

VERS UN QUÉBEC QUI SOUTIENT LE POUVOIR D'AGIR

Mémoire de Relief – Le chemin de la santé mentale

**Consultations nationales sur les prochaines
orientations en santé mentale,
itinérance et dépendance**

rølief

le chemin de
la santé mentale

Déposé au ministère de la Santé et des Services sociaux
5 juin 2026

Note au lecteur

Veillez noter que le genre masculin est utilisé comme générique dans le seul but d'alléger le texte. Tous droits réservés à Relief – Le chemin de la santé mentale.

Toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction et la diffusion, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable de Relief – Le chemin de la santé mentale. Sa reproduction ou son utilisation à des fins personnelles, mais non commerciales, est toutefois permise, à condition d'en mentionner la source. Toute demande doit être adressée à Relief – Le chemin de la santé mentale par courriel à l'adresse direction@relief.ca.

Plan d'action interministériel en santé mentale : Consultations nationales sur les prochaines orientations. Vers une vision renouvelée, intégrée et cohérente en matière de santé mentale, itinérance et dépendance

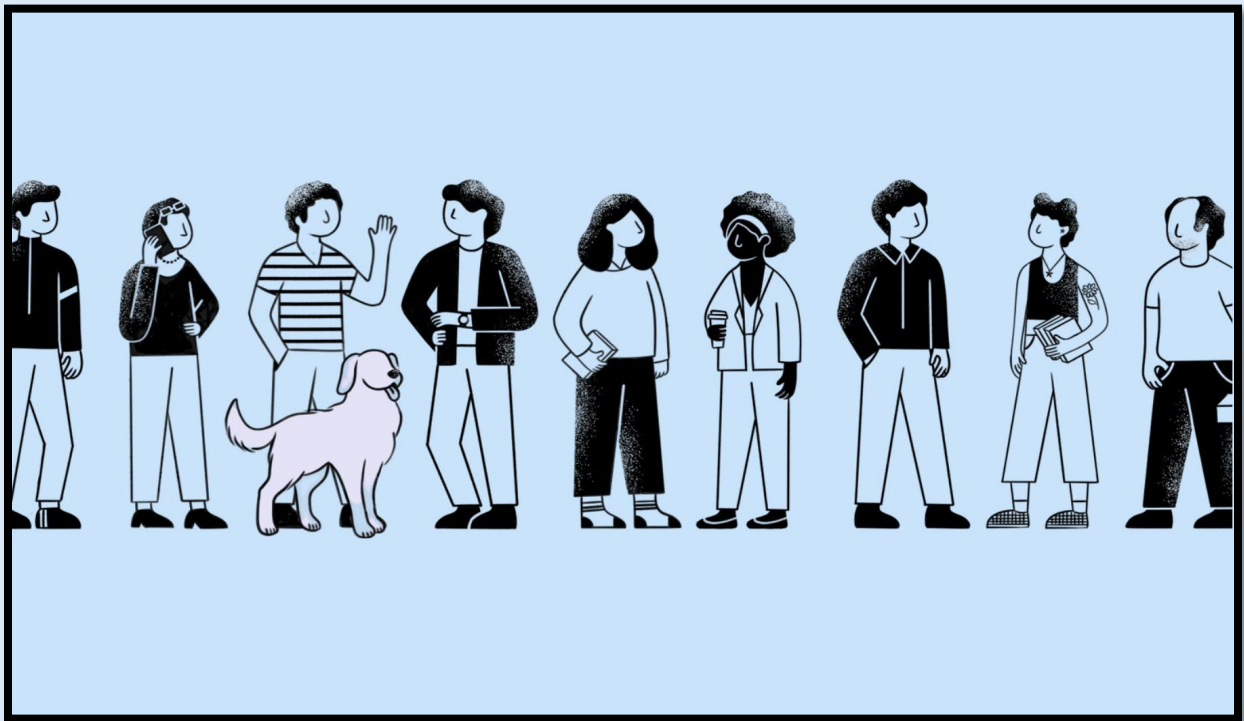


Table des matières

Mot du président-directeur général.....	5
Ce que Relief demande au gouvernement du Québec	6
Relief – Le chemin de la santé mentale	6
Constats	6
Une occasion à saisir	7
Relief invite le gouvernement du Québec à agir prioritairement sur cinq leviers structurants : ..	7
1. RELIEF – 35 ANS D’INNOVATION AU SERVICE DE LA SANTÉ MENTALE	9
Un organisme né des besoins des personnes concernées	9
Une expertise construite depuis plus de trois décennies	9
Un chef de file du soutien à l’autogestion.....	9
Une organisation ancrée dans les données probantes.....	10
Une expertise reconnue par les partenaires du Québec.....	10
Une contribution tournée vers l’avenir	11
2. L’AUTOGESTION : UNE SOLUTION D’AVENIR POUR LE QUÉBEC.....	12
Une approche reconnue, mais encore sous-utilisée.....	12
L’autogestion : reprendre du pouvoir sur sa santé mentale	12
Défaire certains mythes persistants	13
Une approche complémentaire aux soins et services	13
Les 4 principes fondamentaux de Relief soutenant l’autogestion	13
Une approche cohérente avec les orientations gouvernementales	14
Un savoir-faire développé au Québec	15
Faire de l’autogestion un pilier du prochain plan d’action	15
Solutions et recommandations	16
3. RECONNAÎTRE PLEINEMENT LA VALEUR DES SAVOIRS EXPÉRIENTIELS ET DE LA PAIR- AIDANCE	17
Une transformation majeure des pratiques en santé mentale.....	17
Le savoir expérientiel : une expertise à part entière.....	17
La pair-aidance : une pratique qui transforme les trajectoires.....	18
L’expérience de Relief : un modèle d’intégration réussie	18
Passer de la reconnaissance symbolique à la reconnaissance réelle.....	19
Une occasion de renforcer le système québécois de santé mentale	19
Solutions et recommandations	20

4. PRENDRE SOIN DE CEUX QUI PRENNENT SOIN DES AUTRES : INVESTIR DANS LA SANTÉ MENTALE DES TRAVAILLEURS DU SECTEUR COMMUNAUTAIRE ET DE L'ÉCONOMIE SOCIALE.....	21
Un pilier essentiel de notre filet social	21
Une détresse psychologique préoccupante	21
LÉO : une réponse innovante développée au Québec	23
Une occasion de consolider un modèle prometteur	25
Solutions et recommandations	26
5. DÉPLOYER À GRANDE ÉCHELLE LES INTERVENTIONS PROBANTES DÉJÀ DISPONIBLES AU QUÉBEC	27
Les solutions existent déjà	27
Le modèle de soins par étapes : passer de la théorie à l'action	27
Les ateliers d'autogestion de Relief : Une expertise québécoise reconnue	28
Des résultats qui démontrent la pertinence de l'approche.....	29
Les données probantes confirment l'efficacité des ateliers d'autogestion de Relief	29
L'accompagnement individuel en autogestion : une intervention novatrice qui renforce le pouvoir d'agir.....	30
Une intervention complémentaire aux services du réseau	31
Des résultats prometteurs et une forte appréciation des participants	31
Un réseau déjà en place	32
Investir dans le déploiement plutôt que recommencer à zéro	32
Solutions et recommandations	33
6. OPTIMISER LES SOINS INTÉGRÉS POUR LES TROUBLES CONCOMITANTS.....	34
Des réalités de plus en plus complexes	34
Favoriser une approche globale de la personne	34
Une transformation déjà amorcée chez Relief.....	35
Décloisonner les pratiques et les services	35
Soutenir le développement des compétences	36
Une approche cohérente avec le rétablissement et l'autogestion	36
Une responsabilité collective	37
Solutions et recommandations	38
CONCLUSION — LE QUÉBEC QUE NOUS SOUHAITONS BÂTIR	39
Notre vision pour 2031	40

Mot du président-directeur général

Chaque jour, chez Relief – Le chemin de la santé mentale, nous rencontrons des personnes qui souhaitent reprendre du pouvoir sur leur vie malgré les défis associés à l'anxiété, à la dépression ou au trouble bipolaire. Nous rencontrons également leurs proches, des travailleurs engagés, des gestionnaires, des professionnels de la santé et des partenaires qui partagent tous un même objectif : favoriser le mieux-être et le rétablissement.

Depuis plus de 35 ans, Relief développe des solutions concrètes pour répondre à ces besoins. Notre expérience nous a permis de constater à quel point les personnes concernées possèdent des forces, des capacités et un potentiel de rétablissement considérables lorsqu'elles ont accès aux bons outils, au bon soutien et à un accompagnement adapté à leur réalité.

Les consultations nationales sur les prochaines orientations en santé mentale, itinérance et dépendance représentent une occasion importante de poursuivre la transformation du système québécois de santé et de services sociaux. Elles nous invitent à réfléchir collectivement aux moyens les plus efficaces de répondre aux besoins croissants de la population tout en favorisant des services accessibles, humains et fondés sur les meilleures connaissances disponibles.

Le présent mémoire s'appuie sur l'expérience de Relief, sur les savoirs expérientiels des personnes concernées, sur les données issues de la recherche ainsi que sur l'expertise développée par nos équipes et nos partenaires au fil des années.

Nous croyons que le Québec dispose déjà de solutions efficaces pour améliorer la santé mentale de sa population. Le défi consiste maintenant à reconnaître pleinement ces expertises, à soutenir les initiatives qui démontrent leur valeur et à permettre à un plus grand nombre de personnes d'y avoir accès.

Nous remercions le ministère de la Santé et des Services sociaux de nous offrir l'occasion de contribuer à cette réflexion collective et réitérons notre entière volonté de collaborer au développement de solutions durables qui favoriseront le mieux-être de l'ensemble de la population québécoise.

Bonne lecture!

Jean-Rémy Provost

Président-directeur général

Relief – Le chemin de la santé mentale



Ce que Relief demande au gouvernement du Québec

Relief – Le chemin de la santé mentale

Depuis plus de 35 ans, Relief – Le chemin de la santé mentale accompagne les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou le trouble bipolaire afin de les aider à reprendre du pouvoir sur leur santé mentale et à progresser dans leur rétablissement.

Fondé par et pour des personnes concernées, Relief est aujourd'hui reconnu comme un chef de file québécois du soutien à l'autogestion en santé mentale. Grâce à un vaste réseau de partenaires, l'organisme offre des services partout au Québec et contribue activement au développement de pratiques fondées sur les données probantes, le savoir expérientiel et le rétablissement.

Au fil des années, Relief a développé une expertise reconnue en accompagnement individuel, en animation d'ateliers d'autogestion, en pair-aidance, en santé psychologique au travail ainsi qu'en mobilisation des connaissances scientifiques. Son approche repose sur une conviction fondamentale : les personnes vivant avec un problème de santé mentale possèdent des forces, des capacités et un potentiel de rétablissement qu'il est essentiel de soutenir.

Constats

Les besoins en santé mentale continuent d'augmenter au Québec alors que plusieurs personnes éprouvent encore des difficultés importantes à accéder rapidement à des services adaptés à leurs besoins.

Malgré les progrès réalisés au cours des dernières années, plusieurs enjeux demeurent :

- un accès inégal aux services de santé mentale;
- une offre de services encore fortement centrée sur les approches biomédicales;
- un financement insuffisant des organismes communautaires spécialisés;
- une reconnaissance limitée des savoirs expérientiels et de la pair-aidance;
- une utilisation encore trop faible des approches de soutien à l'autogestion pourtant reconnues par les données probantes;
- une fragmentation persistante entre les services de santé mentale, de dépendance et les ressources communautaires.

Les organismes communautaires jouent un rôle essentiel dans le continuum de soins et de services. Ils permettent d'offrir des réponses complémentaires, accessibles et ancrées dans les milieux de vie des personnes. Pourtant, ils continuent d'évoluer dans un contexte de sous-financement chronique qui limite leur capacité à répondre à la croissance des besoins.

Une occasion à saisir

Le prochain Plan d'action interministériel en santé mentale, itinérance et dépendance représente une occasion importante de consolider les acquis des dernières années et de poursuivre la transformation du système de santé mentale québécois.

Pour Relief, cette transformation doit notamment permettre :

- une meilleure reconnaissance du pouvoir d'agir des personnes;
- une plus grande valorisation du savoir expérientiel;
- un recours accru aux approches de soutien à l'autogestion;
- une meilleure intégration des organismes communautaires spécialisés dans les trajectoires de soins;
- une plus grande fluidité entre les services de santé mentale, de dépendance et les ressources du milieu.

Le prochain Plan d'action interministériel en santé mentale, itinérance et dépendance représente une occasion unique de renforcer les services offerts à la population québécoise et de reconnaître davantage les approches qui ont démontré leur efficacité.

Relief invite le gouvernement du Québec à agir prioritairement sur cinq leviers structurants :

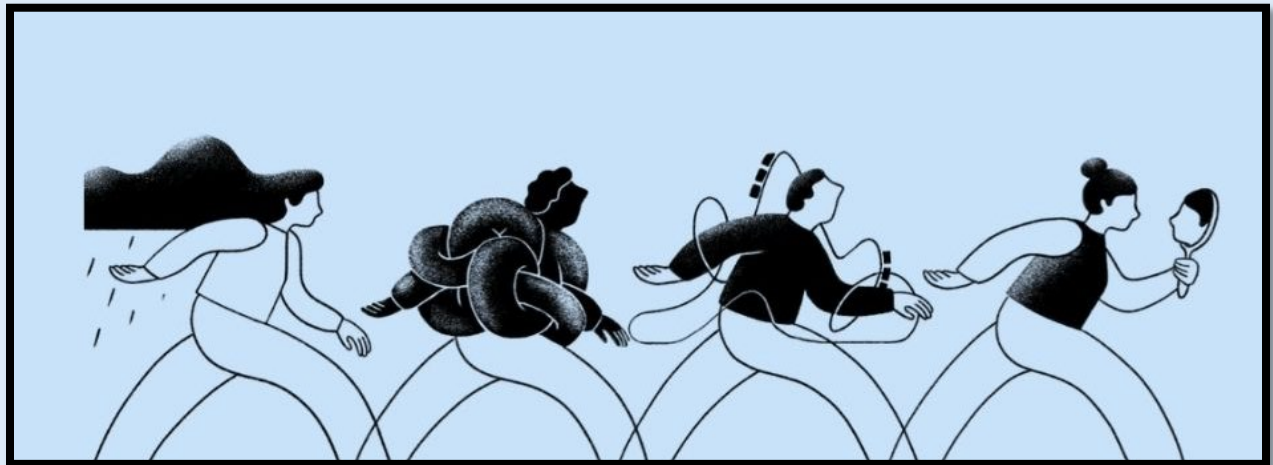
1. Reconnaître officiellement le soutien à l'autogestion comme une composante essentielle du continuum québécois de soins et services en santé mentale.
2. Assurer une véritable parité entre la santé mentale et la santé physique dans les investissements publics, l'organisation des services et les priorités gouvernementales.
3. Augmenter de façon significative et récurrente le financement des organismes communautaires spécialisés afin de répondre adéquatement à la croissance des besoins.
4. Reconnaître pleinement la valeur du savoir expérientiel et soutenir l'intégration durable des pairs aidants au sein des organisations et des établissements.
5. Soutenir le déploiement à grande échelle d'interventions reconnues et fondées sur les données probantes, notamment les programmes de soutien à l'autogestion, les ateliers de groupe et les initiatives de prévention en santé psychologique.
6. Reconnaître officiellement les organismes communautaires spécialisés comme partenaires stratégiques du continuum québécois de soins et services en santé mentale.

Le Québec dispose déjà de nombreuses solutions efficaces pour soutenir la santé mentale de sa population. Plusieurs de ces solutions sont développées, expérimentées et déployées depuis des années dans les milieux communautaires spécialisés.

Le prochain plan d'action représente une occasion unique de reconnaître pleinement ces expertises, de renforcer les partenariats entre les différents acteurs et de permettre à un plus grand nombre de personnes d'avoir accès, au bon moment, à des services diversifiés, humains, accessibles et fondés sur les meilleures connaissances disponibles.

Relief souhaite contribuer activement à cette vision renouvelée d'un système de santé mentale où chaque personne peut reprendre du pouvoir sur sa vie, développer ses capacités et avancer sur son propre chemin vers le rétablissement.

Le Québec ne part pas de zéro. Les solutions existent déjà. Elles sont développées, évaluées, implantées et reconnues. Le défi du prochain Plan d'action interministériel consiste maintenant à leur permettre d'atteindre leur plein potentiel afin que chaque personne puisse accéder, au bon moment, au soutien dont elle a besoin.



1. RELIEF – 35 ANS D’INNOVATION AU SERVICE DE LA SANTÉ MENTALE

Un organisme né des besoins des personnes concernées

L’histoire de Relief – Le chemin de la santé mentale débute en 1983 à l’Hôpital Louis-H.-Lafontaine, aujourd’hui l’Institut universitaire en santé mentale de Montréal. À une époque où les ressources d’information, de soutien et d’accompagnement étaient pratiquement inexistantes pour les personnes vivant avec un trouble bipolaire, un groupe de personnes concernées, en collaboration avec le psychiatre Jean Hillel, décide de se mobiliser afin de briser l’isolement, partager leur expérience et développer des outils leur permettant de mieux vivre avec leur condition.

Cette initiative citoyenne donnera naissance à ce qui deviendra, au fil des décennies, Relief – Le chemin de la santé mentale.

Depuis ses origines, l’organisation est profondément ancrée dans une conviction qui demeure toujours d’actualité : les personnes vivant avec un trouble de santé mentale possèdent des forces, des capacités et un potentiel de rétablissement qu’il importe de reconnaître et de soutenir.

Une expertise construite depuis plus de trois décennies

Au cours des 35 dernières années, Relief a évolué en fonction des besoins de la population et des avancées scientifiques en santé mentale.

D’abord centré sur le trouble bipolaire et la dépression, l’organisme a progressivement élargi son offre afin d’accompagner les personnes vivant également avec l’anxiété. Aujourd’hui, Relief constitue une référence reconnue pour les personnes vivant avec l’anxiété, la dépression ou le trouble bipolaire, ainsi que pour leurs proches, les professionnels et les organisations qui les soutiennent.

Cette évolution s’est traduite par le développement de services novateurs, accessibles partout au Québec et offerts dans une perspective de rétablissement, d’autodétermination et de participation active de la personne à sa trajectoire de soins et de services.

Un chef de file du soutien à l’autogestion

Au cours des quinze dernières années, Relief a contribué de façon significative au développement, à la diffusion et à la promotion du soutien à l’autogestion en santé mentale au Québec.

Bien avant que cette approche ne gagne en reconnaissance, l'organisme a investi dans le développement d'interventions permettant aux personnes de mieux comprendre leur santé mentale, d'acquérir des outils concrets et de renforcer leur pouvoir d'agir.

Cette expertise a notamment mené à la création :

- d'un programme structuré d'ateliers d'autogestion;
- d'un service d'accompagnement individuel en autogestion;
- d'activités de sensibilisation et de transfert des connaissances;
- d'initiatives favorisant le croisement des savoirs scientifiques, professionnels et expérientiels.

Depuis leur création, les services de Relief ont permis à des milliers de personnes partout au Québec de développer des stratégies concrètes pour mieux vivre avec les défis associés à leur santé mentale.

Une organisation ancrée dans les données probantes

L'une des caractéristiques distinctives de Relief réside dans sa volonté constante de conjuguer expérience terrain et connaissances scientifiques.

Cette vision a mené à la création de la Chaire Relief en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva et développée en partenariat avec l'Université Laval, sous la direction du professeur agrégé Simon Coulombe du Département des relations industrielles de la Faculté des sciences sociales.

Par cette initiative à travers laquelle Relief a investi la somme de 800 000 \$ sur 4 ans, Relief a souhaité contribuer activement à l'avancement des connaissances sur l'autogestion, la santé mentale et le travail, tout en favorisant le développement de pratiques fondées sur les données probantes.

Cette culture d'évaluation, d'amélioration continue et de collaboration avec le milieu de la recherche se reflète aujourd'hui dans l'ensemble des programmes et services de l'organisation.

Une expertise reconnue par les partenaires du Québec

Au fil des années, Relief a développé un vaste réseau de collaboration avec les acteurs des secteurs communautaire, institutionnel, universitaire et gouvernemental.

L'organisme travaille quotidiennement avec des partenaires issus des CISSS, des CIUSSS, des groupes de médecine familiale, du milieu communautaire, du réseau de l'enseignement, des milieux de travail et de plusieurs organismes spécialisés.

Grâce à plus de 100 partenaires et à un réseau présent dans 16 régions du Québec, Relief contribue à rapprocher les services des personnes et à favoriser l'accessibilité de l'accompagnement en santé mentale dans les communautés.

Une contribution tournée vers l'avenir

Les consultations nationales sur les prochaines orientations en santé mentale, itinérance et dépendance représentent une occasion importante de poursuivre la transformation des soins et services offerts à la population québécoise.

Fort de son expérience terrain, de son expertise reconnue en soutien à l'autogestion et de sa collaboration constante avec les personnes concernées, les professionnels, les chercheurs et les décideurs, Relief souhaite contribuer à cette réflexion collective.

Le présent mémoire s'inscrit dans cette volonté de partager des constats, des apprentissages et des pistes d'action concrètes afin de bâtir un système davantage centré sur le rétablissement, le pouvoir d'agir des personnes, les savoirs expérientiels et l'accès à des services diversifiés, accessibles et complémentaires.



2. L'AUTOGESTION : UNE SOLUTION D'AVENIR POUR LE QUÉBEC

Une approche reconnue, mais encore sous-utilisée

Au cours des dernières décennies, le Québec a réalisé des avancées importantes dans l'amélioration des soins et services en santé mentale. Les orientations ministérielles ont notamment permis de mieux reconnaître l'importance du rétablissement, de la participation des personnes concernées et de l'accès à une diversité d'interventions adaptées aux besoins de la population.

Malgré ces progrès, plusieurs défis persistent. De nombreuses personnes éprouvent encore des difficultés à obtenir rapidement du soutien, à comprendre les ressources disponibles ou à trouver des interventions qui leur permettent de jouer un rôle actif dans leur démarche de rétablissement.

Dans ce contexte, le soutien à l'autogestion représente une réponse particulièrement pertinente aux défis actuels du système de santé mentale québécois.

Bien qu'elle soit reconnue dans plusieurs orientations gouvernementales et appuyée par un nombre croissant de données probantes, l'autogestion demeure encore insuffisamment connue, comprise et déployée à grande échelle.

Pourtant, elle constitue l'une des approches les plus prometteuses pour soutenir durablement les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale tout en favorisant une utilisation plus efficiente des ressources disponibles.

L'autogestion : reprendre du pouvoir sur sa santé mentale

« L'autogestion de la santé mentale fait référence à l'ensemble des actions qu'une personne met en œuvre afin de préserver sa santé psychologique, de mieux composer avec les symptômes qu'elle peut vivre et d'améliorer sa qualité de vie au quotidien »¹.

Elle repose sur une idée simple mais fondamentale : la personne est un acteur central de sa santé.

L'autogestion ne consiste pas à demander à une personne de se débrouiller seule ni à remplacer les soins professionnels. Elle vise plutôt à lui permettre de développer les connaissances, les habiletés et la confiance nécessaires pour participer activement à son rétablissement, en complément des autres formes de soutien qu'elle peut recevoir.

¹ Houle et al. 2013

Cette approche reconnaît que les personnes vivant avec un problème de santé mentale possèdent une expertise unique de leur propre vécu et qu'elles peuvent développer, avec le soutien approprié, des stratégies efficaces pour améliorer leur bien-être et prévenir les rechutes.

Défaire certains mythes persistants

Malgré son potentiel, l'autogestion demeure parfois associée à des perceptions erronées qui freinent son développement.

Encore aujourd'hui, certaines personnes perçoivent l'autogestion comme une façon de transférer la responsabilité des soins vers l'individu ou comme une approche qui laisserait les personnes seules face à leurs difficultés.

Cette perception ne correspond ni à la réalité clinique ni aux données scientifiques.

Les recherches démontrent au contraire que les interventions en autogestion sont plus efficaces lorsqu'elles incluent un accompagnement structuré (en individuel ou en groupe). Il a été démontré que les capacités et stratégies d'autogestion peuvent être renforcées par des interventions de soutien à l'autogestion². L'autogestion ne se substitue pas au rôle des intervenant.es, au contraire. Les intervenants jouent un rôle clé pour augmenter le potentiel d'efficacité des stratégies d'autogestion³ adoptées par les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité.

L'autogestion ne remplace donc pas les soins. Elle les complète, les renforce et contribue à améliorer leur efficacité.

Une approche complémentaire aux soins et services

Le soutien à l'autogestion s'inscrit naturellement dans une vision moderne des soins en santé mentale.

Il ne s'oppose ni à la psychothérapie, ni à la pharmacothérapie, ni aux autres formes d'intervention. Il agit plutôt comme un levier permettant aux personnes de mieux comprendre leur situation, d'utiliser les ressources à leur disposition et d'intégrer concrètement dans leur quotidien les apprentissages réalisés dans le cadre de leur démarche thérapeutique.

Les 4 principes fondamentaux de Relief soutenant l'autogestion

Chez Relief, le soutien à l'autogestion repose sur un modèle simple et concret qui accompagne les personnes dans le développement de leur pouvoir d'agir. Cette approche s'articule autour de quatre principes fondamentaux : connaître, évaluer, choisir et agir. Ensemble, ces principes permettent aux

² Houle et al., 2013; O'Connell et al., 2018

³ Gellatly et al, 2007; McCusker et al., 2016

personnes de mieux comprendre leur réalité, de reconnaître leurs besoins, de prendre des décisions éclairées et de mettre en œuvre des stratégies favorisant leur mieux-être et leur rétablissement.

- **Connaître** : mieux comprendre sa santé mentale, ses forces, ses limites, ses signaux d'alerte et les ressources disponibles.
- **Évaluer** : observer régulièrement son état de santé et repérer les changements pouvant nécessiter une intervention.
- **Choisir** : identifier les comportements, stratégies et ressources les plus appropriés à sa situation.
- **Agir** : mettre en pratique les actions choisies afin de préserver ou retrouver un équilibre satisfaisant.

L'autogestion peut ainsi contribuer à :

- améliorer l'engagement des personnes dans leur parcours de soins;
- favoriser l'adhésion aux traitements;
- soutenir le maintien des acquis;
- prévenir certaines rechutes;
- renforcer le sentiment de compétence et d'autonomie;
- améliorer la qualité de vie;
- faciliter le rétablissement personnel.

Elle représente également un outil précieux pour soutenir les personnes qui vivent des périodes d'attente avant d'obtenir certains services spécialisés.

Une approche cohérente avec les orientations gouvernementales

Les principes qui sous-tendent l'autogestion rejoignent directement plusieurs objectifs poursuivis par le gouvernement du Québec.

Ils s'inscrivent notamment en cohérence avec :

- l'approche axée sur le rétablissement;
- le respect du choix et de l'autodétermination;
- la participation active des personnes aux décisions qui les concernent;
- le développement d'une offre de services graduée;
- la complémentarité entre les établissements et les organismes communautaires;
- le modèle de soins par étapes.

L'autogestion constitue donc non seulement une intervention utile pour les personnes, mais également un outil stratégique permettant de renforcer l'efficacité globale du système de santé mentale.

Un savoir-faire développé au Québec

Le Québec dispose déjà d'une expertise reconnue en matière de soutien à l'autogestion.

Depuis plus de quinze ans, Relief contribue au développement, à l'évaluation et au déploiement d'interventions structurées permettant aux personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou le trouble bipolaire de développer des stratégies concrètes favorisant leur rétablissement.

Les ateliers d'autogestion, l'accompagnement individuel, les initiatives de transfert des connaissances et les partenariats développés par Relief démontrent qu'il est possible d'offrir à grande échelle des interventions accessibles, efficaces et complémentaires aux autres services de santé mentale.

Cette expertise représente un acquis collectif que le Québec gagnerait à préserver, à reconnaître et à développer davantage.

Faire de l'autogestion un pilier du prochain plan d'action

Le prochain Plan d'action interministériel en santé mentale, itinérance et dépendance représente une occasion unique de franchir une nouvelle étape dans la reconnaissance de l'autogestion.

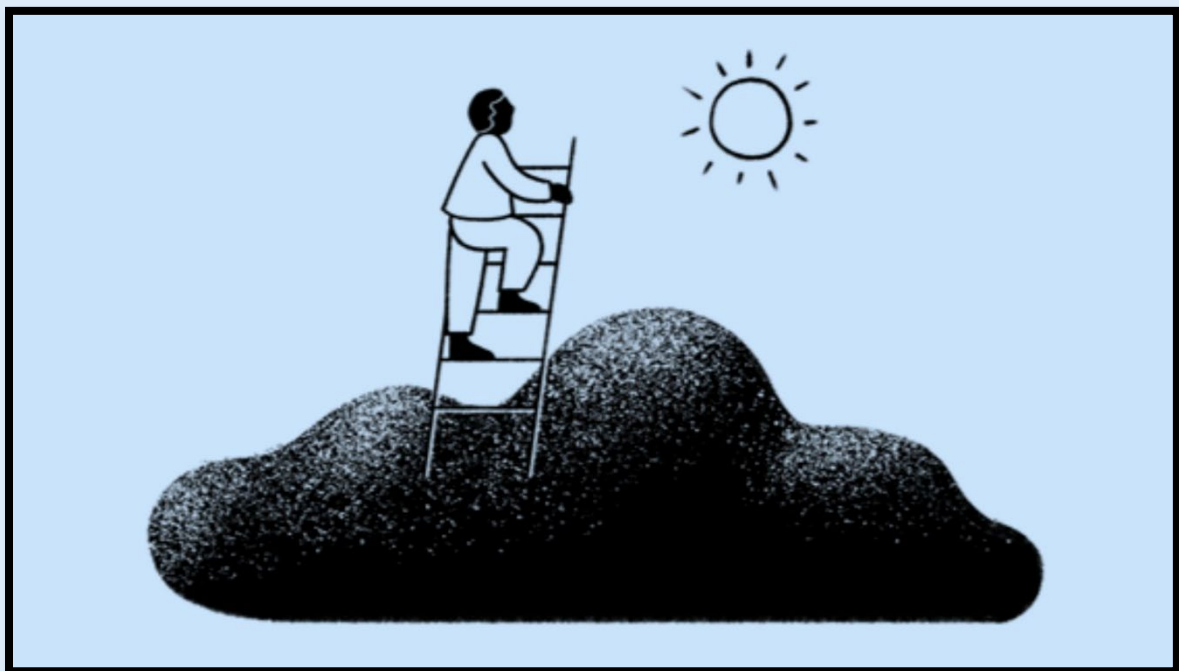
L'autogestion ne devrait plus être perçue comme une approche complémentaire marginale ou facultative. Elle devrait être reconnue comme une composante essentielle du continuum québécois de soins et services en santé mentale.

Cette reconnaissance permettrait :

- d'améliorer l'accès à des interventions fondées sur les données probantes;
- de renforcer le pouvoir d'agir des personnes;
- de soutenir le rétablissement à long terme;
- de favoriser une meilleure utilisation des ressources du système;
- d'accroître la complémentarité entre les organismes communautaires et les établissements du réseau.

Solutions et recommandations

- 2.1 Reconnaître officiellement le soutien à l'autogestion comme une intervention psychosociale fondée sur les données probantes et comme une composante essentielle du continuum québécois de soins et services en santé mentale.
- 2.2 Déployer une stratégie nationale de promotion et de sensibilisation à l'autogestion auprès des décideurs, des gestionnaires, des professionnels et de la population.
- 2.3 Soutenir financièrement les initiatives reconnues de soutien à l'autogestion offertes par les organismes communautaires spécialisés.
- 2.4 Intégrer systématiquement les interventions de soutien à l'autogestion dans les trajectoires de soins des établissements du réseau de la santé et des services sociaux.
- 2.5 Favoriser le développement de nouvelles connaissances scientifiques portant sur les effets, les meilleures pratiques et les modalités de déploiement du soutien à l'autogestion.
- 2.6 Reconnaître l'autogestion comme un levier stratégique contribuant à la prévention, au rétablissement, à la participation sociale et à la qualité de vie des personnes vivant avec un problème de santé mentale.



3. RECONNAÎTRE PLEINEMENT LA VALEUR DES SAVOIRS EXPÉRIENTIELS ET DE LA PAIR- AIDANCE

Une transformation majeure des pratiques en santé mentale

Au cours des dernières décennies, les soins et services en santé mentale ont connu une évolution importante. Longtemps centrées sur une vision où le professionnel détenait seul l'expertise nécessaire à la compréhension et au traitement des problèmes de santé mentale, les pratiques ont progressivement intégré une conception plus collaborative de l'accompagnement.

Cette évolution a permis de mieux reconnaître que le rétablissement ne repose pas uniquement sur les connaissances scientifiques ou cliniques, mais également sur l'expérience vécue des personnes concernées.

Aujourd'hui, les meilleures pratiques en santé mentale reconnaissent l'importance du croisement des savoirs scientifiques, professionnels et expérientiels afin d'offrir des services plus humains, plus pertinents et davantage centrés sur les besoins réels des personnes.

Cette transformation demeure toutefois incomplète.

Malgré les avancées réalisées, le savoir expérientiel continue encore trop souvent d'être considéré comme un savoir complémentaire ou accessoire plutôt que comme une contribution essentielle à la qualité des soins et des services.

Le savoir expérientiel : une expertise à part entière

Les personnes vivant ou ayant vécu avec un trouble de santé mentale développent, à travers leur parcours, une compréhension unique des défis associés à leur condition, des obstacles rencontrés dans leur trajectoire de soins et des stratégies qui favorisent leur mieux-être.

Cette expérience constitue une forme d'expertise qui ne peut être remplacée ni reproduite par la seule formation académique ou clinique.

Le savoir expérientiel permet notamment :

- de mieux comprendre les réalités vécues par les personnes;
- d'identifier les obstacles qui limitent l'accès ou l'utilisation des services;
- d'offrir des modèles positifs de rétablissement;
- de réduire le sentiment d'isolement;
- de renforcer l'espoir;
- d'améliorer l'alliance entre les personnes accompagnées et les intervenants.

Reconnaître cette expertise ne signifie pas opposer le savoir expérientiel aux savoirs professionnels ou scientifiques.

Au contraire, les résultats les plus prometteurs émergent lorsque ces différentes formes de connaissances sont mobilisées de manière complémentaire et égalitaire.

La pair-aidance : une pratique qui transforme les trajectoires

Parmi les manifestations les plus concrètes du savoir expérientiel figure la pair-aidance.

La pair-aidance repose sur la contribution de personnes qui mettent à profit leur expérience vécue d'un problème de santé mentale, leur parcours de rétablissement et leur capacité à transmettre de l'espoir afin d'accompagner d'autres personnes vivant des réalités similaires.

Au Québec comme ailleurs dans le monde, les données démontrent que les pairs aidants peuvent contribuer de manière significative à :

- améliorer l'engagement dans les services;
- susciter l'espoir;
- favoriser le développement du pouvoir d'agir;
- réduire la stigmatisation;
- soutenir le rétablissement personnel;
- améliorer l'expérience globale des soins et services.

La pair-aidance représente aujourd'hui un levier important de transformation des pratiques en santé mentale.

L'expérience de Relief : un modèle d'intégration réussie

Depuis plusieurs années, Relief mise activement sur l'intégration du savoir expérientiel au sein de son organisation.

Cette volonté se traduit concrètement par la participation de personnes concernées dans différentes sphères de la vie organisationnelle, notamment :

- l'accompagnement des personnes;
- l'animation d'ateliers;
- les activités de sensibilisation;
- les projets de recherche;
- les comités consultatifs;
- la gouvernance;
- les équipes de travail.

Relief compte également des intervenantes paires aidantes certifiées qui jouent un rôle essentiel auprès des personnes accompagnées, en plus de sa directrice clinique qui a ce bagage expérientiel.

Leur contribution enrichit les interventions, favorise l'identification aux parcours de rétablissement et permet d'incarner concrètement le message fondamental porté par l'autogestion : il est possible de reprendre du pouvoir sur sa santé mentale et de construire une vie satisfaisante malgré les défis rencontrés.

Cette intégration ne repose toutefois pas uniquement sur la bonne volonté des organisations.

Elle nécessite des investissements, des mécanismes de soutien, de la supervision, de la formation et un environnement favorable à la pleine reconnaissance des compétences des personnes concernées.

Passer de la reconnaissance symbolique à la reconnaissance réelle

Au cours des dernières années, le savoir expérientiel a progressivement gagné en visibilité au sein du réseau de la santé et des services sociaux.

Toutefois, plusieurs obstacles demeurent.

Les personnes concernées continuent parfois de faire face :

- à des préjugés persistants;
- à des conditions de travail précaires;
- à une reconnaissance insuffisante de leur expertise;
- à des difficultés d'intégration dans certaines équipes;
- à des pratiques de consultation où leur contribution demeure davantage symbolique que décisionnelle.

Pour que le savoir expérientiel puisse contribuer pleinement à l'amélioration des soins et services, il est nécessaire de dépasser les approches ponctuelles ou symboliques et de mettre en place des mécanismes structurants favorisant une participation réelle et durable.

Une occasion de renforcer le système québécois de santé mentale

Le prochain Plan d'action interministériel en santé mentale, itinérance et dépendance offre une occasion importante d'accélérer cette transformation.

Le Québec dispose déjà de nombreux exemples démontrant la valeur ajoutée du savoir expérientiel et de la pair-aidance.

Il est maintenant temps de passer à une nouvelle étape en reconnaissant pleinement ces expertises et en créant les conditions nécessaires à leur déploiement durable.

Investir dans le savoir expérientiel ne constitue pas seulement un geste de reconnaissance.

Il s'agit également d'un investissement dans la qualité, la pertinence et l'humanisation des soins et services offerts à la population.

Solutions et recommandations

- 3.1 Reconnaître officiellement le savoir expérientiel comme une contribution essentielle au développement, à l'amélioration et à l'évaluation des soins et services en santé mentale.
- 3.2 Reconnaître officiellement le rôle et le titre d'intervenant pair aidant comme une expertise distincte et complémentaire au sein du continuum québécois de soins et services.
- 3.3 Prévoir des mécanismes de rémunération justes, équitables et adaptés pour les personnes contribuant par leur savoir expérientiel.
- 3.4 Soutenir financièrement les organismes spécialisés responsables de la formation, de l'accompagnement et de la supervision des pairs aidants.
- 3.5 Déployer progressivement des plans d'intégration de la pair-aidance au sein des CISSS, des CIUSSS et des organismes communautaires.
- 3.6 Favoriser la participation active des personnes concernées aux instances de gouvernance, aux projets de recherche, aux processus décisionnels et à l'élaboration des politiques publiques.
- 3.7 Soutenir le développement d'environnements de travail inclusifs permettant le maintien en emploi et le développement professionnel des personnes vivant ou ayant vécu avec un problème de santé mentale.
- 3.8 Offrir des formations destinées aux gestionnaires, aux professionnels et aux équipes afin de favoriser une meilleure compréhension du savoir expérientiel et de la pair-aidance.
- 3.9 Faire du savoir expérientiel et de la pair-aidance des leviers stratégiques de transformation du système québécois de santé mentale.



4. PRENDRE SOIN DE CEUX QUI PRENNENT SOIN DES AUTRES : INVESTIR DANS LA SANTÉ MENTALE DES TRAVAILLEURS DU SECTEUR COMMUNAUTAIRE ET DE L'ÉCONOMIE SOCIALE

Un pilier essentiel de notre filet social

Au Québec, ce sont plus de 400 000 personnes qui travaillent au sein d'organismes sans but lucratif, de coopératives et d'entreprises d'économie sociale, ce qui représente 1 travailleur sur 10⁴.

Ces personnes contribuent au mieux-être collectif en soutenant des personnes en situation de vulnérabilité, accompagnent des familles, favorisent l'inclusion sociale, luttent contre la pauvreté, soutiennent le rétablissement en santé mentale et participent activement à la vitalité des communautés.

Véritable filet social de notre société, les quelques 18 000 organisations de ce secteur jouent un rôle essentiel puisqu'elles permettent de combler plusieurs besoins spécifiques de la population qui ne peuvent être répondus par les services publics et privés,⁵ notamment en termes de santé et de services sociaux, d'hébergement, d'éducation ainsi que d'insertion sociale et professionnelle.

Pourtant, les personnes qui y travaillent demeurent elles-mêmes exposées à des risques importants pour leur santé psychologique.

Une détresse psychologique préoccupante

Les travailleurs au sein des OBNL/COOP rencontrent des défis particuliers dans la réalisation de leur travail. En effet, au cours des dernières années, ils ont connu une augmentation du nombre et de la complexité des demandes reçues, dans un contexte de pénurie de main d'œuvre où leur taux de roulement est l'un des plus élevé (31%)⁶, comparativement aux autres secteurs d'emploi.

Cette grande charge de travail, tant quantitative qu'émotionnelle, est associée à un surinvestissement au travail, à un sentiment de culpabilité lié au fait de ne pas pouvoir en faire assez pour leurs bénéficiaires, ainsi qu'à de l'épuisement⁷. Les conditions de travail, notamment les salaires peu concurrentiels avec ceux du public et du privé, contribuent aussi à l'insécurité financière des

⁴ Données Repères 2022, CSMO-ÉSAC.

⁵ Chevalier, 2011; Didier et al., 2005.

⁶ Données Repères 2022, CSMO-ÉSAC.

⁷ Giroux, A., Meunier, S., Doucet, A., Lauzier-Jobin, F., Radziszewski, S., Coulombe, S., & Houle, J. (2022). Travailler dans le milieu communautaire: perspectives des travailleurs quant aux demandes et aux ressources qui influencent leur santé psychologique. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 41(4), 19-35. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2022-02>

travailleurs des OBNL/Coop, ce qui les amène à percevoir un manque de reconnaissance⁸ et à accentuer leur épuisement professionnel.

Durant et depuis la pandémie de COVID-19, ces difficultés semblent s'être exacerbées. En effet, ces travailleurs ont vécu des chambardements importants à tous les niveaux de leur vie professionnelle et personnelle :

- transformation et réorganisation du travail (présentiel-virtuel);
- perte d'emploi / arrêt de travail / mise à pied;
- insécurité financière;
- maladie;
- deuil ;
- arrivée des nouvelles technologies / intelligence artificielle (IA);
- perte de sens au travail.

Au total, 77 % des gestionnaires ont constaté un niveau de stress plus élevé chez leurs employés suite à la pandémie.

En 2021, 1 travailleur sur 3 atteignait le seuil pour être considéré en épuisement professionnel

C'est dans ce contexte difficile que les travailleurs d'OBNL/Coop continuent de tenir à bout de bras un réseau fragilisé, parfois déshumanisé, qui est passé en mode vitesse grand V. Dans une étude récente visant à recenser leurs besoins en matière de soutien psychologique⁹, plus d'un travailleur sur deux (62%) indiquent un besoin de ventiler et d'être écouté. 55% d'entre eux soulignent également le besoin de recevoir une aide individuelle avec un ou une intervenante.

Toutefois, faute d'un financement adéquat au sein de leur organisation, ils n'ont pas accès à de généreux programmes d'assurances ou un programme d'aide aux employés pouvant les soutenir au besoin.

76 % des OBNL et COOP sont sans programme d'aide aux employés (PAE)¹⁰

Le 6 octobre 2025, les dernières dispositions de la Loi 27 modernisant le régime de santé et de sécurité du travail sont entrées en vigueur. Cette réforme reconnaît notamment l'importance de protéger la santé mentale de tous les travailleurs et travailleuses du Québec, tout autant que leur santé physique.

⁸ Meunier, S., Baiocco, M., Hénault, S., Lévesque, M., Lauzier-Jobin, F., Radziszewski, S., Rossi, M., Richards, J.B., Giroux, A. (2024). Portrait de la santé psychologique et de la rétention des personnes travaillant dans les organismes communautaires en santé mentale au Québec. Montréal, 58 pages.

https://sac.uqam.ca/upload/files/Rapport_sant%C3%A9_psy_travail_COSME_oct2024.pdf

⁹ Meunier, S., Giroux, A., & Masson, R. (2022). *Le programme d'aide Léo et les autres mesures de soutien psychologique dans les milieux de l'économie sociale et de l'action communautaire*. Montréal : Université du Québec à Montréal, 43 pages. <http://collections.banq.qc.ca/document/g0mDfUHTNNy1f145vIBQJA>

¹⁰ Données Repères 2022, CSMO-ÉSAC

Ainsi, les risques psychosociaux liés au travail doivent désormais être identifiés, corrigés et contrôlés, au même titre que les autres risques en milieu de travail.

Pour Relief, cette situation mérite une attention particulière de la part des décideurs publics.

Investir dans la santé mentale des travailleurs du secteur communautaire ne constitue pas uniquement une mesure de soutien aux individus. Il s'agit également d'un investissement dans la stabilité, la qualité et la pérennité des services offerts à la population québécoise.

LÉO : une réponse innovante développée au Québec

C'est dans cette perspective qu'est né le programme LÉO.

Depuis 2021, le service bilingue LÉO a été mis en place afin de prendre soin de la santé mentale et psychologique des travailleurs des OBNL-Coop, en partenariat avec le CSMO-ESAC et avec le soutien de bailleurs de fonds. Depuis ces tout débuts, le déroulement de ce service ainsi que ses effets sont constamment évalués, grâce à une collaboration avec le Laboratoire de recherche sur la santé psychologique au travail de l'UQAM, **L'espace-T**, sous la direction de la professeure Sophie Meunier. Cette collaboration permet d'assurer la pertinence et l'ajustement en continu du programme LÉO, en se basant sur des données de recherche objectives.

LÉO a été conçu pour répondre **gratuitement** et **rapidement** aux besoins de soutien en santé mentale du secteur de l'économie sociale et de l'action communautaire, un milieu où les réalités humaines et organisationnelles peuvent engendrer d'importants défis psychologiques. Grâce à une approche en autogestion adaptée à ces enjeux, LÉO offre un service professionnel, accessible et de qualité, pensé par le milieu communautaire et pour le milieu communautaire. Adapté au contexte du comité sectoriel de main-d'œuvre (CSMO) de l'économie sociale et de l'action communautaire (ÉSAC), le service est offert par des intervenant.es possédant une excellente connaissance du milieu, de sa réalité et de ses défis.

***« Ça me faisait du bien de parler à des gens sans avoir à expliquer
ce qu'était mon travail, c'était quoi ma réalité de travail. »***

- participant au service d'accompagnement individuel LÉO

Parmi les principaux enjeux pour lesquels les travailleurs OBNL/Coop consultent LÉO :

- l'anxiété, le stress chronique et les troubles anxieux et de l'humeur comme la dépression, qui peuvent émerger dans un contexte de forte pression, d'insécurité d'emploi ou d'engagement intense;
- la charge de travail, le surmenage, les difficultés de motivation ou encore les enjeux de conciliation travail-famille;
- les tensions interpersonnelles, les conflits avec des collègues ou enjeux relationnels plus larges;
- un deuil ou une crise personnelle.

Le programme de soutien en autogestion LÉO offert par Relief propose des outils concrets pour maintenir et retrouver l'équilibre au travail, favoriser la compréhension de soi et poser des gestes adaptés à sa réalité.

Le programme LÉO offre :

- 12 rencontres gratuites avec un intervenant qualifié;
- du contenu psychoéducatif validé scientifiquement (exercices, discussions, lectures);
- des outils concrets pour reprendre du pouvoir sur sa santé mentale;
- 18 thématiques pertinentes (ex. : gestion du stress, cycle de fonctionnement au travail, habitudes de vie, résolution de problèmes, affirmation de soi et communication, activation comportementale, etc.);
- plateforme numérique pour suivre les notions de la thématique choisie;
- des suivis téléphoniques entre les rencontres;
- des étapes d'accueil et d'orientation simples et rassurantes;
- un service rapidement accessible et un rendez-vous sans délai.

« Mon intervenante était très empathique. J'ai apprécié la gentillesse avec laquelle elle a vu ma situation, mes efforts, mes progrès. Cela m'a aidé à avoir plus de compassion pour moi-même. »
- participant au service d'accompagnement individuel Léo

Des résultats préliminaires¹¹ récents d'une étude menée par l'équipe du Laboratoire de recherche **L'espace-T** sur la santé psychologique au travail, indiquent que la totalité (100%) des personnes ayant utilisé LÉO puis ayant répondu au sondage (n=45) recommanderaient ce service à un proche vivant des difficultés de santé mentale. Les résultats indiquent aussi que le service d'accompagnement individuel en autogestion LÉO offert par l'équipe de Relief a permis chez ces travailleurs :

- de mettre en place de nouvelles stratégies d'autogestion à 96 %;
- de reconnaître les pensées et les actions qui maintiennent leurs difficultés et de les remettre en question à 94 %;
- de développer des habiletés qui leur permettent de reprendre le contrôle de leur vie à 94 %;
- de développer une meilleure connaissance de leurs symptômes de détresse psychologique (ex. anxiété, dépression, bipolarité) à 94 %;
- de mieux s'affirmer et prendre des décisions pour eux-mêmes à 92 %;
- d'être plus à l'écoute de leurs symptômes à 92 %;
- d'adopter des habitudes de vie plus saines à 90 %;
- de reconnaître le moment où agir à 90 %;
- de s'impliquer dans la prise de décisions sur leurs traitements et soutien pour aller mieux à 90 %.

¹¹ Meunier, S. & Hénault, S. (2026). Le programme LÉO pour soutenir les personnes œuvrant dans le secteur de l'ÉSAC. Communication orale présentée dans le cadre du congrès de l'ACFAS, Trois-Rivières, Québec.

« Avec LÉO, j'ai eu l'impression de voir le coffre à outils au complet, de voir qu'il y a plusieurs outils pour différentes affaires et d'en couvrir certains en fonction des choses que j'avais vraiment besoin. »

- participante au projet

Une occasion de consolider un modèle prometteur

Les résultats obtenus jusqu'à présent démontrent la pertinence et l'utilité du programme LÉO.

Toutefois, son avenir demeure largement tributaire de financements ponctuels ou philanthropiques.

Cette réalité crée une incertitude qui risque d'entraîner des ruptures de services pour des travailleurs qui bénéficient déjà difficilement d'un accès rapide à du soutien psychologique.

Le prochain Plan d'action interministériel en santé mentale, itinérance et dépendance représente une occasion de reconnaître l'importance de soutenir durablement les initiatives ayant démontré leur pertinence, telles que le programme LÉO, qui contribuent ainsi à la prévention de la détresse psychologique et à la promotion de la santé mentale au travail des travailleurs du secteur communautaire et de l'économie sociale.

Solutions et recommandations

- 4.1 Reconnaître la santé psychologique des travailleurs du secteur communautaire et de l'économie sociale comme un enjeu stratégique de santé publique.
- 4.2 Pérenniser le programme LÉO afin d'assurer un accès équitable à des services de soutien psychologique adaptés aux réalités du secteur partout au Québec.
- 4.3 Intégrer le programme LÉO aux stratégies gouvernementales de prévention en santé psychologique au travail et aux initiatives découlant de la Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail.
- 4.4 Soutenir financièrement les initiatives de prévention et d'intervention précoce destinées aux travailleurs exposés à des risques psychosociaux élevés.
- 4.5 Favoriser l'accès à des services de soutien psychologique pour les travailleurs du milieu communautaire, notamment dans les organisations ne disposant pas de programmes d'aide aux employés.
- 4.6 Soutenir la poursuite des travaux de recherche visant à documenter les effets du programme LÉO et à identifier les meilleures pratiques en matière de santé psychologique au travail.
- 4.7 Faire de la prévention de la détresse psychologique au travail une composante incontournable des futures orientations gouvernementales en santé mentale.



5. DÉPLOYER À GRANDE ÉCHELLE LES INTERVENTIONS PROBANTES DÉJÀ DISPONIBLES AU QUÉBEC

Les solutions existent déjà

Depuis plusieurs années, le Québec investit des efforts importants afin d'améliorer l'accès aux soins et services en santé mentale et de développer des interventions mieux adaptées aux besoins de la population.

Malgré ces efforts, plusieurs personnes continuent de rencontrer des obstacles importants pour obtenir rapidement le soutien dont elles ont besoin. Les listes d'attente, les disparités régionales, les ruptures de services et les difficultés d'accès à certaines interventions demeurent des enjeux préoccupants.

Dans ce contexte, le prochain Plan d'action interministériel en santé mentale, itinérance et dépendance représente une occasion de réfléchir non seulement au développement de nouvelles initiatives, mais également à la consolidation et au déploiement d'interventions qui ont déjà démontré leur pertinence et leur efficacité.

Pour Relief, l'un des défis importants des prochaines années consiste à assurer un meilleur accès aux interventions de soutien à l'autogestion qui ont déjà fait leurs preuves auprès de milliers de personnes partout au Québec.

Le modèle de soins par étapes : passer de la théorie à l'action

Le Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026¹² ainsi que le Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM) reconnaissent l'importance d'offrir aux personnes des interventions adaptées à leurs besoins selon une logique de soins par étapes¹³.

Cette approche vise à permettre aux personnes d'accéder au bon service, au bon moment, avec le niveau d'intensité approprié, tout en favorisant une utilisation optimale des ressources disponibles.

Dans cette perspective, les interventions de soutien à l'autogestion constituent une composante particulièrement pertinente du continuum de services.

Elles permettent notamment :

- d'offrir des interventions accessibles rapidement;
- de soutenir les personnes en attente de services spécialisés;
- de compléter les interventions médicales et psychologiques;
- de favoriser le maintien des acquis;

¹² Le Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 - S'unir pour un mieux-être collectif

¹³ Principes du PQPTM- Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie

- de renforcer le rétablissement à long terme;
- d'augmenter le pouvoir d'agir des personnes.

Malgré leur pertinence, ces interventions demeurent encore inégalement accessibles selon les régions, les établissements et les sources de financement disponibles.

Les ateliers d'autogestion de Relief : Une expertise québécoise reconnue

Depuis plus de quinze ans, Relief développe, implante et soutient un programme structuré d'ateliers d'autogestion fondé sur les données probantes et construit en croisement des savoirs scientifiques, professionnels et expérientiels.

À ce jour, plus de 17 000 personnes ont participé aux ateliers d'autogestion de Relief.

« C'est en cherchant des ressources sur Internet que j'ai fait la découverte de Relief. Je ne me doutais pas que ma participation à l'atelier Vivre avec la dépression allait être à ce point bénéfique, motivante et déterminante. Grâce à mon implication et au grand soutien de l'équipe, j'ai pu apporter des changements importants [dans ma vie]. »

- Carolyn, participante à l'atelier Vivre avec la dépression

Ces ateliers ont été développés avec la collaboration de personnes concernées, de chercheurs et de professionnels issus de différentes disciplines, notamment la psychologie, la psychiatrie, le travail social et la médecine.

Le programme comprend aujourd'hui huit ateliers couvrant différentes réalités associées à la santé mentale, dont l'anxiété, la dépression, le trouble bipolaire ainsi que certaines réalités vécues par les populations étudiantes.

« Quand j'ai découvert Relief et ses ateliers, j'ai tout de suite réalisé que c'était pour moi. J'ai pu connaître des gens qui vivent des choses similaires (...). Ces ateliers ont permis de me revisiter, d'accueillir ma santé mentale, de la regarder sous toutes ses coutures et de la soigner pour mieux la protéger. »

- participant à l'atelier Vivre avec la bipolarité

Les ateliers sont déployés grâce à un vaste réseau de partenaires communautaires et institutionnels présents dans plusieurs régions du Québec.

« Le service aux partenaires pour le déploiement des ateliers est excellent et personnalisé. Nous pouvons affirmer qu'ils ont une approche centrée sur le client ! La pertinence et l'efficacité des ateliers ont fait leur preuve. Merci de ce partenariat! »

- Norman Gugg, direction des programmes santé mentale et dépendance
CISSS de Lanaudière

Les personnes qui animent ces ateliers reçoivent une formation spécialisée offerte par Relief et reconnue par l'Ordre des psychologues du Québec.

Des résultats qui démontrent la pertinence de l'approche

Les ateliers de Relief obtiennent depuis plusieurs années des taux de satisfaction particulièrement élevés auprès des participants.

Taux de satisfaction chez nos participants aux ateliers d'autogestion : 98 %

Au-delà de cette satisfaction, plusieurs travaux scientifiques ont également permis de documenter leur pertinence et leurs effets.

Les données probantes confirment l'efficacité des ateliers d'autogestion de Relief

Une vaste étude réalisée par Pasquale Roberge (professeure titulaire au Département de médecine de famille et de médecine d'urgence de l'Université de Sherbrooke), Janie Houle (professeure titulaire au Département de psychologie de l'UQÀM) et leur équipe a permis de démontrer la valeur et la pertinence de notre atelier d'autogestion pour l'anxiété en tant qu'approche complémentaire qui favorise la réduction des symptômes, le rétablissement personnel, la qualité de vie et l'empowerment, à travers des profils cliniques variés d'anxiété et des traitements concomitants.

Cet essai clinique randomisé pragmatique, réalisé auprès de 414 participants, visait à comparer l'efficacité du programme de soutien à l'autogestion des soins de l'anxiété en mode virtuel (atelier d'autogestion de Relief Vivre avec l'anxiété) en complément aux soins usuels, par comparaison aux soins usuels seuls.

Les résultats ont démontré une réduction significative des symptômes d'anxiété à la suite de l'intervention, par comparaison aux soins usuels, et 32,3 % présentaient une amélioration qualifiée de cliniquement significative (versus 12,3 % dans les soins usuels seuls).

***« J'ai maintenant en main des outils concrets et faciles à comprendre et à appliquer
[...] pour être plus en maîtrise de ma vie et être plus heureuse. »***

- participante à l'atelier Vivre avec l'anxiété

L'étude a également démontré un maintien des progrès jusqu'à 24 mois, et des effets positifs pour des mesures secondaires telles que la qualité de vie. À noter que l'intervention présentait aussi une très bonne acceptabilité chez les participants, avec une médiane de 8 sessions sur 10 complétées.

Ces résultats sont d'autant plus intéressants du fait que l'échantillon était composé de personnes d'un âge moyen de 49 ans, que la majorité présentait des troubles anxieux modérés à sévères lors de l'évaluation initiale et que la majorité avait consulté pour des raisons de santé mentale et utilisé une médication de type anxiolytique ou antidépresseurs au cours des 12 derniers mois. Ainsi, sachant que les troubles anxieux apparaissent tôt dans la vie, l'intervention a entraîné des effets positifs chez des

personnes qui présentaient pour la plupart des symptômes d'anxiété depuis de nombreuses années, et ce de manière complémentaire à d'autres soins et services de santé mentale. L'article scientifique est en préparation.

« Une demande importante de soutien en gestion de l'anxiété est actuellement observée dans la communauté. Les ateliers permettent d'offrir un accompagnement concret et accessible, favorisant un accès plus rapide aux services (interventions à plusieurs personnes simultanément). Le format de groupe des ateliers d'autogestion contribue à la normalisation du vécu et peut favoriser, pour certains participants, un travail d'exposition en contexte social. »

- Vanessa Rodier Bourbeau, Ps.Éd. Spécialiste en activités cliniques (SAC) – Trajectoire SMA 1e ligne et Clinique l'Ancrage- CIUSSS de l'Estrie CHUS

L'accompagnement individuel en autogestion : une intervention novatrice qui renforce le pouvoir d'agir

Depuis 2023, Relief offre un programme structuré d'accompagnement individuel en autogestion destiné aux personnes vivant avec des symptômes d'anxiété, de dépression ou de bipolarité.

Développé à partir de l'expertise de plus de quinze ans de Relief en matière d'autogestion, ce service répond à un besoin croissant de soutien personnalisé permettant aux personnes de développer leurs capacités à mieux comprendre leur santé mentale, à mobiliser leurs forces et à mettre en place des stratégies concrètes favorisant leur rétablissement.

« Mon intervenante m'a aidée à reprendre confiance en mes capacités. J'ai découvert des outils concrets qui m'aident encore aujourd'hui à mieux gérer mon anxiété et à retrouver un meilleur équilibre dans ma vie quotidienne. »

- participante au programme d'accompagnement individuel

Contrairement aux approches centrées sur la prise en charge, l'accompagnement individuel en autogestion repose sur le développement du pouvoir d'agir de la personne. L'intervention reconnaît que celle-ci demeure l'experte de son vécu et qu'elle possède déjà plusieurs ressources sur lesquelles elle peut s'appuyer pour améliorer sa qualité de vie.

Le programme comprend des rencontres individuelles ainsi que des suivis téléphoniques de soutien. Les participants ont également accès à une plateforme numérique sécurisée regroupant du contenu éducatif, des outils pratiques et des exercices favorisant l'intégration des apprentissages dans leur quotidien.

Les rencontres permettent d'explorer différentes thématiques reconnues comme déterminantes pour la santé mentale et le rétablissement, permettant la compréhension des symptômes, la gestion du stress, les habitudes de vie, les relations interpersonnelles, l'estime de soi, l'équilibre occupationnel, la résolution de problèmes, la prévention des rechutes et la mobilisation du réseau de soutien.

« J'ai particulièrement apprécié que l'accompagnement soit adapté à ma situation. Je ne me suis jamais sentie jugée. J'ai pu avancer à mon rythme et me concentrer sur les défis qui étaient réellement importants pour moi. »

- participante au programme d'accompagnement individuel

Les interventions sont réalisées par des intervenants cliniques en santé mentale formés spécifiquement à l'approche d'autogestion développée par Relief. Leur rôle consiste à soutenir la réflexion, l'expérimentation et l'intégration de stratégies concrètes dans le quotidien des participants, sans se substituer à leur capacité de décision ou à leur expertise de vécu.

Une intervention complémentaire aux services du réseau

L'accompagnement individuel en autogestion s'inscrit en complémentarité avec les services offerts par le réseau de la santé et des services sociaux. Il ne remplace ni l'évaluation clinique, ni la psychothérapie, ni les interventions spécialisées (par exemple la pharmacothérapie). Il permet plutôt de soutenir les personnes dans l'application concrète des stratégies favorisant leur mieux-être et leur rétablissement.

Cette complémentarité s'avère particulièrement pertinente dans un contexte où plusieurs personnes vivent avec des symptômes depuis de nombreuses années, présentent des besoins complexes ou doivent composer avec des délais d'accès à certains services spécialisés.

Le programme contribue également à réduire l'isolement, à favoriser l'engagement actif dans le processus de rétablissement et à renforcer la capacité des personnes à utiliser efficacement les ressources déjà présentes dans leur communauté.

Des résultats prometteurs et une forte appréciation des participants

Depuis son implantation, l'accompagnement individuel en autogestion connaît une croissance soutenue et rejoint des personnes provenant de diverses régions du Québec.

Les données recueillies par Relief, en collaboration avec le professeur agrégé Simon Coulombe du Département des relations industrielles de la Faculté des sciences sociales de l'Université Laval, démontrent des niveaux de satisfaction particulièrement élevés. Les participants rapportent notamment :

- une meilleure compréhension de leur santé mentale;
- une augmentation de leur sentiment de contrôle sur leur situation;
- une amélioration de leur confiance en leur capacité à faire face aux défis du quotidien;
- une meilleure connaissance des ressources et stratégies pouvant soutenir leur rétablissement;
- une plus grande autonomie dans la gestion de leur santé mentale.

« Grâce à cet accompagnement, je me sens mieux outillée pour prendre soin de ma santé mentale au quotidien. Je sais davantage reconnaître mes besoins et agir avant que la situation ne se détériore. »

- participante au programme d'accompagnement individuel

Dans un contexte où les enjeux de santé mentale représentent un défi majeur pour le système de santé québécois, l'accompagnement individuel en autogestion constitue une intervention accessible, complémentaire et centrée sur le rétablissement qui permet aux personnes de développer durablement leurs capacités d'agir sur leur santé mentale et leur qualité de vie.

Un réseau déjà en place

L'un des principaux avantages des services d'ateliers d'autogestion et d'accompagnement individuel en autogestion développés par Relief réside dans le fait qu'il ne s'agit pas d'un projet pilote à construire.

Le réseau est déjà en place.

Les outils sont développés.

Les formations sont disponibles.

Les partenaires sont mobilisés.

L'expertise est reconnue.

Les données probantes sont présentes.

La question n'est donc plus de savoir si ces interventions sont pertinentes, mais plutôt comment permettre à un plus grand nombre de personnes d'y avoir accès.

Investir dans le déploiement plutôt que recommencer à zéro

Dans un contexte où les ressources financières et humaines demeurent limitées, il apparaît pertinent de miser sur des interventions déjà implantées, évaluées et reconnues.

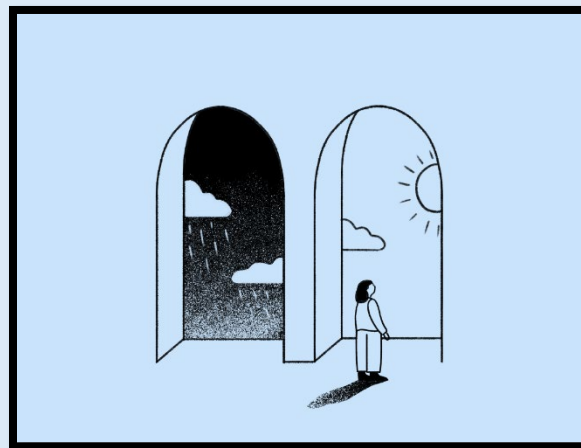
Cette approche permettrait :

- d'accroître rapidement l'accessibilité des services;
- de réduire les disparités régionales;
- de soutenir les trajectoires de soins par étapes;
- de maximiser les investissements publics;
- de favoriser une plus grande complémentarité entre les établissements et les organismes communautaires.

Le Québec dispose déjà d'une expertise reconnue en soutien à l'autogestion. Le prochain PASM représente une occasion de lui permettre d'atteindre son plein potentiel.

Solutions et recommandations

- 5.1 Soutenir le déploiement national des ateliers d'autogestion de Relief afin d'assurer un accès équitable à ces interventions dans toutes les régions du Québec.
- 5.2 Rendre disponible à grande échelle le service d'accompagnement individuel en autogestion de Relief
- 5.3 Reconnaître officiellement les ateliers d'autogestion et le service d'accompagnement individuel en autogestion comme une composante complémentaire du continuum québécois de soins et services en santé mentale.
- 5.4 Intégrer systématiquement les ateliers d'autogestion et le service d'accompagnement individuel dans les trajectoires de soins des CISSS et des CIUSSS.
- 5.5 Accorder un financement récurrent permettant la mise à jour continue des contenus cliniques, des outils pédagogiques et des plateformes numériques.
- 5.6 Soutenir les activités de formation, d'accréditation et de supervision clinique nécessaires au maintien de la qualité des interventions.
- 5.7 Encourager les établissements de santé à promouvoir activement les interventions de soutien à l'autogestion auprès de leur clientèle.
- 5.8 Soutenir les partenariats entre les organismes communautaires spécialisés, les établissements de santé, les milieux d'enseignement et les équipes de recherche afin de favoriser l'innovation et le transfert des connaissances.
- 5.9 Préserver, reconnaître et valoriser l'expertise québécoise développée en matière de soutien à l'autogestion en santé mentale.



6. OPTIMISER LES SOINS INTÉGRÉS POUR LES TROUBLES CONCOMITANTS

Des réalités de plus en plus complexes

Les frontières entre les problématiques de santé mentale, de dépendance, d'itinérance, de précarité sociale et de santé physique sont rarement aussi distinctes que l'organisation des services peut parfois le laisser croire.

Sur le terrain, les personnes accompagnées vivent souvent des réalités complexes où plusieurs enjeux s'influencent mutuellement et évoluent simultanément.

Une personne vivant avec un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire peut également composer avec des enjeux de consommation, de précarité économique, d'isolement social, d'instabilité résidentielle ou d'autres difficultés ayant un impact important sur sa qualité de vie et son rétablissement.

Cette réalité invite à poursuivre les efforts visant à offrir des réponses davantage intégrées, coordonnées et centrées sur les besoins globaux des personnes.

Favoriser une approche globale de la personne

Depuis plusieurs années, les orientations gouvernementales en santé mentale et en dépendance encouragent le développement de pratiques intégrées permettant de mieux répondre aux besoins des personnes vivant avec des troubles concomitants.

Cette vision repose sur un principe simple : les personnes ne devraient pas avoir à naviguer entre différents systèmes de services qui fonctionnent en parallèle ou selon des logiques distinctes.

Au contraire, elles devraient pouvoir bénéficier d'un accompagnement cohérent, fluide et adapté à l'ensemble de leurs besoins.

Pour Relief, cette approche est pleinement compatible avec les principes du soutien à l'autogestion, qui visent à reconnaître la personne dans toute sa globalité et à soutenir activement son pouvoir d'agir.

Une transformation déjà amorcée chez Relief

Conscient de l'évolution des besoins de la population, Relief a entrepris au cours des dernières années une réflexion importante sur l'adaptation de ses pratiques afin de mieux répondre aux réalités associées aux troubles concomitants.

Cette démarche vise notamment à renforcer la capacité de l'organisation à reconnaître et à prendre en considération l'interaction entre les enjeux de santé mentale, de consommation, de détresse psychologique et de vulnérabilité psychosociale.

Dans cette perspective, Relief bénéficie de l'accompagnement du Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants (CECTC), dont l'expertise contribue à soutenir le développement de pratiques davantage intégrées et adaptées aux réalités actuelles.

Cette collaboration constitue un exemple concret de l'importance du partage des expertises entre les milieux spécialisés afin d'améliorer continuellement la qualité des interventions offertes à la population.

Décloisonner les pratiques et les services

Malgré les avancées réalisées au cours des dernières années, plusieurs défis demeurent.

Les personnes vivant avec des troubles concomitants peuvent encore être confrontées à :

- des trajectoires de services fragmentées;
- des difficultés d'arrimage entre les différents prestataires de services;
- des ruptures de services;
- des délais d'accès;
- une méconnaissance mutuelle entre certains partenaires;
- des interventions qui répondent à un besoin sans nécessairement tenir compte de l'ensemble de la situation vécue.

Ces défis ne découlent pas d'un manque d'engagement des acteurs du réseau, mais plutôt de la complexité des systèmes de services et de la nécessité de poursuivre les efforts de collaboration intersectorielle.

Le prochain Plan d'action interministériel représente une occasion importante de renforcer les mécanismes favorisant le décloisonnement des pratiques et une meilleure continuité des services.

Soutenir le développement des compétences

L'évolution rapide des réalités associées aux dépendances et aux troubles concomitants exige également un investissement continu dans le développement des compétences des équipes.

L'apparition de nouvelles substances, la diversification des profils cliniques, les enjeux liés aux dépendances et la complexification de certaines situations requièrent un accès constant à :

- des formations spécialisées;
- des espaces de réflexion clinique;
- de la supervision;
- des outils adaptés aux meilleures pratiques;
- des communautés d'apprentissage et de partage d'expertise.

Le développement de ces compétences constitue un levier essentiel afin de soutenir les intervenants appelés à accompagner des personnes présentant des réalités multiples et complexes.



Une approche cohérente avec le rétablissement et l'autogestion

Pour Relief, l'intégration des soins et services en troubles concomitants ne doit pas uniquement viser une meilleure coordination des interventions.

Elle doit également permettre de renforcer le pouvoir d'agir des personnes et leur participation active à leur démarche de rétablissement.

Une approche intégrée et centrée sur l'autogestion peut contribuer à :

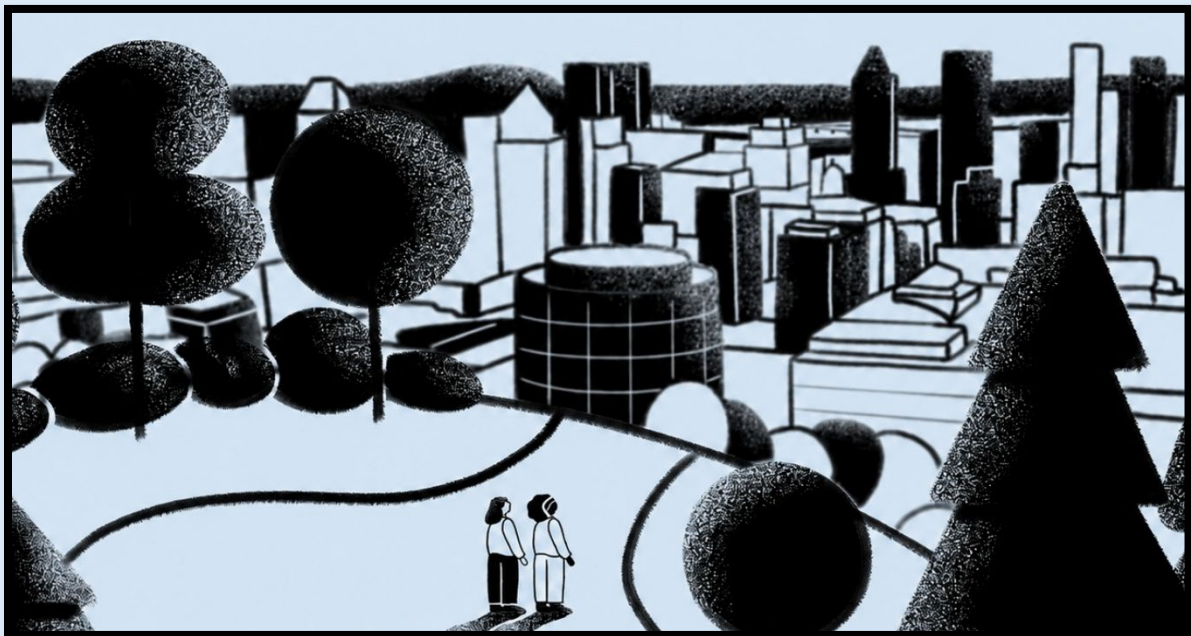
- améliorer l'accessibilité et la fluidité des services;
- réduire les ruptures de services;
- favoriser une meilleure compréhension des besoins globaux de la personne;
- soutenir la participation active à la trajectoire de soins;
- réduire la stigmatisation;
- améliorer la qualité de vie;
- renforcer l'espoir et le sentiment d'être soutenu dans un parcours cohérent.

Cette vision rejoint directement les objectifs poursuivis par le gouvernement du Québec en matière de santé mentale, de dépendance et d'inclusion sociale.

Une responsabilité collective

L'amélioration des services destinés aux personnes vivant avec des troubles concomitants repose sur une responsabilité partagée entre les organismes communautaires, les établissements de santé, les équipes spécialisées, les chercheurs, les gestionnaires et les décideurs publics.

**Aucun acteur ne peut répondre seul à la complexité de ces réalités.
C'est pourquoi le prochain Plan d'action interministériel devrait poursuivre les efforts visant à renforcer les partenariats, à soutenir les collaborations intersectorielles et à favoriser une vision véritablement intégrée des services.**



Solutions et recommandations

- 6.1 Poursuivre les efforts de décloisonnement entre les secteurs de la santé mentale, des dépendances, de l'itinérance et des services sociaux afin de favoriser des trajectoires de services intégrées.
- 6.2 Soutenir le développement et le maintien de mécanismes de collaboration entre les organismes communautaires, les établissements du réseau de la santé et les équipes spécialisées.
- 6.3 Renforcer les initiatives favorisant la continuité des services et la réduction des ruptures de trajectoires pour les personnes vivant avec des troubles concomitants.
- 6.4 Soutenir financièrement le développement continu des compétences des intervenants œuvrant auprès de personnes présentant des réalités complexes et concomitantes.
- 6.5 Favoriser la diffusion et l'implantation des meilleures pratiques reconnues en matière de troubles concomitants.
- 6.6 Appuyer le Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants (CECTC) dans sa mission de développement, d'adaptation et de diffusion des connaissances et des outils issus de la recherche destinés aux milieux de pratique.
- 6.7 Encourager les approches intégrées qui reconnaissent simultanément les dimensions cliniques, sociales, communautaires et expérientielles du rétablissement.
- 6.8 Faire du partenariat intersectoriel un levier structurant du prochain Plan d'action interministériel en santé mentale, itinérance et dépendance.



CONCLUSION — LE QUÉBEC QUE NOUS SOUHAITONS BÂTIR

Les consultations nationales sur les prochaines orientations en santé mentale, itinérance et dépendance représentent une occasion importante de poursuivre la transformation du système québécois de santé et de services sociaux afin qu'il réponde encore mieux aux besoins actuels et futurs de la population.

Au cours des dernières décennies, le Québec a réalisé des avancées significatives dans la reconnaissance de l'importance de la santé mentale, du rétablissement, de la participation citoyenne et de la complémentarité des approches. Ces progrès ont permis à de nombreuses personnes d'avoir accès à des services mieux adaptés à leur réalité.

Toutefois, les défis demeurent nombreux.

L'augmentation des besoins en santé mentale, la complexification des situations vécues par les personnes, les enjeux liés aux dépendances, à l'itinérance et aux inégalités sociales de santé nous rappellent l'importance de poursuivre les efforts collectifs afin de bâtir un système plus accessible, plus humain et davantage centré sur les besoins des personnes.

Pour Relief, cette transformation passe notamment par une meilleure reconnaissance du pouvoir d'agir des personnes, du savoir expérientiel, de la pair-aidance, du soutien à l'autogestion ainsi que de la contribution essentielle des organismes communautaires spécialisés.

Le Québec dispose déjà d'atouts considérables.

Nous pouvons compter sur des professionnels engagés, des personnes concernées mobilisées, des chercheurs de haut niveau, des organismes communautaires innovants et des partenariats solides qui contribuent chaque jour à améliorer la santé mentale de la population.

Nous disposons également de solutions éprouvées.

Des interventions fondées sur les données probantes sont déjà développées, évaluées et implantées dans plusieurs régions du Québec. Elles démontrent qu'il est possible d'offrir des services accessibles, efficaces et complémentaires qui favorisent le rétablissement, la participation sociale et la qualité de vie.

L'enjeu des prochaines années n'est donc pas uniquement de créer de nouvelles solutions. Il consiste également à reconnaître, soutenir et déployer davantage celles qui ont déjà démontré leur pertinence et leur crédibilité pour soutenir la population.

Notre vision pour 2031

Relief souhaite contribuer à la construction d'un Québec où :

- chaque personne peut obtenir rapidement le soutien dont elle a besoin, peu importe son lieu de résidence ou sa situation financière;
- la santé mentale bénéficie de la même attention, de la même reconnaissance et du même niveau d'investissement que la santé physique;
- les personnes concernées sont reconnues comme des partenaires à part entière de leur rétablissement;
- le savoir expérientiel et la pair-aidance occupent une place pleinement reconnue dans les soins et services;
- les organismes communautaires spécialisés sont considérés comme des partenaires stratégiques du système de santé et des services sociaux;
- les services sont mieux intégrés, plus fluides et davantage centrés sur les besoins globaux des personnes;
- les approches de soutien à l'autogestion sont accessibles partout au Québec;
- les milieux de travail accordent une importance réelle à la santé psychologique des travailleurs;
- les personnes vivant avec des enjeux de santé mentale, de dépendance ou d'itinérance peuvent reprendre du pouvoir sur leur vie et participer pleinement à leur communauté.

Cette vision repose sur une conviction simple : les personnes ne doivent pas être définies par leurs difficultés, mais reconnues pour leurs forces, leurs capacités et leur potentiel.

Le prochain Plan d'action interministériel constitue une occasion unique de faire progresser cette vision.

Relief réitère sa volonté de collaborer avec le ministère de la Santé et des Services sociaux, les établissements du réseau, les organismes communautaires, les milieux de recherche, les personnes concernées et l'ensemble des partenaires afin de contribuer à la mise en place de solutions durables, accessibles et fondées sur les meilleures connaissances disponibles.

Parce qu'au-delà des programmes, des structures et des organisations, l'objectif demeure le même : permettre à chaque personne de poursuivre son chemin vers une vie satisfaisante, adaptée à sa réalité, porteuse de sens, d'espoir et de possibilités partout au Québec.

