



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Enraciner l'espoir

Un projet communautaire
de prévention du suicide



Études de cas sur le partage de
pratiques prometteuses pour Enraciner l'espoir

Un regard sur la péninsule de Burin (Terre-Neuve-et-Labrador)

Un regard sur la péninsule de Burin (Terre-Neuve-et-Labrador)

INTRODUCTION

Les études de cas sur le partage de pratiques prometteuses témoignent des succès obtenus dans les communautés mettant en œuvre le programme Enraciner l'espoir. Elles visent à illustrer le fonctionnement typique du modèle dans divers contextes locaux et à montrer comment les résultats obtenus à chaque endroit façonnent le programme.

Chaque étude de cas s'articule autour de quatre grands thèmes :

1. **Succès obtenus.** Décrire et souligner les succès obtenus dans les communautés.
2. **Contexte local.** Montrer comment le contexte local oriente le déploiement du programme Enraciner l'espoir.
3. **Importance des piliers.** Mettre en relief les cinq piliers du programme Enraciner l'espoir : sécurité entourant les moyens de suicide, sensibilisation du public, recherche, services de soutien spécialisés, formations et réseaux.
4. **Amélioration de la qualité.** Inviter les communautés à discuter des ressources et outils de formation de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) et des organisations partenaires pour favoriser l'amélioration de la qualité dans les autres communautés canadiennes.

ENRACINER L'ESPOIR

Enraciner l'espoir est un modèle communautaire qui aide les populations de partout au Canada à réduire les répercussions du suicide dans leur contexte local. Le modèle s'appuie sur l'expertise de la communauté pour mettre en œuvre des stratégies de prévention du suicide et de promotion de la vie.

Dans la première cohorte Enraciner l'espoir en 2018, huit communautés à travers le Canada ont fait partie d'un projet de recherche expérimental. L'objectif était de les accompagner dans le renforcement de leurs capacités à réduire les répercussions du suicide, ainsi que de recueillir des preuves de l'efficacité du modèle, et ce, en vue de constituer des pratiques exemplaires et prometteuses destinées à être adoptées à plus grande échelle à l'avenir.

Dans le modèle du programme Enraciner l'espoir, les communautés articulent leurs stratégies de prévention du suicide autour de cinq piliers :

1. **Sécurité entourant les moyens de suicide.** Repérer les « points chauds » et mettre en place des mesures pour restreindre l'accès aux moyens de suicide.
2. **Sensibilisation du public.** Mettre sur pied des campagnes éducatives à l'échelle locale (p. ex. affiches, brochures, médias sociaux).
3. **Recherche.** Établir des priorités de recherche, des mesures de surveillance, ainsi qu'un suivi et des évaluations en vue d'enrichir la base de données probantes relatives à la prévention du suicide.
4. **Services de soutien spécialisés.** Élaborer une gamme de services potentiels de prévention, d'intervention et de postvention (p. ex. soutien par les pairs, groupes de soutien, interventions en milieu de travail, coordination de la planification et de l'accès aux services).
5. **Formations et réseaux.** Fournir des occasions de formation et d'apprentissage aux sentinelles communautaires (p. ex. médecins, premiers répondants, personnel infirmier, effectif et cadres des ressources humaines, enseignants).



COMMUNAUTÉ DE PRATIQUE

La communauté de pratique (CdP) du programme Enraciner l'espoir permet aux coordonnateurs, aux chercheurs et à d'autres acteurs régionaux d'échanger avec une organisation chargée de la supervision et de l'exécution d'un plan d'action. Les participants se rencontrent tous les trois mois pour discuter des problèmes rencontrés et des enjeux émergents, instaurer des pratiques exemplaires et suivre l'avancement d'un projet. Les rencontres de la CdP permettent aussi aux communautés de s'informer des événements, webinaires et autres activités à venir en lien avec le programme Enraciner l'espoir.

Objectifs de la CdP :

- Soutenir le transfert de connaissances sur les moyens de déployer, d'adapter et de maintenir le modèle du programme Enraciner l'espoir, tant à l'échelle nationale qu'à l'échelon local.
- Établir un réseau pour les membres afin qu'ils se rencontrent et résolvent les éventuels problèmes.
- Établir un canal pour le partage d'information, de pratiques exemplaires, de pratiques prometteuses et d'autres conseils stratégiques concernant la mise en œuvre du programme.
- Offrir une plateforme pour souligner les réalisations des coordonnateurs de projet.



PARTAGE DE PRATIQUES PROMETTEUSES

Le partage de pratiques prometteuses permet aux coordonnateurs de renseigner les membres de la CdP sur l'avancement de la mise en œuvre du programme. Ces présentations mensuelles (en mode virtuel) favorisent aussi l'échange de pratiques exemplaires et de précieux enseignements entre les coordonnateurs locaux, les coordonnateurs de la recherche et les principaux acteurs régionaux du programme Enraciner l'espoir.

Objectifs du partage de pratiques prometteuses :

- Favoriser la transmission des connaissances sur les moyens de déployer, d'adapter et de maintenir le modèle du programme Enraciner l'espoir de même que sur des sujets liés à la prévention du suicide et à la promotion de la vie.
- Créer un forum pour échanger avec les coordonnateurs entre les réunions trimestrielles de la CdP.
- Offrir une plateforme pour souligner les réalisations des coordonnateurs de projet.



LA COMMUNAUTÉ DE LA PÉNINSULE DE BURIN

La péninsule terre-neuvienne de Burin, qui s'étend vers le sud-ouest sur environ 130 km, compte une population d'environ 19 000 habitants* répartis dans plusieurs villes et villages. Depuis qu'elle est devenue la première communauté à accueillir un projet de démonstration du programme Enraciner l'espoir, elle apporte un soutien continu aux premiers répondants, offre la formation ASIST (formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide) aux groupes cibles ainsi que d'autres formations aux membres de la communauté, et se concentre sur la réduction des méfaits (liés à l'alcool) dans le contexte du pilier **Sécurité entourant les moyens de suicide**.

Des entretiens menés en 2019 auprès de groupes de discussion ont permis de constater que la stigmatisation influait considérablement sur l'accès aux services et aux ressources de santé mentale dans la péninsule. L'équipe locale a donc inscrit dans son plan d'action d'offrir des formations et des activités éducatives aux membres de la communauté, aux premiers répondants et aux professionnels de la santé. On a établi que ces interventions devaient s'adresser en priorité aux premiers répondants, aux hommes âgés de 40 à 59 ans, aux jeunes et à la population en général.



* Lien vers contenu en anglais seulement.



ACTIVITÉS ET RÉALISATIONS COMMUNAUTAIRES

Présentations de sensibilisation au suicide

Nous avons conçu des ateliers de familiarisation avec les programmes ASIST et SafeTALK pour les membres de la population souhaitant se renseigner davantage sur le suicide. Ces ateliers portent notamment sur les statistiques provinciales et nationales sur le suicide, les signes avant-coureurs du suicide, la réduction de la stigmatisation, la manière d'aider une personne qui pense au suicide, l'autogestion de la santé et les ressources d'aide offertes à l'échelle locale, provinciale et nationale. Pour tenir compte des besoins locaux, nous avons ajouté deux autres adaptations : Sensibilisation des jeunes au suicide et Sensibilisation des premiers répondants au suicide.

LA TÊTE HAUTE

En octobre 2019, le premier sommet LA TÊTE HAUTE organisé dans la péninsule de Burin a réuni 88 élèves, membres du personnel et membres de la communauté de huit écoles secondaires du territoire.



Cette initiative vise à réduire la stigmatisation autour de la maladie mentale chez les jeunes. Le sommet comportait des témoignages d'orateurs inspirants, à des activités de lutte contre la stigmatisation, à des tirages au sort et à des présentations d'élèves. Depuis, plusieurs écoles ont mis en place des comités LA TÊTE HAUTE formés d'élèves et organisé des activités visant à réduire la stigmatisation.

Initiative d'espoir et de rétablissement (campagne « I'm Here »)

Cette campagne de sensibilisation à la prévention du suicide fait connaître les ressources disponibles à Terre-Neuve-et-Labrador. Nous comptons utiliser une série de témoignages vidéo sur le thème « I'm Here » pour créer une campagne de sensibilisation au suicide qui sera largement diffusée dans les médias sociaux.



RETOMBÉES POUR LA COMMUNAUTÉ

Ces trois activités ont permis d'amorcer la conversation sur le suicide dans la péninsule de Burin. La prise en compte des besoins locaux, la collaboration et la promotion d'un dialogue ouvert ont fait évoluer les mentalités à l'égard du suicide et suscité l'optimisme vis-à-vis de la prévention du suicide.

Les trois activités ci-dessus favorisent aussi la participation de différents groupes d'âge, depuis les adolescents jusqu'aux aînés. Bien que notre groupe cible reste les hommes âgés de 40 à 59 ans, nous estimons que la prévention du suicide nécessite un effort collaboratif au sein de la communauté, et c'est pourquoi nos activités s'adressent à un large public.

La lutte contre la stigmatisation entourant le suicide a toujours été une priorité pour l'équipe du programme Enraciner l'espoir dans la péninsule de Burin, et nous sommes fiers que notre travail permette de réduire la stigmatisation dans nos communautés.

Les commentaires des personnes qui ont participé à nos présentations de sensibilisation au suicide et au programme LA TÊTE HAUTE sont extrêmement positifs. Les gens reconnaissent l'importance de ce travail et en redemandent. Les réactions sont encourageantes et formidables.



TÉMOIGNAGES ET RÉCITS

Sensibilisation au suicide pour les premiers répondants :

« La présentation était plus que bonne ou excellente; elle était fantastique! Ça a été très utile de recevoir autant d'information et d'en apprendre autant. Le suicide a fait des ravages dans notre communauté ces dernières années, et le moment était bien choisi pour cette présentation; ça nous a ouvert les yeux. Ce que je retiens de cette présentation, c'est que si nous, les premiers répondants, ne prenons pas soin de nous-mêmes, alors comment pouvons-nous faire notre travail et intervenir auprès de la population? Cette présentation a permis aux participants de découvrir l'étendue des ressources disponibles pour ceux qui en ont besoin dans notre région. Grâce à la présentation, mes collègues et moi-même avons compris que nous ne nous protégeons peut-être pas de façon optimale. Désormais, nous discutons davantage de nos interventions et nous nous informons davantage les uns des autres à la suite d'interventions éprouvantes, et je constate que les membres de notre personnel communiquent beaucoup mieux et ne s'empêchent pas de s'exprimer après une intervention bouleversante. Il serait très important à mon avis que d'autres groupes de premiers répondants puissent bénéficier d'une telle présentation si on veut éliminer la crainte d'être stigmatisé quand on va chercher de l'aide et faire comprendre aux autres premiers répondants qu'ils ne sont pas seuls. »

– Justin Green, service de pompiers volontaires de Marystown

Sensibilisation au suicide pour les membres de la communauté :

« La présentation sur le suicide a été très utile! J'ai suivi la formation ASIST l'année dernière et j'ai trouvé que ce cours-ci était un excellent rappel de la manière de poser des questions difficiles sur le suicide. L'information sur les sentiments et les signes à surveiller a aussi été très utile. J'ai découvert durant la formation ASIST combien il m'était difficile de poser des questions à voix haute, mais je me sens désormais beaucoup plus à l'aise de poser ces questions. »

– Natasha Parsons

LA TÊTE HAUTE :

« Ça m'a donné espoir et permis d'apprendre beaucoup de choses sur la façon d'aider des personnes en difficulté et de m'aider moi-même. »

– Élève de 12^e année (fille)

« Désormais, je me sens plus à l'aise de surmonter mes blocages et d'exprimer ouvertement mes sentiments au lieu de me cacher derrière un masque. »

– Élève de 11^e année (fille)

« Comment aider un ami qui souffre; c'est correct d'offrir son aide; comment promouvoir le mieux-être en milieu scolaire. »

– Élève de 12^e année (trans/non binaire)

« J'ai maintenant une vision différente de ce que je peux faire pour améliorer la situation et réduire la stigmatisation vis-à-vis de la santé mentale. »

– Élève de 12^e année (garçon)

« J'ai appris qu'il ne faut pas avoir honte d'avoir une maladie mentale et qu'il faut demander de l'aide quand on en a besoin. »

– Élève de 10^e année (fille)





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

© 2023 Commission de la santé mentale du Canada



Enraciner l'espoir

Un projet communautaire
de prévention du suicide