



LE BILAN DE L'ANNÉE

Un message d'espoir

Adolescente, Gaby est venue au Royal pour demander de l'aide, maintenant elle revient pour aider les autres

Pour les jeunes aux prises avec des problèmes de santé mentale, le simple fait de savoir qu'ils ne sont pas seuls peut changer leur vie. C'est le message que Gabrielle Eyahpaise (Gaby) transmet à des centaines d'étudiants du secondaire tout au long de l'année dans le cadre des séances *Est-ce que c'est juste moi?*, le programme éducatif du Royal sur la santé mentale des jeunes.

Le programme *Est-ce que c'est juste moi?* fait venir des étudiants au Royal pour des conversations ouvertes et informelles sur le mieux-être mental et les problèmes de santé mentale. Ils entendent des experts de haut niveau en santé mentale, ainsi que des conférenciers comme Gaby qui partagent leurs expériences personnelles afin de montrer que les problèmes de santé mentale sont courants, mais qu'il y a de l'aide et de l'espoir.

Gaby avait 14 ans lorsqu'elle a reçu un diagnostic de trouble obsessionnel-compulsif (TOC), et elle a également lutté contre la dépression et des pensées suicidaires.

« J'ai toujours été une enfant anxieuse. Je me souviens que je restais éveillée la nuit à m'inquiéter au sujet de l'école, de ma famille et des accidents qui pourraient leur arriver », dit-elle.

« Quand j'étais dans ma période la plus sombre, je me sentais si seule et isolée, et j'avais l'impression que personne ne me comprenait. C'est comme si je vivais dans un cauchemar et personne ne pouvait le voir. Il n'y avait que l'obscurité et plus aucun espoir, il n'y avait même plus de vie. »

Confinée à la maison et souvent alitée, elle a commencé à se sentir démunie, puis elle est devenue suicidaire. Mais elle a obtenu de l'aide grâce au Programme de psychiatrie pour les jeunes du Royal, où elle a été longuement hospitalisée – elle y a même fêté ses 17 et ses 18 ans.

À mesure qu'elle se rétablissait, Gaby a commencé à se sentir moins seule. Inspirée à poursuivre son cheminement

suite sur la page 3...

MESSAGE DU

Président du conseil d'administration

Ce fut un honneur et un privilège d'avoir siégé au conseil d'administration au cours des huit dernières années, dont quatre à titre de président du conseil. En réfléchissant à ces années, je suis frappé par le niveau d'engagement et le degré de passion de chacun des membres du conseil. En tant que porte-paroles pour la santé mentale, nous avons partagé une vision commune et une compréhension du rôle que nous jouons pour faire progresser cette cause et nous assurer que le Royal demeure un établissement de santé mentale de premier plan.

Ce fut également un privilège de travailler avec un groupe de bénévoles engagés à ce niveau, tout en appuyant l'équipe de haute direction du Royal.

Sous la direction de George Weber, le Royal est devenu l'un des principaux hôpitaux de soins de santé mentale, d'enseignement et de recherche au Canada. Pour y parvenir, il a fallu comprendre et accepter le changement à tous les niveaux. Au cours de la dernière année, le Royal a continué de répondre aux besoins et aux défis futurs, grâce à la vision de notre nouvelle présidente et chef de la direction, Joanne Bezzubetz, et de son équipe de haute direction. Le Royal est prêt à poursuivre sur sa lancée actuelle sous cette direction, en mettant l'accent sur l'accès aux soins communautaires

et aux services mobiles et de consultation, et en renforçant les partenariats qui peuvent aider à améliorer la qualité et le flux des soins dans l'ensemble du système de santé mentale.

En somme, notre vision est d'aligner de plus en plus étroitement les soins avec les besoins de la communauté.

Pour atteindre ces objectifs, le Royal devra entreprendre un changement fondamental dans la façon dont il offre des soins et dans le type de soins offerts à l'ensemble de la communauté qu'il dessert. Cela signifie qu'il faudra prendre les mesures et les actions nécessaires pour nous assurer que nous offrons les bons soins cliniques aux patients. En tant qu'hôpital de recherche, cela nécessitera une attention encore plus grande pour harmoniser les recherches effectuées avec les soins fournis, afin de nous assurer que ces soins sont fondés sur les connaissances scientifiques les plus récentes et, en définitive, d'entreprendre des recherches qui répondent aux besoins de nos patients et de la communauté.

On peut également s'attendre à ce que le Royal se positionne à la fois comme chef de file dans la mise au point de traitements et outils diagnostiques novateurs et comme partenaire communautaire qui rencontre les gens là où ils sont pour leur fournir les soins dont ils ont besoin.



Joanne Bezzubetz et Scott McLean

Le changement. Il est à la fois nécessaire et vital. Il est nécessaire à la lumière des réalités économiques actuelles, et il est vital pour que la Royal demeure pertinent de concert avec ses homologues.

L'équipe de direction du Royal devra relever le défi de répondre aux besoins des patients en leur offrant les bons soins et en alignant les recherches avec ces soins – mais c'est également un privilège. C'est la réalisation de cet objectif global qui fera de notre vision d'un « hôpital sans murs » une réalité.

Scott McLean

Président, Conseil d'administration, le Royal

CÉRÉMONIE INAUGURALE DU

Jardin de papillons Margaret Trudeau



Le 7 septembre, le Royal a inauguré le Jardin de papillons Margaret Trudeau afin de célébrer sa défense passionnée de la cause de la santé mentale. Les enfants de Mme Trudeau, dont le premier ministre Justin Trudeau, ainsi que ses petits-enfants étaient présents pour lui rendre hommage, la soutenir et planter des fleurs à ses côtés.

Au début des années 2000, Mme Trudeau s'est tournée vers le Royal pour obtenir de l'aide, et cette démarche lui a permis de se rétablir de son trouble bipolaire. Depuis, elle parle ouvertement de sa propre lutte contre la maladie mentale et a contribué à changer la façon dont les gens à travers le monde perçoivent la maladie mentale, en donnant l'espoir que le rétablissement est possible. Mme Trudeau a également été nommée la première marraine d'honneur du Royal, un titre honorifique qui lui a été décerné lors du gala des prix Inspiration 2016.

MESSAGE DU

Président et chef de la direction

Un aspect important de mon rôle en tant que présidente et chef de la direction du Royal consiste à établir des liens avec les gens de la communauté et à écouter leurs points de vue sur les soins de santé mentale. Ils me disent que les soins que nous offrons sont d'excellente qualité, mais que l'accès à ces soins comporte de nombreux défis. Cela doit changer.

Cette année, nous avons commencé à mettre en œuvre une vision qui transformera la façon dont nous offrons des soins de santé mentale dans notre communauté. Le Royal deviendra un hôpital sans murs, c'est-à-dire un organisme qui offre des soins de santé mentale et qui effectue des recherches là où se trouvent les gens, en collaboration avec divers partenaires à l'échelle de la région.

Nous avons mis en œuvre des approches novatrices, comme les services de la Clinique d'intervention rapide en dépendances, afin

de réduire la pression sur les salles d'urgence, et nous avons établi des partenariats non conventionnels, notamment avec la Galerie d'art d'Ottawa, qui offre un programme d'art thérapeutique. En parallèle, nos services mobiles bien établis, nos équipes communautaires de santé mentale et notre programme de télémédecine continuent de donner accès aux soins au moment et à l'endroit où ils sont le plus nécessaires. Ces exemples illustrent les services et les partenariats communautaires qui sont essentiels à la création d'un hôpital sans murs.

Nous nous concentrons actuellement à examiner et à repousser les limites de nos connaissances d'une manière qui est intégrée avec les soins que nous prodiguons et orientée par les besoins et les expériences de nos patients, afin de créer un meilleur avenir pour toutes les personnes atteintes de maladie mentale. Les progrès que nous avons réalisés en recherche au cours de

la dernière année, comme la découverte d'un nouveau biomarqueur de la schizophrénie par le Dr Cliff Cassidy, démontrent que l'innovation a le pouvoir de transformer des vies.

Nous sommes en train de nous organiser en vue d'apporter des changements – nous avons notamment établi des postes de direction consacrés aux soins communautaires, mis sur pied un comité de l'innovation et établi des partenariats à l'échelle locale et provinciale.

Je suis extrêmement fière du travail que nous avons effectué au cours de la dernière année ainsi que de notre équipe de cliniciens, de chercheurs et de bénévoles compétents et dévoués, qui ont rendu tout cela possible. Nous sommes prêts à nous transformer grâce à notre engagement envers les patients et les familles, en nous appuyant sur l'innovation et la collaboration.



Joanne Bezzubetz

Présidente et chef de la direction, le Royal

... Un message d'espoir

vers la guérison, elle a commencé à assister à des séances de groupes de soutien de la région, comme celui de l'organisme OCD Ottawa. En moins d'un an, elle menait le groupe des jeunes d'OCD Ottawa, auquel elle faisait part de ses expériences et de ses connaissances. Elle a également créé un groupe de soutien pour les jeunes adultes.

« J'ai commencé à m'intéresser à la défense des intérêts, parce que je me sentais tellement seule et j'avais l'impression que personne ne comprenait vraiment ce que je vivais, surtout les gens de mon âge », explique-t-elle. Mais elle veut aussi transmettre un message important aux jeunes : « Vous traversez des moments difficiles, mais ce n'est pas grave. Il y a une issue et vous pouvez obtenir un soutien. Vous n'êtes pas seul à vivre ça ».

L'honnêteté et la franchise de Gaby ont encouragé de nombreux jeunes à s'exprimer, à se sentir compris et à prendre conscience qu'ils ne sont pas seuls.

Un espace créatif consacré au rétablissement



Une nouvelle collaboration entre le Royal et la Galerie d'art d'Ottawa (GAO) offre un espace rassurant pour l'exploration et la création artistiques à l'intention des clients ambulatoires du Royal qui sont à différents stades de rétablissement.

Espace créatif est un programme de studio qui s'adresse aux personnes aux prises avec la maladie mentale. Le programme est offert toutes les semaines au Studio de la Galerie, au cœur du centre-ville d'Ottawa. Les activités créatives sont dirigées par l'équipe d'accès communautaire de la GAO et les ateliers sont animés par des récréologues du Royal.

« Ce que je préfère, c'est explorer les voies de la créativité dans le cerveau, apprendre de nouvelles choses et être créatif. Ça renforce mes capacités. » – PatPro, participant d'Espace Créatif

Les soins de santé physique et mentale CHEZ LES PATIENTS HOSPITALISÉS



Catherine M., une patiente du Royal, avec Guillaume Tremblay, un infirmier praticien

Nous vous présentons Guillaume Tremblay, un infirmier praticien spécialisé en soins primaires. C'est l'un des nouveaux membres de l'équipe de soins interprofessionnelle du Centre de santé mentale de Brockville, et son rôle consiste à renforcer la capacité du Royal à soutenir la santé physique des patients hospitalisés tout en leur offrant des traitements en santé mentale.

Les personnes qui sont physiquement malades sont plus à risque de présenter une maladie mentale, et vice versa. Les patients de l'unité de

traitement de psychiatrie légale sont souvent hospitalisés pendant de longues périodes; il est donc particulièrement important de s'assurer qu'ils ont accès à des soins de santé primaires.

« L'objectif est d'améliorer la qualité des soins prodigués aux patients hospitalisés du Royal et de veiller à leur santé générale », explique M. Tremblay.

En tant qu'infirmier praticien, M. Tremblay peut prescrire des médicaments, poser des

diagnostics, demander des examens et aiguiller les patients vers des spécialistes. Les soins préventifs sont également une partie essentielle de son rôle, et il se chargera de promouvoir des modes de vie sains, notamment l'exercice, l'arrêt du tabagisme, la méditation, ainsi que d'autres outils de gestion du stress et divers moyens d'améliorer la qualité de vie des patients hospitalisés.

Télémédecine

Le Dr Ben Fortin-Langelier du Royal passe une demi-journée par mois au Centre de santé communautaire Whitewater Bromley. En tant que psychiatre consultant, le Dr Fortin-Langelier est un membre important de l'équipe de Whitewater Bromley; il aide à clarifier les diagnostics et donne des conseils et des directives sur le traitement des patients atteints de maladie mentale. Surtout, il fait tout cela à partir du Centre de santé mentale Royal Ottawa, qui est situé à 120 kilomètres de là.

La clinique de Whitewater Bromley est l'une des cliniques régionales gérées par le Programme de télémédecine du Royal, qui combinent une technologie novatrice avec un modèle traditionnel de soins partagés. La technologie de télémédecine permet aux spécialistes en santé mentale d'offrir une consultation aux patients par lien de vidéoconférence sécurisé. Dans le cadre du modèle de soins partagés, les spécialistes du Royal offrent des conseils et un soutien au besoin pendant que les patients demeurent sous les soins et la responsabilité du fournisseur de soins primaires. Le résultat est qu'un plus grand nombre de personnes ont accès plus rapidement à l'aide dont elles ont besoin.

« Avant d'établir ce partenariat avec le Royal, nous attendions plus de deux ans pour obtenir une consultation. Ce partenariat a d'énormes



Dr. Raj Bhatla, psychiatre en chef au Royal avec Sarah Joynt et Dr. Ben Fortin-Langelier

répercussions pour nos clients et pour les fournisseurs de soins – c'est inestimable pour nous. » – Rétroaction du Centre de santé communautaire Whitewater Bromley

Bien que la technologie soit un élément essentiel de ce programme, les partenariats sont la véritable clé de son succès. Le Dr Fortin-Langelier et Sarah Joynt, la coordinatrice des relations avec les usagers de télémédecine, travaillent en étroite collaboration avec la clinique de Whitewater Bromley pour comprendre les besoins de la clinique et mettre en place une solution cohérente et fiable.



Kayla Vallalta

Une nouvelle cuisine pour une meilleure santé mentale

Une nouvelle cuisine dans l'unité d'hospitalisation du Programme de psychiatrie pour les jeunes du Royal rappelle le goût de la maison aux jeunes atteints de maladie mentale, tout en leur donnant l'occasion d'apprendre des aptitudes à la vie quotidienne et au rétablissement.

La cuisine a été offerte par Joan McRae, et Kayla Villalta a fait don de la cuisinière – une pièce essentielle de cette nouvelle cuisine. Kayla est une ancienne patiente du Programme de psychiatrie pour les jeunes qui a décidé de contribuer au Royal en peignant des pots de fleurs qu'elle vend ensuite, en versant 100 % des profits aux programmes de santé mentale des jeunes du Royal.

« Quand j'étais une patiente du Programme des jeunes, on utilisait beaucoup la cuisine, et c'est là que j'ai pu nouer des amitiés avec d'autres personnes et apprendre d'elles », dit Kayla. « C'était l'occasion de faire quelque chose de significatif, ce qui est tellement important pour se rétablir. On se sentait vraiment comme à la maison, même si on ne l'était pas. »

La nouvelle cuisine offre un espace utile pour cuisiner et se réunir au sein de l'unité d'hospitalisation. Elle est équipée d'appareils et d'outils que l'on retrouve dans de nombreux foyers, et les ergothérapeutes travaillent avec les patients à la planification et à la préparation de recettes simples qu'ils pourront préparer eux-mêmes à l'avenir, ce qui leur permet d'acquérir des compétences pratiques.

Kayla explique qu'elle pense qu'il est très important de soutenir la santé mentale des jeunes, parce que c'est une chance de faire avancer leur vie et de leur donner les outils dont ils ont besoin pour vivre au meilleur de leurs possibilités.

« J'ai moi-même eu des problèmes de santé mentale, tout comme beaucoup de gens autour de moi », ajoute-t-elle. « Il est très important de se concentrer sur la santé mentale des jeunes, parce que c'est à cette période de la vie que commence la maladie mentale. Si on peut se concentrer sur des stratégies d'adaptation et apprendre à gérer la maladie quand on est jeune, alors ces outils peuvent nous aider pour le reste de notre vie. »

OUVRIR LA VOIE À DE

Meilleurs soins pour les anciens combattants

« Je suis honoré d'avoir l'occasion d'appuyer la santé et le mieux-être des anciens combattants, des membres des Forces armées canadiennes ainsi que de leurs proches, car ils ont tant donné pour notre pays », dit Smith, qui a pris ses fonctions le 3 juin. « Nous avons la chance d'effectuer et de cultiver des recherches qui changeront les traitements administrés, en examinant différentes facettes de ces problèmes de santé mentale, notamment l'efficacité du soutien par les pairs spécialisé pour les anciens combattants et la façon dont les blessures liées au service affectent le cerveau, afin de trouver les moyens les plus efficaces d'aider les gens à se rétablir. J'ai hâte de constituer et de diriger l'équipe qui va effectuer ce travail. »

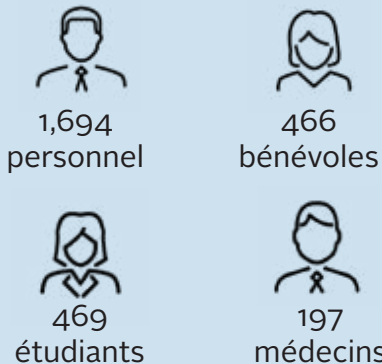
Le Centre d'excellence mènera des recherches appliquées en collaboration avec des réseaux de recherche et des réseaux cliniques à l'échelle nationale afin d'améliorer le diagnostic et le traitement des problèmes de santé mentale qui touchent les anciens combattants, les membres des Forces armées canadiennes et leurs proches. Les anciens membres de la GRC, les autres premiers intervenants ainsi que les autres Canadiens touchés par le TSPT et les problèmes de santé mentale connexes bénéficieront également des travaux de recherche qui seront effectués au Centre. Anciens Combattants Canada s'est engagé à verser 17,5 \$ millions au Centre d'excellence au cours des quatre prochaines années, puis 9,2 \$ millions chaque année par la suite.



L'un des meilleurs endroits de la région où travailler!

Le Royal a de nouveau été reconnu comme l'un des meilleurs employeurs de la région de la capitale nationale. L'année 2019 marque la quatrième année consécutive que le Royal figure sur cette prestigieuse liste.

NOTRE ÉQUIPE



LE PARTAGE DU SAVOIR

Est-ce que c'est juste moi ?

infos : santé mentale des jeunes



2,065 étudiants

13 sessions



Conférences

17,782 participants



NOS PATIENTS



1,392 patients admis



12,653 patients ambulatoires



158,742 visites communautaires des patients ambulatoires



7,070 consultations télémédecine

DIALOGUES AU ROYAL

Sessions d'information publiques

Le Royal a organisé neuf séances d'information publique, auxquelles ont assisté près de 850 personnes, sur des sujets d'actualité comme « Le cerveau heureux », « Les hommes et le suicide », l'adaptation et le rétablissement à la suite d'une tragédie, ainsi que l'identité sexuelle.

« La conférence était très instructive, bien conçue, éducative et présentée dans une langue claire et de tous les jours. »

« Merci encore pour ces conférences éducatives qui nous donnent de l'espoir et nous aident à guérir. »

« C'était une présentation fantastique qui nous a touchés à bien des égards. »

VOTRE APPUI

5.9 \$ million en dons

Soutien :

Recherche sur la dépression

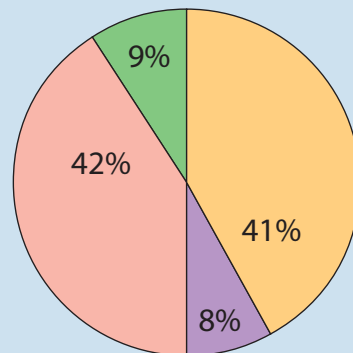
Innovateurs émergents de la recherche en santé mentale

Programmes de soutien familial et d'éducation publique

Programme de santé mentale pour les femmes

Équipement et mobilier

Soins et appui



Recherche

Équipement

Éducation publique

Amélioration des soins aux patients

DÉCOUVERTE

117
projets de recherche cliniques

62
jeunes chercheurs

Objectif sur la Fondation



Gordon Cudney

L'une des définitions de la philanthropie est de faire preuve de bonne volonté dans un effort proactif visant à améliorer la qualité de vie. En 2018-2019, la Fondation de santé mentale Royal Ottawa a poursuivi ses efforts en encourageant la philanthropie et en établissant des liens stratégiques entre ses donateurs et les initiatives de recherche qui leur tiennent vraiment à cœur. Ce fut une expérience très enrichissante pour l'équipe de la Fondation et son conseil d'administration.



Mitchell Bellman

Que ce soit en travaillant en étroite collaboration avec les donateurs sur des projets d'envergure ou en accordant des

subventions pour l'achat d'équipement, la recherche ou l'amélioration de programmes, la Fondation a le privilège de participer à cette démarche philanthropique.

Toutefois, il reste encore beaucoup de travail à faire. Ce n'est un secret pour personne que les soins de santé mentale ne reçoivent pas le même soutien financier du gouvernement ou les mêmes dons que d'autres maladies qui touchent pourtant moins de gens. Mais nous sommes encouragés par le soutien

que nous apporte la communauté, comme en témoignent les résultats des différentes activités organisées par la Fondation l'année dernière :

- Le Petit-déjeuner des chefs pour la santé mentale de 2018 du Royal était le plus important de la ville, avec plus de 125 capitaines de table engagés qui ont recueilli plus de 757 000 \$.
- La Course annuelle pour les Femmes PHARMAPRIX AIMEZ. VOUS. d'Ottawa est la plus importante activité de collecte de fonds et compte le plus grand nombre de participants (plus de 3 000) – parmi les 17 villes canadiennes participantes – et elle continue de prendre de l'ampleur chaque année!
- Les prix Inspiration 2019 ont battu de nouveaux records en termes de fonds recueillis (plus de 500 000 \$) et ont mis en lumière des gens incroyables qui accomplissent des choses

extraordinaires dans le domaine de la santé mentale.

- Depuis 29 ans, nous organisons un tournoi de golf à guichets fermés au Ottawa Golf and Hunt Club.

Nos généreux donateurs sont au cœur de ces réalisations. Le résultat final est un effet continu et durable dans la vie de nos patients et clients. Nous sommes extrêmement reconnaissants à tous ceux qui ont rendu cela possible, et nous nous réjouissons à la perspective d'une autre année incroyable de philanthropie.

Gordon Cudney
Président, Conseil d'administration
La fondation du Royal

Mitchell Bellman
Président et chef de la direction
La fondation du Royal

Offrir le don de la recherche

“Notre famille pouvait entendre la manie dans la voix d'Arabella, même au téléphone. Nous nous sommes habitués à nous préparer à ce qui allait arriver chaque fois que nous entendions cette inflexion dans sa voix. Arabella n'a jamais réussi à trouver un remède durable pour son trouble bipolaire.

Chez les personnes atteintes d'un trouble bipolaire, les épisodes maniaques sont marqués par des sentiments prolongés d'optimisme extrême ou un manque de jugement en poursuivant de grands projets ambitieux, un niveau élevé d'activité, des activités risquées qui peuvent entraîner une douleur ou des blessures, ainsi qu'un besoin de sommeil considérablement réduit et, très souvent, une accélération de la pensée.

Au fil des ans et des innombrables rendez-vous médicaux et visites à Arabella, nous avons réfléchi à ce que nous pouvions faire de plus pour aider ma sœur et les autres qui se trouvent dans la même situation. Notre famille a décidé que bien qu'Arabella ne soit plus parmi nous, nous voulions essayer de faire une différence en soutenant l'innovation dans la recherche afin d'aider d'autres personnes dans l'avenir.

Nous avons appris l'existence de nouvelles recherches sur la dépression et la manie réalisées à l'aide d'une technologie portable. Au cours des prochaines années, il est possible que le Royal mette au point des outils qui lui permettront de prévoir dans les heures qui suivent un changement d'humeur à la hausse ou à la baisse.

Grâce à ces connaissances, les patients et les médecins pourraient être en mesure d'intervenir suffisamment tôt pour apporter des changements qui profiteraient aux patients, à leurs proches ainsi qu'à notre système de soins de santé surchargé.

En hommage à Arabella et à la résilience dont elle a fait preuve face à ces défis, nous avons fait un don de 50 000 \$ pour la recherche au Royal. Arabella serait fière de savoir que nous appuyons des recherches qui pourraient faire en sorte que d'autres n'aient pas à traverser les mêmes épreuves qu'elle. J'espère que cela donnera au Royal davantage d'outils pour aider d'autres personnes dans l'avenir.”

– Charles Nixon

La recherche aux premières lignes des soins des patients

La recherche et l'innovation jouent un rôle important au Royal, où les soins de santé mentale visent à aider les gens à gérer leur maladie et à leur assurer la meilleure qualité de vie possible. En mettant à profit les technologies de pointe, en faisant appel à des collaborateurs cliniques tout en faisant participer les patients et en examinant de nouvelles possibilités de traitement, les recherches novatrices en cours à l'Institut de recherche en santé mentale (IRSM) font non seulement progresser notre compréhension du cerveau et de la maladie mentale – le savoir, mais elles nous aident aussi à améliorer notre façon de diagnostiquer, traiter et même prévenir la maladie mentale – le volet clinique.

Grâce aux nouvelles connaissances et à l'innovation, il n'y a aucune limite à notre potentiel de croissance et d'amélioration », affirme Joanne Bezzubetz, présidente et chef de la direction du Royal.

Maximiser le potentiel de la kétamine chez les personnes atteintes de dépression

L'étude de recherche sur la kétamine du Dr Pierre Blier est un excellent exemple de la façon dont le Royal fait le pont entre la recherche scientifique et les soins cliniques.

La kétamine est un agent anesthésique largement utilisé depuis plus de 45 ans. Le Dr Pierre Blier, directeur de l'Unité de recherche sur les troubles de l'humeur à l'IRSM, et ses collègues ont récemment découvert que la kétamine peut soulager presque immédiatement certains patients atteints de dépression grave ou d'idées suicidaires, mais il ne s'agissait généralement que d'effets à court terme.

Toutefois, dans le cadre d'une nouvelle étude de recherche novatrice, le Dr Blier et sa collègue la Dre Phillips ont démontré que l'administration répétée de perfusions de kétamine à faibles doses (par voie intraveineuse) pouvait avoir un effet prolongé chez les personnes atteintes de dépression réfractaire aux traitements. Le Dr Blier et la Dre Phillips ont également montré

que les personnes qui ne répondaient pas à une seule perfusion de kétamine pouvaient réagir au traitement au fil du temps, grâce à l'administration de multiples perfusions.

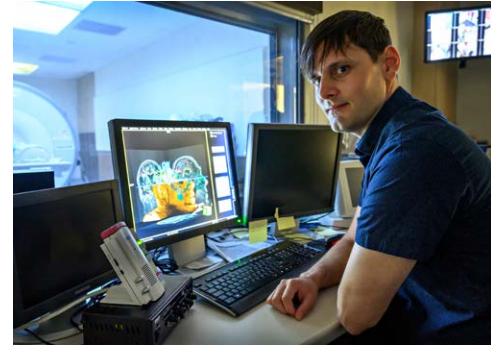
La prochaine étape de cette recherche consistera à mesurer l'efficacité de la kétamine par rapport à la thérapie électroconvulsive (TEC). « Nous savons que lorsque la kétamine agit, elle agit plus rapidement, produit moins d'effets secondaires et est beaucoup moins coûteuse que la thérapie électroconvulsive », indique le Dr Blier. « Donc, si nous pouvons démontrer que la kétamine est tout aussi efficace que la TEC pour aider les personnes qui ont une dépression difficile à traiter, nous pourrions continuer à exploiter et à maximiser le potentiel de ce traitement alternatif. »

Découverte d'un nouvel outil de diagnostic de la schizophrénie

Il peut être difficile pour les psychiatres de diagnostiquer correctement un trouble de santé mentale sans tests diagnostiques largement accessibles. Les derniers résultats d'une étude menée par le Dr Clifford Cassidy de l'IRSM et le Dr Guillermo Horga de l'Université Columbia montrent que nous pourrions maintenant disposer d'un outil diagnostique prometteur pour aider les personnes atteintes de schizophrénie.

La dopamine est une substance chimique du cerveau qui joue un rôle dans le contrôle des mouvements, de l'attention, de l'apprentissage et des réactions émotionnelles. La dopamine est un marqueur important d'un grand nombre de maladies psychiatriques, que l'on avait toutefois de la difficulté à mesurer dans le passé sans faire une tomographie par émission de positrons (TEP), une technique d'imagerie cérébrale qui est à la fois coûteuse et difficile d'accès en milieu clinique.

En revanche, la neuromélanine – qui est formée lorsque la dopamine se décompose – peut être détectée à l'aide d'exams d'imagerie par résonance magnétique (IRM), qui sont généralement beaucoup plus accessibles.



Dr Clifford Cassidy

L'IRM sensible à la neuromélanine (NM-MRI) s'est déjà avérée efficace pour montrer la neurodégénérescence chez les patients atteints de la maladie de Parkinson, mais son utilité n'avait jamais été démontrée chez les personnes qui ne sont pas atteintes de maladies neurodégénératives – jusqu'à maintenant.

« Grâce à l'IRM sensible à la neuromélanine, nous sommes en mesure de comprendre certains des mêmes aspects observés à l'aide de la TEP, mais de manière beaucoup plus pratique et accessible », explique le Dr Cassidy. L'équipe de recherche espère que cet outil sera intégré dans les milieux cliniques afin « d'aider les gens à obtenir le traitement dont ils ont besoin plus rapidement ».

Trouver le « degré idéal » d'intensité d'exercice pour les personnes atteintes de dépression

D'innombrables études ont prouvé qu'il existe un lien direct entre l'activité physique régulière et l'amélioration de notre capacité à prévenir les maladies chroniques comme la maladie du cœur, ou les maladies graves comme le diabète. Pourtant, bien que des études démontrent que l'exercice physique peut contribuer à réduire la dépression, l'anxiété et le stress, on ne sait pas grand-chose sur le degré d'intensité d'exercice nécessaire pour en voir les bienfaits pour la santé mentale.

C'est pourquoi la Dre Natalia Jaworska, directrice du laboratoire d'électrophysiologie clinique de l'IRSM, a lancé une nouvelle étude clinique qui se penche sur la question suivante : « L'intensité de l'exercice est-elle importante pour améliorer la santé mentale? ».

La Dre Jaworska et son équipe de recherche travaillent avec Steve Clarke, un récréologue

Sept jeunes scientifiques qui ont la capacité de révolutionner les soins de santé mentale

En juin 2018, sept jeunes chercheurs ont intégré l'Institut de recherche en santé mentale (IRSM) du Royal grâce à une subvention de l'initiative Innovateurs émergents de la recherche en santé mentale (i-ERSm). Ce programme est un incubateur de recherche novateur visant à accélérer les découvertes dans le domaine de la recherche et des soins de santé mentale qui a été financé grâce à un don record de 6 \$ millions d'un donateur anonyme.

Au cours de la dernière année, les chercheurs de l'initiative i-ERSm se sont attelés à la mise sur pied de leurs équipes de recherche, à la conception et à la mise à l'essai d'études de pointe et à l'établissement de collaborations essentielles avec d'autres chercheurs, cliniciens et patients du Royal. Voici ce qu'ils font :

- La Dre Synthia Guimond travaille à l'élaboration de thérapies de réadaptation cognitive sur mesure pour les personnes atteintes de schizophrénie.
- La Dre Sara Tremblay effectue des recherches sur l'efficacité de la stimulation cérébrale, notamment la thérapie par stimulation magnétique transcrânienne répétitive (rTMS), dans le but de mettre au point de nouvelles normes de soins pour



les personnes à la recherche de traitements non médicamenteux et non effractifs .

- Le Dr Lauri Tuominen est en train de mettre sur pied une étude de neuroimagerie sur la généralisation de la peur comme marqueur potentiel de la psychose, à l'aide de la technologie de TEP-IRM du Centre d'imagerie cérébrale du Royal :

« J'utilise la neuroimagerie pour étudier les répercussions du stress et des traumatismes. Plus précisément, je me sers de la TEP et de l'IRM fonctionnelle pour essayer de comprendre les procédés employés par le cerveau pour généraliser les réactions de peur. La combinaison de ces deux technologies d'imagerie pourrait nous renseigner sur la

biologie de la maladie mentale et nous offrir de nouvelles possibilités de traitement. J'espère appliquer ce paradigme de recherche à l'étude du TSPT. »

- La Dre Rébecca Robillard découvre de nouvelles façons d'évaluer et de traiter la maladie mentale grâce aux recherches sur le sommeil. Elle travaille à la mise en œuvre d'un programme d'intervention en matière de sommeil adapté aux patients atteints de dépression
- La Dre Natalia Jaworska utilise l'électroencéphalographie clinique (EEG) pour surveiller les schémas d'activité cérébrale, ainsi que des techniques de neuroimagerie pour étudier la dépression chez les adolescents et élaborer des interventions plus personnalisées.
- La Dre Robyn McQuaid travaille avec les peuples autochtones pour essayer de comprendre comment les facteurs externes peuvent avoir une incidence sur la biologie du cerveau et contribuer aux problèmes de santé mentale chez la personne concernée, mais aussi au fil des générations.
- Le Dr Michael Bodnar travaille en vue de mieux comprendre les symptômes négatifs de la schizophrénie (p. ex. : perte de motivation, apathie, manque d'intérêt pour les activités sociales) afin d'élaborer des plans de traitement individualisés.

... La recherche aux premières lignes

du Programme de psychiatrie pour les jeunes du Royal, afin d'examiner les répercussions de l'exercice aérobique chez les jeunes âgés entre 16 et 24 ans qui sont atteints de dépression. À l'aide de plusieurs outils d'évaluation, dont la mesure de la fréquence cardiaque et de la capacité cardiorespiratoire, des scintigraphies cérébrales, la mesure de l'activité électrique cérébrale par électroencéphalogramme (EEG) et des questionnaires, cette étude vise à évaluer s'il existe une différence entre l'exercice d'intensité moyenne et élevée sur les plans clinique, cognitif et neuronal. Les participants à cette étude de 12 semaines pourront choisir l'exercice

aérobique qui leur convient – vélo stationnaire, tapis roulant, machine elliptique.

« Si nous pouvons déterminer l'intensité d'exercice physique qui a le plus d'impact sur les jeunes et comprendre ses effets sur leur cerveau, nous pourrions leur fournir des stratégies pour les aider à gérer leur santé mentale à l'âge adulte », explique la Dre Jaworska. Elle ajoute que cette étude pourrait aussi permettre de savoir si un degré particulier d'intensité (exercice d'intensité modérée, par exemple) serait plus bénéfique pour les femmes atteintes de dépression que pour les hommes atteints de la même maladie.

LE SOMMET D'OTTAWA :

Envisager un meilleur avenir

« J'ai abandonné tout espoir d'un meilleur passé, et je pense que le système de soins de santé doit faire de même. Il faut plutôt se demander : "Que pouvons-nous faire aujourd'hui pour agir?" »

Ces paroles de Gord Garner, directeur général de l'Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions (ACEPA), résument l'esprit du Sommet d'Ottawa sur les opiacés, la toxicomanie et la santé mentale, qui a été présenté par le Royal et Santé publique Ottawa le 7 février.

Le Sommet d'Ottawa a rassemblé près de 200 personnes qui s'intéressent à la santé mentale ainsi qu'à la prévention, au traitement et à la réduction des risques et méfaits liés à la toxicomanie, de même que de nombreuses personnes ayant une expérience vécue de la toxicomanie, dans le but de discuter des répercussions de la toxicomanie et des moyens d'offrir de meilleurs soutiens, mieux coordonnés.

Ce sommet interactif a permis d'établir les principales priorités des mesures à prendre, en se fondant sur les trois grands thèmes suivants.

La prévention de la stigmatisation et de la consommation problématique d'alcool et d'autres drogues

1. Élaborer une stratégie de lutte contre la stigmatisation et de prévention qui comprend l'engagement social et tient compte des effets des traumatismes, des questions liées au logement et des expériences négatives de l'enfance.
2. Mettre en œuvre des campagnes d'éducation sur la santé mentale et la toxicomanie à l'intention du grand public et des intervenants.
3. Établir une table de concertation pour faire progresser une stratégie en matière de santé mentale et de toxicomanie conçue avec les personnes qui ont une expérience vécue de la maladie mentale et de la toxicomanie ainsi que les populations vulnérables.

Les nouvelles initiatives de réduction des risques et des méfaits associés à la consommation d'opiacés

4. Améliorer l'accès aux programmes de traitement de la dépendance aux opiacés et de gestion des opiacés, ainsi qu'accroître le financement qui leur est accordé.



5. Lancer un appel à l'action pour encourager les partenaires des systèmes paramédicaux à intégrer les pratiques et la philosophie de réduction des risques et des méfaits dans leurs services.
6. Accroître l'accessibilité et la diversité des services de réduction des risques et des méfaits.

La collaboration et l'intégration à l'échelle du système pour accroître l'utilisation des services

7. Créer un modèle de financement favorisant des soins complets, collaboratifs, intégrés et axés sur les clients (point d'accès unique aux services).
8. Intégrer les personnes ayant une expérience vécue, y compris les membres de leur famille, dans la conception et la prestation de tous les services.

Une aide sans rendez-vous pour la consommation d'alcool ou d'opiacés

Le Royal a récemment mis en place des services sans rendez-vous pour les personnes ayant des troubles liés à la consommation d'alcool ou d'opiacés, en plus de son Service régional d'intervention en dépendance aux opiacés qui est déjà bien établi.

La Clinique d'intervention rapide en dépendances offre des services de réduction des risques, des options de traitement et des liens vers des services communautaires. Lorsqu'une personne se présente à la clinique

pour la première fois, elle peut s'attendre à rencontrer un membre de l'équipe pour discuter de ses objectifs et de la façon dont le Royal peut l'aider à les atteindre. Par exemple, cette aide peut consister à réduire les risques associés à la consommation d'opiacés d'une personne, à gérer les symptômes de sevrage et à fournir des médicaments ou du counseling.

Un autre élément important du service est de diriger les clients vers les bonnes ressources communautaires. « Les gens ne sont pas

obligés de venir parce qu'ils veulent arrêter de consommer des opiacés. Ils peuvent simplement venir pour en discuter », explique la Dre Melanie Willows, directrice clinique du Programme de traitement de la toxicomanie et des troubles concomitants au Royal. « Nous rencontrons les gens là où ils sont. Nous travaillons ensemble pour essayer d'assurer leur sécurité et les aider à obtenir les soins les plus appropriés, que ce soit au Royal ou dans la communauté. »



« Je suis publié dans un livre. Je ne pensais pas que ça arriverait. J'ai commencé à pleurer, c'était incroyable. C'était mon rêve d'être écrivain. »

— Résident de la Place Royal Ottawa Place

Les résidents et le personnel de la Place Royal Ottawa présentent leur nouveau recueil d'histoires et de poèmes intitulé *Reflections from Another Side: Mental Illness Survivors and Advocates Unite to Write*. Chris Nihmey (rangée arrière, deuxième à partir de la gauche), un bénévole du Royal et lauréat d'un prix Inspiration, s'est appuyé sur son expérience d'enseignant et d'auteur pour aider les résidents à planifier et rédiger leurs histoires afin de les aider à progresser vers le rétablissement.

Des événements qui battent tous les records



Le 1er mars 2019, des personnes qui ont inspiré l'espoir et le rétablissement à d'autres atteintes de maladie mentale ont été récompensées dans le cadre du 16ème gala annuel des prix Inspiration, une soirée qui a permis de recueillir plus de 526 000 \$.

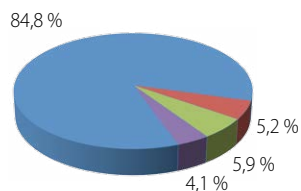
Le 3 octobre 2018, plus de 1 000 personnes se sont réunies à l'occasion du 11ème Petit-déjeuner annuel des chefs pour la santé mentale, où elles ont entendu parler des activités du Royal en matière de prévention du suicide tout en recueillant 757 900 \$.

Le 10 juin 2019, le 29ème tournoi de golf annuel du Royal, l'Open, a accueilli Ian Leggatt, une vedette de la PGA, et recueilli 268 000 \$, qui seront versés pour les soins de santé mentale et la recherche au Royal.



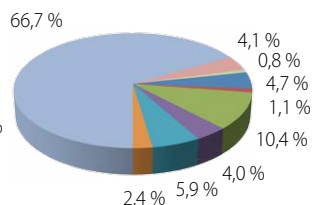
Revenus et dépenses

REVENUS



- Plan provincial
- Revenus des patients et des chambres / aménagements
- Autres revenus
- Revenus des subventions

DÉPENSES



- Salaires et avantages sociaux
- Papeteries/photos/impression/autres
- Déplacements et éducation
- Dépréciation
- Médicaments et fournitures médico-chirurgicales
- Locaux
- Intérêts
- Personnel médical
- Frais professionnels et de gestions



TRANSFORMER LES SOINS au Royal

meilleures pratiques • nouveaux partenariats
technologies avancées

Le 11 juin, le Royal a mis en œuvre un nouveau système de dossiers de santé électroniques en collaboration avec ses partenaires, le Centre des sciences de la santé mentale Ontario Shores et le Centre de soins de santé mentale Waypoint, qui partagent le même système d'information en santé mentale. Nous avons collaboré pour élaborer les normes cliniques et les pratiques exemplaires fondées sur des données probantes qui sont appuyés par notre système de dossier de santé électronique commun, afin d'assurer la qualité et l'uniformité continues des soins que nous offrons ici, au Royal, ainsi que dans toute la province. Ce fut un immense projet, rendu possible grâce au travail acharné du personnel de tout l'organisme, qui se consacre à fournir d'excellents soins aux patients, aux familles et à notre communauté.

Un meilleur accès à la thérapie par la parole

Une thérapie gratuite à court terme est maintenant offerte aux adultes atteints de dépression, d'anxiété, de trouble obsessionnel-compulsif et de trouble de stress post-traumatique, grâce à la nouvelle initiative provinciale Accroître l'accès à la psychothérapie structurée (AAPS). La prestation du programme AAPS est



coordonnée par les quatre hôpitaux spécialisés en santé mentale de l'Ontario, et le Royal s'occupe de diriger l'initiative dans la région d'Ottawa.

Le programme AAPS offre une thérapie cognitivo-comportementale, une psychothérapie fondée sur des données probantes qui apporte des changements positifs en enseignant des compétences et stratégies pratiques aux clients pour gérer leurs problèmes de santé mentale. La thérapie cognitivo-comportementale permet de comprendre comment les pensées, les émotions et les comportements sont liés, et elle aide les gens à acquérir des stratégies d'adaptation qui favorisent leurs forces, tout en améliorant leur rétablissement et leur qualité de vie.

Le Royal travaille en partenariat avec neuf fournisseurs de soins dans la communauté pour offrir ce service en personne dans différents endroits de la région, ainsi que par télé-médecine – par lien de vidéoconférence sécurisé.