



SOMMAIRE EXÉCUTIF

Atténuer les perturbations engendrées par la pandémie de la COVID-19 : comment soutenir la santé mentale de la population canadienne

Octobre 2020

Une note de breffage de la SRC



RSC SRC

Atténuer les perturbations engendrées par la pandémie de la COVID-19 : comment soutenir la santé mentale de la population canadienne

Sommaire exécutif

La pandémie de la COVID-19 a eu une incidence importante sur la santé mentale des Canadiens et des Canadiennes. Les gens ont majoritairement trouvé éprouvant les mesures de distanciation sociale, l'isolement, l'anxiété générée par la crainte d'une infection, les incertitudes quant à leur situation financière et à leur avenir et la difficulté de concilier les exigences liées au travail et à la vie familiale. Pour certains, en particulier pour ceux qui étaient déjà confrontés à certains problèmes comme le racisme structurel, la pauvreté et la discrimination, ou encore ceux qui avaient des antécédents de santé mentale, la pandémie a eu des répercussions majeures.

La présente note de breffage porte sur la situation actuelle, notamment sur la façon dont la pandémie de la COVID-19 a exacerbé les failles importantes qui minaient depuis longtemps le système de santé mentale, et formule plusieurs recommandations précises qui ont pour but d'aider à résoudre ces problèmes et à améliorer le bien-être des Canadiens et des Canadiennes.

La pandémie de la COVID-19 a eu des effets néfastes sur la santé mentale des Canadiens et des Canadiennes, mais son impact a été variable, touchant plus durement les personnes qui faisaient déjà face à des inégalités structurelles avant la pandémie. Les personnes en situation de pauvreté et les membres de certains groupes socialement stratifiés qui sont particulièrement défavorisés sur le plan économique et social, tels que certains groupes racialisés et les autochtones ainsi que les personnes ayant des antécédents de troubles de santé mentale, sont celles qui ont le plus souffert de la pandémie. Certains groupes de professionnels ont été exposés plus que d'autres au virus et au stress psychologique imposé par la pandémie. Le système de soins de santé mentale était déjà surchargé et en manque de ressources avant la situation actuelle. La pandémie a exacerbé ces problèmes. Le système de soins a répondu par une transition massive vers les soins virtuels. Le Canada a maintenant comme défi de renforcer sa base de connaissances sur la santé mentale, de tirer des leçons de la pandémie et de fournir à tous les Canadiens l'aide dont ils ont besoin pour participer et contribuer pleinement à la relance du Canada après la pandémie.

Recommandations

Recommandation 1 : Le gouvernement fédéral, de concert avec les gouvernements provinciaux et territoriaux, devrait augmenter le financement des services de santé mentale à hauteur d'au moins 12 % du budget des services de santé pour répondre aux besoins qui existaient depuis longtemps et qui ont été exacerbés par la pandémie de la COVID-19.

Recommandation 2 : Le gouvernement fédéral, en concertation avec les gouvernements provinciaux et territoriaux, devrait établir des normes nationales d'accès et de qualité en matière de services de santé mentale en adoptant une loi sur la parité de l'accès aux soins de santé mentale.

Recommandation 3 : L'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS) devrait se voir attribuer des ressources suffisantes pour travailler en collaboration avec les provinces et les territoires, et d'autres parties prenantes, en vue de préparer des séries de données à jour sur les dépenses en santé mentale faites par les secteurs public et privé. L'ICIS devrait également accélérer l'élaboration d'indicateurs de performance en santé mentale (couvrant les temps d'attente) pour l'évaluation du système de santé.

Recommandation 4 : Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux devraient financer et élaborer un programme semblable au programme britannique *Improving Access to Psychological Therapies*. Ce programme s'appliquerait aux adultes, aux enfants et aux adolescents. Vu l'étendue du territoire à couvrir, un service virtuel devrait être envisagé.

Recommandation 5 : Le portail d'autogestion Espace mieux-être Canada (<https://ca.portal.gs/>) devrait être évalué de manière rigoureuse par une entité indépendante et certaines options d'autogestion devraient être améliorées.

Recommandation 6 : Le gouvernement fédéral devrait accorder un soutien financier supplémentaire aux Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), au Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH) et au Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie (CRSNG) pour faire en sorte que le financement de la recherche en santé mentale soit proportionnel au fardeau de la santé mentale porté et à son incidence sur certains milieux. Une attention particulière devrait être accordée à la recherche qui pourrait améliorer directement les soins et permettre de répondre aux besoins des milieux qui ne sont pas bien desservis.

Recommandation 7 : Le gouvernement fédéral devrait travailler en étroite collaboration avec les structures de gouvernance autochtones afin de trouver des exemples de réussite de communautés autochtones, de programmes propres aux Autochtones et d'organisations dirigées par des Autochtones dans le domaine de la santé mentale et dans les communautés autochtones. Il faudrait financer adéquatement ces services culturellement et contextuellement adaptés afin qu'ils puissent être offerts dans d'autres communautés.

Recommandation 8 : En consultation avec les communautés des Premières Nations, métisses et inuites, les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux devraient mettre en œuvre des solutions qui permettraient de pallier l'iniquité dans les services de tous ordres et la discrimination structurelle qui contribuent aux taux particulièrement élevés de troubles mentaux.

Recommandation 9 : Le gouvernement fédéral devrait faciliter, notamment en finançant les ressources nécessaires, l'adoption d'approches connectées et holistiques de soins de santé mentale qui tiennent compte du bien-être de l'enfant, des conditions de logements, des services sociaux, de la justice et d'autres domaines interconnectés qui sont souvent traités séparément et de manière disparate.

Recommandation 10 : Le gouvernement fédéral devrait, en association avec les gouvernements provinciaux et territoriaux, surveiller l'égalité de l'accès aux services de santé numériques et améliorer le financement et l'infrastructure pour créer des communautés virtuellement connectées.

Recommandation 11 : Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux devraient faire en sorte d'harmoniser et de rendre interopérables leurs systèmes de santé, y compris les technologies, les dossiers, les autorisations professionnelles et le financement associés, pour soutenir l'intégration de l'ensemble des points d'accès aux soins et du système de santé canadien.

Recommandation 12 : Les gouvernements provinciaux et territoriaux devraient établir des modèles de financement stable des soins de santé mentale virtuels qui rémunéreraient ces derniers à hauteur des soins donnés en personne et qui prévoiraient des fonds pour les soins indirects collaboratifs et les modèles de soins qui emploient des pairs et des paraprofessionnels.

Recommandation 13 : La formation sur la mise en œuvre des soins virtuels devrait devenir une norme d'éducation et de perfectionnement pour tous les professionnels de la santé mentale.

Recommandation 14 : Le gouvernement fédéral devrait mettre sur pied un groupe de travail national sur la prévention des troubles de santé mentale et la promotion de la santé et du bien-être mentaux, qui porterait une attention spéciale aux pandémies et aux autres urgences nationales semblables.

Recommandation 15 : Les autorités des provinces et des territoires devraient essayer de garder les enfants à l'école et soupeser les inconvénients et les avantages d'une fermeture des écoles dans l'éventualité d'une autre vague de la COVID-19.

Recommandation 16 : Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux devraient financer adéquatement les efforts visant à limiter la transmission du virus dans les écoles pour réduire la possibilité que les enfants deviennent malades et/ou qu'ils transmettent le virus à leurs enseignants, au personnel de soutien de leurs écoles ou aux membres de leurs familles.

Recommandation 17 : Si les écoles devaient être de nouveau fermées en raison d'une seconde ou de plusieurs autres vagues, il faudra mieux soutenir les parents dans l'éducation de leurs enfants à la maison. Cela comprend le fait de soutenir les besoins accrus des parents en santé mentale occasionnés par la responsabilité d'assumer l'école à la maison.

Recommandation 18 : Dans l'éventualité d'une nouvelle fermeture des écoles, les gouvernements provinciaux et territoriaux devraient mettre en place des mesures de soutien en santé mentale et de lutte contre la consommation excessive de substances pour stabiliser le bien-être des familles à l'aide des moyens utilisés pour dispenser le programme scolaire aux familles.

Recommandation 19 : Les provinces devraient tenter de garder réunies les familles de nouveau-nés vulnérables et de soupeser les avantages et les inconvénients qu'il y a de limiter les contacts familiaux pendant l'hospitalisation en USI des nourrissons dans le cas d'une autre vague de la COVID-19.

Recommandation 20 : Les gouvernements provinciaux et fédéral devraient financer adéquatement les efforts visant à déterminer les incidences que peut avoir la restriction des contacts familiaux sur le bien-être mental et l'état de santé de la famille et des nourrissons.

Recommandation 21 : Dans l'éventualité où les restrictions des contacts familiaux dans les centres hospitaliers seraient de nouveau imposées, les gouvernements provinciaux devraient prévoir des mesures de soutien de la santé mentale pour stabiliser le bien-être des familles en utilisant des mécanismes de prestation virtuelle des soins semblables aux mécanismes utilisés par les écoles pour dispenser le programme scolaire aux familles.