



Regroupement  
des ressources alternatives  
en santé mentale  
du Québec



## Ensemble, faisons mentir les pronostics de l'OMS ! Refusons d'être fatalistes !

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) prévoit que d'ici 2030, les troubles de santé mentale représenteront la principale cause de morbidité dans les pays industrialisés.

La détérioration de la santé mentale n'est pas une fatalité, c'est, en grande partie, une question de société sur laquelle nous pouvons et devons agir ! Selon l'OMS, pour améliorer la santé, il faut agir sur les déterminants sociaux de la santé, c'est-à-dire sur les circonstances dans lesquelles les individus naissent, grandissent, vivent, travaillent et vieillissent ainsi que les systèmes mis en place pour faire face à la maladie. Toujours selon l'OMS, la pauvreté est la plus grande menace à la santé !

### Une initiative toute simple ... pour de grands changements !

Tous les secteurs de la société civile du Québec sont invités à participer à ce vaste mouvement de changement social.

## Journée de solidarisation et d'action pour la promotion et la prévention en santé mentale

Dans le cadre de la *Semaine nationale de la santé mentale 2012*

7 mai 2012 de 13h30 à 16h30

Au Centre St-Pierre, 1212 Panet, Montréal, salle 1205



## Les faits <sup>1-2-3-4-5</sup>

- Au Québec, comme d'ailleurs un peu partout dans le monde, les inégalités économiques s'accroissent, les acquis sociaux sont menacés; la libéralisation des marchés et la déréglementation mettent de plus en plus en péril une juste redistribution de la richesse collective.
- Pour un nombre croissant de personnes les conditions de vie se détériorent et engendrent de plus en plus de détresse psychologique. Un revenu insuffisant, le chômage et une faible scolarité peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale des individus. Ils diminuent le sentiment de sécurité ainsi que la capacité à satisfaire les besoins de base et à faire face à des situations difficiles.
- Depuis le début des années 1990, la fréquence des problèmes de santé psychologique au travail augmente de façon alarmante. Ils incluent l'épuisement professionnel, la dépression, le stress et les troubles anxieux.
- Les problèmes de santé coûtent à l'économie canadienne la somme stupéfiante de 51 milliards de dollars par année, et chaque jour, 500 000 personnes s'absentent de leur travail à cause de problèmes de santé mentale.
- Le stress représente un important déterminant de la santé mentale. Un stress élevé résulte le plus souvent de problèmes de santé physique, d'une mauvaise situation financière, de contraintes de temps, du contexte scolaire, du statut d'emploi et des relations interpersonnelles.
- L'usage des antidépresseurs chez les adultes québécois augmente chaque année.

**Nous devons nous questionner face à l'augmentation des problèmes de santé mentale !**

## Les objectifs de la journée

- Se solidariser et se redonner de l'espoir collectivement en refusant de laisser la situation se détériorer
- Affirmer notre volonté d'agir pour promouvoir la santé mentale et prévenir les problèmes de santé mentale

<sup>1</sup> 5<sup>e</sup> rapport national sur l'état de santé de la population du Québec élaboré conjointement par la direction de la surveillance de l'état de santé du ministère de la Santé et des Services sociaux, l'Institut national de santé publique du Québec et l'Institut de la statistique du Québec, 2011

<sup>2</sup> Fiche *La santé mentale pour tous*, Association canadienne de la santé mentale, 2010

<sup>3</sup> *Les maladies mentales*. Les maladies chroniques dans Lanaudière, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, 2011

<sup>4</sup> *Santé mentale au Québec : Les organismes communautaires de femmes à la croisée des chemins*, Réseau québécois d'action pour la santé des femmes, 2011

<sup>5</sup> Portrait de l'usage des antidépresseurs chez les adultes assurés par le régime public d'assurance médicaments du Québec, janvier 2011.



- Se réappropriier notre pouvoir collectif en exigeant du gouvernement que les déterminants sociaux de la santé soient le fil conducteur, non seulement du prochain plan d'action en santé mentale 2012-2017, mais également pour l'ensemble des orientations gouvernementales.
- Reconnaître et valoriser la contribution essentielle des ressources de la communauté dans la prévention et la promotion de la santé mentale.

### Au programme

- **Une conférence de Madame Jocelyne Bernier**, coordonnatrice de la Chaire *Approches communautaires et inégalités de santé* (FCRSS / IRSC ) GRIS / Université de Montréal, qui présentera les principales pistes d'action du rapport de l'OMS *Comblar le fossé en une génération*, présentation adaptée à la réalité québécoise.
- **Des initiatives citoyennes, porteuses d'espoir**, illustrant diverses interventions sur les déterminants sociaux de la santé.
- **Présentation d'un appel adressé au premier ministre et au ministre de la Santé et des Services sociaux.**

### Comment participer à cette initiative ...

- Faites circuler largement cette invitation dans vos réseaux personnels et professionnels
- Inscrivez-vous à cet événement gratuit en transmettant vos coordonnées (nom(s), organisme, adresse courriel) , avant le 30 avril, par courriel au [determinantssociaux@gmail.com](mailto:determinantssociaux@gmail.com).
- Appuyez l'appel au gouvernement ci-joint. Réacheminez le document signé par courriel au [determinantssociaux@gmail.com](mailto:determinantssociaux@gmail.com) ou par télécopie au **514-523-7619**.
- Soumettez-nous un court témoignage (paragraphe d'une dizaine de lignes) de l'une des personnes de votre organisation (participante, membre, cliente, travailleur ou travailleuse, etc.) ayant amélioré sa situation, et par le fait même sa santé mentale, grâce aux services et au soutien obtenus par votre organisation. (d'ici au 30 avril, par courriel au [temoignagesdeterminants@gmail.com](mailto:temoignagesdeterminants@gmail.com))

**Nous aimerions qu'un maximum de secteurs de la société prenne part à cette initiative.**

***Être bien dans sa tête ça regarde tout le monde !***

**Événement organisé par :** Alliance communautaire autonome pour la promotion et la défense collective des droits en santé mentale du Québec (**Alliance communautaire autonome**), Association canadienne pour la santé mentale-Division du Québec (**ACSM-division du Québec**), Association des groupes d'intervention en défense de droits-santé mentale du Québec (**AGIDD-SMQ**), Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (**RRASMQ**), Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de l'île de Montréal (**RACOR en santé mental**), Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (**RQASF**)