

Leçon 4 - Surmonter les obstacles à l'accès aux soins de santé mentale professionnels

Lorsque l'on souffre d'arthrite, il peut être difficile de trouver le soutien psychologique adéquat. En adoptant des stratégies pratiques pour surmonter les obstacles courants, vous pouvez prendre des mesures concrètes pour obtenir le soutien et les soins dont vous avez besoin pour gérer efficacement votre santé mentale.

Dans cette leçon, nous aborderons certains des défis auxquels les personnes atteintes d'arthrite peuvent être confrontées lorsqu'elles cherchent à obtenir des soins de santé mentale professionnels en temps opportun. Vous découvrirez des stratégies pour surmonter ces obstacles et défendre vos besoins en matière de soins.



Faits importants

1. Il n'est pas toujours facile d'obtenir les soins de santé mentale dont vous avez besoin, car il existe de nombreux obstacles.
2. Un médecin de famille ou un rhumatologue peut déterminer quand une aide professionnelle est nécessaire et vous orienter vers des sources fiables de soins de santé mentale.
3. Les soins virtuels se sont révélés aussi efficaces que les soins en personne et peuvent être particulièrement bénéfiques si vous avez des difficultés de mobilité ou si vous vivez dans une région éloignée.
4. Le soutien des ressources communautaires, des amis, de la famille ou des groupes de pairs peut également contribuer à améliorer votre bien-être mental.



Common hurdles to accessing timely professional care

Les personnes atteintes d'arthrite peuvent se heurter à plusieurs obstacles prévisibles lorsqu'elles cherchent à obtenir des soins de santé mentale. Parmi ceux-ci, citons le fait de ne pas savoir où s'adresser, le coût potentiel des services, le manque de temps pour se rendre aux rendez-vous et la stigmatisation.¹ Ces obstacles retardent souvent l'accès aux soins.

Beaucoup de gens ne savent pas par où commencer pour trouver des soins de santé mentale. Malheureusement, il existe encore des lacunes dans les services de santé mentale au Canada et aux États-Unis. Les médecins de famille et le personnel des centres de médecine familiale, y compris les infirmières praticiennes, peuvent être un premier point de contact. Ils peuvent évaluer les troubles de santé mentale, prescrire des médicaments (si nécessaire) et orienter les gens vers des programmes communautaires dans la région ainsi que vers des spécialistes de la santé mentale.

Le coût des services de santé mentale, y compris la thérapie ou les médicaments, peut également constituer un obstacle important. Cependant, il est important de tenir compte de l'éventail d'options peu coûteuses ou gratuites qui peuvent être disponibles, telles que les programmes d'aide aux employés, les services aux étudiants (pour les étudiants universitaires), les programmes d'assurance maladie complémentaire et les programmes gouvernementaux ou communautaires. Par exemple, des cours sur la gestion du stress et de l'humeur sont souvent proposés dans les centres communautaires locaux.

Le Canadian Community Mental Health Network (ccmhn.ca, en anglais seulement) tient à jour des listes des services locaux disponibles dans votre région. Vous trouverez **ici** la liste complète des services disponibles dans chaque province. Dans les grandes villes, il existe souvent des cliniques à faible coût qui proposent des traitements dans les universités offrant des programmes de formation supérieure en counseling et en psychologie clinique, en travail social et en ergothérapie.

La stigmatisation liée à la santé mentale peut constituer un autre obstacle important. Les personnes atteintes d'arthrite peuvent se sentir mal à l'aise lorsqu'elles posent des questions sur les soins de santé mentale. Il est essentiel de lutter contre la stigmatisation associée à la santé mentale et d'y remédier en favorisant un dialogue ouvert, l'éducation et la compréhension au sein de la communauté des personnes atteintes d'arthrite.



Le système de santé : comment s'y retrouver

Il est essentiel de bien connaître le système de santé pour pouvoir accéder rapidement à des soins professionnels et comprendre les processus d'orientation vers les services de santé mentale. Connaître les étapes à suivre pour accéder aux services de santé mentale dans votre système de santé peut vous aider à simplifier le processus et à réduire les délais.^{2,3} L'accès aux soins de santé mentale est en constante évolution, alors assurez-vous que les informations que vous obtenez sont exactes et à jour.

Discuter avec votre médecin de famille (ou votre rhumatologue) peut être un bon moyen de vous renseigner sur les options possibles en matière de consultation en santé

mentale. Soyez prêt à faire part de vos préférences et de vos préoccupations concernant les services de consultation. Avant votre rendez-vous, notez ce qui vous préoccupe et comment cela affecte votre vie quotidienne. Par exemple, votre liste peut inclure des symptômes tels qu'un sentiment de tristesse dont vous ne pouvez vous débarrasser, une incapacité à vous concentrer au travail ou même à vous rendre au travail, une sensation d'oppression et de pression dans la poitrine pendant la majeure partie de la journée, ou un sentiment d'épuisement et de démotivation à faire les choses que vous appréciez habituellement. Noter ces éléments vous aidera à expliquer plus clairement ce que vous ressentez et comment cela affecte votre capacité à fonctionner. Le CAMH propose **ici** (en anglais seulement) des conseils pratiques sur la manière de se préparer à rencontrer un conseiller en santé mentale pour la première fois.



L'accès aux ressources et au soutien communautaires

Les ressources communautaires, les lignes d'assistance téléphonique et les organismes à but non lucratif offrent également une aide précieuse à de nombreuses personnes pour accéder aux services de santé mentale. La première étape consiste à identifier et à se renseigner sur les ressources disponibles auprès des centres communautaires locaux, des organismes à but non lucratif et des lignes d'assistance téléphonique en santé mentale qui peuvent vous orienter vers les options de soins appropriées.^{2,3}

La plupart des programmes de santé mentale collectifs proposent des tarifs réduits en fonction des revenus. Comprendre les critères d'admissibilité et les procédures de candidature à ces programmes peut vous aider à accéder aux soins dont vous avez besoin sans avoir à assumer une charge financière excessive. Certains organismes de santé communautaires et conseils interconfessionnels tiennent à jour des répertoires de membres du clergé ayant suivi une formation en santé mentale ou collaborant avec des professionnels de la santé mentale.



L'accès aux soins de santé mentale virtuels

es dernières années, les soins virtuels sont devenus un moyen courant d'accéder aux soins de santé mentale. Les soins de santé mentale virtuels sont pratiques et permettent aux personnes de travailler directement avec des fournisseurs de soins de santé mentale qualifiés dans le confort et l'intimité de leur domicile (ou dans d'autres lieux où l'intimité peut être garantie). Ils sont souvent appréciés par les personnes atteintes d'arthrite qui peuvent être confrontées à des problèmes de mobilité, qui vivent dans des régions éloignées ou qui souffrent de poussées de la maladie.

Grâce aux efforts soutenus du comité ACE (Arthritis Consumer Experts) et d'autres acteurs de la communauté, nous découvrons qui bénéficie le plus des services de santé mentale virtuels et dans quels cas ceux-ci peuvent ne pas convenir. Par exemple, une enquête nationale menée en 2021 par le comité ACE^{4,5} a révélé que les personnes atteintes d'arthrite qui s'identifiaient comme personnes noires, autochtones ou de couleur étaient :

- plus susceptibles d'être confrontées à des facteurs rendant difficile l'utilisation des soins virtuels
- plus susceptibles de ne pas avoir accès aux services de soins virtuels, et
- moins susceptibles d'être très satisfaites de leurs expériences en matière de soins virtuels

De nombreuses nouvelles technologies sont disponibles pour garantir la sécurité et l'efficacité des soins à distance. Des solutions virtuelles spécialisées en santé mentale offrent des options sécurisées pour recevoir des soins et sont de plus en plus disponibles par l'intermédiaire des employeurs, des centres communautaires, des systèmes de santé fédéraux et provinciaux et d'autres ressources locales.

Cependant, l'accès plus facile aux soins de santé mentale a également suscité de nouvelles préoccupations. Depuis le début de la pandémie de COVID-19, la pénurie de professionnels qualifiés en santé mentale s'est considérablement accrue au Canada. Les soins virtuels ont permis à des personnes sans formation adéquate d'offrir plus facilement des services de « coaching en santé ». Il est important de savoir que le terme « thérapeute » n'est pas protégé par la loi : n'importe qui peut prétendre au titre de thérapeute.

Il existe plusieurs moyens de vous assurer que le professionnel de la santé mentale avec lequel vous choisissez de collaborer, que ce soit en ligne ou en personne, dispose de la formation et des compétences requises. Les professionnels de la santé mentale qualifiés doivent être agréés par un organisme de réglementation et être en règle dans leur province ou leur État pour pouvoir exercer de manière indépendante. Recherchez des diplômes tels que Ph. D. ou Psy. D. pour les psychologues, M. Serv. Soc. pour les travailleurs sociaux ou M.A./M. Éd. pour les psychologues-conseillers. De plus en plus, les personnes en formation obtiennent un permis d'exercice et sont appelées « psychologues stagiaires » ou « stagiaires agréés ». Cependant, comme toutes les assurances ne couvrent pas les services fournis par ces stagiaires, il est préférable de vérifier au préalable si vous pourrez obtenir un remboursement.

Les personnes possédant une solide expérience clinique et des compétences en évaluation détiennent un diplôme de fin d'études supérieures, tel qu'un doctorat, un doctorat en psychologie ou un doctorat en travail social. Les psychiatres sont des médecins qui ont suivi une formation spécialisée en psychiatrie. Cependant, compte tenu de la pénurie mondiale de main-d'œuvre et de la tendance des psychiatres à traiter

JHÉd Santé Mentale

des maladies mentales plus graves et plus complexes (par exemple, la schizophrénie, le trouble bipolaire, la dépression sévère), les délais d'attente pour consulter un psychiatre sont souvent longs. Au Canada, pour consulter un psychiatre, il faut généralement être référé par un médecin de famille.

De nombreux professionnels de la santé mentale sont bien outillés pour aider les personnes atteintes d'arthrite. Les **psychologues agréés** (titulaire d'un doctorat ou d'un doctorat en psychologie avec une spécialisation en clinique, en conseil ou en santé) peuvent aider les personnes atteintes d'arthrite en leur fournissant des outils pour gérer leur stress, faire face à la douleur chronique et surmonter les difficultés émotionnelles telles que la dépression et l'anxiété, améliorant ainsi leur bien-être mental et leur qualité de vie globale. Les travailleurs sociaux (M. Serv. Soc.) peuvent aider les personnes atteintes d'arthrite en leur offrant un soutien émotionnel, en les mettant en relation avec les ressources communautaires et en les guidant à travers les défis pratiques et psychologiques qui affectent leur santé mentale et leur vie quotidienne. Ils sont bien placés pour intervenir en cas de crise et traiter les déterminants sociaux de la santé tels que le logement, le revenu et les services aux personnes handicapées.

Les conseillers et psychothérapeutes agréés (M.A./M. Éd.) peuvent fournir des conseils, des informations et un soutien; souvent, ils sont en formation pour obtenir un doctorat (Ph. D./Psy. D.) ou travaillent sous la supervision de ces personnes. Vous pouvez vérifier que le permis d'exercice de tout professionnel de la santé mentale qualifié est valide et sans restriction (c'est-à-dire qu'il n'y a pas de mesures disciplinaires ou de plaintes en cours) en consultant les registres publics en ligne ou en appelant l'organisme local chargé de délivrer les permis d'exercice.

Bien que les **membres du clergé** ne soient généralement pas des professionnels de la santé mentale agréés, un mouvement croissant encourage certains d'entre eux à suivre une formation spécialisée supplémentaire afin d'offrir des services de soutien psychologique, en particulier dans les domaines liés au deuil, au stress et au bien-être spirituel. Ils peuvent être une source précieuse de soutien émotionnel et spirituel et peuvent souvent aider les personnes à entrer en contact avec des professionnels formés et qualifiés pour fournir des services de soins en matière de santé mentale.

Une autre option consiste à utiliser des répertoires fiables tels que **Psychology Today** (en anglais seulement) (au Canada), l'**Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP)**, la **Canadian Professional Counsellors Association (CPCA)** (en anglais seulement) et **Inclusive Therapists Canada** (en anglais seulement). Ces groupes sont également disponibles pour mettre les gens en relation avec des professionnels dûment qualifiés et agréés. Pour des options à faible coût ou à échelle mobile, consultez l'**Affordable Therapy Network (ATN)** (en anglais seulement). Au chapitre des ressources fédérales, notons la **Commission de la santé mentale du Canada. Services aux**

Autochtones Canada répertorie les programmes et services de santé mentale destinés aux communautés des Premières Nations et des Inuits, alors que la **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** offre une assistance gratuite 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, à tous les peuples autochtones du Canada.

Les professionnels agréés offrent généralement des services virtuels et en personne et sont tenus de mettre en place des mesures de protection adéquates afin de garantir la confidentialité et la sécurité de toutes les conversations virtuelles.

Références

1. Arthritis Foundation. (2023). *Mental health and arthritis: Overcoming barriers to care*. <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/emotional-well-being/anxiety-depression/arthritis-and-mental-health> (en anglais seulement)
2. Association canadienne pour la santé mentale. (2023). Accès aux soins de santé mentale au Canada. <https://cmha.ca/fr/>
3. Centre de toxicomanie et de santé mentale. (2022). *What to expect when you come to CAMH*. <https://www.camh.ca/en/patients-and-families/information-for-patients/what-to-expect> (en anglais seulement)
4. Arthritis Consumer Experts (avril 2021). Enquête nationale du comité ACE sur les soins virtuels pour les personnes atteintes d'arthrite [résumé de l'enquête]. JointHealth™ insight. <https://jointhealth.org/programs-jhinsight-view.cfm?id=1266&locale=fr-CA>
5. Arthritis Consumer Experts. (mai 2021). Enquête nationale du comité ACE sur les services de soins virtuels pour les personnes atteintes d'arthrite : Regard sur les inégalités en matière de soins virtuels [résumé de l'enquête]. JointHealth™ insight. <https://jointhealth.org/programs-jhinsight-view.cfm?id=1268&locale=fr-CA>