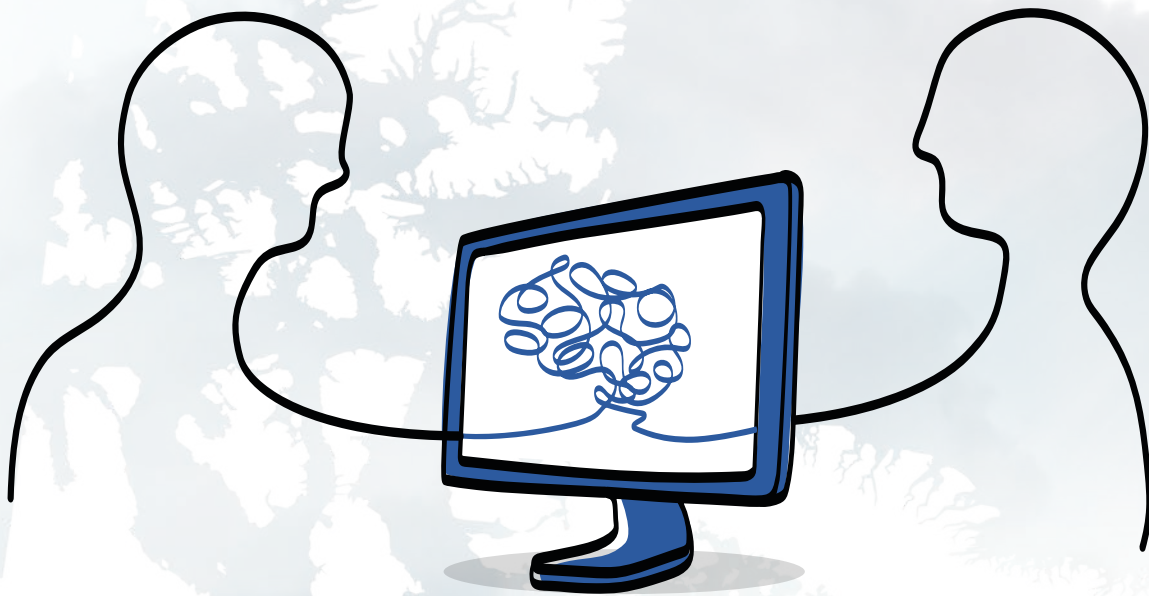




Rapport d'évaluation du projet **Télémédecine en santé mentale**



ÉVALUATION EXTERNE CONDUITE PAR



François Fortin Consultant

CP 6003, Iqaluit, Nunavut, X0A 0H0 – francois@ffortin.ca

RAPPORT D'ÉVALUATION SOUMIS À :

Jérémie Roberge

Directeur général

Réseau santé en français du Nunavut (RÉSEFAN)

C.P. 1516, Iqaluit, NU X0A 0H0

SOUMIS LE :

15 juillet 2021



POUR NOUS JOINDRE :



www.resefan.ca



info@resefan.ca



867-222-2107



@resefan



@ResefanNunavut

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada

Ce projet est financé par Santé Canada, via la Société Santé en français, dans le cadre du Plan d'action pour les langues officielles 2018-2023 : Investir pour notre avenir.

Les opinions exprimées ici, ou dans la documentation ou les informations répertoriées, ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Table des matières

1.	Contexte du projet « télémédecine en santé mentale »	2
2.	Méthodologie	4
3.	Facteurs de succès du projet.....	5
4.	Défis et leçons apprises.....	9
5.	Recommandations	12
6.	Argumentaire	15

1

CONTEXTE DU PROJET « TÉLÉMÉDECINE EN SANTÉ MENTALE »

INTENTION DU PROJET :

Les francophones ont accès à des services de santé mentale en français.

OBJECTIF DU PROJET :

Favoriser un accès à des soins en santé mentale publics et privés pour la communauté franco-nunavoise, en prenant en compte la jeunesse, et offrir un volet de formation en santé mentale pour la communauté franco-nunavoise.

1. Mettre en place des ententes avec les fournisseurs de soins publics pour faciliter l'accès des francophones à des services en santé mentale par télémédecine.
2. Mettre en place des ententes avec des fournisseurs du secteur privé en psychothérapie et en counseling par vidéoconférence ;
3. Offrir des formations en santé mentale pour les professionnels de la santé et les membres de la communauté.

DURÉE :

3 ans (avril 2018 à juin 2021).

LES INITIATIVES ET RETOMBÉES POUR NOTRE MILIEU :

- Mise en place d'un accès à des services en santé mentale à travers le système de télémédecine ou vidéoconférence via le système public.
- Mise en place d'un accès à des services en psychothérapie et de counseling via vidéoconférence par l'entremise du secteur privé.
- Diffusion des services disponibles une fois mis en place.
- Offre de formations sur des enjeux de santé mentale pour la communauté et les professionnels de la santé.



PARTENAIRES ET COLLABORATEURS :

- Ministère de la Santé du gouvernement du Nunavut, via le département de Santé mentale.
- Familio et le Centre de thérapie de Montréal.
- Embrace Life Council.
- La Commission scolaire francophone du Nunavut (CSFN).

RÉALISATIONS :

- Collaboration soutenue avec le département de Santé mentale pour l'identification d'un fournisseur et la mise en place de services publics de santé mentale et de counseling par visioconférence.
- Mise en place d'un service privé de psychothérapie et de counseling via vidéoconférence par l'entremise de Familio et du Centre de thérapie de Montréal.
- Collaboration avec Embrace Life Council pour l'organisation de formations en français à la communauté et aux professionnels.
- Collaboration avec Guillaume Vermette, clown humanitaire, pour tenir des conférences sur la persévérance scolaire auprès des jeunes et des ateliers avec la communauté. – Annulé en raison de la COVID-19
- Déploiement d'une stratégie de communication pour promouvoir les nouveaux services virtuels de santé mentale privé : affiches et encarts promotionnels, publicité à la radio CRFT, publiereportage dans le journal Le Nunavoix, courriel via Mailchimp et communiqué de presse.



2 MÉTHODOLOGIE

Le RÉSEFAN a embauché les services indépendants de François Fortin Consultant pour procéder à une évaluation du projet « Télémédecine en santé mentale ».

L'évaluation a eu lieu à l'hiver et au printemps 2021. Les entrevues semi-dirigées ont été effectuées en personne et par téléphone. Elles étaient de 40 à 80 minutes. En plus des consultations bibliographiques, quatre personnes ont été rencontrées dans le cadre de cette évaluation :

- Un gestionnaire des programmes de santé mentale au ministère de la Santé du Nunavut.
- Un gestionnaire de la Commission scolaire francophone du Nunavut.
- Un gestionnaire et un employé du RÉSEFAN.
- Analyse des documents vidéos et bibliographiques.

3

FACTEURS DE SUCCÈS DU PROJET

Les efforts déployés par le RESEFAN dans le cadre de ce projet ont permis d'atteindre les objectifs fixés à plusieurs niveaux. Par ailleurs, il est intéressant de noter que le contexte de pandémie a favorisé le projet du RÉSEFAN en favorisant les approches de soutien en virtuelle, maintenant plus commune, acceptées et rependue.

AU PUBLIC

- Le partenariat développé par le RESEFAN avec le programme de santé mentale du gouvernement du Nunavut est positif et porteur pour l'avenir. Les relations sont positives et portent fruit. Les gestionnaires sont réceptifs et désireux d'offrir les services en français.
- Le programme de Santé mentale du ministère de la Santé du Nunavut est aujourd'hui très investi dans l'offre de service par visioconférence. Les initiatives dans ce sens étaient inexistantes¹ avant la mise en place du projet du RESEFAN. Les efforts du RÉSEFAN semblent avoir directement débouchés sur le développement de l'offre de service public en santé mentale en anglais par visioconférence. Une entente (*memorandum of understanding* - MOU) a été signée en mars 2020 entre le ministère de la Santé et l'Hôpital Saint-Joseph à Hamilton en Ontario pour offrir ce nouveau service public. Le service devrait être disponible en juillet 2021.
- Le travail du RÉSEFAN auprès du programme de Santé mentale du Nunavut semble avoir également directement débouché sur le lancement d'un appel à propositions pour permettre d'offrir des services de santé mentale en virtuel au Nunavut (SOA - *Remotely Delivered Mental Health and Wellness Programs*). Cet appel d'offres se terminera le 30 juillet 2021. Cette initiative permettra de bonifier et de diversifier l'offre de service en santé mentale à distance.
- Selon le site web du gouvernement du Nunavut, en réponse à cet appel d'offres, le Centre Homewood Health soumettrait une proposition de services. Ce centre offre des services bilingues en anglais et en français. Si cette entreprise ou une autre appliquant bilingue est acceptée, cela garantira une offre de service en français, à la demande.

¹ Les employés du GN et ceux du Gouvernement fédéral ont accès à des services de consultation psychologique gratuit en français par téléphone. Le public n'a pas accès à ces services.

- Une fois le service disponible en français, le ministère semble entrevoir positivement le support du RÉSEFAN dans la promotion du service auprès du public.
- La CSFN travaille avec des intervenants de la Saskatchewan qui ont beaucoup d'expérience avec le soutien à distance, qui sont généralement bilingues et qui sont habitués à travailler avec les autochtones (ils ont l'obligation d'enseigner les traités par exemple). Pour répondre au manque d'ordinateurs et au défi de la connectivité internet, la CSFN a prêté des ordinateurs avec connexion internet à des familles pour qu'elles puissent utiliser les services de soutien parental.

AU PRIVÉ

- À travers un processus de sélection rigoureux (un 15^e de partenaires potentiels identifiés et considérés), le RÉSEFAN et ses partenaires ont choisi deux fournisseurs du Québec pour offrir les services de psychothérapie et de counseling à distance. Il s'agit de Familio Saguenay Inc. et du Centre de thérapie de Montréal. Les efforts du RESEFAN ont permis d'intéresser ces fournisseurs de services à travailler au Nunavut, et ont permis également d'accompagner ces fournisseurs à travers les démarches d'accréditation au Nunavut.
- Centre de thérapie de Montréal offre plusieurs approches qui permettent de desservir plusieurs clientèles et répondre à plusieurs besoins : la thérapie cognitive-comportementale est celle qui prédomine, mais le Centre offre également de l'art thérapie et la dramathérapie.
- Le Centre de thérapie de Montréal travaille également avec des intervenants issus de plusieurs communautés culturelles, assurant ainsi une offre culturellement diversifiée bien adaptée aux nouvelles réalités de l'immigration du Nunavut.
- Ces fournisseurs offrent des services en français, mais aussi dans d'autres langues, comme l'anglais, l'espagnol, le farsi, l'arabe, et d'autres, ce qui permet de rejoindre une plus grande clientèle et potentiellement d'aider la pérennité du service au Nunavut.
- Familio Saguenay Inc. offre également des plans d'intervention pour des enfants et des jeunes ayant des difficultés. Familio fournit des services spécialisés aux jeunes et à leur famille. Les services répondent ainsi à l'objectif du RESEFAN de desservir la jeunesse.
- Les consultations à distance se font par la plateforme de vidéobavardage VSee, sécurisée et facile d'utilisation. Les intervenants peuvent ainsi utiliser Skype ou Zoom pour communiquer avec leurs patients. Si la connexion internet coupe, ou si des émotions ou des tensions surgissent de façon inattendue, il est aussi possible de continuer par téléphone ou texto.

FORMATIONS

- Le RÉSEFAN a organisé avec succès 3 activités de formations en lien avec la santé mentale : une séance de formation sur La pratique tenant compte des traumatismes (octobre 2020); la formation REACH OUT sur la vigilance au suicide (février et mars 2021) grâce à une collaboration de Conseil Saisis la vie; et un webinaire avec le *Conseil Saisis la vie* intitulé Médias sociaux et sécurité en ligne; ce que les parents devraient savoir (avril 2021). Les 3 activités ont été dispensées en français, et offertes aux professionnels et au public. Elles ont toutes eu un excellent taux de participation, celles en présence atteignant la capacité limite permise en temps de pandémie.
- Le RÉSEFAN a traduit en français les documents pour la formation REACH OUT sur la vigilance au suicide, facilitant l'accès à cette formation à la communauté francophone pour plusieurs années à venir.
- Ces formations ont été offertes au personnel de la CSFN et aux particuliers. Les trois formations ont été très populaires et comblées à capacité maximale. Les restrictions dues à la pandémie ont empêché d'accommoder toutes les personnes qui voulaient suivre la formation.
- L'objectif du RÉSEFAN est atteint : plus d'Iqalumiut sont maintenant mieux outillés pour identifier les besoins et supporter les personnes en santé mentale.
- Familio propose une gamme variée de services, dont des formations, des conférences et des ateliers, notamment en petite enfance, qui pourrait bénéficier aux intervenants au Nunavut.
- La CSFN apprécie le travail du RESEFAN et les retombées positives des formations en santé mentale qu'il initie. La CSFN aimerait que ce type de formation puisse être offert de façon récurrente chaque année.





APPROCHE COMMUNICATIONNELLE

- Tout au long du projet, le RÉSEFAN a réussi selon nous à concevoir et mettre en œuvre une stratégie de communication cohérente et efficace pour atteindre ses objectifs, à savoir promouvoir les services à distance en santé mentale et diffuser les offres de formations auprès des intervenants et du public.
- Le RESEFAN a organisé une activité virtuelle de lancement du nouveau service privé le 16 juin 2021. Cette activité a connu un bon taux de participation et surtout, un engagement important des participants qui ont posé plusieurs questions pertinentes qui ont enrichi la présentation du service. Il semblerait que des demandes d'accès aux services aient déjà été faites après l'activité, ce qui montre le succès du projet et de l'activité.
- À la suite de cette activité de lancement, le ministère Culture et Patrimoine du gouvernement du Nunavut, a aussi contacté le RESEFAN pour en apprendre davantage, ce qui pourrait mener à des partenariats et /ou financements futurs.
- Comme preuve de l'efficacité de l'approche de promotion des 3 formations, il suffit de noter que ces trois formations étaient remplies à capacité et que des demandes d'inscription ont même dû être refusées. Bien que la capacité était limitée dû aux mesures sanitaires, le taux de participation a été très bon pour le contexte d'Iqaluit.
- Le RESEFAN rendra public sur son site web et son compte YouTube l'ensemble des webinaires et vidéos qu'il a réalisé cette année, incluant le lancement des services avec Familio et le Centre de thérapie de Montréal, ce qui assurera une certaine visibilité du service et une certaine sensibilisation sur la nature des services de soutien en santé mentale.
- Le ministère de la Santé du gouvernement du Nunavut semble voir d'un bon œil le soutien à la promotion de ses services en français quand ceux-ci seront disponibles.

4

DÉFIS ET LEÇONS APPRISES

AU PUBLIC

- Le développement de partenariats prend du temps. Par exemple, les démarches du RESEFAN auprès du programme de santé mentale du gouvernement du Nunavut ont débuté en 2018 et bien que les efforts du RESEFAN aient eu une portée significative et très positive, l'accessibilité aux services de santé mentale en visioconférence n'est toujours pas offerte en français. De plus, le contrat signé en mars 2020 entre le ministère de la Santé et l'Hôpital Saint-Joseph d'Hamilton, dû en partie au travail du RESEFAN, n'était toujours pas effectif en juin 2020, bien que sur le point de l'être.
- Même si c'est largement dû aux efforts du RESEFAN, le nouveau service en visioconférence en santé mentale ne sera pas offert en français parce le partenariat a été signé avec une institution qui n'emploie pas de professionnel francophone.
- Les services de counseling et de psychologie en santé mentale ne semblent pas être une priorité du gouvernement du Nunavut. Le financement des programmes a été réduit significativement et l'équipe de travail en santé mentale est passée de 25 il y a quelques années à seulement quatre en 2020. Sans que ce soit des coupes officielles, les départs n'ont jamais été remplacés. Les raisons des départs au sein de l'équipe comprennent : retraites, relocalisations, insatisfactions dues aux difficultés à obtenir une permanence, manque de logement (18 mois d'attente). Les nouveaux services virtuels offerts en partenariat avec Saint-Joseph ne permettront pas de combler cet important déficit.
- Selon un intervenant rencontré dans le cadre de cette évaluation, le ministère de la Santé ne semble pas non plus disposé à promouvoir les services de counseling et de psychologie en santé mentale. De plus, il y a peu ou pas de campagne de communication pour l'accessibilité aux services et le site web des programmes de santé mentale du gouvernement du Nunavut pourrait indiquer beaucoup plus clairement les voies d'accès.
- Ce contexte de déficit dans l'accessibilité et la visibilité des ressources de santé mentale en anglais et inuktitut, où se situe la priorité pour le ministère de la Santé, retarde les efforts pour développer l'offre de service en français.

AU PRIVÉ

- Le premier défi signalé par les porteurs du projet est le processus d'accréditation des fournisseurs privés ou des professionnels qui souhaitent offrir des services de psychothérapie au Nunavut. Bien que la démarche ne semble pas être très complexe en principe, elle présente tout de même quelques difficultés. En effet, le système n'est pas numérisé et aucun examen n'est exigé, mais le processus de vérification de la demande par les autorités sanitaires prendrait quelque temps, selon les informations obtenues. De plus, l'information est seulement disponible en anglais. Le premier partenaire identifié par le RESEFAN dans le cadre de ce projet, Meetual, n'a jamais réussi à faire accréditer une personne au Nunavut. Bien que d'autres facteurs aient contribué à faire échouer l'entente avec ce partenaire, les embûches bureaucratiques ont été un facteur contribuant.
- Pour avoir accès aux services virtuels avec Familio et le Centre de thérapie de Montréal, les patients doivent avoir accès à un ordinateur ou à un appareil mobile, et l'une des applications utilisées (Zoom ou Skype par exemple). Bien que ce ne sera pas un problème pour la majorité des Franco-Nunavois, ce peut l'être pour certains, moins bien nantis, comme les plus jeunes, ou les personnes moins à l'aise avec la technologie.
- Les patients doivent aussi avoir accès à une connexion internet d'une qualité minimale, ce qui n'est pas facile et pas garanti au Nunavut.
- Les patients doivent finalement avoir accès à un espace privé, ce qui n'est pas non plus toujours simple dans le contexte du Nunavut qui connaît un manque criant d'espace et de logements.
- Bien que les avantages et les bénéfices des services virtuels aient été démontrés, beaucoup d'information et de subtilité peuvent se perdre dans les communications par visioconférence et encore davantage par téléphone qui ne permet pas de percevoir le langage corporel. Ce type de communication demande aussi plus d'effort et de concentration autant du point de vue de l'intervenant que du patient.



FORMATIONS

- Malgré un très bon taux de participation, les restrictions dues à la pandémie ont empêché d'accommoder toutes les personnes qui voulaient suivre les formations organisées par le RESEFAN.

CAMPAGNE PROMOTIONNELLE ET DIFFUSION DES SERVICES ACCESSIBLES

- Une fois les services publics disponibles en français, le ministère de la Santé du Nunavut aura besoin d'aide pour promouvoir le service.
- Outre la stratégie de communication déployée par le RESEFAN, les services de Familio et du Centre de thérapie de Montréal pourraient bénéficier d'un support promotionnel sporadique. Ils semblent pour l'instant compter sur le bouche-à-oreille, mais il se peut que dans une petite communauté avec un haut taux de roulement, ce ne soit pas suffisant. L'école des Trois-Soleils et la garderie Les Petits Nanooks pourraient aider dans cette tâche.

5

RECOMMANDATIONS

AU PUBLIC

1

Dans le contexte où la programmation nationale de la Société Santé en français (SSF), bailleur de fonds principal du RESEFAN, de même que le Plan d'action pour les langues officielles du Nunavut, Uqausivut 2.0, se terminent tous deux en 2023; le RESEFAN devrait trouver le financement nécessaire pour continuer à entretenir et développer le partenariat avec le bureau des programmes en santé mentale du gouvernement du Nunavut dans le but de soutenir l'accessibilité à des services en santé mentale de qualité en français. Le financement du RESEFAN pour ces initiatives se terminait en 2021, ce qui laisse deux ans à combler. La présente évaluation montre clairement les bénéfices des initiatives du RESEFAN, de même que les actions qui peuvent encore être prises pour améliorer la situation. De plus, les discussions avec le ministère de la Santé ont montré que le fait d'avoir des fonds pour des projets précis est nécessaire pour obtenir la collaboration du ministère. Le contenu de ce rapport devrait servir au RESEFAN comme argumentaire et outil pour approcher les bailleurs de fonds et combler le financement.

2

Il semble possible que l'offre de service en virtuel puisse offrir une meilleure stabilité des intervenants. Le programme de santé mentale du Nunavut a connu beaucoup d'instabilité avec un haut taux de roulement des intervenants (deux ans maximums, souvent moins), ce qui a des conséquences négatives sur la qualité du service. Le RESEFAN devrait faire des suivis annuels auprès des responsables du programme pour vérifier cette hypothèse. Un suivi annuel devrait aussi être l'occasion de voir si le service est offert en français, si l'offre est accessible, diffusée adéquatement, vérifier le temps d'attente pour accéder au service, etc.

3

Le RESEFAN devrait inviter d'autres entreprises francophones ou bilingues à répondre à l'appel d'offres du ministère de la Santé du Nunavut (SOA - *Remotely Delivered Mental Health and Wellness Programs*).

4

Étant donné les lacunes de la stratégie de communication du ministère de la Santé en santé mentale et l'absence de priorité concernant l'offre de service en français, une fois que le service sera effectivement disponible en français, le RESEFAN devrait en faire la promotion auprès du public francophone.



5

Le RESEFAN pourrait soutenir la promotion des services de soutien parental virtuel offerts par la CSFN.

6

Le RESEFAN pourrait explorer la possibilité de collaborer avec le centre de traitement Akausisarvik qui offre des services de counseling aux jeunes sur rendez-vous et en formule *drop in*. Ils offrent parfois des services en français et ont montré de l'ouverture à collaborer avec les organismes francophones. Le développement d'une offre virtuelle serait possiblement pertinente.

AU PRIVÉ

7

Le RÉSEFAN pourrait évaluer la possibilité de rendre des ordinateurs accessibles sous forme de prêts sur demande, avec connexions internet incluses, comme le fait la CSFN, mais pour les nouveaux services de Familio et du Centre de thérapie de Montréal. Le RÉSEFAN devrait trouver un partenaire pour gérer ces prêts s'il n'est pas prêt à le faire lui-même.

8

Le RÉSEFAN pourrait explorer davantage la possibilité de trouver un espace pour les consultations en santé mentale du privé. La CSFN a démontré de l'ouverture dans ce sens. Un espace payant pourrait être mis en place, sous forme de projet pilote pour commencer, financé par un bailleur de fonds ou/et par les utilisateurs. La municipalité ou le gouvernement du Nunavut pourrait être consulté également dans ces efforts d'exploration. La salle communautaire à Apex ou autre pourrait être louée une journée par mois pour accueillir des rendez-vous par exemple.

9

Le RÉSEFAN pourrait aussi explorer davantage la possibilité de faciliter la visite occasionnelle du professionnel certifié au Nunavut de Familio si celui-ci travaille avec un certain nombre minimum de familles.

10

Les nouveaux services de Familio et du Centre de thérapie de Montréal devront être utilisés à un certain niveau pour que l'offre soit pérenne. Le RÉSEFAN devrait effectuer des suivis auprès des parties prenantes pour suivre les succès et défis de l'implantation des services et supporter les efforts nécessaires au besoin pour en assurer la pérennité.

11

Ces fournisseurs offrent des services en français, mais aussi dans d'autres langues, comme l'anglais, l'espagnol, le farsi, l'arabe, et d'autres, ce qui permet de rejoindre une plus grande clientèle et potentiellement d'aider la pérennité du service au Nunavut. Dans ce sens, le RESEFAN devrait encourager et soutenir les efforts du Centre de thérapie de Montréal et de Familio à faire connaître leurs services dans la communauté majoritaire également.

FORMATIONS

12

Familio propose une gamme variée de services, dont des formations, des conférences et des ateliers, notamment en petite enfance, qui pourrait bénéficier aux intervenants au Nunavut. La promotion et l'organisation de formations et d'ateliers permettraient aussi d'aider la pérennité du nouveau service. Le RÉSEFAN pourrait supporter Familio dans ce sens.

13

La CSFN apprécie le travail du RESEFAN et les retombées positives des formations en santé mentale qu'il organise. La CSFN aimerait que ce type de formation puisse être offert chaque année. Le RESEFAN devrait travailler à ce que ce type de formations en santé mentale soient offertes chaque année. La CSFN croit que des formations pourraient être offertes durant la semaine de développement professionnelle.

CAMPAGNE PROMOTIONNELLE ET LA DIFFUSION DES SERVICES ACCESSIBLES

14

Une fois les services publics disponibles en français, le ministère de la Santé du Nunavut aura besoin d'aide pour promouvoir le service.

15

Outre la stratégie de communication déployée par le RÉSEFAN, les services de Familio et du Centre de thérapie de Montréal pourraient bénéficier d'un support promotionnel sporadique. Ils semblent pour l'instant compter sur le bouche-à-oreille, mais il se peut que dans une petite communauté avec un haut taux de roulement, ce ne soit pas suffisant. Le RESEFAN devrait encourager et soutenir les efforts de promotion de ces services, entre autres à travers le partage de la vidéo de lancement du service. L'école des Trois-Soleils et la garderie Les Petits Nanooks pourraient aider dans cette tâche également.

6

ARGUMENTAIRE



De nombreuses personnes désireuses d'être accompagnées en santé mentale sont incapables d'accéder au soutien professionnel ou au traitement dont elles ont besoin. Même dans un pays développé comme le Canada, l'accès aux services peut être difficile et dépend de la région et de la disponibilité des professionnels et des ressources. Même quand le service est disponible, le délai entre l'apparition des symptômes et l'obtention d'une aide professionnelle est souvent beaucoup trop long.

Partout au pays, mais d'autant plus dans le contexte sociogéographique du Nunavut, caractérisé par l'éloignement et l'isolement, la télémédecine en santé mentale présente des possibilités uniques. Cette modalité peut même s'avérer, dans certains cas, le seul moyen pour accéder à des services.

Le RÉSEFAN a été un pionnier en engageant la communauté vers des approches de soutien en format virtuel dès 2018. Le rapport de 2016 du RÉSEFAN sur l'offre de services en santé mentale au Nunavut a clairement mis en lumière le manque de services. De plus, dans un sondage mené en 2018 par le RÉSEFAN, les Franco- Nunavois ont clairement identifié le désir et le besoin d'être servie en français pour leur santé mentale. Finalement, comme l'a montré l'évaluation de 2021 des initiatives du RÉSEFAN (2018-2021), l'accueil des approches virtuelles en santé mentale a été très positif autant auprès des intervenants, des administrateurs, que de la population. Ce type d'approche est en effet appelée à se généraliser et les avantages sont réels et nombreux. Par ailleurs, il est intéressant de noter que le contexte de pandémie a favorisé le développement et l'utilisation des services de télémédecine en santé mentale. Ce type de service était encore balbutiant avant la pandémie et la population était plus réticente à l'utiliser, mais depuis plus d'un an maintenant, la population est très habituée aux communications virtuelles, devenues communes, acceptées et rendues.

La technologie transforme les services et nous propose des solutions novatrices et excitantes en matière de soins de santé. Grâce au téléphone intelligent, aux médias sociaux et aux jeux, les patients ont le pouvoir de prendre des décisions éclairées quant à leur propre santé et les pourvoyeurs de services peuvent fournir des soins rentables et novateurs à une grande distance.

S'ils sont intégrés de manière appropriée, les services de télémédecine en santé mentale se révèlent aussi efficaces que les services en personne (La cybersanté mentale au Canada, rapport de la Commission de la santé mentale du Canada, 2014), et la

technologie s'améliore sans cesse. Selon ce rapport, « en plus de permettre à plus de gens d'obtenir de l'aide, la cybersanté mentale améliorera la qualité des soins, réduira les coûts et éliminera certains des problèmes que présente le système de soins de santé actuel ». Ces nouvelles approches virtuelles contribueront très certainement à améliorer la santé mentale des Nunavummiuts.

AVANTAGES DE LA TÉLÉMÉDECINE EN SANTÉ MENTALE EN BREF:

- Tous les avantages de la thérapie en personne (relation d'aide, offrir différentes perspectives, surmonter un traumatisme, réparer les relations, abandonner des habitudes malsaines et adopter de nouvelles plus saines, exploration de soi, etc.).
- Accessibilité accrue en régions éloignées, pour personnes handicapées, et à davantage de services spécialisés.
- Meilleure régularité des intervenants en région éloignée.
- Élimination du temps de déplacement pour le patient.
- Réduction des coûts (élimination des coûts de transport et d'hébergement des professionnels).
- Aide les personnes anxieuses socialement, car il semble plus facile de s'ouvrir émotionnellement en ligne.

