



Au cours de sa vie, un Canadien sur cinq sera touché par la maladie mentale (Santé Canada, 2002), mais en dépit de l'importance des problèmes de santé mentale chez la population en général, les gens qui ont des besoins de soins en ce domaine doivent surmonter bien des obstacles pour avoir accès aux services. Or, ces obstacles résultent en grande partie d'attitudes sociétales négatives à l'endroit de la maladie mentale, ce qui a contribué à des lacunes en ce qui concerne l'accès aux services de traitement et de soutien appropriés et à des difficultés sur le plan de l'emploi et du logement. Et surtout, la stigmatisation des questions associées à la santé mentale empêche les personnes de partager leurs difficultés et de demander de l'aide.

D'après les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Santé mentale 2012 (Sunderland et Findlay, 2013), environ 17 % de la population âgée de 15 ans et plus a indiqué avoir des besoins de soins de santé mentale (SSM) en 2012. Les résultats de l'enquête révèlent quatre types de besoins de SSM perçus, notamment du counseling, de l'information, des médicaments et autres. Le besoin de counseling est le plus important, mais aussi le moins susceptible d'être satisfait. Et pourtant, les répercussions des maladies mentales peuvent être atténuées grâce à un dépistage précoce et à un traitement en temps opportun.

DÉTERMINATION DU BESOIN DE COUNSELING

Dans le cadre de l'Enquête de 2012 sur la santé des collectivités canadiennes (Statistique Canada, 2013), 67 % des répondants ont indiqué que leurs besoins étaient satisfaits lorsqu'ils recherchaient de l'aide pour répondre à leurs besoins de soins de santé mentale, mais 12 % ont rapporté le contraire, tandis que les 21 % d'autres répondants affirmaient que leurs besoins n'étaient que partiellement satisfaits.

Les résultats ont révélé que le plus important besoin de soins de santé mentale s'observait chez les personnes se disant atteintes de troubles de santé mentale conjugués à d'importants facteurs de stress et des problèmes physiques chroniques. Malheureusement, c'est chez les personnes vivant les niveaux de détresse les plus élevés que les besoins étaient les plus susceptibles de n'être comblés que partiellement. Dans le cadre de l'Enquête, tous les répondants ont déterminé le besoin de recourir au counseling pour tous les types de problèmes de santé mentale. Cela signifie qu'il y a un besoin urgent de services de counseling et que ceux-ci ne sont pas accessibles de façon fiable aux personnes qui en ont le plus besoin.



Le site web Parlons ensemble de l'ACCP (parlonsensemble.ca/fr/) s'adresse aux personnes qui recherchent de l'information et du soutien au sujet de la profession du counseling et de la psychothérapie. Le public peut y trouver de l'information sur les raisons justifiant le recours au counseling, les types de thérapie et même des conseils quant au thérapeute qui convient le mieux. Ce site web vise à démythifier la thérapie et à dissiper certaines idées fausses susceptibles de dissuader certaines personnes de recourir au counseling. On y sensibilise le public au rôle de la profession en matière de santé mentale et de bien-être, tout en contribuant à une prise de décision éclairée quant au choix d'un professionnel de la santé mentale.

LES OBSTACLES À LA SATISFACTION DES BESOINS EN SANTÉ MENTALE

Malgré l'information proposée par l'éducation du public, les médias et le réseau Internet, on observe encore chez les Canadiens et les Canadiennes une méconnaissance de la maladie mentale. La stigmatisation et la discrimination constituent probablement le principal obstacle au traitement des troubles mentaux (Hocking, 2003; Neasa Martin et associés, 2007; Pinfold, Thornicroft, Huxley et Farmer, 2005); cela se répercute par ailleurs sur les politiques en matière de santé mentale et sur la répartition des ressources, et c'est ce qui explique que bien des gens ne se font pas traiter. Selon Hocking (2003), la discrimination compromet la capacité d'une personne d'avoir accès au logement, à l'éducation, à l'emploi et aux soins médicaux. Il en résulte un isolement social, une faible productivité et une spirale croissante de symptômes qui accentuent les obstacles au rétablissement. La stigmatisation entourant la santé mentale empêche les personnes de partager leurs difficultés et de demander de l'aide. Les obstacles au recours aux soins de santé mentale sont variés, certaines personnes affirmant préférer gérer elles-mêmes leurs besoins en ce domaine (Sunderland et Findlay, 2013). Cependant, d'autres indiquent que l'aide n'est pas facilement accessible et qu'elles ne savent pas comment l'obtenir. D'autres encore font état des coûts associés au traitement, soulignant que leur régime d'assurance santé ne couvre pas les soins de santé mentale.

LES RÉPERCUSSIONS DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE AU CANADA

Des études canadiennes indiquent que le coût économique des problèmes de santé mentale est estimé à environ 50 milliards de dollars par année, et ce chiffre n'inclut pas les coûts relatifs au système de justice pénale, aux écoles, ni à la protection de la jeunesse (Lim, Jacobs, Ohinmaa, Schopflocher et Dewa, 2008; Commission de la santé mentale du Canada, 2012). Au Canada en 2011, les coûts de prestation des services de traitement, de soins et de soutien aux personnes atteintes de problèmes de santé mentale se sont chiffrés à environ 42,3 milliards de dollars. Selon des prévisions à long terme, le Canada peut s'attendre à ce que ces coûts dépassent les deux mille milliards de dollars au cours des 30 prochaines années (Lim et coll., 2008; Commission de la santé mentale du Canada, 2012). Les statistiques concernant les effets de la maladie mentale sur la productivité annuelle en milieu de travail sont de plus en plus alarmantes, représentant 6,4 milliards en 2011, il est maintenant estimé qu'ils s'élèveront à 16 milliards d'ici 2014 (Commission de la santé mentale du Canada, 2012).

S'OCCUPER DES OBSTACLES : L'ASSOCIATION CANADIENNE DE COUNSELING ET DE PSYCHOTHÉRAPIE

L'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP) est une association nationale bilingue, qui offre aux conseillers et psychothérapeutes professionnels l'accès à des programmes de formation exclusifs, des possibilités de certification et de perfectionnement professionnel, ainsi qu'un contact direct avec des collègues professionnels et avec des groupes de spécialité. Dans le cadre de son travail de promotion et de sensibilisation, l'ACCP héberge un site web destiné au public (parlonsensemble.ca/fr/). Il est conçu pour aider les Canadiennes et les Canadiens à surmonter certains des obstacles susceptibles de compliquer leur recherche de soutien en santé mentale.



LE RÔLE DU CCC DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ MENTALE

L'ACCP propose un programme national de certification à l'intention des conseillers professionnels, soit le titre de Conseiller canadien certifié (CCC), qui permet au public d'identifier les conseillers dont l'ACCP reconnaît qu'ils détiennent les compétences requises pour offrir des services de counseling au Canada. L'obtention du statut de Conseiller canadien certifié (CCC) comporte la reconnaissance de normes de préparation professionnelle, l'éducation permanente et un code de déontologie officiel. À titre d'organisme d'autoréglementation, l'ACCP fournit conseils et cadre disciplinaire aux membres certifiés dans les domaines ayant trait à la conduite professionnelle. Voici certaines des principales caractéristiques associées au titre de CCC :

- Un diplôme de deuxième cycle en counseling ou dans un domaine connexe.
- Minimum de huit cours de deuxième cycle, y compris théories du counseling, techniques de counseling et de communication, éthique professionnelle et stage de counseling supervisé.
- 150 heures de contact client direct et sous la supervision d'un praticien qualifié.
- Vérification de casier judiciaire assorti d'une enquête du secteur des personnes vulnérables.


COUNSELING
ET PSYCHOTHÉRAPIE

L'Agence de la santé publique du Canada (2013) indiquait que les maladies mentales « se caractérisent par des altérations de la pensée, de l'humeur ou du comportement (ou d'une combinaison de telles altérations) », le tout étant conjugué à une détresse considérable et à une déficience fonctionnelle de longue durée. Les symptômes sont variables, de bénins à plus graves, selon le type de maladie, la personne en cause, sa famille et son milieu socio-économique.

Définition du counseling :

Le counseling est une démarche relationnelle fondée sur le recours éthique à des compétences professionnelles précises en vue de faciliter le changement chez l'humain. Le counseling concerne le bien-être, les relations, l'épanouissement personnel, le perfectionnement professionnel, la santé mentale et la maladie ou la détresse psychologique. La démarche de counseling se caractérise par l'application de principes cognitifs, affectifs, expressifs, somatiques, spirituels, développementaux, comportementaux, didactiques et systémiques qui sont reconnus.

(Récupéré dans

<http://www.ccpa-accp.ca/fr/theprofession/whoarecounselors/>)



BIBLIOGRAPHIE

Santé Canada. (2002). *Rapport sur les maladies mentales au Canada*. Ottawa: Santé Canada.

Hocking, B. (2003). *Reducing mental illness stigma and discrimination – everybody's business*. *The Medical Journal of Australia*, 178 (Suppl. 9), S47–S48.

Lim, K., Jacobs, P., Ohinmaa, A., Schopflocher, D., et Dewa, C.S. (2008). *A new population based measure of the economic burden of mental illness in Canada*. *Chronic Diseases in Canada*, 28(3), 92–98.

Commission de la santé mentale du Canada. (2012). *La nécessité d'investir dans la santé mentale au Canada*. Ottawa, ON

Neasa Martin et associés (2007). *A time for action: Tackling stigma and discrimination*. Rapport à la Commission de la santé mentale du Canada. Ottawa, ON : Commission de la santé mentale du Canada. Récupéré dans http://www.culturementalhealth.com/wp-content/uploads/2013/10/Stigma_TimeforAction_MHCommission.pdf

Pinfold, V., Thornicroft, G., Huxley, P., et Farmer, P. (2005). *Active ingredients in anti-stigma programmes in mental health*. *International Review of Psychiatry*, 17(2), 123–131.

Agence de la santé publique du Canada. (2013). *Maladie mentale*. Récupéré dans <http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/mi-mm/index-fra.php>

Sunderland, A., et Findlay, L. C. (2013, septembre). *Besoins perçus de soins de santé au Canada : résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. Santé mentale 2012* (Catalogue no 82-003-X). Ottawa : Statistique Canada.

Statistique Canada (2013). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : Santé mentale 2012*. Récupéré dans <http://http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/130918/dq130918a-fra.htm>

