

La thérapie cognitivo-comportementale culturellement adaptée pour les Canadiens d'origine sud-asiatique : une étude de recherche¹

Quel était l'objectif de l'étude?

En tant que première étude de ce genre en Amérique du Nord, le projet visait à concevoir et à mettre à l'essai une nouvelle approche spécialisée de psychothérapie destinée aux Canadiens d'origine sud-asiatique affectés par l'anxiété et la dépression. Les principaux objectifs consistaient à proposer une thérapie cognitivo-comportementale culturellement adaptée (TCCCa); à évaluer si les participants considéraient le traitement comme réalisable et convenable; ainsi qu'à créer [une trousse de formation](#) qui permettrait aux fournisseurs de l'offrir à cette communauté.

Pourquoi cette recherche était-elle nécessaire?

- Ce groupe nécessite de meilleurs services psychologiques (adaptés à ses besoins culturels), ce qui lui permettra de mieux soutenir la santé mentale de ses membres et de lutter contre la stigmatisation.
- Les personnes d'origine sud-asiatique constituent le plus grand groupe racialisé au Canada (environ 2,6 millions de personnes, soit 7 % de la population).
- Cette communauté est frappée par des taux plus élevés de troubles de l'anxiété et de l'humeur que les autres populations du Canada.
- La dépression est plus répandue chez les femmes canadiennes originaires d'Asie du Sud que chez les autres Canadiennes.
- Les Canadiens d'origine sud-asiatique sont jusqu'à 85 % moins susceptibles de recevoir des services de santé mentale.

Qu'est-ce que la TCC?

La TCC est un traitement psychologique éprouvé fondé sur des données probantes qui contribue à améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec des maladies mentales comme l'anxiété et la dépression. Conçue dans le contexte occidental, elle vise à modifier les pensées et les croyances négatives des gens, de manière à réduire les attitudes destructrices et les comportements néfastes.

Pourquoi adapter la TCC à la culture?

- Lorsqu'elle est culturellement adaptée, la TCC permet d'améliorer les résultats en matière de santé mentale pour les personnes d'origine sud-asiatique, ainsi que pour les autres populations immigrantes, réfugiées, ethnoculturelles et racialisées du Canada.
- Le fait d'adapter la TCC offrira aux populations sud-asiatiques un meilleur accès à une thérapie de santé mentale appropriée et respectueuse de leur culture.

¹ Dans le cadre de ce projet, le terme *Canadiens* désigne les personnes résidant au Canada, incluant celles qui n'ont pas le statut de citoyennes.

Comment la TCC a-t-elle été adaptée sur le plan culturel?

- L'équipe de recherche a consulté des citoyens sud-asiatiques ayant un savoir expérientiel passé et présent de partout au pays, de même que des soignants, des personnalités influentes de la communauté et des professionnels de la santé mentale en vue de recueillir leurs points de vue.
- Elle a utilisé ces précieux témoignages pour adapter la TCC normalisée et formuler des directives pour concevoir une TCC respectueuse de la réalité culturelle de la communauté sud-asiatique.
- Des thérapeutes issus d'organismes partenaires de Vancouver, de la région du Grand Toronto et d'Ottawa ont été formés pour appliquer ces directives puis tester leur acceptabilité et leur efficacité auprès de personnes sud-asiatiques aux prises avec l'anxiété et la dépression.

Quels étaient les organismes participants?

Bénéficiant du financement de Santé Canada, le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) et la Commission de la santé mentale du Canada ont uni leurs efforts à ceux d'organismes communautaires réputés aux quatre coins du pays, lesquels ont joué un rôle essentiel dans la mise en œuvre du projet. Les organismes suivants ont participé :

- [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)



Quelles ressources pédagogiques sont disponibles pour les fournisseurs qui souhaitent offrir la TCCa aux Canadiens d'origine sud-asiatique?

La formation en ligne du projet de recherche suppose que les fournisseurs ont déjà reçu une formation en TCC et ont acquis de l'expérience dans ce domaine.

Voici ce que comprend [la trousse de formation](#) TCCa adaptée aux Canadiens d'origine sud-asiatique :

- Un **rapport de recherche** décrivant le contexte de l'étude, sa méthodologie, ses résultats et ses recommandations.
- Un **feuillet d'information à l'intention des professionnels de la santé mentale** détaillant les principes de la TCCa, ainsi que des témoignages d'utilisateurs de services et de professionnels de la santé mentale.
- Un **document de deux pages à l'intention des utilisateurs de services** présentant des explications sur la TCCa afin de les aider à comprendre ce à quoi ils peuvent s'attendre de ce type de thérapie.

Avec le financement de



- Un **guide de la TCCC** offrant aux professionnels de la santé mentale des techniques concrètes pour mettre en œuvre cette méthode thérapeutique.
- Des **vidéos de formation** en complément au guide qui permettent d'enrichir l'expérience des participants dans leur apprentissage de la TCC adaptée à la culture.