

Document d'information sur le projet de thérapie cognitivo-comportementale pour les Canadiens d'origine sud-asiatique

Quel est l'objectif de l'étude?

La thérapie cognitivo-comportementale adaptée à la culture pour les Canadiens d'origine sud-asiatique¹ est un projet qui vise à mettre au point une forme spécialisée de psychothérapie s'adressant expressément aux populations d'origine sud-asiatique vivant au Canada. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est un traitement psychologique fondé sur des données probantes qui, dans le cadre de ce projet, sera adapté sur le plan culturel dans l'espoir d'améliorer les résultats en santé mentale des Canadiens d'origine sud-asiatique touchés par l'anxiété et la dépression.

Pourquoi cette étude est-elle nécessaire?

- Les personnes d'origine sud-asiatique forment le groupe racialisé le plus important au Canada. Quelque 1,6 million de personnes, soit 5 % de la population canadienne, s'identifient comme étant d'origine sud-asiatique.
- Les Canadiens d'origine sud-asiatique sont touchés par des taux plus élevés de problèmes de santé mentale. L'anxiété et les troubles de l'humeur touchent une plus grande proportion de gens au sein de ce groupe que des autres populations canadiennes.
- La dépression est plus présente chez les femmes d'origine sud-asiatique que chez les autres femmes vivant au Canada.
- Les Canadiens d'origine sud-asiatique sont jusqu'à 85 % moins susceptibles d'accéder aux services de santé mentale.

Qu'est-ce que la TCC?

La TCC est un traitement psychologique fondé sur des données probantes qui a fait ses preuves pour aider les personnes vivant avec des maladies mentales comme l'anxiété et la dépression. La TCC est axée sur la transformation des pensées négatives et des croyances des gens afin d'améliorer leurs attitudes et leurs comportements inutiles.

¹ Remarque : Ce projet ne vise pas uniquement les citoyens canadiens, mais aussi les immigrants, les réfugiés et les nouveaux arrivants qui n'ont pas la citoyenneté canadienne.

Pourquoi adapter culturellement la TCC?

- La TCC est une pratique fondée sur des données probantes développée dans un contexte occidental.
- En l'adaptant à la culture, elle peut améliorer les résultats en santé mentale des populations immigrantes, réfugiées, ethnoculturelles et racialisées, comme les Canadiens d'origine sud-asiatique.
- L'adaptation de la TCC permettra d'améliorer l'accès des populations d'origine sud-asiatique à une thérapie en santé mentale efficace et appropriée sur le plan culturel.
- Il s'agit d'un projet de recherche novateur et de la première étude visant le développement et la mise à l'essai de la TCC culturellement adaptée aux personnes d'origine sud-asiatique vivant en Amérique du Nord.

Comment la TCC sera-t-elle adaptée à la culture?

- Les membres de la communauté seront d'importants contributeurs dans le cadre de cette étude.
- Les Canadiens d'origine sud-asiatique ayant vécu la maladie mentale, les soignants, les dirigeants de communautés et les professionnels de la santé mentale feront partie des personnes consultées.
- Les résultats de la consultation seront utilisés pour adapter un guide de la TCC normalisé et élaborer des lignes directrices en matière de TCC adaptée à la culture.
- Les thérapeutes d'organismes partenaires de Vancouver, de la région du Grand Toronto et d'Ottawa seront formés à l'utilisation des nouvelles lignes directrices et testeront leur acceptabilité et leur efficacité auprès des populations d'origine sud-asiatique touchées par l'anxiété et la dépression.

Quels seront les organismes participants?

Grâce au financement de Santé Canada, le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) et la Commission de la santé mentale du Canada collaborent avec des organismes communautaires hautement respectés des quatre coins du Canada, qui seront essentiels à la mise en œuvre du projet :

- Moving Forward Family Services (Vancouver)
- Punjabi Community Health Services (région du Grand Toronto)
- Centre de santé pour nouveaux arrivants d'Ottawa, hébergé par le Centre de santé communautaire Somerset Ouest (Ottawa)