

Symposium annuel 2022, séance 2C

Résumés des interventions des participants : Mesures prioritaires pour favoriser l'épanouissement de la promotion de la santé mentale au Canada

Février 2022

SURVOL

Contexte et objectif : Le symposium annuel 2022 du Carrefour DÉC portait sur la promotion de la santé mentale au Canada. Les participants ont été invités à réfléchir, en plénière, aux mesures prioritaires pour favoriser l'épanouissement de cette promotion. Ce document résume plus de 100 contributions publiées anonymement sur une plateforme interactive en ligne.

Méthode employée pour créer le résumé : Les contributions des participants ont été regroupées en thèmes et sous-thèmes en fonction de leur idée principale. Souvent, les personnes ont proposé plusieurs idées secondaires; c'est pourquoi les thèmes et sous-thèmes ne s'excluent pas mutuellement. Organisées en 12 thèmes, les idées sont présentées selon le nombre de fois où elles ont été mentionnées, en ordre décroissant. Des exemples sont fournis pour chaque thème. Toutes les réflexions, ainsi que leur évaluation par les autres participants, sont [accessibles ici](#).

Messages clés : Le premier thème concerne des appels à des changements de paradigmes et de modèles conceptuels, notamment en ce qui a trait à une compréhension commune de la promotion de la santé mentale et des connaissances s'y rapportant. Les réflexions liées à la diversité renvoient à l'application du principe de l'inclusion à de nombreuses facettes de la promotion de la santé mentale, y compris les systèmes de santé, les services et programmes de santé, l'acquisition et l'échange de connaissances, les politiques et les partenariats. Un autre ensemble important de propositions était centré sur l'action communautaire. On a souligné l'importance d'agir à l'échelle locale, ainsi que l'adaptation des programmes selon les groupes ciblés (par exemple, les jeunes enfants et les Autochtones) et le contexte (par exemple, géographique, linguistique, politique et systémique).

Mesures prioritaires pour favoriser l'épanouissement de la promotion de la santé mentale au Canada

Thème (nombre de contributions)	Sous-thèmes	Exemples
<p>Mesures pour transformer les paradigmes et les modèles conceptuels autour de la santé mentale et du bien-être (33)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Changer, à l'échelle de la société, la façon dont on conçoit la santé mentale, le bien-être et la promotion de la santé mentale. • Exemples de mesures <ul style="list-style-type: none"> ○ Déstigmatiser et promouvoir les conversations sur la santé mentale; faciliter les multiples façons de participer à des conversations sur la santé mentale pour que l'on puisse exprimer les sensibilités culturelles et créer des espaces sûrs. ○ Accroître la connaissance et la promotion de la santé mentale dans tous les secteurs, parce que la santé mentale et la maladie sont deux choses distinctes. ○ Établir une compréhension commune de la promotion de la santé mentale et de sa relation avec les déterminants structurels de la santé. ○ Identifier les « champions » de la santé mentale et de sa promotion – des personnes influentes qui sensibilisent le public à ces questions. ○ Parler de l'importance du travail en amont. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parlez librement, chaque fois que vous le pouvez, de la santé mentale. Répétez sur tous les tons qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale. Si vous en parlez dans tous les contextes, au sein de groupes diversifiés, vous ferez passer le message qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale. (Traduction) • Il faut admettre sans détour que les soins personnels ne peuvent pas toujours résoudre les problèmes de santé mentale. C'est souvent l'environnement qui crée le stress, l'épuisement professionnel, le manque de contrôle et le surmenage. • Une ouverture collective pour changer les choses à l'avantage de tout le monde – les individus, les collectivités et le pays dans son ensemble. • Nous avons besoin de leaders nationaux expérimentés, respectés et bien informés qui se consacrent à la promotion de la santé mentale, et qui disposent des outils nécessaires pour se faire entendre partout au pays. La promotion de la santé mentale est encore mal comprise du public, et nous devons trouver des moyens pour l'intégrer aux échanges dans différents contextes. • Changement culturel quant à la façon dont la promotion de la santé mentale profitera à notre « économie de la pensée ».

Thème (nombre de contributions)	Sous-thèmes	Exemples
Mesures visant à accroître la diversité et l'inclusion des points de vue (18)	<ul style="list-style-type: none"> • Intégrer la pluralité des points de vue, des cultures et des visions du monde aux stratégies et aux approches de promotion de la santé mentale. • Utiliser des modèles de création et de conception conjointe. • Amplifier la voix des groupes qui risquent d'être marginalisés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les efforts visant à favoriser l'épanouissement de la promotion de la santé mentale au Canada doivent être portés par un ensemble de personnes et d'idées hétérogènes. Les décideurs ont établi les priorités en fonction de leurs propres conceptions. Quand vient le temps de créer un plan, il faut être réceptif et à l'écoute de toutes les voix. • Prêter l'oreille aux voix qui ne sont pas entendues dans les programmes de promotion de la santé, et ce, pour éviter de mettre l'accent sur les lacunes et passer à côté de l'importance de la promotion de la santé mentale. • Créer conjointement des environnements favorisant le bien-être mental avec les utilisateurs des services, parce que les gens s'engagent plus s'ils prennent part au processus de création.
Mesures concernant le système de santé, les prestataires de services et la prestation de services (17)	<ul style="list-style-type: none"> • Soutenir la capacité des prestataires de services à promouvoir la santé mentale. • Accroître la sécurité culturelle dans le secteur de la santé. • Éliminer les obstacles à l'accès aux services en santé mentale. • Redéfinir les systèmes de santé pour favoriser le bien-être (prioriser la santé et non seulement la maladie). 	<ul style="list-style-type: none"> • Mieux former les professionnels de la santé sur la nécessité d'aider les patients à « vivre leur vie optimale » et l'importance de cet accompagnement pour la santé. Trop souvent, on met l'accent sur les problèmes à régler plutôt que sur les moyens de favoriser l'épanouissement, y compris face à la maladie. • Il faut intégrer des compétences culturelles et des pratiques fondées sur les traumatismes à tous les niveaux de la prestation des soins de santé mentale pour que l'on puisse répondre aux besoins de toutes les personnes, quelle que soit leur culture ou leur situation. • Les services en santé mentale – psychologue, relaxation, etc. – doivent être accessibles au même titre que les autres services en santé, afin de renforcer le message qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale. Améliorer l'accès aux services pour améliorer et maintenir la santé mentale. • Délaisser le modèle biomédical pour adopter une approche plus globale. Le modèle biomédical vise davantage à isoler et à régler

Thème (nombre de contributions)	Sous-thèmes	Exemples
		<p>les « problèmes » et ne tient pas compte, dans un contexte plus large, de ce qui nous permet de nous sentir bien ou non.</p>
<p>Mesures favorisant l'acquisition et l'échange de connaissances (15)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les données, des indicateurs et la mobilisation des connaissances pour soutenir la promotion de la santé mentale (p. ex. établir une base de données probantes à cette fin). • Faire valoir les avantages de la promotion de la santé mentale. • Veiller à ce que la collecte et la communication des données soient équitables (p. ex., méthodes participatives, soutien aux communautés marginalisées dans leurs efforts de mobilisation des connaissances). • Garantir la diversité des types de données et des modes de connaissance. • Mettre en place des centres de connaissances pour faciliter les relations entre les personnes œuvrant à la promotion de la santé mentale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Amasser des données probantes sur l'efficacité des approches et des interventions; réduire les investissements dans les stratégies inefficaces. • Changer le langage employé dans la collecte et la communication des données pour mieux refléter les inégalités structurelles – par exemple, au lieu de « race », on peut utiliser « vulnérable au racisme ». Mettre l'accent sur les causes structurelles plutôt que sur les individus. • Créer une culture de « données probantes de qualité » tenant compte de l'expérience vécue et des récits. La définition actuelle des « données probantes » est étroite et exclut les façons de savoir autochtones. • Renforcer les capacités de collecte de données dans les communautés vulnérables. • Mettre en évidence les inégalités grâce au partage des données et de l'information – pourquoi certains groupes réussissent-ils moins bien que d'autres? Il faut ensuite se demander comment nous pouvons changer cela. • Réaliser une analyse qui montre l'efficacité du travail en amont en matière de santé mentale. Nous avons tendance à ne réagir qu'en cas de crise; cette approche n'apporte pas de solutions à long terme et met le système à rude épreuve.
<p>Mesures concernant les politiques et les systèmes (15)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place des politiques incluant la promotion de la santé mentale et suivre les progrès accomplis. • Mettre les enfants et les jeunes au cœur de l'élaboration des politiques. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adopter une approche politique globale intégrant les questions relatives à la santé mentale dans les systèmes de santé, l'éducation, l'immigration et l'emploi. Privilégier des stratégies pratiques permettant de combler les lacunes. • Abaisser l'âge du vote à 16 ans au Canada pour accélérer l'adoption de politiques axées sur les jeunes.

Thème (nombre de contributions)	Sous-thèmes	Exemples
	<ul style="list-style-type: none"> Faire participer les jeunes et les communautés marginalisées à l'élaboration des politiques et leur donner les moyens d'agir. Relever les lacunes systémiques et rendre l'inégalité illégale. 	<ul style="list-style-type: none"> Le Canada doit avoir une vision et une stratégie nationales de promotion de la santé mentale qui incluent l'ensemble des citoyens. Il n'y a pas de plan directeur; la promotion de la santé mentale doit être mise au premier plan et intégrée au tissu social. Rendre illégales les politiques inéquitables. Se concentrer sur l'équité en santé pour réduire les écarts; tant que nous n'aurons pas relevé systématiquement tous ces écarts, nous ne parlerons pas le même langage.
Mesures autour du financement et des ressources (14)	<ul style="list-style-type: none"> Investir dans des interventions prometteuses ou éprouvées de promotion de la santé mentale. Accroître les ressources consacrées aux initiatives communautaires ou tenant compte des besoins des communautés. Investir en continu dans la santé mentale et la promotion de la santé mentale (pas seulement en cas de crise). 	<ul style="list-style-type: none"> Établir un bassin de ressources pour assurer le financement de programmes supplémentaires répondant aux besoins ciblés en matière de promotion de la santé mentale, mais aussi celui de secteurs autres que la santé. Il faut davantage de ressources pour répondre aux besoins et aux demandes relativement à la promotion de la santé mentale. En ce qui concerne les programmes de financement, il faut souscrire au principe d'autodétermination et réduire les formalités administratives pour que les communautés puissent établir leurs propres priorités. Les investissements et les actions soutenus en santé mentale ne devraient pas être d'actualité seulement à certains moments de l'année... ou pendant une pandémie. Il faut alimenter la conversation à ce sujet.
Mesures visant les partenariats, les collaborations, le développement conjoint et les projets multisectoriels (9)	<ul style="list-style-type: none"> Faciliter la collaboration intersectorielle et intergouvernementale, ainsi que l'engagement significatif, pour la promotion de la santé mentale (p. ex. pour influencer les déterminants sociaux de la santé mentale). Mettre de l'avant l'importance des relations (p. ex. entre les participants et les praticiens, 	<ul style="list-style-type: none"> Accroître le nombre de partenariats novateurs entre la santé publique et d'autres secteurs exerçant une influence sur les déterminants sociaux de la santé (logement, aide sociale, éducation, etc.). Ces autres secteurs disposent de moyens que nous n'avons pas, ayant un impact sur la santé et le bien-être susceptibles d'être mis au service de la promotion de la santé.

Thème (nombre de contributions)	Sous-thèmes	Exemples
	ou entre les jeunes leaders de différentes cultures).	<ul style="list-style-type: none"> Investir dans l'établissement de relations constructives entre les jeunes leaders de différentes cultures; c'est ainsi que nous pourrions commencer à changer les modèles mentaux.
Mesures à l'échelle communautaire (9)	<ul style="list-style-type: none"> Investir adéquatement dans l'engagement, le leadership et l'autodétermination communautaires. Acquérir une compréhension en profondeur les besoins et les forces des communautés. 	<ul style="list-style-type: none"> Mettre l'accent sur les communautés et les groupes déployant des mesures apportant des changements répondant aux besoins locaux. Faire état des besoins, des défis et des forces des communautés. Nous pourrions ainsi les aider à mettre en œuvre des stratégies pour surmonter leurs obstacles et cultiver leurs forces. Soutenir le rôle des personnes, en particulier des Premières Nations et des nouveaux arrivants, dans la promotion de leur propre santé mentale et de leur bien-être; il y a actuellement d'énormes lacunes dans les services offerts à ces groupes, alors qu'il devrait en être autrement.
Mesures en milieu scolaire ou visant les enfants d'âge scolaire (6)	<ul style="list-style-type: none"> Intégrer la promotion de la santé mentale aux programmes scolaires. Accroître le soutien et les ressources nécessaires à la promotion de la santé mentale à l'école. Inciter les administrateurs scolaires et les groupes de parents à discuter de la promotion de la santé mentale. Évaluer les systèmes d'éducation sous l'angle de la promotion de la santé. 	<ul style="list-style-type: none"> Les systèmes scolaires doivent intégrer le bien-être mental à leurs programmes d'apprentissage. Les jeunes passent beaucoup de temps à l'école, et il faut leur montrer que la santé mentale est un sujet aussi important que les autres. Encourager les associations de parents et d'enseignants, les conseils scolaires et les groupes de soignants à discuter de la promotion de la santé mentale. On peut ajouter cette promotion au mandat de ces entités dans le but de normaliser les conversations sur la santé mentale. Le gouvernement provincial de l'Ontario doit investir davantage dans les conseillers d'orientation professionnelle dans les écoles. Ceux-ci ont un rôle crucial à jouer, surtout en matière de santé mentale. Si on investit en amont, les jeunes feront moins de choix malheureux, seront plus productifs et exploiteront davantage leurs talents et leur potentiel tout au long de leur vie.

Thème (nombre de contributions)	Sous-thèmes	Exemples
Mesures visant à inclure les connaissances, le leadership et les perspectives autochtones (5)	<ul style="list-style-type: none"> • Ancrer les modèles de gouvernance dans le savoir autochtone. • Prendre en considération les visions du monde autochtones dans la compréhension commune de la promotion de la santé mentale. • Inclure les connaissances et les façons de savoir autochtones dans la collecte de données probantes. • Outiller les jeunes autochtones pour les aider à devenir des leaders. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adopter des modèles de gouvernance fondés sur les conceptions autochtones de bien-être. Nous devons établir un nouveau contrat social, et c'est une façon d'y parvenir. • Développer une compréhension commune du bien-être mental, fondée sur des éléments comme l'espoir, le sens, le but et l'appartenance. Pour réussir ce virage, il faut que cette compréhension tienne compte de toutes les cultures. • Créer une culture de « données probantes de qualité » tenant compte de l'expérience vécue et des récits. La définition actuelle des « données probantes » est étroite et exclut les façons de savoir autochtones. • Donner aux jeunes autochtones les moyens de prendre leur place en tant que leaders dans tous les ordres de gouvernement, parce qu'à l'heure actuelle, leur talent est sous-exploité.
Mesures touchant la pratique et les programmes (3)	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier des approches tenant compte des traumatismes et de la résilience. • Prendre en considération les dynamiques de pouvoir au sein des programmes. • Créer des espaces sûrs (y compris culturels) 	<ul style="list-style-type: none"> • Soutenir les ONG, les écoles et les systèmes médicaux pour qu'ils adoptent des pratiques éclairées par les traumatismes et la résilience, en application du principe « en premier lieu, ne pas nuire ». Trop souvent, nous évaluons (et punissons ou interdisons) les comportements sans tenir compte des causes sous-jacentes. L'engagement produit de meilleurs résultats. • Mettre l'accent sur l'importance des relations entre les praticiens et les participants. Éviter l'étiquette d'expert, chacun peut être son propre expert en ce qui le concerne. Pour susciter des espaces de réflexion où prime l'honnêteté, il faut savoir faire preuve de bonté et de compassion.
Mesures axées sur la petite enfance (2)	<ul style="list-style-type: none"> • Cibler les centres de la petite enfance dans les stratégies de promotion de la santé mentale. • Cibler les jeunes enfants dans le cadre de la promotion de la santé mentale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Une promotion efficace commence dès la petite enfance. Nous considérons encore les milieux de la petite enfance comme des entreprises. Il faut plutôt les voir comme un investissement dans le bien-être et le développement optimal des êtres humains.

Thème (nombre de contributions)	Sous-thèmes	Exemples
		<ul style="list-style-type: none">• Valoriser les éducateurs de la petite enfance. Le fait de sentir qu'ils jouent un rôle important stimule leur engagement envers les enfants dont ils sont responsables.

