



Collectif pour l'accès à la psychothérapie  
Coalition for Access to Psychotherapy

**Communiqué**  
**SOUS EMBARGO**  
**JUSQU'AU 9 AVRIL 2015**

Un Québec qui a besoin d'aide  
**Des centaines de milliers de vies ébranlées**  
**chaque année par la maladie mentale**

*Il devient impératif d'élargir l'accès aux services de psychothérapie*

**MONTREAL, le 9 avril 2015** – Au nombre des enjeux avec lesquels doit composer le Québec, il en est un – relativement silencieux, mais très présent – qui abîme des centaines de milliers de vies, tout en grevant toujours un peu plus les finances publiques : celui des troubles mentaux. Il serait pourtant possible d'intervenir efficacement et c'est le sens de la démarche qu'entreprend le Collectif pour l'accès à la psychothérapie (CAP), qui veut sensibiliser les Québécois au problème et à la nécessité d'intervenir collectivement pour y apporter des solutions.

Dans un geste qui se veut une invitation à l'action, le CAP faisait d'ailleurs parvenir récemment son plus récent mémoire sur le sujet, *La psychothérapie : un meilleur accès pour tous par des services assurés*, au ministre de la Santé et des Services sociaux du Québec, le Dr Gaétan Barrette.

*« Les données sont bouleversantes et militent en faveur d'une prise en charge collective de la problématique des troubles mentaux, une avenue d'autant plus réaliste qu'il existe des solutions probantes qui ont fait leur preuve », d'indiquer le co-porte-parole du CAP, Michael Sheehan. « C'est pour cette raison que nous avons voulu inviter le Dr Barrette à se joindre à la réflexion et à la discussion sur le sujet. Nous croyons que le moment est venu que le Québec choisisse de se donner une stratégie d'intervention structurée à cet égard, qui passe notamment par un accès accru aux services de psychothérapie. »*

**Un portrait qui ne peut laisser indifférent**

Près d'un Québécois sur cinq est atteint de troubles mentaux. À eux seuls, les troubles anxio-dépressifs touchent plus d'un million de personnes de 12 ans et plus. Plus préoccupant : 75 % des problèmes de santé mentale se manifestent avant 25 ans et représentent la première cause d'hospitalisation chez les jeunes de 14 à 25 ans<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Les données citées ici sont tirées du mémoire du Collectif pour l'accès à la psychothérapie intitulé *La psychothérapie : un meilleur accès pour tous par des services assurés*.

La situation des adultes n'est pas moins sérieuse. La prévalence des troubles anxio-dépressifs peut atteindre plus de 12 % chez les 25 – 60 ans et plus de 430 000 adultes sont touchés chaque année. La problématique a des répercussions majeures sur le marché du travail, puisqu'on estime que les troubles anxieux et de l'humeur (dépression) – catégorisés dans les troubles mentaux transitoires (TMT) – seraient à la source de 30 % à 50 % des absences au travail pour invalidité de longue durée, soit plus de six mois.

### **Un fardeau financier lourd à porter**

Le manque d'accès aux services de psychothérapie engendre un poids financier lourd à porter pour les Québécois.

On estime que les prestations d'invalidité attribuables aux troubles mentaux courants versées aux adultes de 15 ans et plus qui sont sur le marché du travail sont à la source de 30 % à 40 % des réclamations d'assurance-salaire et d'invalidité.

*« Ces données permettent de croire que l'accès aux traitements psychologiques en temps opportun pourrait avoir un impact significatif et bénéfique à moyen et long terme »,* souligne David Levine, également co-porte-parole du CAP, ajoutant qu'un rapport de la Société canadienne de psychologie indiquait que près de 30 % des coûts de l'absentéisme au travail lié aux TMT pourraient être récupérés si les travailleurs avaient un meilleur accès aux services psychologiques<sup>2</sup>.

### **Une solution éprouvée qui pourrait être déployée rapidement**

Une solution existe, qui a déjà été éprouvée dans différents pays. Comme le souligne le mémoire du CAP, plusieurs études confirment que la psychothérapie peut être aussi efficace et moins coûteuse que les médicaments pour traiter les troubles mentaux courants. Elle contribue aussi à réduire les coûts du système de santé, les personnes traitées réduisant leur consommation d'autres services de santé, par exemple les services d'urgence et d'hospitalisation, d'autres services médicaux et les médicaments.

Rappelons que les expériences conduites en Angleterre et en Australie ont démontré que la réduction des coûts pour le système de santé et d'autres programmes gouvernementaux était plus importante que les investissements destinés à rendre les services accessibles.

### **Un engagement collectif**

Le CAP invite les autorités gouvernementales à voir à la définition et à l'implantation d'un programme d'accès à la psychothérapie, et à la mise en place de services assurés sur la base des modèles de soins collaboratifs (système de référence médicale). Pour le CAP, il serait aussi souhaitable que les instances professionnelles concernées, notamment le Collège des médecins du Québec, le Collège des médecins de famille du Canada et l'Ordre des psychologues du Québec, et l'Institut national d'excellence en santé et

---

<sup>2</sup> Health Intelligence Inc. An Imperative for Change, Access to Psychological Services for Canada. A Report to the Canadian Psychological Association, March 2013.

services sociaux (INESSS) établissent un cadre de référence et des lignes directrices sur les modèles de soins collaboratifs liés aux services.

*« Le Québec doit prendre conscience des nombreux effets néfastes, tant sur le plan individuel que collectif, du manque d'accès aux services de psychothérapie et s'engager dans une stratégie visant à accroître cet accès. La mise en place d'une telle stratégie est d'autant plus justifiée que, en plus de nous permettre d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées et de faire des économies substantielles collectivement, notre réseau dispose d'atouts qui permettraient d'assurer rapidement la disponibilité de ces services »*, conclut Michael Sheehan, co-porte-parole du CAP.

### **Au sujet du Collectif pour l'accès à la psychothérapie**

Le Collectif pour l'accès à la psychothérapie (CAP) a été créé en 2013 sous l'égide de la Fondation Graham Boeckh et de la Fondation des maladies mentales pour jouer un rôle actif afin d'actualiser la recommandation du Commissaire à la santé et au bien-être du Québec, dans le cadre de son appréciation des services de santé mentale, portant sur l'accès aux services de psychothérapie. S'inspirant des objectifs de ces Fondations de prévenir les maladies mentales, d'améliorer les soins et services en santé mentale et de réduire la souffrance des personnes atteintes de maladies mentales et celle de leurs proches, le CAP considère que les services de psychothérapie doivent faire partie des traitements offerts par le régime public.

Pour en savoir plus au sujet du CAP : [capqc.ca/fr](http://capqc.ca/fr)

-30-

### **Renseignements :**

Marie-Hélène d'Entremont-Sauvé  
Zone franche  
T : 514 317-5715, poste 204  
C : 514 792-2334  
[mhdentremont@zonefranche.ca](mailto:mhdentremont@zonefranche.ca)