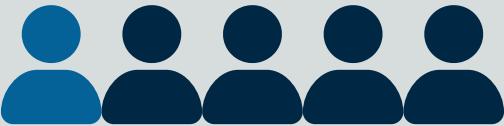


# Journée internationale des droits de la personne

10 décembre 2025

## L'espace que nous créons pour la santé mentale



Un-e Canadien-ne sur cinq vivra un problème de santé mentale au cours d'une année donnée.

### Les droits de la personne et la santé mentale

Reconnue mondialement dans la Déclaration universelle des droits de l'homme (1948) et le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels (PIDESC). Le droit canadien protège contre la discrimination fondée sur la santé mentale

### La santé mentale en pratique à travers le Canada

**Lacunes dans l'accès aux services :** Environ 2,5 millions de Canadien-ne-s ayant des besoins en matière de santé mentale ont déclaré ne pas recevoir de soins adéquats.

**Inégalités en matière d'équité :** Les populations rurales, autochtones, nouvellement arrivées et LGBTQ+ font face à des obstacles plus importants pour accéder aux soins.

**Déficits de financement :** En moyenne, les provinces et les territoires ne consacrent que 6,3 % de leur budget total de santé à la santé mentale, ce qui est bien inférieur à la recommandation de 12 %.

Les animateur·rice·s jouent un rôle essentiel pour garantir que **la santé mentale soit reconnue comme un droit fondamental dans la pratique**. En guidant les conversations, en mettant les gens en relation avec les ressources disponibles et en luttant contre la stigmatisation, vous contribuez à éliminer les obstacles aux soins et à promouvoir un accès équitable.

### Des mesures concrètes



Créer des espaces sécuritaires et inclusifs.



Aider les gens à accéder aux ressources.



Promouvoir l'équité et l'accessibilité.

Lowe, Leyna, Danielle Fearon, Ammar Adenwala and Deb Wise Harris (2024). The State of Mental Health in Canada 2024: Mapping the Landscape of Mental Health, Addictions and Substance Use Health. Toronto, ON: Canadian Mental Health Association.



Commission de la santé mentale du Canada

Mental Health Commission of Canada

Pour plus de ressources, consultez: [changerlesmentalites.org/lespace-que-nous-creons/](http://changerlesmentalites.org/lespace-que-nous-creons/)



Changer les mentalités

Pour plus d'informations sur la formation, consultez: [changerlesmentalites.org](http://changerlesmentalites.org)

### Si vous êtes en état de détresse

Veuillez appeler ou texter le 9-8-8 (1- 866- APPELLE au Québec) n'importe quand. En cas d'urgence,appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.