

Prescription sociale et santé mentale

La santé mentale est essentielle au bien-être global, mais des millions de Canadiens ont de la difficulté à accéder aux ressources nécessaires. Les données sont alarmantes :

- La santé mentale des Canadiens est trois fois plus mauvaise qu'avant la pandémie.¹
- Les troubles dépressifs majeurs ont plus que doublé chez les adultes.¹
- En 2022, plus de cinq millions de Canadiens (18 %) répondaient aux critères d'un trouble de l'humeur, d'un trouble anxieux ou d'un trouble lié à la consommation de substances.²

Malgré cette crise qui ne cesse de prendre de l'ampleur, l'accès aux services de santé mentale demeure difficile. Les longs délais d'attente, le manque de financement et les obstacles, tels que l'emplacement géographique et le revenu, empêchent plusieurs personnes d'obtenir de l'aide. La prescription sociale propose une approche de soins intégrés pouvant pallier certains de ces problèmes.

Qu'est-ce que la prescription sociale?

La prescription sociale permet aux professionnels de la santé d'aiguiller les patients vers des programmes et des services communautaires non cliniques, en s'appuyant sur un agent de liaison (navigateur) qui se consacre exclusivement à cette tâche. Cette approche améliore l'accès aux ressources en matière de santé mentale et d'autres formes de soutien, renforce les liens sociaux, favorise la participation communautaire et donne aux individus les moyens de jouer un rôle actif dans leur santé et leur bien-être. En mettant l'accent sur une approche de création collaborative et centrée sur la personne, la prescription sociale peut avoir un effet positif significatif sur la santé mentale et la résilience au Canada.



Les initiatives de prescription sociale ont des effets positifs, notamment :

- 79 % des patients aiguillés vers des services de prescription sociale ont rapporté une amélioration de leur santé mentale.¹
- Un projet pilote de prescription sociale a fait augmenter le sentiment d'appartenance à la communauté de 15,9 % parmi les participants.³
- Les personnes qui ont le sentiment de mieux contrôler leur vie sont 17 fois moins susceptibles de recevoir un diagnostic de trouble dépressif majeur.⁴
- Une revue systématique de 77 études sur des interventions de prescription sociale a révélé des effets importants sur le bien-être mental, l'activité physique et la réduction de l'isolement social. Une grande majorité des études font état d'un lien positif entre la prescription sociale et les résultats à court et à long terme en matière de santé mentale et de bien-être.⁵

Les bienfaits de la prescription sociale sur la santé mentale

- ✓ **Amélioration de l'accès aux ressources de santé mentale et au soutien social :** Les personnes reçoivent de l'aide pour pouvoir se diriger vers des programmes communautaires qui favorisent leur bien-être mental, comme le soutien entre pairs, les activités artistiques et culturelles, les cours d'exercice, les services d'amitié et l'accès à de l'information et à des conseils.
- ✓ **Promotion de la santé mentale et prévention :** Les services de prescription sociale centrés sur la personne offrent des avantages à court comme à long terme pour la santé mentale et le bien-être en s'attaquant à la solitude, au stress, à la dépression légère à modérée et à l'anxiété; ils ont également démontré leur capacité à accroître la confiance en soi, l'estime de soi et le sentiment de raison d'être et d'appartenance.
- ✓ **Réduction de la solitude et de l'isolement social :** La prescription sociale met les personnes en contact avec des activités sociales et des groupes communautaires, ce qui aide les personnes atteintes de problèmes de santé mentale à se sentir plus investies et soutenues. Les personnes ayant un réseau social sont plus susceptibles de rapporter une meilleure santé mentale et globale.
- ✓ **Promotion de l'engagement communautaire :** Des réseaux communautaires plus solides contribuent à la création d'un sentiment accru d'appartenance et de soutien mutuel, ce qui améliore la santé mentale tant sur le plan individuel que sur le plan communautaire.
- ✓ **Renforcement de l'autonomie des individus et de la résilience :** Les agents de liaison en prescription sociale travaillent en étroite collaboration avec les participants afin d'explorer leurs habiletés, leurs champs d'intérêt et leurs besoins. Grâce à une approche personnalisée de création collaborative, ils les aident à déterminer des activités qui renforcent leur confiance en eux-mêmes, leur efficacité et leur résilience à long terme, leur permettant ainsi de prendre en main leur bien-être.
- ✓ **Réduction du recours aux soins de santé :** La prescription sociale peut aider à prévenir l'aggravation des problèmes de santé mentale en mettant les personnes en contact avec des activités qui favorisent la santé mentale et traitent des déterminants sociaux de la santé. Cette approche permet d'atténuer la pression sur les services de santé mentale communautaires et de réduire le nombre de consultations en soins aigus.



1. Chater S. Rapport : La prescription sociale pour une meilleure santé mentale - Survol du projet « La prescription sociale pour une meilleure santé mentale ». Alliance pour des communautés en santé. 2024 [URL]
2. Statistique Canada. Les troubles mentaux au Canada, 2022. 2023. [URL]
3. Alliance pour des communautés en santé. La prescription sociale en Ontario : Rapport final. 2020. [URL]
4. Shields M, Tonmyr L, Gonzalez A, Weeks M, Park SB, Robert AM, Blair DL, MacMillan HL. Symptoms of major depressive disorder during the COVID-19 pandemic: results from a representative sample of the Canadian population. Health Promot Chronic Dis Prev Can. 2021.
5. Howarth M, Brettle A, Hardman M, Maden M. What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: a scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription. BMJ open. 2020 Jul 1;10(7):e036923.