



Dr Yves Lamontagne, M.D.

La Fondation des maladies mentales

Fondée en 1980 par le Dr Yves Lamontagne, la Fondation des maladies mentales a pour mission la prévention des maladies mentales dans le but de réduire la souffrance des personnes atteintes et celle de leurs proches, en mobilisant les individus et la société.

Au fil des ans, la Fondation des maladies mentales est devenue, grâce à ses programmes, un organisme incontournable dans la prévention des maladies mentales tant auprès des adolescents que des adultes. Nous croyons que l'apport de pistes de solution peut contribuer à dépister ces maladies de manière précoce et ainsi en diminuer les souffrances humaines ainsi que les coûts sociaux et économiques.

Au cours des cinq prochaines années, elle entend :

- Poursuivre et bonifier le travail de prévention;
- Mieux desservir le grand public;
- Contribuer à la formation;
- Agir en complémentarité avec le secteur médical par la création d'un centre de services;
- Renforcer les activités de recherche.

La Fondation fait appel à la communauté pour recueillir les sommes nécessaires à la réalisation de ces projets. Sous le thème « **Il y a urgence d'agir** », elle s'engage dans une campagne de financement dont l'objectif est de **10 000 000 \$**.

Les maladies mentales

Au Québec, la maladie mentale est devenue un enjeu majeur de notre collectivité. À tout moment, un Québécois sur six souffre d'une maladie mentale.

- Selon l'Organisation mondiale de la Santé, en 2020 la dépression deviendra la deuxième cause d'invalidité dans le monde juste après les maladies cardio-vasculaires.
- Le Québec a l'un des plus hauts taux de suicide chez les jeunes.
- Dans le domaine du travail, un employé sur 20 est atteint de dépression ce qui engendre des coûts économiques énormes.
- Parmi les aînés, 15,9 % souffrent d'une forme de dépression.
- Les coûts liés à l'hospitalisation d'une personne atteinte d'une maladie mentale grave sont estimés à 170 820 \$ par année.

Plus que jamais, la Fondation des maladies mentales réalise l'ampleur des besoins dans ce domaine et elle entend offrir à la population du Québec des programmes et des services de qualité qui contribueront à prévenir la maladie mentale et à réduire la souffrance des personnes atteintes et celle de leurs proches.

La campagne de financement « **Il y a urgence d'agir** » aidera la Fondation à :

- Poursuivre et bonifier son travail de prévention par l'entremise de ses programmes **Solidaires pour la vie** et **Ça me travaille**.
- Créer **Agir à tout âge**, un programme de prévention s'adressant aux aînés, aux proches aidants et aux intervenants.
- Évaluer l'efficacité de certaines approches complémentaires en tant que méthode préventive de la maladie mentale.
- Contribuer à la **formation**.
- Agir en complémentarité avec le secteur médical par la création d'un **centre de services pour l'amélioration de la qualité de vie et la promotion de la santé mentale**.
- Renforcer les activités de recherche.

Objectif de la campagne : 10 000 000 \$

CABINET DE LA CAMPAGNE « IL Y A URGENCE D'AGIR »

Président de la campagne de financement



C'est avec plaisir que j'ai accepté la présidence de la campagne de financement de la Fondation des maladies mentales : « Il y a urgence d'agir ». Ayant été moi-même témoin de la souffrance vécue par un proche atteint de maladie mentale, j'ai résolu de m'impliquer car je suis convaincu que l'action de prévention et de sensibilisation menée par la Fondation auprès de la collectivité est essentielle. Individuellement et collectivement, nous ne pouvons demeurer indifférents devant cette souffrance qui bouleverse des milliers de vies chaque année.

M. Luc Bachand

Vice-président du conseil
Groupe Services d'investissements
BMO Marchés des capitaux

Coprésidents d'honneur



Mme Jocelyne Monty

Présidente sortante du conseil d'administration
Fondation des maladies mentales



Dr Yves Lamontagne, M.D.

Président-directeur général
Collège des médecins du Québec
Président fondateur, FMM

Membres du cabinet de campagne

M. Stéphane Achard

Premier vice-président
et directeur général
Services aux entreprises
Mouvement Desjardins

M. Donald Bastien

Vice-président principal et
directeur général
CTV Montreal

M. François Côté

Vice-président à la direction
et président de TELUS Québec
et de TELUS Solutions en santé

M. Roch L. Dubé

Président et Chef de la
direction
Dubé & Co

M. Geoff Molson

Président du conseil
Club de hockey Canadien inc.

M. Richard Nadeau

Directeur délégué et
vice-président du conseil
Valeurs mobilières Desjardins

M. Luc Villeneuve

Président
Samson Bélaïr / Deloitte Touche

Patrons d'honneur

M. André Bérard

Administrateur de sociétés

M. Giuseppe Borsellino

Président
Groupe Petra

M. Pierre Brunet

M. Ian Greenberg

Président et chef de la direction
Astral Media inc.

M. Guy Lafleur

Ambassadeur
Canadiens de Montréal

M. R. Jeffrey Orr

Président et chef de la direction
Corporation Financière Power

M. Guy Saint-Pierre

Administrateur de sociétés

M. Michael L. Turcotte

Président du Conseil d'administration
Hydro-Québec

Mme Hélène Wood

Fondation Famille Wood



Fondation
des maladies
mentales
Organisatrice du programme

Solidaire pour la vie

**SOLIDAIRES POUR LA VIE
A RENCONTRÉ PLUS D'UN
DEMI-MILLION DE JEUNES**



La Fondation des maladies mentales offre depuis 1998 **Solidaire pour la vie**, une tournée de prévention de la dépression auprès des jeunes du secondaire III, IV et V de l'ensemble du Québec et auprès des adultes significatifs autour d'eux. Depuis ses débuts **Solidaire pour la vie** a rencontré 650 000 jeunes à travers la province.

Le but du programme est de développer des compétences personnelles et sociales chez les jeunes de 14 à 18 ans en les informant, ainsi que les adultes autour d'eux, de l'importance de reconnaître les manifestations de la dépression, principal facteur de risque du suicide, afin de prévenir, à la source, le problème du suicide chez les jeunes.

Solidaire pour la vie est offert gratuitement à toutes les écoles secondaires du Québec.

Ce programme a été conçu en collaboration avec les docteurs Patricia Garel et François Maranda, tous deux pédopsychiatres au Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine, ainsi qu'avec des travailleurs sociaux, dont la réputée Michelle Lambin, des psychologues reconnus et des professionnels du domaine scolaire.

Objectifs spécifiques de **Solidaire pour la vie**

- Promouvoir et expliquer l'importance de saines habitudes de vie.
- Informer sur l'existence de la dépression comme maladie, ainsi que sur sa gravité et ses conséquences.
- Distinguer la dépression de la déprime.
- Démystifier la maladie mentale afin de faire tomber les préjugés et briser les tabous.
- Informer les jeunes sur les actions à prendre si un proche semble souffrir de dépression et aider les jeunes à orienter leur ami(e) vers les ressources appropriées.
- Faire connaître aux jeunes les ressources disponibles qui peuvent leur venir en aide.
- Répondre aux besoins des jeunes en les référant rapidement à ces ressources.

Ce programme jouit d'une très grande crédibilité auprès des intervenants des écoles et des CLSC auxquels ils sont rattachés. Il est un accès direct et privilégié aux jeunes et aux ressources qui les entourent. Aucun autre programme n'a cet impact.

Au cours des cinq prochaines années, la Fondation prévoit :

- Maintenir le nombre d'équipes d'animateurs afin de voir plus d'écoles chaque année et améliorer la qualité de leurs interventions.
- Augmenter le taux de pénétration afin de visiter l'ensemble des 584 écoles ciblées au trois ans.
- Développer un volet d'information, d'orientation et d'accès aux soins pour les jeunes et leur famille.
- Offrir des sessions de formation aux intervenants, organismes jeunesse et groupes de discussion.
- Offrir des animations à la carte sur différents sujets (troubles alimentaires, décrochage scolaire, itinérance, etc.).
- Bonifier les présentations aux adultes.
- Renouveler l'ensemble des équipements (voitures, kiosques, etc.).



Ces améliorations et nouveaux services feront en sorte que, **entre 1998 et 2012, le programme aura joint près de 750 000 jeunes, 11 340 parents et 23 600 intervenants.**

Fonds requis : 2 500 000 \$

SOLIDAIRES POUR LA VIE

Depuis 1999, le nombre de suicides a diminué chez les jeunes

Le rapport du coroner du Québec de 2004 démontre que le nombre de suicides chez les jeunes a diminué de moitié entre 1999 et 2004 (Rapport du coroner du Québec 2004). Selon ce rapport, dans la tranche des 15 à 19 ans, le nombre de personnes ayant mis fin à leurs jours en 1999 a atteint 106 pour ensuite régresser chaque année : 85 en 2000, 77 en 2001, 71 en 2002, 67 en 2003 et 54 en 2004.

Cette diminution du nombre de suicides chez les jeunes fait suite à toute une série de mesures et d'interventions de la part du milieu communautaire et autres. **Solidaires pour la vie** a participé à prévenir un certain nombre d'entre eux.

« ...vous avez contribué à sauver la vie de ma fille. »

Je vous écris car vous avez contribué à sauver la vie de ma fille. En assistant à votre présentation, vous lui avez permis de comprendre son état physique et mental, de découvrir sa souffrance et d'apporter une lumière au bout de sa vision des choses par des solutions concrètes (comme voir un médecin). Votre programme m'a aidée aussi : j'ai pu comprendre ma fille, diminuer mon angoisse et ma culpabilité, ma colère envers elle qui, parfois, était très agressive envers nous, ses parents. L'espoir que vous apportez par vos conférences a une immense valeur, celle de la qualité de vie et de la vie elle-même.

Mère d'une adolescente de 16 ans
Mascouche, janvier 2002

Solidaires pour la vie apporte des solutions

Selon les rapports qui nous parviennent des intervenants des diverses écoles de la province, à la suite du passage de **Solidaires pour la vie**, près de 6 500 jeunes ont été suivis et traités pour des problèmes de détresse psychologique. Parmi eux, 970 ont été hospitalisés pour un problème de dépression.

« ...ils en ont tous retiré quelque chose. »

J'ai été vraiment émerveillée par la présentation... L'exposé est peut-être pour informer les jeunes sur la dépression, mais moi, ça m'a donné une vague d'espoir pour continuer... Je souffre d'anorexie et de dépression. J'ai vraiment apprécié cette conférence... Beaucoup de monde en ont parlé par la suite, et je crois qu'ils en ont tous retiré quelque chose. On ne parle pas d'un sujet tabou aux jeunes sans un bon texte et une bonne prestation. Celle-ci informera certains et donnera espoir aux autres.

Camille, étudiante de 16 ans
Montérégie, décembre 2006

La dépression est une maladie et elle se soigne

Une dépression majeure qui est prise à temps peut être soignée, tant chez les adolescents que chez les adultes. Toutefois, les manifestations des symptômes chez les adolescents peuvent différer de celles des adultes. De plus, les symptômes de la dépression chez l'adolescent sont souvent confondus avec la crise de l'adolescence. À cause de cette croyance, plusieurs jeunes atteints de dépression ne sont pas orientés vers des ressources adéquates afin d'obtenir l'aide et le traitement dont ils ont besoin. Un important travail de démystification entre « dépression chez l'adolescent » et « crise d'adolescence » doit être réalisé pour en arriver au dépistage de la maladie.

« ...il est beau et très vivant ! »

*Je tiens à remercier ces jeunes qui, de par leur programme, ont aidé un jeune à demander de l'aide avant qu'il ne soit trop tard. Merci aussi à la Fondation des maladies mentales de subventionner le programme **Solidaires pour la vie**. Mille fois merci pour Sylvain, mon fils de 17 ans qui reprend goût à la vie, il est beau et très vivant !*

Mère d'un adolescent
Lévis, juillet 2003

AU CANADA, 18 % DES TRAVAILLEURS ONT RAPPORTÉ AVOIR EU UN DIAGNOSTIC DE DÉPRESSION CLINIQUE



La Fondation des maladies mentales offre depuis 2003 le programme **Ça me travaille**, un programme de formation en prévention des problèmes de santé mentale en milieu de travail s'adressant aux employeurs, employés et pairs aidants des entreprises québécoises.

D'une façon plus spécifique, **Ça me travaille** a pour objectif principal de sensibiliser les employeurs, les employés et les pairs aidants à la problématique liée aux maladies mentales, de les mobiliser et de les outiller à réagir selon leur rôle respectif.

Les coûts des conférences et ateliers de **Ça me travaille** sont défrayés en partie par les entreprises. Cependant, la Fondation assume les coûts d'opération, de développement et de recherche.

Plus d'une centaine d'entreprises, petites, moyennes et grandes, publiques et parapubliques, ont déjà bénéficié du programme **Ça me travaille**. Parmi elles, Bombardier Produits Récréatifs, CMP Solutions Mécaniques Avancées, Réseau RH Drummondville, la Fédération des commissions scolaires du Québec, Hydro-Québec, Emergis inc., Cégep Lévis-Lauzon, la Régie des rentes du Québec, le Ministère des Finances du Québec, les Services correctionnels du Canada et le Mouvement des caisses Desjardins.

Au printemps 2006, le Dr Richard Boyer, chercheur agrégé de l'Université de Montréal et du Centre de recherche Fernand-Seguin a effectué une étude évaluative sur l'appréciation du programme **Ça me travaille**. L'un des éléments de cette étude parmi les plus encourageants est que 92 % des gestionnaires répondants ont affirmé que les solutions proposées par le programme sont très applicables dans leur milieu de travail. Elles peuvent donc ainsi avoir un impact réel sur les coûts liés à la dépression ou autres maladies mentales en entreprise.



Le programme **Ça me travaille** : Une solution pour prévenir, dépister et gérer les problématiques de santé mentale en milieu de travail.

- Formations et ateliers pour gestionnaires
 - # 1 : Problèmes de santé mentale au travail ? Votre gestion, une partie de la solution !
 - # 2 : Les troubles de la personnalité : comment gérer ces employés... singuliers !

* Ces formations et ateliers sont offerts en version de 3 heures et de 6 heures.

- Conférences pour employés
 - # 1 Comment ça va ?
 - # 2 Moi stressé ? Voyons donc !
 - # 3 Difficultés relationnelles au travail... quel boulot !
- Atelier pour pairs aidants
 - # 1 : Un réseau de pairs... c'est aidant !

Depuis ses débuts en 2003, **Ça me travaille**
a permis de rencontrer près de 15 050 personnes :

- 5 980 gestionnaires – 388 formations
- 8 790 employés – 161 conférences
- 280 pairs aidants – 22 ateliers

Au cours des cinq prochaines années, la Fondation prévoit :

- Solliciter un plus grand nombre d'entreprises en leur offrant des services adaptés à leurs besoins.
- Accroître le rendement du programme par le développement de nouveaux outils incluant des applications Intranet.
- Faire la promotion d'ateliers spécialisés pour le milieu du travail.
- Élargir l'accessibilité au programme pour les PME.
- Procéder à des études pour valider le programme.
- Mettre sur pied des services d'expertise et de référence pour les clients ainsi qu'une ligne téléphonique de référence.

Ces améliorations et nouveaux services feront en sorte que, **entre 2003 et 2012, le programme aura joint 22 000 gestionnaires, employés et pairs aidants.**

Fonds requis : 500 000 \$

Les questions de santé mentale sont au premier rang des causes de demandes de règlement d'invalidité de courte et de longue durée soit 82 % et 72 % respectivement.

(Watson Wyatt, Rapport Au Travail! Canada, 2007)

« **Ça me travaille** a permis aux gestionnaires et au service des ressources humaines de mieux assumer leurs rôles respectifs. Cette formation favorise la meilleure santé mentale de notre personnel par des actions en amont et en aval. Avec **Ça me travaille**, nous allons réduire le nombre et la durée des absences, en plus de favoriser le retour au travail d'un employé avec les meilleures chances de réussite. »

Paul Parent

Directeur des services administratifs
Centre de réadaptation La Myriade

Un employé qui a reçu un diagnostic de dépression et qui reçoit un traitement approprié permet à l'employeur d'économiser annuellement 10 000 \$ en médication et en remplacement de salaire.

(Global Business and Economic Roundtable on Addiction and Mental Health, 2000)

« **Ça me travaille** offre des pistes de solutions à la problématique de gestion que représentent les maladies mentales en milieu de travail. L'atelier nous a permis d'initier des solutions à des problèmes d'absentéisme. »

Jacques Lavoie

Conseiller en gestion des ressources humaines
Centre Jeunesse Chaudière-Appalaches

Au Canada, 18 % des travailleurs ont rapporté avoir eu un diagnostic de dépression clinique.

(Ipsos Reid, Mental Health in the Workplace, 2007)

« **Ça me travaille** donne des outils aux gestionnaires pour faire face à la maladie mentale au travail. »

Mireille Faucher

Agente de gestion
Service des ressources humaines
Centrale des syndicats du Québec

Les préjugés entourant la maladie mentale incitent la plupart des personnes atteintes à ne pas chercher l'aide dont elles ont tant besoin. Seulement 32 % des personnes présentant des symptômes de troubles mentaux ou de dépendance demandent une aide professionnelle.

(Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : santé mentale et bien-être, Statistique Canada, 2002)

« Nous avons choisi les formations du programme **Ça me travaille** pour outiller nos gestionnaires à prendre soin de leur propre équilibre mental et à être vigilants à l'égard de la santé mentale de leurs employés. Les formations de **Ça me travaille** ont très bien complété notre propre programme interne de sensibilisation à la santé mentale. »

Joan Polfuss Boeckner

Responsable du programme d'aide aux employés
Ministère des Finances du Québec



Fondation
des maladies
mentales

Initiatrice d'un

Fonds de **Recherche**

2 000 000 \$
INVESTIS DANS LA RECHERCHE

Depuis sa création, la Fondation des maladies mentales investit dans la recherche dans l'espoir qu'une meilleure compréhension des maladies mentales contribuera à de meilleurs traitements pour les personnes atteintes.

Outre le financement de la construction du Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine, la Fondation a investi plus de deux millions de dollars dans la recherche en soutenant des chercheurs s'intéressant à la problématique des maladies mentales.



Parmi ces recherches, mentionnons :

- Recherche épidémiologique sur les troubles mentaux par le Dr Richard Boyer
- Étude sur l'ambivalence des relations chez les schizophrènes par le Dr Jacques-Bruno Debruille
- Étude sur la dépression chez la femme par le Dr Odette Bernazzani
- Travaux sur le développement de stratégies d'analyses statistiques appliquées à la psychiatrie par le Dr Chantal Mérette du Centre de recherche Université Laval-Robert Giffard
- Travaux sur la maladie d'Alzheimer du Dr Martin Godbout

La Fondation investira dans la création d'un fonds de recherche destiné au soutien de jeunes chercheurs en santé mentale et à la recherche sur les approches complémentaires.

Au cours des cinq prochaines années, la Fondation concentrera ses interventions sur deux plans de recherche :

- Financer la recherche sur les approches complémentaires.
- Soutenir les jeunes chercheurs.

Les approches complémentaires ou intégratives

La Fondation préconise une approche globale et intégrative dans le traitement de la maladie mentale pour favoriser l'augmentation du taux de rétablissement des patients. L'introduction de thérapies dites complémentaires, telles que la nutrition, l'exercice physique ou les techniques de relaxation, aux traitements traditionnels (pharmacologie, psychothérapies) permet d'englober les aspects physique et psychique de l'individu et de lier l'être à son environnement.

Dans un contexte où le patient peut choisir les approches qui l'intéressent et qu'il est en mesure de les pratiquer au sein de sa communauté, sans avoir recours à l'aide constante de professionnels de la santé, les approches complémentaires permettent aussi à ce dernier de se responsabiliser face à son rétablissement, d'augmenter son degré d'autonomie et de favoriser sa réinsertion sociale.

La Fondation des maladies mentales confiera à des chercheurs le mandat d'évaluer les diverses approches complémentaires en tant que méthode préventive de la maladie mentale. La Fondation fera par la suite la promotion des approches dont le succès aura été reconnu par la recherche.

Prix d'excellence pour les jeunes chercheurs

Le Fonds de recherche de la Fondation sera également destiné au soutien de jeunes chercheurs prometteurs par le biais de prix d'excellence. La recherche étant l'un des principaux piliers du rétablissement des personnes atteintes, la Fondation appuiera les jeunes chercheurs en début de carrière afin qu'ils puissent porter de l'avant leurs projets novateurs. Les axes de recherche privilégiés seront l'épidémiologie des troubles mentaux, la santé mentale de la population en général, les neurosciences fondamentales et la recherche clinique.

Fonds requis : 2 000 000 \$

Financer de jeunes chercheurs

Je suis le premier boursier de la Fondation des maladies mentales et depuis j'ai continué à travailler avec la Fondation. J'ai une dette envers la Fondation. Même si la bourse n'était pas phénoménale. À mon avis, le moyen le plus efficace de financer la recherche est de financer de jeunes chercheurs. On va donner une bourse de 60 000 \$ à un jeune chercheur qui lui va aller chercher peut-être un demi-million ou un million de dollars en cinq ans.

C'est tout à l'avantage des donateurs de subventionner de jeunes chercheurs qui vont lancer leur carrière et qui vont aller chercher des fonds de recherche importants et qui vont publier dans des revues scientifiques, publier des livres et faire des communications sur les scènes nationale et internationale.

Dr Richard Boyer, M.A. Ph.D.

Chercheur agrégé, Centre de recherche Fernand-Seguin

Recherche sur le décodage des émotions chez les personnes atteintes de schizophrénie

Les patients souffrant de schizophrénie reconnaissent moins bien les émotions exprimées par les mimiques que les gens qui ne souffrent pas de cette maladie. Une partie des difficultés que les patients rencontrent dans les relations sociales pourrait provenir de cette méconnaissance des émotions d'autrui.

Nous avons obtenu une subvention de la Fondation des maladies mentales pour étudier les mécanismes psychologiques sous-tendant ce problème. Grâce à cette subvention, un professionnel a pu photographier un peu plus de 600 personnes et nous avons pu recruter du personnel pour que chacune de ces photographies soit présentée à au moins 50 personnes afin que nous puissions établir la façon dont les gens sans diagnostic de schizophrénie réagissent aux émotions exprimées par ces visages. Nous avons ensuite étudié la façon dont les patients réagissaient. Nous avons pu confirmer leur problème. Ceci nous a permis d'obtenir une subvention du Fonds de la recherche en santé du Québec pour enregistrer l'activité électrique cérébrale déclenchée par la présentation de ces visages chez des patients et des sujets contrôles. Nous avons pu préciser les mécanismes cérébraux impliqués dans le problème des patients.

Fort de ces résultats, nous avons ensuite construit un laboratoire spécial pour pouvoir faire apparaître le visage d'une personne en chair et en os à nos sujets d'expérience. Nous sommes en train de dépouiller les activités électriques déclenchées par ces apparitions. Nous pensons que cela nous permettra une avancée importante. Nous sommes très reconnaissants à la Fondation d'avoir donné la subvention qui a initié tous ces développements.

Dr Jacques Bruno Debrulle, MD, Ph.D.

Professeur au département de psychiatrie de la faculté de médecine de l'Université McGill

Interventions facilitant le rétablissement des personnes vivant avec la schizophrénie

La Fondation des maladies mentales m'a octroyé une bourse me permettant de poursuivre un projet de recherche postdoctoral portant sur l'élaboration d'interventions facilitant le rétablissement de personnes vivant avec la schizophrénie. Plus spécifiquement, cette bourse m'a permis de réaliser un stage à l'Université de Boston, lequel s'avérait essentiel pour examiner en profondeur les programmes d'interventions visant davantage des orientations singulières.

Grâce à cette opportunité, la Fondation des maladies mentales m'a également permis de développer des collaborations internationales, d'élargir mes horizons et de proposer à la fin de mes études postdoctorales un projet pilote d'intervention novateur pour l'adapter à notre contexte spécifiquement québécois. Ce projet constitue une première étape essentielle à l'établissement d'une base de connaissances contribuant ainsi à l'enrichissement des pratiques cliniques au Québec.

Dr Sylvie Noiseux, Ph.D.

Professeur adjoint, Faculté des sciences infirmières, Université de Montréal



Fondation
des maladies
mentales
Organisatrice du programme

Agir à tout âge

**15 % DES AÎNÉS SOUFFRENT
D'UNE FORME DE DÉPRESSION**

Au Québec, la proportion des personnes de 65 ans et plus représentera 16 % de la population totale en 2011 et 27 % en 2031, alors qu'elle correspondait à 13 % en 2001¹.



Un nombre significatif de personnes âgées souffrent de dépression² :

- 15 à 20 % des personnes âgées qui vivent de façon autonome dans la communauté;
- 25 % des personnes âgées qui sont atteintes de problèmes médicaux graves;
- 25 % des personnes âgées qui souffrent de la maladie d'Alzheimer;
- 30 à 50 % des personnes âgées qui vivent dans des maisons de soins infirmiers et des foyers de personnes âgées;
- 25 et 50 % des adultes plus âgés qui soignent un membre de la famille atteint de démence.

À très court terme, la Fondation des maladies mentales souhaite mettre sur pied un programme de sensibilisation et de prévention de la dépression auprès des aînés. Ce programme comportera également un volet de formation s'adressant aux proches aidants et aux intervenants oeuvrant auprès des aînés.

S'inspirant et s'appuyant sur l'expertise des programmes existants de la Fondation, **Solidaires pour la vie** et **Ça me travaille, Agir à tout âge** sera constitué de conférences, d'ateliers et de formations sur la maladie mentale.

Objectifs spécifiques du programme

- Réduire la stigmatisation entourant la maladie mentale auprès des aînés, des proches aidants et des intervenants, afin de changer les perceptions de faiblesse, d'échec et de démence reliées aux maladies mentales.
- Informer les aînés sur les symptômes des maladies mentales et principalement sur ceux de la dépression et les facteurs de protection pouvant diminuer le stress et l'anxiété.
- Former les proches aidants et les intervenants sur les symptômes des maladies mentales, les meilleures pratiques d'accompagnement et d'intervention auprès des aînés atteints de maladie mentale et les facteurs de protection visant à atténuer leur stress, diminuer leur sentiment d'impuissance et préserver leur propre santé mentale.
- Inciter les personnes atteintes à consulter.
- Référer les aînés et les proches aidants aux organismes pouvant leur apporter de l'accompagnement, du soutien et du répit.



Les objectifs du plan d'action seront établis en fonction des résultats obtenus dans le cadre des projets pilotes qui se dérouleront en 2010.

Fonds requis : 1 500 000 \$

¹ Ministère de la famille et des aînés <http://www.mfa.gouv.qc.ca/famille/portrait-famille-quebecoise/index.asp>

² Société canadienne de psychologie, La dépression chez les personnes âgées, <http://www.cpa.ca/publicfr/lapsychologiepeutvousaider/ladepressionchezlespersonnesagees/>

« Le phénomène du suicide touche davantage de personnes de plus de 50 ans. »

Pour la première fois en 25 ans, le Québec connaît une baisse du taux de suicide, ce qui est une bonne nouvelle en soi. Cependant, le phénomène du suicide touche davantage de personnes de plus de 50 ans. Je vous invite à être plus attentifs face aux signes de détresse des aînés. Briser le silence est le premier pas pour éviter qu'une personne choisisse cette solution ultime à sa souffrance.

Marguerite Blais

Ministre responsable des aînés
Gouvernement du Québec

http://www.mfa.gouv.qc.ca/ministere/ministre-responsable-des-aines/galerie-de-photos/communiqués_aines/index.asp?f=fevrier2008/4.htm

Méconnaissance des troubles dépressifs

Il y a un bon nombre de personnes âgées dépressives qui ne sont tout simplement pas identifiées, donc qui ne sont pas bien traitées pour leur état. La dépression est une dimension importante quand on parle du suicide et cette maladie est sous diagnostiquée chez les aînés.

Monique Séguin,

Professeur de psychologie à l'Université du Québec en Outaouais

La dépression se soigne

Un traitement efficace des dépressions mineures ne permet pas seulement de réduire les souffrances ainsi que l'incapacité fonctionnelle, mais empêche aussi l'apparition probable à l'avenir, d'épisodes plus invalidants de dépression majeure.

Dr Riitta-Liisa Heikkinen

Spécialiste principale de la recherche,
Centre finlandais de gérontologie interdisciplinaire de l'Université Jyväskylä (Finlande)
La santé mentale des personnes âgées

Augmentation du nombre de suicides d'ici 2043

En 2004, le Centre de recherche sur le vieillissement des universités de Sherbrooke et Montréal publiait une étude dont les conclusions n'ont rien de reluisant. Les experts estiment que le nombre de suicides chez les personnes âgées augmentera de 248 % d'ici l'année 2043.

La société, les professionnels de la santé, la famille et les personnes âgées elles-mêmes considèrent les idées suicidaires comme un phénomène normal dans le processus de vieillissement.

Dr Michel Préville, Ph.D.

Professeur agrégé, Département des sciences de la santé communautaire
Université de Sherbrooke
Étude des facteurs psychologiques, sociaux et de santé reliés au suicide chez les personnes âgées

La Fondation vise à créer un centre de services pour l'amélioration de la qualité de vie et la promotion de la santé mentale. Le Centre de la Fondation permettra d'offrir des services intégrés d'orientation et d'information ainsi que des formations reliées à ses programmes. Il sera réalisé grâce à des partenariats avec d'autres organismes et le réseau de la santé. Il préconisera une approche globale de la santé centrée sur l'individu.

UN CENTRE DE SERVICES UNIQUE

| | |
|------------------------------|----------------------------------|
| Prévention | Centre de documentation |
| Information | Promotion de la santé |
| Guichet d'orientation | Nutrition |
| Références | Activités physiques |
| Groupes de support | Thérapies |
| Formation | Approches complémentaires |

Les clientèles visées :

- Les personnes ciblées par ses programmes (les adolescents, les travailleurs, les personnes âgées)
- Les personnes atteintes de maladie mentale
- Les personnes à risque de développer une maladie mentale
- Les proches aidants
- Les intervenants professionnels du réseau de la santé
- L'ensemble de la population préoccupée par la santé mentale
- Les organisations publiques et privées intéressées par ces enjeux

Les programmes :

- *Solidaires pour la vie*
- *Ça me travaille*
- *Agir à tout âge*

Des services bilingues :

- Un guichet d'orientation vers les ressources dispensatrices de services cliniques.
- Un encadrement et un suivi sur les services reçus.
- Un centre de documentation.

Des approches complémentaires :

Le Centre de services de la Fondation explorera diverses approches complémentaires dans le traitement des maladies mentales. Ces approches, intégrées au traitement psychiatrique, visent à redonner aux personnes atteintes une responsabilité sur leur bien-être : une bonne alimentation, la pratique d'exercices physiques, de bonnes habitudes de sommeil, des approches psychothérapeutiques, la relaxation, etc. La valeur scientifique de ces approches sera soumise à des projets de recherche afin de valider leur efficacité pour des fins de prévention et de traitement.

Fonds requis : 3 500 000 \$

« ... il devient important de s'intéresser aux approches complémentaires »

En considérant l'importance des symptômes anxieux et dépressifs dans la société actuelle, en considérant également les données de la littérature qui nous indiquent l'efficacité réelle mais limitée de la médication (sans compter les effets secondaires), il devient important de s'intéresser aux approches complémentaires.

Malheureusement, celles-ci sont encore trop peu connues et étudiées. Plusieurs paramètres de l'alimentation, de l'exercice physique ou de la relaxation par exemple restent à définir pour une efficacité optimale. Un centre comme le vôtre contribuera à préciser les approches à préconiser, et permettra, je le crois, un traitement plus efficace et complet des troubles anxio-dépressifs.

Dr. Michel Chicoine
Psychiatre

« ... j'aurais eu besoin... de connaître une ressource... »

En tant que parent, ce qui est difficile c'est de ne pas savoir si on fait la bonne chose, si on agit correctement avec son enfant. C'est difficile de savoir si on a bien fait les choses. Je pense que si j'avais eu quelqu'un au départ pour m'appuyer, pour m'aider à comprendre ce qui se passait, ça aurait été beaucoup plus facile. Vivre cela seul, c'est difficile, on se pose des questions, on ne sait pas comment réagir et on souffre aussi.

J'avoue que ce dont j'aurais eu le plus besoin à l'époque où tout ça a commencé, en sachant aujourd'hui ce que je sais, ça aurait été de connaître une ressource, de savoir où je peux m'adresser pour avoir premièrement des informations sur ce qui se passait avec mon fils. Je pense que les services qui devraient être offerts, c'est un service où on nous expliquerait comment procéder parce qu'on en a pas d'idée.

Normand Beauséjour
Père d'un jeune homme atteint

«Les gens se mettent la tête dans le sable...»

Les gens se mettent la tête dans le sable... Ils préfèrent accuser une faiblesse mentale que de considérer la dépression comme une maladie... Je dis que ces gens (les personnes atteintes de dépression) ont les yeux usés...ils en ont trop vus et sont épuisés, ce qu'il leur faut c'est une main qui se tend, une porte qui s'ouvre. C'est ce que vous faites et je vous en remercie. Vous aidez à faire sortir le tabou de l'ombre et vous permettez aux gens malades d'espérer un peu plus de compréhension. ...il faut que ces gens que la société relègue et met dans l'ombre soient défendus... SVP continuez... Merci d'être leur voix.

Lydia Turgeon
Infirmière

«... je m'en suis sortie...»

Pour la première fois de ma vie, je vois une fondation qui m'est chère! MERCI! Enfin, d'autres personnes qui comme moi se battent pour enlever le TABOU des maladies mentales... La dépression, le suicide, c'est une bonne partie de ma vie... MERCI! Je suis une étudiante de 24 ans... qui a vécu des années d'enfer dans la souffrance et le désir de quitter ce monde... je m'en suis sortie...

Catherine Dumais-Polo