir l'individu uniquement par ses symptômes et ses limites.

Tel que présenter dans l'introduction on ne peut pas séparer la santé mentale du contexte dans lequel les gens évoluent. La promotion implique de travailler à développer des milieux sains, à sensibiliser les milieux (travail, école, quartier) pour qu'ils deviennent des espaces bienveillants et sécuritaires.

Offrir des soins sans prendre en considération, le contexte, l'environnement dans lequel les personnes doivent vivre peut faire en sorte que les soins représentent un coup d'épée dans l'eau. Amenant ainsi un certain épuisement et un manque de sens, tant chez le soignant que la personne en besoin de soutien. La promotion de la santé mentale s'attaque aux structures pour réduire les risques psychosociaux en amont.

Investir dans la promotion et le bien-être collectif réduit la pression sur les soins de. Chaque dollar investi dans des stratégies de promotion et de prévention offre la possibilité de retrouver une santé à plus long termes et d'économiser sur les coûts des traitements lourds et des arrêts de travail.

Les soins de santé mentale redonnent la santé ; la promotion de la santé mentale donne les outils pour favoriser son maintien et de la faire grandir au quotidien.

La promotion au service des personnes qui accompagnent, soutiennent ou offrent des soins

Promouvoir la santé mentale des personnes soignantes est plus qu'un simple avantage social : c'est avoir une approche à 360 degrés. Les professionnel.les de la santé (infirmières, médecins, psychologues, travailleurs sociaux, préposés, etc.), les personnes intervenantes des milieux communautaires accompagnent, soignent, prennent soin des autres au quotidien, mais pour pouvoir offrir des soins de qualité, ils doivent d'abord disposer de conditions qui préservent leur propre équilibre.

Les soignantes ne sont pas immunisées contre la détresse psychologique. D'ailleurs elle est en augmentation dans les milieux de travail. Ces personnes sont quotidiennement exposées à la force des gens, à leur capacité de rebondir mais aussi à leur souffrance, leur détresse) et parfois même leur violence et parfois à leur propres limites et manque de pouvoir. Parce qu'ils sont « ceux qui soignent », il est souvent extrêmement difficile pour eux d'admettre leur propre vulnérabilité et de demander de l'aide. Promouvoir activement la santé mentale permet de non seulement de normaliser la discussion et de faire tomber les tabous mais d'offrir les conditions de travail et de financement favorisant la santé mentale et la mise en place de facteurs de protection en santé mentale.

Un état d'épuisement professionnel augmente non seulement le risque d'erreurs, il diminue l'empathie et nuit à la qualité de la relation thérapeutique, qui est pourtant un facteur clé des soins.

On pense à une gestion qui donne du sens au travail, qui reconnaît, qui permet une adéquation entre les valeurs et le travail, une cohérence dans l'approche et le parcours de soin, des périodes de ressourcement. Une telle gestion est non seulement un atout pour les travailleuses et travailleurs, c'est un atout pour les personnes qu'elles rencontrent à qui elles dispensent des soins. Le bien-être des employées résonne au cœur des services et des soins.

D'un point de vue de saine gestion, ne pas promouvoir la santé mentale des personnes qui accompagnent et offrent des soins, coûte extrêmement cher au système : L'épuisement entraîne des arrêts de travail prolongés, des démissions ou des départs précoces à la retraite. Ce manque de personnel surcharge les collègues restés en poste, augmentant à leur tour leur propre risque d'épuisement.

Investir dans un climat de sécurité psychosociale et valoriser les facteurs de protection (autonomie, reconnaissance, soutien) est la seule stratégie viable pour retenir l'expertise et stabiliser les équipes.



Connaître les ressources et avoir accès rapidement à des soins de santé

Connaître et faire connaître la cartographie des services en santé mentale — qu'ils soient communautaires ou institutionnels — est une condition essentielle pour assurer la fluidité du parcours des personnes et maximiser l'impact des interventions. Trop souvent, le réseau est perçu comme un labyrinthe opaque, ce qui retarde l'accès aux ressources et aggrave la détresse et les ressources communautaires peu connus.

Il est aussi fondamental d'assurer le bon service, au bon moment, au bon endroit. Cette phrase a été vue, lu, nommer et on se doit de l'activer encore plus concrètement.

Quand on connaît mal les ressources, on ne sait pas vers où aller. On peut se tourner vers les urgences psychiatriques ou les CLSC pour des besoins qui relèvent du soutien social, de l'isolement ou de l'hébergement transitoire.

Faire connaître la diversité des services c'est permettre de faire un appel, de se rendre sur place quand le besoin est là. C'est réduire l'aggravation de la souffrance. C'est aussi montrer que l'aide en santé mentale ne se résume pas à la médication ou à l'hospitalisation. Les alternatives communautaires, basées sur le pouvoir d'agir, le mentorat, l'écoute, les activités artistiques ou le soutien à l'emploi, offrent des portes d'entrée.

Faire connaître ces services, ce n'est pas seulement distribuer un bottin de ressources ; c'est créer des ponts solides, des maillages et une culture de collaboration entre les intervenantes du réseau public et les travailleurs

et travailleuses du milieu communautaire. Ce n'est pas référer au communautaire comme porte d'urgence quand il n'y a plus de ressources dans le secteur de la santé c'est bien connaître les services, référer à la bonne place en lien avec la mission de l'organisation, c'est s'unir pour bâtir un véritable système de promotion et de protection de la santé mentale.

Financement adéquat des services en santé mentale du réseau et des ressources du communautaire

Fournir un financement adéquat, stable et pérenne à la fois au milieu communautaire et au réseau public de la santé n'est pas une dépense budgétaire : c'est un investissement structurel indispensable. Sans un équilibre financier, on fragilise la santé mentale de la population créant des listes d'attente, des ruptures de services ou qui se traduisent directement par une augmentation de la détresse humaine et des coûts sociaux majeurs.

Le réseau public (institutionnel) et le milieu communautaire fonctionnent comme un écosystème interconnecté. Si l'un des deux manque de ressources, l'autre en subit immédiatement les contrecoups. Lorsque les organismes communautaires (maisons de crise, centres de jour, groupes d'entraide) doivent couper des services ou fermer leurs portes par manque de fonds, les personnes vulnérables se retrouvent isolées. Sans ce soutien de proximité, leur état se dégrade, ce qui les mène inévitablement vers les urgences psychiatriques et les CLSC, déjà saturés.

À l'inverse, quand le réseau public manque de professionnels (psychologues, travailleurs sociaux, infirmières pivots), les listes d'attente s'allongent, le suivi clinique s'étiole et on réfère au communautaire. Le réseau de la santé ne peut pas transférer sereinement les personnes vers la communauté si le maillon initial n'a pas été financé.

Le milieu communautaire doit plus être considéré comme un partenaire d'expertise. Un financement adéquat et global (plutôt que par projets ponctuels) permet aux organismes de planifier leurs actions à long terme, de consolider leurs activités et de maintenir leur accueil accessible sans liste d'attente. La précarité financière du communautaire entraîne un roulement de personnel critique. Les intervenantes qualifiées quittent souvent le milieu pour des postes mieux rémunérés et plus stables dans le réseau public. Financer adéquatement le communautaire permet de stabiliser les équipes et de préserver le lien de confiance essentiel avec les usagers.

Dans le réseau institutionnel, le manque de financement se traduit par une pénurie de personnel et des conditions d'exercice qui génèrent des risques psychosociaux majeurs pour les personnes soignantes. Financer le réseau public à la hauteur des besoins permet d'embaucher des équipes pluridisciplinaires complètes, de réduire la charge de travail et d'offrir des ratios professionnels-personnes soignées sécuritaires.

D'un point de vue purement financier, le sous-financement de la santé mentale coûte beaucoup plus cher à la société que l'investissement requis pour stabiliser le système. La détresse psychologique, non prise en charge en amont, se transforme en arrêts de travail prolongés, en pertes de productivité, en judiciarisation, en itinérance et en hospitalisations de longue durée. Investir massivement dans le financement de base des deux réseaux permet de réduire drastiquement ces coûts indirects qui pèsent lourdement sur l'économie et la collectivité.

Sortir de la boîte, oser et permettre la créativité

Permettre et encourager la créativité dans les approches en santé mentale, tant dans le milieu communautaire que dans le réseau public, c'est un levier d'innovation indispensable pour humaniser les soins, rejoindre les personnes autrement et s'adapter à la complexité des réalités humaines.

Il est fondamental que les exigences de reddition de compte, de financement n'empêchent pas le communautaire d'être un laboratoire d'innovation. Le milieu communautaire excelle dans l'art de créer des espaces hors-normes. Laissons l'espace pour innover pour briser l'isolement et redonner du sens.

Oser, essayer des approches novatrices dans le secteur public peut permettre d'assouplir le parcours de soin.

Conclusion

L'intégration systématique de la promotion dans le prochain Plan d'action interministériel en santé mentale, en amont des problèmes et tout au long du parcours de soins, marque un point de rupture nécessaire avec le modèle du passé. Les données scientifiques, les réalités sociales et l'aspiration profonde des milieux de vie convergent vers un même constat : nous ne pouvons plus nous contenter de soigner la détresse une fois qu'elle s'est installée. On se doit de favoriser la résilience et le bien-être au quotidien.

Ce choix politique et sociétal représente un levier puissant pour l'ensemble de la population québécoise. En investissant de manière équilibrée dans la rigueur de nos institutions et dans la souplesse humaine de notre tissu communautaire, le Québec a l'opportunité de bâtir un véritable filet de sécurité psychosociale. Un tel engagement proactif permettra non seulement de réduire les souffrances humaines et d'atténuer les coûts économiques qui pèsent sur notre système, mais il posera les bases d'une société plus forte, plus juste et plus équitable.

La santé mentale n'est pas une simple absence de maladie ; c'est une richesse collective à cultiver. En agissant sur les déterminants sociaux de la santé, en brisant les silos, en construisant des ponts solides entre le réseau et le communautaire, en les finançant adéquatement, en offrant des conditions de travail qui favorise la santé, en permettant de sortir du cadre et d'innover, en faisant place à la promotion de la santé mentale tout au long du parcours de vie le gouvernement ne répondra pas seulement à une crise de réseau : il choisira d'investir dans le potentiel humain et l'avenir durable du Québec.





in



Promouvoir. Soutenir. Outiller.