

## **Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale (ACMSM)**

L'Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale (ACMSM) a été créée en 1998. ACMSM comprend des partenaires des organismes suivants :

- Société canadienne d'autisme
- Association canadienne pour la prévention des suicides
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
- Association canadienne médicale
- Association canadienne des ergothérapeutes
- Association canadienne des travailleuses et des travailleurs sociaux
- «Canadian National Committee for Police Mental Health Liaison»
- Association canadienne des soins de santé
- Association canadienne de réadaptation psychosociale
- Association canadienne pour la santé mentale
- Association canadienne des psychiatres
- Fondation canadienne de la recherche en psychiatrie
- Société canadienne de psychologie
- «Registered Psychiatric Nurses of Canada»
- Réseau national pour la santé mentale
- «Native Mental Health Association of Canada»
- Société pour les troubles de l'humeur du Canada
- Société canadienne de la schizophrénie

L'objectif principal de l'ACMSM est de travailler avec le gouvernement du Canada et d'autres partenaires au développement d'un plan national pour la maladie mentale et la santé mentale.

### **Projet d'alphabétisme en matière de santé mentale**

À l'automne de 2005, ACMSM a reçu une contribution financière de Santé Canada pour un projet de trois ans pour étudier l'alphabétisme en matière de santé mentale. Les problèmes de santé mentale sont communs et plusieurs Canadiennes et Canadiens souffrent de problèmes de santé mentale ou connaissent quelqu'un qui en souffre. L'alphabétisme en matière de santé mentale a été défini comme étant ce que les gens connaissent et croient sur la maladie mentale et la santé mentale. Lorsque l'alphabétisme en matière de santé mentale augmente, les gens ont une meilleure compréhension de la maladie mentale et de la santé mentale, et sont encore moins enclins à avoir des opinions négatives sur la maladie mentale. Ils sont également mieux disposés à reconnaître, gérer ou prévenir les problèmes de santé mentale.

Jusqu'à maintenant, nous n'avons pas eu de plan national pour améliorer la connaissance et la compréhension des problèmes de santé mentale au Canada. Un plan national comprendra un certain nombre de stratégies différentes, incluant la recherche et l'échange d'information. Il sensibilisera les gens, afin que ceux-ci soient en mesure de reconnaître, de prévenir et de gérer les problèmes de santé mentale. Par dessus tout, il aidera à réduire la stigmatisation des problèmes de santé mentale. Ceci est important parce que les gens ont besoin de se sentir à l'aise lorsqu'ils cherchent de l'aide et tendent la main à d'autres qui ont besoin d'aide. ACMSM croit qu'une stratégie nationale pour l'alphabétisme en matière de santé mentale ferait une réelle différence dans la vie des Canadiennes et des Canadiens.

Le projet d'alphabétisme en matière de santé mentale est le premier de la sorte au Canada. Jusqu'à maintenant, personne ne savait vraiment ce que les Canadiennes et les Canadiens savent, ce qu'ils croient et ce qu'ils pensent de la maladie mentale et de la santé mentale. Pour obtenir des renseignements de base, ACMSM a d'abord examiné d'autres études sur l'alphabétisme en matière de santé mentale. Puis, ACMSM a effectué un sondage national et a organisé des groupes de discussion partout au Canada. Les résultats indiquent comment l'alphabétisme en matière de santé mentale des Canadiennes et des Canadiens se compare par rapport avec celui dans d'autres pays et ils offrent des renseignements précieux sur la façon d'améliorer l'alphabétisme en matière de santé mentale au Canada. Ce travail est une ressource importante dans le développement d'un plan national pour la maladie mentale et la santé mentale au Canada.

## **CONSTATATIONS IMPORTANTES**

### **Est-ce que les Canadiennes et les Canadiens reconnaissent les problèmes de santé mentale?**

La plupart des Canadiennes et des Canadiens savent que les problèmes de santé mentale sont communs. Ils peuvent reconnaître un problème de santé mentale lorsqu'ils en voient un et ils connaissent les signes précurseurs. Cependant, il y a encore matière à amélioration : Certaines personnes croient encore que les problèmes de santé mentale sont rares et d'autres ne comprennent pas clairement ce qu'est un problème de santé mentale.

### **Qu'est ce que les Canadiennes et les Canadiens pensent des causes des problèmes de santé mentale?**

Tout comme les gens dans d'autres pays, la plupart des Canadiennes et des Canadiens croient que des événements extérieurs sont la cause du développement de problèmes de santé mentale communs comme la dépression. Par exemple, plusieurs personnes croient que le stress peut entraîner la dépression. Lorsqu'il s'agit de sérieux problèmes de santé mentale comme la schizophrénie, les Canadiennes et les Canadiens sont plus enclins à penser que la cause se trouve à l'intérieur de la personne. Par exemple, plusieurs personnes croient que la schizophrénie est héréditaire ou qu'une personne souffrant de schizophrénie a un déséquilibre chimique dans le cerveau.

### **Quel comportement les gens ont-ils face au traitement et au rétablissement?**

Par rapport aux autres recherches faites sur des personnes, il y a plus de chances que les Canadiennes et les Canadiens recommandent une aide médicale pour des problèmes de santé mentale. Cependant, ils sont plus positifs face à des soins médicaux pour de sérieux problèmes de santé mentale que pour des problèmes de santé mentale communs comme la dépression ou l'anxiété. Plusieurs personnes ont une opinion négative de la médication, particulièrement pour des problèmes de santé mentale communs.

La plupart des Canadiennes et des Canadiens pensent que les personnes peuvent se rétablir des problèmes de santé mentale, mais ils sont plus portés à croire cela pour des problèmes de santé mentale communs que pour de sérieux troubles.

## **Est-ce qu'il existe une stigmatisation et une discrimination envers les problèmes de santé mentale au Canada?**

La stigmatisation et la discrimination existent encore au Canada, particulièrement envers les sérieux problèmes de santé mentale. Les Canadiennes et les Canadiens savent que les problèmes de santé mentale entraînent une stigmatisation. À cause de cela, ils ne se sentent pas toujours à l'aise de dévoiler un problème de santé mentale à d'autres. Par exemple, ils peuvent éviter de dévoiler un problème de santé mentale au travail de peur de menacer leur sécurité d'emploi ou leur possibilité d'avancement.

## **Pouvons-nous prévenir les problèmes de santé mentale, et comment?**

Les Canadiennes et les Canadiens comprennent passablement bien la façon de prévenir les problèmes de santé mentale. Ils recommandent de bonnes relations amicales et familiales, de l'exercice physique et une gestion du stress comme protection de la santé mentale par exemple, et tous ces points protègent effectivement la santé mentale. Les gens qui pensent que les problèmes de santé mentale sont héréditaires sont moins enclins à croire que nous pouvons faire quoique ce soit pour protéger notre santé mentale.

## **Existe-t-il un lien entre la santé mentale et la santé physique?**

Depuis quelques années, plusieurs recherches ont été effectuées, explorant les connexions entre la santé mentale et la santé physique et la façon dont elles fonctionnent. Il existe des connexions entre le stress, la dépression et les maladies physiques chroniques, comme la maladie du cœur, par exemple. Plusieurs Canadiennes et Canadiens semblent comprendre intuitivement qu'il existe une connexion entre l'état d'esprit et le corps et entre la santé mentale et la santé physique.

## **VERS UNE STRATÉGIE NATIONALE POUR L'ALPHABÉTISME EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE**

ACMSM a entrepris ce projet afin d'évaluer l'alphabétisme en matière de santé mentale auprès des Canadiennes et des Canadiens et a comme objectif de développer un plan pour améliorer l'alphabétisme en matière de santé mentale au Canada. Les constatations du projet indiquent qu'il y a matière à amélioration dans l'alphabétisme en matière de santé mentale des Canadiens – trop de gens sous-estiment encore les problèmes de santé mentale communs, ne comprennent pas les différences entre les différents problèmes de santé mentale, ne croient pas en la prévention, ne sont pas assez familiers avec les différentes options de traitement et les liens importants entre la santé mentale et la maladie mentale. Les gens continuent de craindre la stigmatisation et la discrimination s'ils dévoilent un problème de santé mentale.

Alors que nous progressons, le défi important auquel nous faisons face est le développement de stratégies efficaces pour améliorer l'alphabétisme en matière de santé mentale. Certaines des stratégies qui ont été utilisées ont démontré un succès limité. Des tentatives ont été faites pour éduquer le public à songer aux problèmes de santé mentale comme des maladies médicales, par exemple, en espérant que ceci normaliserait la maladie mentale, réduirait la stigmatisation et améliorerait la recherche d'aide. Cependant, la plupart des gens continuent à s'opposer à l'étiquetage des

problèmes de santé mentale communs comme la dépression et l'anxiété comme des maladies médicales et les recherches indiquent que cette approche peut en fait accroître la stigmatisation.

En raison des nombreux facteurs qui affectent la santé mentale et des nombreuses façons différentes dont les gens peuvent influencer ou contrôler ces facteurs, il peut être plus utile d'élargir notre esprit sur l'alphabétisme en matière de santé mentale, et de développer une variété de stratégies pour l'améliorer. Par exemple, la combinaison de l'hérédité génétique, l'expérience de première enfance, le stress de la vie, les relations amicales et familiales, la santé physique et les habiletés d'adaptation personnelle affecte la santé mentale. Certains de ces facteurs peuvent être influencés ou contrôlés et certains autres ne peuvent pas l'être. Certaines personnes ont plus de connaissances et de compétences que d'autres. Certains facteurs peuvent être changés au niveau individuel, tandis que d'autres exigent des changements sociaux, environnementaux ou économiques plus généraux.

Lorsque nous supportons des gens à acquérir les connaissances et les compétences dont ils ont besoin pour prévenir et gérer les problèmes de santé mentale, nous réalisons l'alphabétisme en matière de santé mentale. Lorsque les gens ont un bon alphabétisme en matière de santé mentale, ils sont capables d'accéder à l'information utile et ils sont habilités à faire valoir cette information pour protéger et maintenir leur propre santé mentale. Ceci comprend les gens travaillant ensemble pour changer les conditions qui contribuent aux problèmes de santé mentale.

L'habilitation et un sens de contrôle sont des influences extrêmement importantes sur la santé mentale et le bien-être. Elles donnent aux gens la force dont ils ont besoin pour marquer un pas, pour intervenir en vue d'un changement et pour lutter contre la stigmatisation et la discrimination. Ceci est l'approche qui a jeté la lumière sur les questions de santé comme le cancer et VIH/SIDA et elle en fera de même pour les questions de santé mentale.

En raison des influences multiples sur la santé mentale et du fait que les Canadiennes et les Canadiens sont à des jalons différents en termes de connaissance et de développement de compétences, nous pouvons et devrions développer un certain nombre de stratégies pour améliorer l'alphabétisme en matière de santé mentale. Le «***Mental Health Literacy in Canada Report***» (rapport de l'alphabétisme en matière de santé mentale au Canada) de l'AMCSM décrit une variété d'approches qui pourraient être comprises dans le plan national.