



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 Sooke-West Shore (Colombie-Britannique)



# Un regard sur Sooke-West Shore (Colombie-Britannique)

## 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 DE PREMIERS ADEPTES DE SOOKE-WEST SHORE

La région Sooke-West Shore de l'île de Vancouver regroupe un ensemble de municipalités situées en périphérie de Victoria. Comme le coût de la vie y est un peu plus abordable qu'à Victoria même, cette région attire souvent de jeunes familles et d'autres personnes souhaitant bénéficier de conditions moins onéreuses. En conséquence, la population augmente rapidement. Langford, par exemple, est la municipalité qui connaît la croissance la plus rapide en Colombie-Britannique et la troisième en rapidité au Canada.

Malheureusement, l'infrastructure des services de Sooke-West Shore ne parvient pas encore à répondre à la demande de services liés à la santé mentale et à l'usage de substances. Parallèlement à la croissance démographique fulgurante, les bouleversements occasionnés par la COVID-19 ont réduit la capacité de la communauté à soigner les problèmes de santé mentale, notamment dans les cas de pensées suicidaires. Les fournisseurs de services, les membres de la communauté et les personnes ayant un savoir expérientiel passé et

présent signalent que la stigmatisation entourant le suicide est très répandue au sein de la communauté et que de nombreuses personnes ignorent comment réagir si quelqu'un leur fait part de ses pensées suicidaires.

Pour ces raisons, la division de la Colombie-Britannique de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM-CB) a choisi de travailler avec la collectivité pour mettre en œuvre le modèle Enraciner l'espoir. Dès le départ, l'ACSM-CB a réuni une équipe interdisciplinaire composée de plus de 50 personnes vivant ou travaillant dans la région. Cette équipe était composée de représentants d'organismes sans but lucratif, de services gouvernementaux et du district scolaire ainsi que de premiers intervenants de la localité et de personnes ayant un savoir expérientiel passé et présent. Le projet s'est amorcé par une évaluation des besoins communautaires, qui s'en est suivie d'un plan d'action dirigé par la communauté, dont la mise en œuvre est désormais au cœur des priorités.



# ACTIVITÉS ET RÉALISATIONS COMMUNAUTAIRES

## 1. Services de soutien spécialisés

### Communauté de pratique pour les fournisseurs de services de première ligne.

Lors des entretiens avec les intervenants communautaires, l'équipe de l'ACSM-CB a relevé des difficultés de taille dans la région de Sooke-West Shore. Il s'agit notamment (1) d'une piètre communication entre les fournisseurs de services, (2) d'une pénurie d'infrastructures causant un manque d'espace, (3) de ressources insuffisantes pour répondre à la demande et (4) de l'épuisement professionnel et du haut taux de roulement du personnel.



Les intervenants du secteur ont indiqué qu'une communauté de pratique (CdP) destinée aux fournisseurs de services de première ligne pourrait contribuer à résoudre ces problèmes. L'objectif était de créer un espace qui leur permettrait d'entrer en contact avec des gens de tous horizons qui font un travail semblable; de partager leurs connaissances, les plus récentes recherches, les ressources, les pratiques prometteuses ainsi que d'autres initiatives menées en Colombie-Britannique; et enfin, de participer à des activités de formation organisées ensemble.

En réunissant les gens autour d'un repas, ils espéraient en outre que la CdP favoriserait un sentiment de solidarité et d'appartenance à la communauté, ce qui contribuerait à contrer l'épuisement professionnel et l'isolement dont souffrent de nombreuses personnes. La première réunion, en novembre 2022, a connu un énorme succès. Non seulement elle a attiré beaucoup de participants, mais ceux-ci ont pu y nouer de nombreux nouveaux contacts.

#### Commentaires des participants :

« Une excellente occasion de tisser des liens. Je me réjouis de la suite des choses pour cette CdP. »

« C'était génial de rencontrer les personnes assises à ma table, d'échanger nos coordonnées et de réaliser à quel point nous pouvons nous soutenir mutuellement. »

« C'était fabuleux! J'ai vraiment aimé rencontrer toutes ces nouvelles personnes et apprendre ce que chacune fait au sein de la communauté. »



## 2. Formations et réseaux safeTALK et ASIST.

Au début de cette initiative, de nombreux membres de la communauté ne se sentaient pas suffisamment outillés pour répondre à une personne ayant des pensées suicidaires.

Pour répondre à ce besoin, l'équipe a organisé une série de cours ASIST (formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide) et safeTALK. Depuis juin 2022, l'ACSM-CB a organisé sept formations safeTALK et cinq autres ASIST (dont une destinée au personnel d'orientation scolaire). Comme la plupart des formations étaient accessibles à tous, nous avons attiré un groupe de participants diversifié et pluridisciplinaire.

### Commentaires des participants :

« Cette formation était incroyable! Très détaillée et inclusive. »

« Je suis tellement heureuse d'avoir suivi ce cours! Avant, je craignais constamment de dire la mauvaise chose ou de faire des erreurs, mais je me sens maintenant bien outillée pour prêter main-forte dans les efforts de prévention du suicide. »

« Au début de la formation, j'étais incapable de même prononcer le mot "suicide", mais, à la fin, je me sentais nettement plus à l'aise avec le sujet. Merci! »



## 3. Sensibilisation du public Formation En-Tête.

L'équipe était ravie de tenir un atelier En-Tête : Reportage et santé mentale, en partenariat avec la CSMC. L'atelier s'adresse aux journalistes, aux reporters et autres membres du personnel des médias et des communications et il vise à transmettre aux participants des connaissances sur la façon de réaliser des reportages responsables en matière de santé mentale et de suicide. Comme notre atelier affichait complet après seulement 48 heures, l'ACSM-CB et la CSMC espèrent organiser une deuxième séance en 2023.



#### 4. Services de soutien spécialisés Groupe de soutien aux personnes endeuillées par un suicide.

En collaboration avec la Pacific Centre Family Services Association, un centre de santé communautaire local, l'ACSM-CB a mis sur pied un groupe de soutien destiné aux adultes qui ont perdu un être cher par suicide. Bien qu'il existe d'autres groupes de soutien aux personnes endeuillées par un suicide sur l'île de Vancouver, nombre d'entre eux sont loin de Sooke-West Shore, sont virtuels ou entraînent des frais. Ce groupe gratuit, plus facile d'accès et en personne, se réunit maintenant une fois par mois à West Shore.

##### Commentaires d'un participant :

*« Maintenant que ces rencontres ont lieu à proximité de chez moi, je peux enfin y participer. C'est tellement réconfortant de parler à d'autres personnes qui comprennent véritablement ce que j'ai vécu. »*





## RÉPERCUSSIONS SUR LA COMMUNAUTÉ

1. La CdP a permis d'améliorer les interactions entre les fournisseurs de services, notamment grâce à de nombreux échanges au cours desquels les dysfonctionnements des services ont été résolus. Par exemple, deux organismes éprouvaient des problèmes causés par une difficulté logistique. Ces deux organismes ont délégué des employés pour assister à la CdP, ce qui leur a permis de discuter du problème en temps réel et de trouver une solution. Le groupe de soutien a aussi aidé la communauté à lancer un nouveau service de postvention à Sooke-West Shore. Malgré le fait que de nombreux décès par suicide dans la région métropolitaine de Victoria se produisaient à Sooke-West Shore, il y avait très peu de ressources de postvention disponibles. Par conséquent, plusieurs familles endeuillées et leurs proches n'accédaient pas à des services de postvention et ceux qui le faisaient devaient se rendre à Victoria.

Le nouveau groupe de soutien connaît une forte affluence et est très apprécié par les résidents de la région qui ont perdu un proche par suicide.

2. Grâce aux nombreuses possibilités de formation (ASIST, safeTALK, Premiers soins en santé mentale, En-Tête, Face2Face with Stigma), nous avons été en mesure de diffuser des connaissances à l'ensemble de notre communauté. Les questionnaires de rétroaction après les ateliers laissent entendre que les participants se sentent mieux outillés pour soutenir les personnes ayant des pensées suicidaires (ou d'autres problèmes de santé mentale) grâce à ce qu'ils ont appris. Par ailleurs, certains participants nous ont fait part de la façon dont ils ont appliqué les compétences acquises pour améliorer la santé mentale de leurs clients au travail.





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