



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  
pour Enraciner l'espoir

# Un regard sur Hamilton (Ontario)

# Un regard sur Hamilton (Ontario)

## LE MODÈLE DU PROJET 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 amoindrir les conséquences 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 Enraciner l'espoir, les communautés façonnent leurs stratégies de prévention du suicide en fonction 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 intervenants, personnel infirmier, effectif et cadres des ressources humaines, corps professoral).

### PREMIERS ADEPTES DU PROGRAMME ENRACINER L'ESPOIR (2021-2023)

La deuxième cohorte d'Enraciner l'espoir a réuni 11 autres communautés – appelées Premiers adeptes – d'un bout à l'autre du pays. Le projet de démonstration initial s'étant poursuivi, ces nouvelles communautés avaient hâte de connaître les avantages potentiels du modèle et de s'en servir pour étayer leurs propres initiatives de prévention du suicide et de promotion de la vie, notamment celles destinées à des groupes cibles comme les jeunes, les hommes et les populations autochtones.

Les Premiers adeptes mettent à l'échelle Enraciner l'espoir en faisant progresser sa mise en œuvre et en évaluant dans quelle mesure le soutien de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) est efficace pour soutenir le modèle.



---

## LA COMMUNAUTÉ DES PREMIERS ADEPTES DE HAMILTON

---

La ville de Hamilton, située à l'extrémité ouest du lac Ontario entre Niagara Falls et Toronto, est la neuvième ville en importance du Canada, avec une population de 767 000 habitants (en 2020). Si l'économie locale a traditionnellement été portée par les industries de la sidérurgie et de la fabrication lourde, elle s'est réorientée au cours de la dernière décennie vers le secteur des services et les sciences de la santé.

Hamilton regorge de services. Elle est dotée de deux grands systèmes hospitaliers : Les Sciences de la santé de Hamilton (HHS) et le centre de santé St. Joseph's de Hamilton (SJHH). Le HHS comprend six hôpitaux uniques en leur genre et un centre de cancérologie. Le SJHH, qui comprend les établissements de Charlton, West 5<sup>th</sup> et King Street, est le principal fournisseur de services psychiatriques et de lutte contre les dépendances pour adultes de la ville, incluant des services hospitaliers, ambulatoires et communautaires. Hamilton compte également une multitude d'organismes communautaires qui soutiennent ou fournissent des services de santé mentale aux enfants,

aux jeunes et aux adultes. L'Université McMaster, le Collège Mohawk et l'Université Redeemer forment un grand nombre de professionnels de la santé et de la communauté pour la ville et ses environs.

Sur la base des groupes démographiques et de facteurs statistiques, notre initiative de prévention du suicide Enraciner l'espoir a désigné les hommes et les jeunes en âge transitoire comme deux populations prioritaires à soutenir. Le taux de suicide plus élevé chez les hommes âgés de 50 à 59 ans et les niveaux comparatifs élevés de problèmes de santé mentale et de maladies chez les jeunes et les jeunes adultes (âgés de 20 à 29 ans) nous ont menés à ce choix.

Les responsables de notre programme, le Suicide Prevention Community Council of Hamilton (SPCCH) et l'Association canadienne pour la santé mentale Hamilton (ACSM Hamilton), partagent le souhait que notre travail soit ancré dans un modèle communautaire de prévention du suicide coordonné et fondé sur des données probantes. Dans cette optique, nous cherchons à nous appuyer sur l'expertise communautaire en place et à nous inspirer des pratiques exemplaires.

---

## ACTIVITÉS ET RÉALISATIONS COMMUNAUTAIRES

---

### 1. Formations et réseaux

#### Formation sur la prévention du suicide.

Dans nos efforts de sensibilisation au suicide, nous avons organisé la formation START de LivingWorks, qui a été offerte pendant la pandémie au personnel d'hôpitaux, d'organismes communautaires et de soins primaires, ainsi qu'aux membres du public qui s'y intéressent. Le SPCCH a soutenu les organismes communautaires, les hôpitaux, les universités, les centres de soins palliatifs, les entreprises locales, les maisons d'hébergement et les résidents de la communauté en achetant des licences de formation pour les remettre gratuitement aux psychologues, au personnel infirmier, aux médecins et aux employés

d'organismes communautaires et de santé mentale. Jusqu'à présent, 500 permis ont été distribués à 46 organisations, particulièrement des organismes communautaires relevant du projet Code rouge de la ville.

En outre, nous sommes heureux d'avoir obtenu le financement pour deux postes d'animateurs à l'ACSM Hamilton, lesquels pourront offrir les cours de Premiers soins en santé mentale (PSSM), de safeTALK et de la Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST). Chacun de ces programmes est offert de 13 à 15 fois par année à des groupes, et ce, à accès libre ou fermé. Parmi les récents participants, on compte des enseignants ainsi que des travailleurs sociaux, de soutien par les pairs, de soins en cas de crise et de conseil



aux personnes. Au cours des neuf derniers mois, 218 personnes ont été formées en PSSM, 184 personnes aux techniques ASIST, et 64 personnes à safeTALK.

Bien qu'il s'agisse de programmes bien établis, notre objectif est de privilégier ceux qui auront le plus grand retentissement sur nos groupes cibles. Parmi les prochaines étapes, nous distribuerons des licences de formation START de LivingWorks au personnel des organismes communautaires travaillant dans le secteur visé par le projet Code rouge. Nous adopterons également un modèle de formation accessible par étapes conçu pour consolider les connaissances fondamentales fournies par LivingWorks pendant la pandémie. De plus, nous étudions la possibilité de proposer aux membres de la communauté les ateliers safeTALK, ASIST, PSSM et The ASK, et ce, à des tarifs abordables.

## 2. Sécurité entourant les moyens de suicide

### Réduire le nombre de suicides en renforçant la sécurité à domicile.

L'ACSM Hamilton a conçu une formation portant sur la sécurité entourant les moyens de suicide en réaction à une demande et à des besoins manifestes dans la communauté. Ce programme vise à compléter le programme ASIST et à offrir aux cliniciens de première ligne des outils pratiques destinés à réduire le risque de décès par suicide. En outre, l'ACSM a créé une brochure à partir de l'infographie « [Réduire le nombre de suicides en créant un espace sécuritaire à la maison](#) », réalisée par la CSMC, laquelle est remise aux personnes ayant suivi la formation ASIST. Ensemble, le SPCCH et l'ACSM ont intégré dans la brochure des renseignements sur les services d'urgence, le soutien en cas de crise, les ressources locales et les formations consacrées au suicide. Les 5 000 brochures imprimées sont en cours de distribution au personnel des hôpitaux et des organismes communautaires qui les remettront à leurs clients. Jusqu'à présent, environ 70 employés de divers organismes communautaires ont suivi la formation sur la sécurité entourant les moyens de suicide. Nous avons par ailleurs demandé à la CSMC de réaliser une deuxième infographie pour refléter la démographie de notre ville – un milieu

urbain bordé de plusieurs tours d'habitation. Une fois modifiée, notre brochure refléterait davantage le contexte dans lequel vivent de nombreux résidents de Hamilton.

Les prochaines étapes prévues en 2023 comprennent la formation sur la sécurité entourant les moyens de suicide pour les personnes ayant reçu une formation ASIST, et ce, sur une base continue (en plus de séances sur réservation). Des versions distinctes de la formation seront mises à la disposition des professionnels et des familles. Nous suivrons le plan de marketing structuré que nous avons créé pour assurer la formation et distribuer la brochure.

## 3. Recherche Faire progresser les priorités.

En vertu de ce pilier, nous avons renforcé notre capacité de recherche et établi des collaborations afin de promouvoir des initiatives de prévention du suicide fondées sur des données probantes et d'évaluer l'efficacité de notre initiative Enraciner l'espoir. L'ACSM de Hamilton entretient une relation de travail étroite avec l'équipe de Recherche avancée sur la santé mentale et la société (ARMS) de l'Université McMaster. Ces équipes ont collaboré à l'étude « Emotions Matter » qui visait à analyser les effets de la pandémie et à déterminer la meilleure façon de soutenir le personnel des filiales régionales de l'ACSM ainsi que celui de la bibliothèque publique de Hamilton. Aujourd'hui, pour la deuxième phase du projet, ces équipes apporteront un soutien par les pairs au personnel de première ligne de l'ACSM (voir le point 5).

En outre, en étroite collaboration avec l'Université McMaster et le centre de santé St. Joseph's, le SPCCH travaille sur des recherches innovantes visant à réduire le risque suicidaire. Il s'agit notamment du Programme d'interventions et de contacts rapides (BIC), conçu pour assurer un suivi complet des patients à risque après leur sortie de l'hôpital. L'Organisation mondiale de la Santé approuve l'approche BIC pour réduire le risque de suicide, et le programme (grâce à une subvention de recherche remise au service de santé mentale du centre St. Joseph's par le SPCCH) a engendré une nette amélioration des résultats des patients. Ces retombées prometteuses ont mené à un essai clinique de plus grande envergure – qui est en cours – pendant que nous étudions des moyens de lancer un programme BIC communautaire.



Les responsables du programme de promotion de la santé mentale et de la résilience (MHPR) de l'ACSM Hamilton effectuent actuellement une analyse contextuelle annuelle qui permet de faire le suivi des données démographiques de la population, des statistiques sur les suicides du bureau du coroner de l'Ontario et du nombre de formateurs du RLISS (Réseau local d'intégration des services de santé) pour les cours de Premiers soins en santé mentale, de safeTALK et d'ASIST. L'analyse contient également un rapport de formation du programme MHPR, qui indique le nombre de séances offertes par deux animateurs dans différentes régions (Hamilton, Burlington, Haldimand-Norfolk, Niagara et Brant). Ce document a été mis à jour pour la dernière fois au cours de l'été 2022 et sera utilisé pour étayer nos recherches à venir. Pour l'analyse de 2023, nous comptons mettre la priorité sur les communications avec les forces de l'ordre, le personnel hospitalier et le bureau du coroner afin d'obtenir des renseignements précis sur les tentatives de suicide et les décès par suicide à Hamilton. Ces renseignements serviront à orienter les prochains projets relevant des différents piliers d'Enraciner l'espoir.

#### **4. Services de soutien spécialisés** Le projet **Bâtir des ponts pour soutenir les jeunes en transition.**

Depuis son implication auprès d'Enraciner l'espoir, l'ACSM Hamilton est devenue membre du YSAN (un réseau d'organismes de services à la jeunesse), par l'entremise duquel plus de 40 organismes communautaires collaborent au développement positif des jeunes. Lors de la réunion trimestrielle du printemps 2022, nous avons présenté un aperçu d'Enraciner l'espoir (en mettant l'accent sur le pilier consacré aux services spécialisés), et nous avons tenu des discussions de groupe visant à recueillir des données sur la perception qu'ont les membres des lacunes et des besoins en matière de services liés à la santé mentale des jeunes.

En 2023, l'ACSM Hamilton et les membres du projet de Voies d'accès aux soins de l'organisme Black Health Alliance collaboreront pour offrir aux jeunes Noirs et à leur famille des ateliers sur la sensibilisation à la santé mentale et sur le bien-être psychologique (en plus de la formation de PSSM). La prochaine étape consistera à créer un groupe de travail composé de jeunes de la communauté et de représentants du

YSAN afin de faciliter la transition entre les services de santé mentale pour les jeunes et ceux destinés aux adultes. Étant donné que l'ACSM Hamilton est un organisme de services pour adultes, il est impératif de consulter les jeunes et les organismes de services à la jeunesse pour déterminer les lacunes en matière de services (une priorité absolue pour le groupe de travail). Le YSAN souhaite également que ses membres suivent les formations de PSSM ou ASIST en 2023. Un autre objectif du projet de Voies d'accès aux soins est de veiller à ce que tous les jeunes de notre communauté aient accès à des services de soutien et à des formations sur la santé mentale.

#### **5. Sensibilisation du public** Initiative de **promotion de la vie.**

Le SPCCH a mis en place une variété d'initiatives éducatives communautaires, comme l'émission *Let's Keep It Together* sur Cable 14 (diffusée les 7 et 8 mai 2020), et a établi des partenariats avec des organismes communautaires et des commissions scolaires pour organiser des séances de sensibilisation à la santé mentale et au bien-être de la communauté. Des ressources de sensibilisation ciblées, comme *Cultivating Hope : Helping Our Youth Thrive During the Pandemic* – un webinaire réunissant des panélistes pédopsychiatres, psychologues et infirmiers praticiens – offrent des renseignements pratiques à la communauté.

Depuis sa participation à Enraciner l'espoir, l'ACSM Hamilton a continué de se consacrer à la promotion de la santé et aux stratégies de prévention du suicide partout dans la région. Au sein de notre communauté, nous avons continué à offrir des séances intitulées *Talking About Mental Illness (TAMI)*, animées par un conférencier ayant un savoir expérientiel passé et présent, qui portaient sur la sensibilisation à la santé mentale, la réduction de la stigmatisation et les ressources disponibles. Ces séances, qui se déroulent deux fois par mois et qui sont ouvertes au public, s'ajoutent à celles offertes au Conseil scolaire du district de Hamilton-Wentworth.

Nous avons également mis en place un éventail de plus de 25 présentations gratuites qui peuvent être livrées virtuellement ou en personne. Parmi les sujets abordés, citons le stress et l'anxiété, la façon dont la santé mentale nous affecte tous et la manière d'engager



des conversations difficiles. Les plus de 6 600 participants touchés au cours des neuf derniers mois démontrent à quel point ces cours sont nécessaires.

Récemment, on a observé la tendance d'un épuisement professionnel excessif chez le personnel soignant de première ligne, lequel est attribuable à la COVID-19. Pour faire face à cette problématique au sein de notre communauté, l'ACSM Hamilton s'est associée à l'Université McMaster pour élaborer un cours interactif en ligne basé sur l'apprentissage par les pairs qui porte principalement sur la gestion des émotions au travail. La première cohorte, composée d'employés de première ligne issus de 10 filiales de l'ACSM partout en

Ontario, a débuté en janvier 2023. Une fois que cette cohorte aura terminé ses activités, l'équipe de recherche de McMaster procédera à une évaluation.

Le SPCCH ajoutera également une section consacrée à la promotion de la vie sur son site Web (qui intégrera des modèles de bien-être autochtones) de manière à faciliter la tenue d'ateliers sur ce sujet au profit des membres de la communauté ainsi que du personnel des hôpitaux et des organismes. Dans le cadre de cette initiative, une stratégie coordonnée de promotion de la vie dans les médias sociaux est en cours de création et sera appliquée par le SPCCH, l'ACSM et d'autres intervenants participants.

---

## RÉPERCUSSIONS SUR LA COMMUNAUTÉ

---

Les progrès réalisés en matière de formation des sentinelles de services pendant la pandémie ont contribué à modifier le contexte culturel, permettant notamment de favoriser la prise de parole sur le suicide et de faciliter la recherche d'aide. Après avoir suivi la formation Start de LivingWorks, chacun des participants était soit « tout à fait d'accord », soit « d'accord » avec les affirmations suivantes :

- Je suis prêt à discuter avec une personne qui pense au suicide.
- Je suis en mesure de reconnaître les signes indiquant que quelqu'un pense au suicide.
- Je connais la marche à suivre et les endroits où obtenir de l'aide pour une personne qui pense au suicide.
- J'ai confiance en ma capacité à aider une personne qui pense au suicide.

D'autres formations communautaires de PSSM, safeTALK et ASIST ont permis d'élargir les réseaux de formation et de promouvoir la sensibilisation à la prévention du suicide.

La communauté bénéficie d'une initiative ciblée sur la sécurité entourant les moyens de suicide, qui comprend une formation et une infographie complète sur les soins de santé mentale et de soutien en cas de crise. Le personnel des organismes communautaires est en mesure de faire connaître ces ressources et de lancer des discussions saines avec les clients au sujet de la création de milieux sécuritaires.

D'importantes priorités de recherche ont été mises de l'avant, notamment l'approche BIC et le programme Emotions Matter. Notre analyse contextuelle actualisée comprend aussi des données épidémiologiques et issues de formation qui appuient le travail de nos projets piliers.

En vue de dégager un consensus sur les projets visant à soutenir la santé mentale des jeunes, notre projet Bâtir des ponts pour soutenir les jeunes en transition a fait appel à des organisations jeunesse et des fournisseurs de services. Ce travail est en cours et s'appuiera sur l'engagement des jeunes.

De plus, l'ACSM de Hamilton et le SPCCH ont mis de l'avant la promotion de la vie en organisant de nombreuses séances de sensibilisation, permettant d'offrir un soutien mental pendant la pandémie et par la suite.

À l'occasion de la Journée mondiale de prévention du suicide, des séances de formation des sentinelles ont été organisées, de même qu'un événement de mobilisation communautaire – une [cérémonie de libération de papillons et de commémoration](#)\* – destiné à favoriser la participation des membres de la communauté et à faire valoir le concept fondamental selon lequel la prévention du suicide est la responsabilité de chacun.

---

\* Lien vers contenu en anglais seulement.



## TÉMOIGNAGES DE LA COMMUNAUTÉ

### START de LivingWorks :

« J'ai terminé la formation aujourd'hui et je tiens à exprimer ma gratitude pour avoir eu la chance de la suivre! C'est de loin la formation sur la prévention du suicide la plus interactive que j'ai reçue, et elle m'a permis de me remettre à jour sur les compétences essentielles dont je ne me souviens plus vraiment (avec précision). »

« Je crois qu'il s'agit là d'un excellent cours pour les gens qui pourraient être confrontés à ces situations. »

« Un cours interactif, clair et concis, mais surtout très instructif. »

« J'ai aimé le côté interactif de cette formation, avec la présence de vrais acteurs. »

### Formation ASIST :

« Je tenais à exprimer ma reconnaissance pour vos aptitudes et capacités à assurer une formation aussi difficile. Aussi, je salue le fait que vous acceptiez de faire preuve d'une telle vulnérabilité avec des inconnus; vous êtes une véritable source d'inspiration. Vous m'avez permis de me sentir en confiance et à l'aise pour partager avec vous certaines des difficultés

que je vis souvent au quotidien. Grâce à cette formation et à votre soutien, j'ai pu découvrir la résilience qui est en moi. Je vous remercie pour l'espace que vous avez offert au groupe pendant ces deux jours de formation. »

« Mikaela et Allie ont fait un travail formidable en tant qu'animatrices des séances de formation. Elles étaient à la fois bien renseignées et encourageantes. Elles ont veillé à ce que tout le monde se sente en sécurité et impliqué. De plus, elles ont su établir un climat dans lequel nous pouvions nous montrer vulnérables tout en nous sentant pleinement protégés et soutenus. Elles nous ont encouragés à nous montrer authentiques et ont fait valoir la valeur ajoutée que procure le modèle Voies d'accès aux soins dans tous les aspects de notre vie. »

### Formation sur la sécurité entourant les moyens de suicide :

« Les éléments d'information fournis m'ont ouvert les yeux sur la nécessité de réfléchir différemment à notre milieu et à la portée de ce qui est disponible pour les personnes qui sont aux prises avec des pensées suicidaires chroniques. » – Mary Ellen Ruddell, directrice des services de soutien judiciaire et de soutien par les pairs à l'ACSM de Hamilton





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](mailto:infocsmc@commissionsantementale.ca)  
[www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca)

© 2023 Commission de la santé mentale du Canada



## Enraciner l'espoir

Un projet communautaire  
de prévention du suicide