



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Enraciner l'espoir

Un projet communautaire
de prévention du suicide



Étude de cas
pour Enraciner l'espoir

Approche fondée sur les forces/ Approche axée sur le rétablissement

Approche fondée sur les forces / Approche axée sur le rétablissement

Principe directeur de l'approche fondée sur les forces : **S'appuyer sur les forces existantes plutôt que de chercher et combler les lacunes.**

Principe directeur de l'approche axée sur le rétablissement : **Concentrer les efforts de prévention du suicide de façon à donner de l'espoir aux gens, à les traiter avec dignité et à les faire participer activement au processus décisionnel.**

INTRODUCTION

Les principes directeurs d'une approche **fondée sur les forces** et **axée sur le rétablissement** invitent à surmonter la peur et le sentiment de désespoir, pour plutôt se tourner vers les possibilités d'action positive.

Les chefs de projet ont relevé cinq grands thèmes liés à ces principes :

1. **Adopter une approche fondée sur les forces.** Même si la pérennisation et la diffusion de cette démarche demandent temps et efforts, il est important que les équipes déterminent et incarnent leurs forces et celles de leur communauté.
2. **Mobiliser les forces de la communauté.** Le fait de découvrir et d'exploiter les forces et les capacités des partenaires communautaires renforce l'engagement et la durabilité. En misant sur les points forts, on contribue aussi à insuffler un sentiment d'espoir à la communauté.
3. **Tirer parti de la puissance de l'espoir.** Les récits porteurs d'espoir et axés sur le rétablissement exercent un grand pouvoir sur les gens et les communautés.

4. **Prendre en compte les traumatismes et le deuil.** Il est fondamental de prendre conscience des nombreuses strates constitutives des traumatismes et du deuil chez les gens et les communautés, puis de les adopter comme partie intégrante de leur processus de rétablissement.

5. **Établir un lien entre tentatives de suicide et force.** Même si pour certains, les personnes suicidaires apparaissent faibles ou vulnérables, leur capacité à faire appel à leur instinct de survie nous permet au contraire de constater leur force exceptionnelle, ce qui a des conséquences majeures sur leur participation et leur prise en charge.

Cette étude de cas présente des exemples illustrant la façon dont les chefs de projet locaux ont exploité ces thèmes, ainsi que les connaissances acquises et les recommandations qui, selon eux, pourraient être adaptées par les futures communautés d'Enraciner l'espoir, en fonction de leurs besoins.



À PROPOS DES ÉTUDES DE CAS

Enraciner l'espoir est un modèle canadien de prévention du suicide dirigé par la collectivité. Il s'appuie sur les forces et l'expertise des communautés pour concevoir et mettre en œuvre des initiatives locales adaptées à leurs besoins. Ce modèle table sur la collaboration entre de nombreux secteurs pour limiter les répercussions du suicide dans les communautés participantes.

Nous avons créé le modèle Enraciner l'espoir avec des spécialistes et des communautés du Canada et du monde entier. Ses cinq piliers et ses treize principes directeurs constituent un cadre que chaque collectivité peut adapter à ses propres besoins.

Les sept études de cas du modèle Enraciner l'espoir qui sont présentées ici témoignent de la sagesse et de l'expérience des chefs de projet des communautés de Premiers adeptes du pays, qui représentent divers groupes démographiques évoluant dans une variété de milieux urbains, ruraux et éloignés. La série met l'accent sur les éléments que les chefs de projet ont trouvé efficaces pour personnaliser et mettre en œuvre le modèle Enraciner l'espoir dans leurs communautés respectives. Si chaque étude de cas met en évidence jusqu'à trois principes directeurs, tous les chefs de projet interrogés ont souligné l'importance des treize principes mis ensemble.

La création et la mise à l'essai d'une initiative sont très différentes du déploiement d'un programme éprouvé. Nous tenons donc à remercier les chefs de projet des Premiers adeptes pour leur courage et leur volonté de tester une nouvelle approche avec nous. Nous tenons également à les remercier d'avoir si généreusement partagé leur savoir et leurs idées, qui faciliteront et rendront plus efficace le travail des communautés qui leur emboîteront le pas.

ADOPTER UNE APPROCHE FONDÉE SUR LES FORCES

Le suicide est souvent associé au deuil et aux traumatismes. Pour certains, il peut même susciter de la peur. Entre autres bienfaits, les initiatives d'Enraciner l'espoir offrent la possibilité d'aider les organisations et les membres de la communauté à s'affranchir de ces réactions, à réfléchir aux moyens d'agir et à évaluer leurs multiples atouts pour le faire.

Constat n° 1 Les perspectives nouvelles créent des possibilités

Une prémisse majeure du modèle Enraciner l'espoir est la possibilité de prendre des mesures positives en matière de suicide et de prévention du suicide. Cependant, les chefs de projet ont constaté que ce point de vue peut être difficile à défendre. Cela tient notamment au fait qu'une perspective positive, fondée sur les forces, ne correspond pas à la norme, qui se caractérise plutôt par des renseignements et des données soulignant l'ampleur et la gravité du problème qu'est le suicide.

Certaines communautés choisissent de ne pas parler de prévention du suicide. Elles préfèrent aborder cette question sous l'angle de la promotion de la vie.

Au cours de l'étape de démarrage, il n'est pas rare que les chefs de projet cherchent à susciter chez la communauté et ses acteurs un sentiment de possibilités tout en insistant sur la nécessité d'une action commune. Pourtant, ces deux perspectives semblent parfois s'opposer. Pour expliquer cette opposition, une personne interrogée a déclaré : « Notre comité peut aisément tomber dans le piège qui consiste à concentrer nos efforts sur ce qui ne fonctionne pas. Cette tendance est accentuée par les demandes de renseignements et les reportages



qui ne font que souligner le problème (p. ex. rapporter le nombre de suicides ou de tentatives). Nous devons trouver le moyen de mieux faire avancer les choses. »

Les équipes locales sont parvenues à faire face à cette situation notamment en misant sur les forces individuelles et communautaires. Comme l'a fait remarquer un chef de projet, « les coordonnateurs apportent une perspective nouvelle qui permet de reconnaître des forces que la communauté elle-même considère comme acquises. » Une pareille perspective est envisageable si l'on adhère aux principes directeurs de l'approche fondée sur les forces et axée sur le rétablissement.



MOBILISER LES FORCES DE LA COMMUNAUTÉ

Le fait de découvrir et de valoriser les forces et contributions des partenaires communautaires renforce l'engagement et la durabilité. En misant sur les points forts, on peut aussi contribuer à insuffler un sentiment d'espoir aux communautés.

Constat n° 2 Favoriser l'engagement en mobilisant les partenaires communautaires autour de leurs forces

La connaissance et la mise en valeur des forces et contributions de chaque partenaire constituent un élément fondamental pour jeter les bases du succès. Or, comme l'a indiqué un chef de projet, « pour établir des relations de confiance, il faut disposer de l'espace nécessaire à une écoute et un partage de témoignages, et ce, dans un climat d'acceptation. Il est essentiel de mettre en veilleuse toute forme d'incrédulité. »

Le fait que de compter des membres de la communauté parmi le personnel d'Enraciner l'espoir peut aussi s'avérer précieux pour mobiliser les partenaires et renforcer l'engagement communautaire.

Selon un chef de projet, « le personnel qui est "issu des communautés" est particulièrement efficace, car il peut s'inspirer de ses connaissances pour déterminer la meilleure façon de mettre en œuvre un projet et trouver les personnes toutes désignées pour y arriver. »

La connaissance de la communauté permet également de mieux comprendre son histoire, ce qui est indispensable à l'élaboration d'un projet local efficace. Un chef de projet a formulé le conseil suivant : « Soyez attentif à la gravité du traumatisme causé par le suicide au sein de votre communauté. Autrement, vous risqueriez de vous montrer insensible, sans le vouloir, en présentant Enraciner l'espoir. »

Il faut non seulement mettre l'accent sur les forces individuelles, mais aussi sur celles de l'ensemble de la communauté.



Constat n° 3 Cultiver la confiance et la compréhension mutuelles entre partenaires

De nombreux chefs de projet ont reconnu l'importance du respect et de l'empathie dans la création de partenariats. Un répondant a insisté sur la nécessité de faire preuve de respect mutuel et d'instaurer la confiance en établissant « clairement avec les partenaires que le projet ne sera pas toujours à même de répondre à toutes les attentes de l'équipe. » Son conseil consistait à traiter cette situation « comme une occasion de vous informer et d'apprendre les uns des autres en vue de forger une compréhension collective de la question ».

Lors de la mise en place de relations de confiance, il peut s'avérer utile de penser au-delà des approches traditionnelles de sensibilisation et de porter davantage attention à la *manière* dont on s'y prend. Ce point a été illustré par un chef de projet, qui a partagé cette idée : « Nous parlons toujours de “tendre la main”, mais pour beaucoup de gens, lorsqu'ils atteignent un stade avancé de détresse, il est très difficile de demander de l'aide. Nous devons nous interroger davantage sur la façon de tendre la main d'une manière respectueuse et bienveillante, en particulier vers ceux qui ne parviennent plus à chercher de l'aide eux-mêmes. »

TIRER PARTI DE LA PUISSANCE DE L'ESPOIR

Les organisations du secteur des services sociaux mesurent souvent leur efficacité en fonction de la réduction des problèmes psychologiques ou comportementaux. Plus récemment, on a commencé à mesurer la volonté d'une personne à prospérer. Sur les 24 forces recensées par la psychologie positive, l'espoir est l'un des principaux indicateurs prédictifs de la capacité d'une personne à s'épanouir. Des recherches menées par le *Hope Research Center* de l'Université de l'Oklahoma ont révélé que les gens ont besoin à la fois de connaissances (moyens d'atteindre des objectifs) et d'espoir (agentivité ou capacité de contrôler l'énergie mentale et d'influencer les choses) pour réaliser leurs buts. Selon son directeur et fondateur, [Chan Hellman](#) (en anglais seulement), « l'agentivité sans moyens d'action n'est rien de plus qu'un simple souhait! »

Constat n° 4 L'espoir suscite l'action

L'espoir est tout aussi précieux pour les personnes que pour les communautés. Un chef de projet a affirmé que « les initiatives locales d'Enraciner l'espoir peuvent jouer un rôle important dans la démarche de transition d'une communauté vers l'espoir, qui est un précurseur de l'action. » À titre d'exemple, elle a remarqué que pour qu'un projet puisse démarrer, « la communauté doit constater des progrès et avoir confiance en sa capacité d'agir » pour lutter contre le suicide.

Dans le cadre d'une autre initiative, une série de balados en quatre épisodes intitulée *Stories4Hope* qui a connu un grand succès, des personnes ayant perdu un être cher à cause du suicide ont sensibilisé la population à ce problème. Certains des témoignages provenaient

de personnes ayant vécu « une croissance post-traumatique [ou des changements profonds et porteurs d'espoir] ». La série a attiré environ 800 auditeurs à l'occasion d'une campagne d'un mois sur la résilience et la capacité d'adaptation qui comportait des annonces d'intérêt public sur cinq stations de radio locales, une stratégie de médias sociaux et un article dans le journal local.

Il faut adopter une perspective fondée sur les forces, voir le positif et croire réellement que le rétablissement est réalisable.



RECONNAÎTRE LES TRAUMATISMES ET LE DEUIL

Le suicide et sa prévention sont indissociables du deuil et des traumatismes. De nombreux chefs de projet ont affirmé l'importance de reconnaître ce lien (ainsi que la pertinence d'adopter, au travail, une perspective qui tient compte des traumatismes), tout en considérant son incidence sur la conception et la mise en œuvre de leur initiative. La reconnaissance du deuil a également été perçue comme un moyen puissant de générer une plus grande empathie, une meilleure compréhension et des liens plus étroits.

Constat n° 5 Connaître et respecter le deuil et les traumatismes

Les personnes et les communautés qui ont vécu l'expérience du suicide portent encore en elles des séquelles profondes des traumatismes et du deuil. Les chefs de projet ont estimé que les connaissances et la capacité pour adopter une perspective tenant compte des traumatismes étaient essentielles à la mise en œuvre adéquate de toute initiative. Apprendre à connaître ces réalités complexes et à leur rendre hommage fait partie intégrante du processus de rétablissement de chacun. Comme l'a fait remarquer un répondant, « les coordonnateurs doivent savoir être sensibles, connaître le contexte et respecter les multiples niveaux de deuil et de traumatisme que de nombreuses personnes ont traversés. »

Les chefs de projet travaillant auprès des collectivités des Premières Nations ont particulièrement insisté sur l'importance cruciale de la sensibilisation culturelle et communautaire. Lorsque l'on travaille au sein de ces communautés, il est primordial de se montrer conscient des conséquences des traumatismes multigénérationnels. En effet, un membre de la collectivité a souligné : « Les traumatismes non résolus compliquent beaucoup les échanges. Nos collectivités souffrent de multiples traumatismes non résolus qui remontent à plusieurs générations. Le fait de reconnaître nos "plaies" permet d'y faire attention et de ne pas les raviver par inadvertance. » Les chefs de projet ont souligné que pour assurer la sécurité des initiatives, il est impératif de bien comprendre « l'ampleur des traumatismes, des pertes par suicide et du risque de causer de nouveaux traumatismes, afin que les membres de la collectivité ne ressentent aucune terreur, détresse, anxiété, dissociation, et ainsi de suite, du fait des activités du projet. »

Constat n° 6 Le deuil et les traumatismes non résolus comme point de mire d'Enraciner l'espoir

Dans une communauté qui disposait déjà de nombreux programmes et services relatifs à la prévention du suicide, les responsables d'Enraciner l'espoir ont discuté avec les acteurs et les partenaires communautaires de la contribution à valeur ajoutée que pourrait apporter leur initiative. Ce processus leur a permis de constater que leur plus grande contribution serait de se centrer sur les pertes et les deuils non résolus. Le chef de ce projet a affirmé : « Le deuil et les sentiments refoulés de tristesse constituent d'importants facteurs de risque de suicide. Notre initiative a fait en sorte que le travail communautaire sur le deuil est devenu un domaine prioritaire de notre service à la communauté. Nous comprenons les répercussions du deuil et de la guérison que d'autres acteurs de la communauté n'ont pas forcément la capacité de gérer. »

« Je crois que nous sommes parvenus à définir la valeur ajoutée de notre projet en ciblant la question du deuil. »



ASSOCIER TENTATIVES DE SUICIDE ET FORCE

Notre perception d'un problème affecte les options et les solutions que nous pourrions envisager. En adhérant aux principes directeurs de l'approche fondée sur les forces et axée sur le rétablissement, on favorise une démarche plus positive et proactive à l'égard de ce que nous pouvons entreprendre pour prévenir le suicide et soutenir tous ceux dont la vie en a été bouleversée.

Constat n° 7 Recadrer la perception du suicide pour en faire un signe de force

L'une des suggestions les plus marquantes exprimées par les chefs de projet était de réaménager la façon dont le suicide est perçu. Plutôt que de laisser la place à l'idée répandue que les personnes suicidaires sont faibles ou vulnérables, certains chefs de projet ont expliqué qu'au contraire, les personnes dont la vie a été affectée par le suicide sont fortes.

Comme l'a déclaré un chef de projet, « le suicide et les tentatives de suicide sont souvent perçus comme une faiblesse ou une incapacité. Une autre façon de voir les choses est d'adopter le point de vue de Thomas Joiner, selon lequel "le suicide n'est *pas* le propre des faibles". Les personnes qui tentent de se suicider possèdent la capacité à faire appel à leur instinct de survie et de retrouver le désir de vivre. Elles aspirent fortement à améliorer certains aspects de leur vie. » Ce changement de perspective peut avoir une forte incidence sur l'engagement des personnes qui ont été frappées par le suicide, sur le soutien qu'elles reçoivent et sur la perception qu'elles ont d'elles-mêmes.



CONCLUSION

Lorsque vous appliquez une perspective tenant compte des traumatismes à une initiative Enraciner l'espoir, vous prenez le temps de connaître l'histoire unique de la communauté et d'y être sensibilisé. Ce faisant, vous vous assurez de ne pas être involontairement insensible et de ne pas perpétuer de nouveaux traumatismes.

En offrant un regard neuf sur les atouts et les forces d'une communauté, vous nourrissez un espoir qui permet à ses membres de mener des actions positives.





Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada

Commission de la santé mentale du Canada

350, rue Albert, bureau 1210
Ottawa, ON K1R 1A4

Tél. : 613 683-3755
Télééc. : 613 798-2989

 @CSMC_MHCC  /theMHCC

 /1MHCC  @theMHCC  @theMHCC

 /Commission de la santé mentale du Canada

infocsmc@commissionsantementale.ca
www.commissionsantementale.ca



Enraciner l'espoir

Un projet communautaire
de prévention du suicide