



# Mind Your Mental Health

*National awareness campaign launches today in honour of Psychology Month*

(Ottawa, Ontario) February 3, 2014. Today, in honour of Psychology Month, the Canadian Psychological Association (CPA) and representatives from the provincial and territorial associations of psychology joined forces to highlight the need to enhance access to mental health services across Canada through the launch of the national *Mind Your Mental Health* Campaign.

The campaign aims to help increase awareness among the public about psychological topics and disorders and how to prevent, manage and treat them. The campaign also encourages psychologists, the public, and other stakeholders, to write their provincial and territorial governments to let them know that Canadians need better access to treatments provided by psychologists, in the public health care system.

“Despite the fact that one in five Canadians will experience a mental health problem in a given year, only one-third of those will receive the help they need,” said CPA President Dr. Wolfgang Linden. “We have psychological treatments that work, and experts trained to deliver them. Yet the services of psychologists are not funded by provincial health insurance plans, which make them inaccessible to most Canadians. Waitlists are excessively long, and insurance to cover these services is minimal.”

“Canada has fallen behind other countries such as the United Kingdom, Australia, the Netherlands, and Finland who have launched mental health initiatives which include covering the services of psychologists through public health systems. These initiatives are proving both cost and clinically effective,” added Dr. Linden.

Together we are urging politicians to increasing access to psychologists by implementing the following recommendations:

- Adapt the United Kingdom’s publicly funded model for Improved Access to Psychological Therapies (IAPT) in the provinces and territories. Under this program psychologists and low intensity therapists deliver care for people with the most common mental health problems: depression and anxiety.
- Integrate psychologists on primary care teams so that mental health problems are addressed at the right time, in the right place, by the right provider.
- Include psychologists on specialist care teams in secondary and tertiary care facilities for health and mental health conditions.
- Expand the public service private insurance coverage and promote employer support for psychological services. Canadian employers could expect to recover \$6 to \$7 billion annually with attention to prevention, early identification and treatment of mental health problems among their workforces.

Participate in the campaign by visiting [www.MYMH.ca](http://www.MYMH.ca) by submitting the sample letter to your local parliamentarian. You can also watch the action of the campaign all month long by visiting [www.twitter.com/@MYMH\\_CAN](http://www.twitter.com/@MYMH_CAN) and <https://www.facebook.com/mindyourmentalhealth>

-30-

## About:

*The Canadian Psychological Association (CPA) is the national association for the science, practice and education of psychology in Canada. With almost 7,000 members and affiliates, CPA is Canada's largest association for psychology. There are approximately 18,000 psychologists in Canada, making us the country's largest group of regulated, specialized mental health care providers in the country. Since 2005, the goal of Psychology Month is to generate grassroots activities that will raise Canadians' awareness of the role psychology plays in their lives and in their communities. Psychology Month encourages all members of the psychology profession to connect with their communities and show them the value and benefits of their work. Psychologists are encouraged to organize local public education and outreach activities.*

## Contact:

Tyler Stacey-Holmes, Canadian Psychological Association  
(tel) 613-237-2144, [publicrelations@cpa.ca](mailto:publicrelations@cpa.ca), [www.cpa.ca](http://www.cpa.ca)



# Ayez votre santé mentale en tête

*Lancement de la campagne de sensibilisation nationale dans le cadre du Mois de la psychologie*

(Ottawa, Ontario) 3 février 2014. Aujourd'hui, à l'occasion du Mois de la psychologie, la Société canadienne de psychologie (SCP) et les représentants des associations provinciales et territoriales de psychologues unissent leurs forces pour souligner la nécessité d'améliorer l'accès aux services de santé mentale au Canada, avec le lancement de la campagne nationale *Ayez votre santé mentale en tête*.

La campagne vise à accroître la sensibilisation du public et du gouvernement à toutes sortes de questions liées à la psychologie, aux troubles psychologiques, et aux différents méthodes utilisées pour prévenir, gérer et traiter ces problèmes de santé. La campagne encourage également les psychologues, le public et d'autres intervenants à écrire au gouvernement de leur province ou leur territoire afin de lui dire que les Canadiens ont besoin d'un meilleur accès aux traitements offerts par les psychologues dans le système public de soins de santé.

« En dépit du fait qu'un Canadien sur cinq souffrira d'un problème de santé mentale au cours d'une année, seulement le tiers d'entre eux recevront l'aide dont ils ont besoin », a déclaré le président de la SCP, D<sup>r</sup> Wolfgang Linden. Les traitements psychologiques fonctionnent, et les psychologues sont les experts formés pour les offrir. Pourtant, les services des psychologues ne sont pas remboursés par les régimes provinciaux d'assurance-maladie, ce qui les rend inaccessibles à beaucoup de Canadiens. Les listes d'attente sont exagérément longues, et l'assurance pour couvrir ces services est minime. »

« Le Canada a pris du retard par rapport à d'autres pays, comme le Royaume-Uni, l'Australie, les Pays-Bas et la Finlande, qui ont lancé des initiatives de santé mentale comprenant la couverture des services psychologiques par les systèmes publics de santé. Ces initiatives se sont révélées efficaces aussi bien sur le plan des coûts que sur le plan clinique, » a ajouté D<sup>r</sup> Linden.

Ensemble, nous exhortons les politiciens à accroître l'accès aux psychologues par la mise en œuvre des recommandations suivantes :

- Adapter, dans les provinces et les territoires, le programme Improved Access to Psychological Therapies (IAPT), un modèle de services financés par l'État mis en œuvre au Royaume-Uni. Dans le cadre de ce programme, des psychologues et des thérapeutes qualifiés pour offrir des soins non aigus fournissent des soins aux personnes qui souffrent d'un problème de santé mentale courant, à savoir la dépression et l'anxiété.
- Intégrer les psychologues aux équipes de soins de santé primaires, afin que les problèmes de santé mentale soient traités au bon moment, au bon endroit et par le bon fournisseur.
- Inclure les psychologues aux équipes de soins spécialisés en établissement de soins secondaires et tertiaires, pour traiter les maladies physiques et mentales.
- Élargir la couverture du régime d'assurance privé de la fonction publique et encourager les employeurs à offrir des services de soutien psychologique. En mettant l'accent sur la prévention, le dépistage précoce et le traitement des problèmes de santé mentale au sein de leur effectif, les employeurs canadiens peuvent s'attendre à récupérer de 6 à 7 milliards de dollars par année.

Pour participer, rendez-vous sur le site de la campagne [www.MYMH.ca](http://www.MYMH.ca) et écrivez à vos élus en personnalisant le modèle de lettre que nous mettons à votre disposition. Vous pouvez également suivre la campagne durant tout le mois, sur Twitter [www.twitter.com/@MYMH\\_CAN](https://twitter.com/MYMH_CAN) et sur Facebook <https://www.facebook.com/mindyourmentalhealth>.

— 30 —

## À propos de la SCP :

*La Société canadienne de psychologie (SCP) est une association nationale qui se consacre à la science, la pratique et l'enseignement de la psychologie au Canada. Avec près de 7 000 membres et affiliés, la SCP est la plus grande association professionnelle de psychologues au pays. Au Canada, nous sommes environ 18 000 psychologues, ce qui fait de nous le plus important groupe de fournisseurs de soins spécialisés et réglementés en santé mentale au pays. Depuis 2005, l'objectif du Mois de la psychologie est d'encourager l'organisation d'activités destinées au grand public dans le but de sensibiliser les Canadiens au rôle que jouent les psychologues dans leur vie et dans leur collectivité. Le Mois de la psychologie veut inciter tous les psychologues à établir un contact avec les membres de leur collectivité et à faire connaître la valeur et les bienfaits de leur travail. Les psychologues sont invités à organiser des événements et des activités de sensibilisation du public à l'échelle locale.*

## Personne-ressource :

Tyler Stacey-Holmes, Société canadienne de psychologie  
(tél.) 613-237-2144, [publicrelations@cpa.ca](mailto:publicrelations@cpa.ca), [www.cpa.ca](http://www.cpa.ca)

141, ave Laurier Ave. West  
Suite 702  
Ottawa (Ontario)  
K1P 5J3  
(613) 237-2144  
1-888-472-0657  
Fax: (613) 237-1674

E-mail/Courriel :  
[cpa@cpa.ca](mailto:cpa@cpa.ca)  
[www.cpa.ca](http://www.cpa.ca)