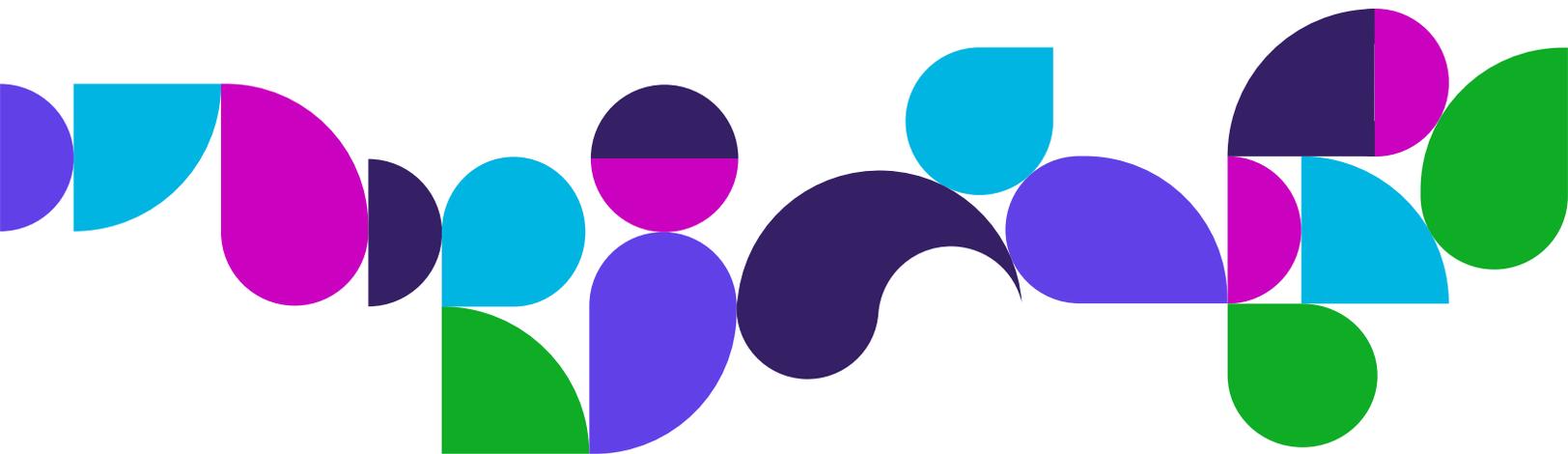




Des obstacles à la guérison

Naviguer pour satisfaire les besoins en santé mentale au Canada

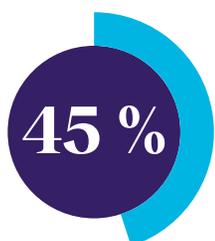


Ces dernières années, les Canadiens ont vu leur santé mentale et leur bien-être se dégrader. Pourtant, alors qu'ils sont de plus en plus nombreux à rechercher un soutien en matière de santé mentale, de multiples obstacles systémiques les empêchent d'accéder à un traitement efficace.

En fait, une étude a révélé que parmi les Canadiens souffrant de problèmes de santé mentale, 45 % ont déclaré que leurs besoins n'étaient pas satisfaits ou ne l'étaient que partiellement, un sentiment qui persiste pour certains même après avoir reçu des soins.

Outre l'impact de la maladie mentale sur les individus, le bilan sociétal est également stupéfiant : près d'un demi-million de Canadiens s'absentent du travail chaque semaine. Au total, le fardeau économique de la maladie mentale au Canada est estimé à 51 milliards de dollars par an, y compris les coûts des soins de santé, la perte de productivité et la réduction de la qualité de vie liée à la santé.

Reconnaissant l'importance de mieux comprendre le parcours des soins en santé mentale, Teladoc Health Canada a commandé un sondage national auprès de plus de 1 600 Canadiens. Les informations précieuses recueillies dans le cadre de cette recherche révèlent les obstacles auxquels les personnes sont confrontées lorsqu'elles cherchent à obtenir des soins pour satisfaire leurs besoins en santé mentale.



des Canadiens déclarent que leurs besoins en matière de santé mentale ne sont pas pleinement satisfaits



représente le coût annuel des soins de santé pour les maladies mentales



PRINCIPALES CONCLUSIONS

L'enquête sur l'expérience des soins de santé mentale

L'enquête a révélé que le parcours de soins en santé mentale est parsemé d'obstacles systémiques et peut être influencé par les déterminants sociaux de la santé. Les réponses des consommateurs à l'enquête ont fait ressortir trois thèmes importants :

1. La recherche de soins est difficile

Alors que la stigmatisation de la santé mentale diminue dans certaines parties du monde, de plus en plus de personnes se sentent à l'aise pour demander des soins en santé mentale. Malheureusement, de nombreux nouveaux demandeurs de soins déclarent avoir du mal à s'orienter dans le système de santé mentale parce qu'ils ignorent par où commencer.

2. La confiance dans les soins est mitigée

La confiance dans les diagnostics de santé mentale et les plans de traitement est plus faible que prévu, et de nombreux Canadiens se disent intéressés par une seconde opinion.

3. Des disparités existent au cours de leur parcours de soins

Les expériences en matière de soins de santé mentale varient selon les groupes d'âge, le sexe et le niveau de revenu.

En dépit de ces obstacles, les personnes interrogées considèrent que les programmes et services de santé mentale sur leur lieu de travail sont une voie à suivre. D'après notre enquête, 71 % des répondants déclarent qu'ils seraient plus enclins à rester chez un employeur qui soutiendrait pleinement leurs besoins en matière de santé mentale.

7 sur 10

Canadiens qui déclarent qu'ils seraient plus enclins à rester chez un employeur qui soutiendrait pleinement leurs besoins en matière de santé mentale.

Un examen plus approfondi des résultats de l'enquête

La recherche de soins est une tendance

Près de la moitié des répondants à l'enquête déclarent avoir essayé d'obtenir un soutien professionnel en matière de santé mentale au cours des cinq dernières années, que ce soit pour eux-mêmes ou pour un membre de leur famille. Plus d'un quart d'entre eux (27 %) ont cherché un soutien au cours de l'année écoulée.

Il est intéressant de noter que la recherche de soins varie considérablement en fonction de l'âge et du sexe.

- Les répondants âgés de moins de 45 ans sont les plus nombreux à déclarer avoir essayé d'obtenir une aide en matière de santé mentale au cours de l'année écoulée.
- Les personnes âgées sont beaucoup moins susceptibles que les autres groupes d'âge d'essayer d'obtenir de l'aide.
- Les femmes sont beaucoup plus susceptibles que les hommes de chercher un soutien en matière de santé mentale (51 % femmes/42 % hommes, respectivement).



Plus d'une personne interrogée sur trois âgée de moins de 45 ans a tenté d'obtenir une aide en matière de santé mentale au cours de l'année écoulée.



Meilleures pratiques

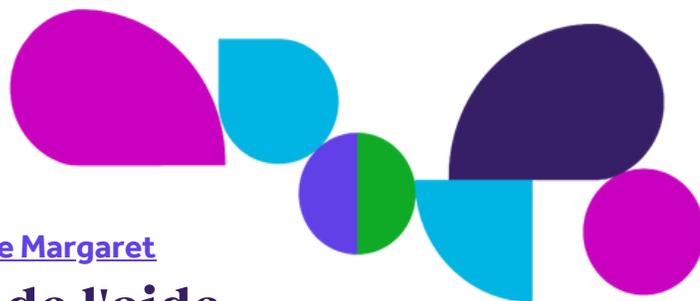
Comme il n'y a pas deux personnes identiques, il est important d'offrir des options de soutien qui tiennent compte des préférences particulières des personnes en matière de prestation de soins et de fournisseurs.



Témoignage de Margaret

Obtenir de l'aide

« Je dois ma rééducation à Teladoc Health. Tout au long du processus, je me suis sentie en sécurité, vue et prise en charge. »





Il est difficile de trouver les « bons soins »

Alors que la demande de services en santé mentale ne cesse de croître, les individus ont toujours du mal à trouver l'aide dont ils ont grandement besoin.

Pour les demandeurs de soins, trouver les bons soins au bon moment, ou même savoir par où commencer, est une étape difficile. En effet, plus des trois quarts (78 %) des répondants à l'enquête qui ont eu recours à un soutien en matière de santé mentale déclarent que la navigation dans le système de santé pour trouver ce soutien a été « assez difficile » ou « très difficile ».

Degré de difficulté à s'orienter dans le système de soins en santé mentale :*

Assez/très difficile :

78 %

Pas difficile :

18 %



Meilleures pratiques

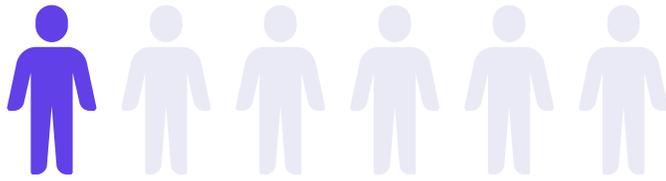
Les responsables des ressources humaines peuvent envisager des solutions qui guident les individus vers le bon soutien dès le départ, en ajustant les recommandations en fonction de l'évolution des besoins. Cette approche guidée aide les personnes à s'engager plus tôt, minimisant ainsi la progression vers des conditions plus complexes et plus coûteuses.

L'enquête a également révélé une disparité dans la facilité d'accès aux soins en santé mentale en fonction du niveau de revenu. Les répondants dont le revenu du ménage est égal ou supérieur à 150 000 \$ sont moins susceptibles d'avoir des difficultés à obtenir un soutien pour leurs besoins en matière de santé mentale. Les déterminants sociaux de la santé, tels que l'inégalité des revenus, peuvent contribuer à cette disparité.

*Les graphiques et tableaux du présent document peuvent ne pas inclure les petits échantillons. La somme des pourcentages présentés peut ne pas être égale à 100 %.

La confiance dans les soins est plus faible que prévu

Bien que la majorité des personnes interrogées aient déclaré que le soutien en matière de santé mentale qu'elles ont reçu était au moins assez efficace...

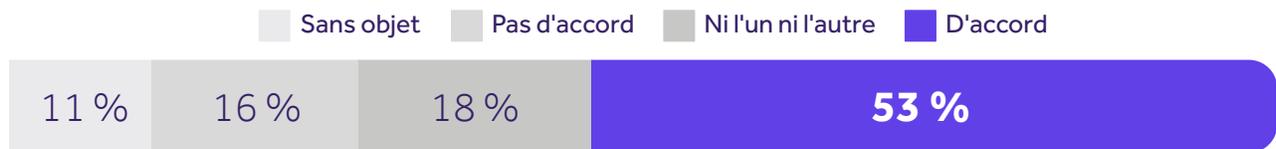


1 personne sur **6**
a déclaré que ses soins
étaient inefficaces.

Qu'est-ce qui motive cette réaction résolument tiède à l'égard des soins de santé mentale reçus par les personnes interrogées? L'enquête met en évidence trois facteurs déterminants :

1. L'incapacité à trouver un professionnel de la santé qui « les aide à se sentir mieux »*

Un peu plus de la moitié des personnes interrogées déclarent qu'il est difficile de trouver un professionnel qui puisse les aider à se sentir mieux.



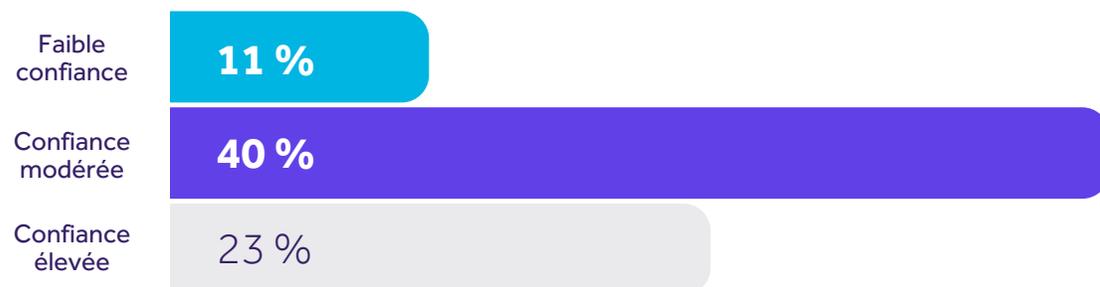
2. La confiance dans le diagnostic est mitigée*

Seuls 28 % des répondants ont déclaré être très confiants dans leur diagnostic. Les autres répondants ont fait état de perceptions mitigées, et 33 % d'entre eux, fait surprenant, n'ont jamais reçu de diagnostic formel.



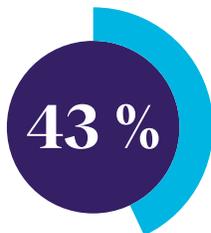
33 % n'ont jamais reçu de diagnostic ou étaient incertains ou sans réponse.

3. Manque de confiance dans les plans de traitement*



23 % n'ont jamais reçu de plan de traitement.

À la lumière de ces résultats, il n'est pas surprenant que les personnes interrogées dans le cadre de l'enquête se disent très intéressées par l'obtention d'un autre avis au sujet de leur diagnostic et de leur plan de traitement. En effet, quarante-trois pour cent des personnes qui ont eu recours à une aide en matière de santé mentale se disent intéressées par un deuxième avis.



des personnes interrogées souhaiteraient qu'un professionnel de la santé mentale leur donne un deuxième avis sur leur plan de traitement et/ou leur diagnostic de santé mentale.

Compte tenu de ces résultats - et de l'état actuel de la santé mentale au Canada -, il n'a jamais été aussi important de disposer d'un soutien dévoué et facilement accessible tout au long du parcours de santé mentale d'une personne.



Meilleures pratiques

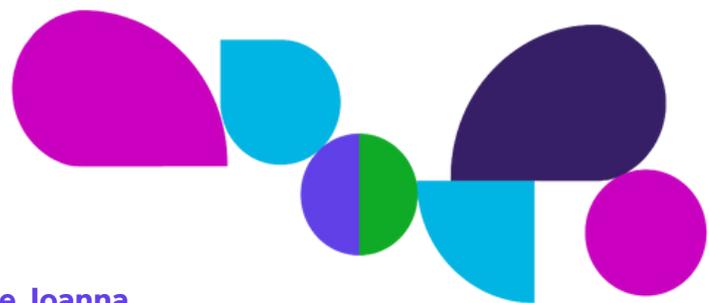
Les responsables des ressources humaines peuvent s'associer à des fournisseurs de services de santé mentale qui sont en mesure de proposer des solutions aux membres qui ne bénéficient pas de leurs soins actuels ou qui peuvent avoir besoin d'une évaluation experte de leur plan de traitement.



Témoignage de Joanna

Trouver le bon thérapeute

« Elle avait mes antécédents. Elle était préparée. Dès le premier jour, nous avons commencé à travailler sur certaines choses. Je me souviens que ce premier jour, j'ai fait une énorme percée que je n'avais pas faite avec mon thérapeute précédent. »





PRÉSENTATION

Navigateur en santé mentale

Teladoc Health offre un soutien personnalisé en matière de santé mentale qui aide les individus à trouver les bons soins et à rester sur la voie de la guérison.

Le Navigateur en santé mentale offre aux personnes les conseils dont elles ont besoin pour naviguer dans le système complexe de la santé mentale. Des professionnels de la santé mentale hautement qualifiés sont disponibles pour :



Évaluer et diagnostiquer un nouveau problème de santé mentale



Revoir un diagnostic et un plan de traitement existants



Fournir un plan d'action personnalisé



Prodiguer des conseils tout au long du processus grâce à un soutien continu et collaboratif

Les employeurs pourraient envisager d'étendre cet avantage aux parents et aux beaux-parents des employés. Notre étude a montré que 40 % des retraités ont déclaré qu'il était difficile de s'y retrouver dans le système de soins de santé et près d'un tiers des personnes âgées ont déclaré qu'elles seraient intéressées par un deuxième avis sur leur santé mentale.

Lorsque les employés - et leur famille élargie - sont soutenus à chaque étape de leur parcours de santé mentale grâce à des diagnostics précis et à des plans de traitement efficaces, la confiance s'installe au fur et à mesure qu'ils progressent sur la voie de la guérison.

Les participants au programme Navigateur en santé mentale ont rapporté :

70 %

d'amélioration de la dépression, de l'anxiété et du stress

76 %

d'amélioration de la productivité

80 %

d'amélioration du diagnostic ou du traitement

Améliorer l'accès aux soins de santé mentale ¹

47 %

des personnes participant au programme Navigateur en santé mentale n'auraient pas cherché à se faire soigner sans ce programme.

6 jours

est le temps moyen qu'il faut aux psychiatres de Teladoc Health pour commencer un dossier, ce qui est bien plus rapide que le délai national de 22 jours.

170 \$

d'économies sur le lieu de travail par séance de thérapie virtuelle dans le cadre du programme Navigateur en santé mentale.

Une approche par étapes des soins de santé mentale

Il existe un large éventail de besoins en matière de santé mentale au sein de toute population, mais les personnes qui ont le plus besoin de soins de santé mentale se trouvent du côté subclinique et cliniquement aigu du spectre.



La recherche montre que vingt-cinq pour cent de votre population se trouve dans une phase cliniquement aiguë et souffre de troubles mentaux pouvant être diagnostiqués, comme la dépression et l'anxiété. Une autre tranche de 35 % de la population se trouve dans la catégorie subclinique et se débat avec des symptômes modérés ou temporaires causés par le stress, comme l'insomnie et l'isolement. Ensemble, ces catégories représentent la majorité d'une population active donnée.

La psychologie derrière les besoins en soins de santé mentale

S'il est essentiel de s'attaquer aux catégories cliniques et subcliniques, la psychologie nous apprend que « l'effet de débordement » est réel : le stress ressenti dans un domaine de la vie se répercute dans d'autres domaines.

Nous savons également qu'il existe des « effets croisés », c'est-à-dire que la transmission d'états émotionnels peut avoir lieu entre des personnes étroitement liées, ce qui peut inclure des collègues de travail ou des équipes.

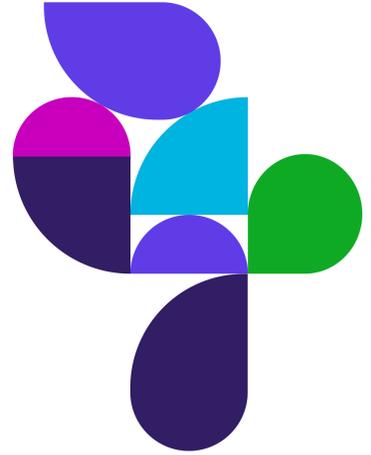
Enfin, nous savons qu'en fin de compte, le stress ouvre la porte à des besoins plus graves en matière de santé mentale.



¹Teladoc Health, données disponibles, 2023

Que peut-on faire?

Il faut une stratégie qui s'adresse à la population clinique, à la population subclinique et aux 40 % restants de la population qui sont « en bonne santé », mais qui bénéficient d'un bon suivi. Chez Teladoc Health, nous avons créé un programme complet de santé mentale en escalier, conçu pour répondre aux besoins d'une population entière.



La santé mentale chez Teladoc Health

myStrength

Un programme numérique de bien-être et de santé mentale qui couvre tout le spectre des soins, du stress au bien-être émotionnel, en passant par l'anxiété et la dépression. myStrength est adapté aux besoins personnels de chacun et permet d'avancer à son propre rythme grâce à des programmes autoguidés attrayants. Un conseiller intégré à l'application est également disponible pour vous aider dans votre cheminement vers le bien-être.

Navigateur en santé mentale

Le parcours de santé mentale de chaque personne est unique. Grâce à un soutien personnalisé qui peut changer des vies, les individus peuvent trouver la bonne voie et y rester. Il est possible d'obtenir de l'aide pour naviguer dans le système de santé, évaluer et diagnostiquer les problèmes de santé mentale, ou revoir les diagnostics ou les plans de traitement existants qui ne fonctionnent pas ou qui n'améliorent pas la situation.

Soins en santé mentale

La commodité de la thérapie virtuelle, disponible par vidéo ou par téléphone, garantit des rendez-vous sécurisés, discrets et confidentiels, rendant le traitement possible là où les personnes se sentent le plus à l'aise. Les personnes peuvent choisir un psychologue ou un thérapeute de leur choix pour une connexion rapide et des séances multiples devient possible, quel que soit l'endroit où l'on vit, à l'heure qui convient à son emploi du temps.

Gestion de l'invalidité en santé mentale

Gestion continue de l'invalidité - mise en relation des personnes avec des experts et accès rapide à des soins spécialisés pour faciliter le processus de retour au travail. Cette approche globale couvre la collaboration avec les professionnels de la santé et garantit la mise en œuvre des stratégies et des ressources adéquates pour favoriser un rétablissement optimal.

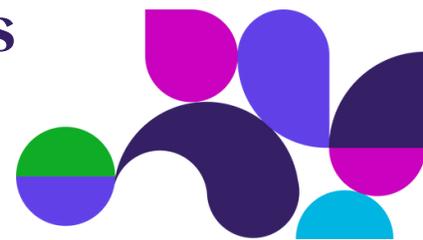
Avec notre modèle de soins par étapes, nous prenons en compte tous les membres de la population et nous ciblons les débordements et les croisements avec chaque membre qui bénéficie de nos services.

En outre, les employeurs peuvent choisir d'étendre les prestations aux parents et aux beaux-parents.

Améliorer le bien-être des employés

GRÂCE À DES PROGRAMMES DE SOUTIEN COMPLETS

Le bien-être mental et émotionnel joue un rôle crucial dans l'engagement et la productivité sur le lieu de travail. Un programme de soutien peut améliorer la fidélisation des employés et favoriser une culture d'entreprise positive, ce qui se traduit par des avantages significatifs à long terme pour les employés.



Programme d'aide aux employés et aux familles

Le programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) de Teladoc Health offre un soutien complet aux employés, en abordant les questions de santé mentale, juridiques et de gestion de la vie, afin d'améliorer la productivité du lieu de travail et le bien-être des employés.

Soutien en cas de crise 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

L'accès immédiat à des conseillers formés est disponible 24 heures sur 24, ce qui garantit aux employés et à leur famille un soutien constant en cas de crise. Les employés et leurs familles bénéficient ainsi d'un soutien constant en cas de crise, ce qui leur offre un filet de sécurité au moment où ils en ont le plus besoin.

Soins de santé mentale et conseils

Des conseils confidentiels et accessibles à court terme pour une variété de problèmes personnels et professionnels. L'assistance est disponible par le biais de consultations téléphoniques ou vidéo, aidant ainsi les employés à faire face aux complexités de la vie grâce à des conseils professionnels.

myStrength : le bien-être numérique

Des conseils pour gérer le stress de la vie grâce aux programmes numériques complets de bien-être de myStrength. Le programme contient plus de 1 100 ressources autoguidées pour gérer le stress, la dépression, les troubles du sommeil et d'autres problèmes de santé mentale.

Soutien juridique et financier

Accès à des conseils d'experts sur des questions juridiques et financières, y compris le droit de la famille et la planification successorale. Ce service apporte une certaine tranquillité d'esprit et permet aux employés de se concentrer davantage sur leurs responsabilités personnelles et professionnelles sans avoir à supporter le fardeau supplémentaire de questions juridiques ou financières non résolues.

Services de gestion de la vie

Ressources personnalisées et orientation vers des services locaux, notamment en matière de remise en forme, de nutrition, de garde d'enfants et de personnes âgées, et de services de relogement. Cette approche holistique garantit que chaque aspect du bien-être des employés est pris en charge, ce qui favorise un mode de vie plus sain et plus équilibré.

Une vie professionnelle et personnelle bien équilibrée peut réduire considérablement le stress, prévenir l'épuisement professionnel et améliorer la santé mentale et physique en général. Conscient de cette réalité, notre PAEF s'engage à fournir des ressources et des outils pour aider les employés à gérer plus efficacement leurs responsabilités professionnelles et leur vie personnelle.

En intégrant le programme d'aide aux employés et aux familles, les employeurs peuvent promouvoir une culture de soins et de soutien qui profite de manière significative aux employés et à leurs familles.



Conclusion

La pandémie a entraîné une augmentation significative de la demande de services de santé mentale, mettant à rude épreuve le système canadien de soins de santé mentale. Aujourd'hui, même si la pandémie s'atténue, le besoin de soins reste élevé. Nos recherches, ainsi que d'autres études, soulignent que les Canadiens sont débordés lorsqu'ils essaient de s'orienter dans le labyrinthe des soins de santé mentale et qu'ils ont du mal à trouver les « bons » soins. Les résultats suggèrent qu'il est nécessaire d'apporter une solution complète en matière de soins de santé mentale au travail.

Parce que le parcours de santé mentale de chacun est unique, Teladoc Health propose des solutions pour soutenir chaque personne, et ce, à chacune des étapes.

Méthodologie de l'étude

Le sondage a été réalisé en ligne et via des appareils mobiles entre le 25 avril et le 3 mai 2023 à l'aide du panel d'opinion publique Modalis de Modus Research. Marge d'erreur pour ce sondage : plus ou moins 2,4 % à un intervalle de confiance de 95 %.

Taille et sélection de l'échantillon

L'étude a porté sur un total de 1 631 participants. L'échantillon provient de différentes régions du Canada, principalement de l'Ontario, du Québec, de l'Alberta et de la Colombie-Britannique.

Répartition démographique

Genre :

- 63 % d'hommes
- 37 % de femmes

Groupes d'âge :

- <25 : 0 %
- 25-34 : 10 %
- 35-44 : 17 %
- 45-54 : 17 %
- 55-64 : 25 %
- 65-74 : 23 %
- 75+ : 6 %

Distribution régionale :

- Ontario : 44 %
- Québec : 19 %
- Alberta : 14 %
- Saskatchewan : 3 %
- Manitoba : 3 %
- Nouvelle-Écosse : 3 %
- Colombie-Britannique : 12 %
- Nouveau-Brunswick : 1 %
- Terre-Neuve : 1 %
- Île-du-Prince-Édouard : 1 %
- Autres : 0 %

*Note sur la présentation des données

Les graphiques et tableaux du présent document peuvent ne pas inclure les petits échantillons. Par conséquent, la somme des pourcentages présentés peut ne pas être égale à 100 %.



En savoir plus sur TeladocHealth.ca/fr

À propos de Teladoc Health : Teladoc Health permet à tous les individus, où qu'ils soient, de vivre une vie plus saine en transformant l'expérience des soins de santé. Reconnu comme le chef de file mondial des soins virtuels globaux à la personne, Teladoc Health s'appuie sur une expertise clinique, une technologie de pointe et des données exploitables pour répondre aux besoins en constante évolution des consommateurs et des professionnels de la santé.