

Prévention du suicide dans les communautés 2S/LGBTQIA+ du Canada : la contribution des personnes expertes au projet *Pride Talk*

Simon Ouellet ^{a,b} et Olivier Ferlatte ^{a,b}

a. École de santé publique de l'Université de Montréal
b. Centre de recherche en santé publique



1. Mise en contexte et problématique

Risque élevé de suicidabilité : Les personnes des communautés 2S/LGBTQIA+ sont 2 à 5 fois plus susceptibles de faire une tentative de suicide que les personnes cis/hétérosexuelles^{1,2}.

Manque de programmes de prévention adaptés : Peu de programmes de prévention du suicide ciblent spécifiquement les réalités des communautés 2S/LGBTQIA+ au Canada³.

Efficacité des formations de type « sentinelle » : Les formations de type sentinelle sont conçues pour former des individus à reconnaître les signes de détresse ou de crise suicidaire et à orienter la personne en crise à des ressources appropriées. Ces formations ont prouvé leur efficacité pour la prévention du suicide dans plusieurs populations, mais aucune adaptation pour les communautés 2S/LGBTQIA+ n'a encore été réalisée⁴.

Selon un sondage canadien, 90 % des personnes des communautés 2S/LGBTQIA+ souhaitent apprendre à reconnaître les signes de détresse suicidaire chez leurs pairs⁵. Parmi eux, 81 % réfèrent un format de formation en ligne⁵.

2. Question de recherche

Quelles sont les considérations clés pour une formation en ligne de type sentinelle destinée aux personnes des communautés 2S/LGBTQIA+ selon les experts du domaine ?

3. Méthodologie

Échantillon (n=30)
• Échantillonnage raisonné :
Liste de potentiels expert-e-s
• Boule de neige

Collecte de données
• Entrevues semi-dirigées de
90 min. sur Zoom

Type d'analyse
• Analyse de contenu

Durée
• Juin à novembre 2023

Profil des expert-e-s

• Âge : 28 à 80 ans,
Moyenne = 44 ans

• Majorité avec études universitaires

93%
S'identifiant aux communautés 2S/LGBTQIA+

Provenance	n (%)
Canada	53,3
États-Unis	16,7
Australie	20,0
Europe	10,0

Expériences en prévention du suicide

Recherche, sensibilisation, intervention communautaire et clinique, conception et/ou mise en place de formations sentinelles.

5. Résultats

I L'engagement dans un format en ligne

Les personnes expertes ont fait différentes comparaisons entre un format en présentiel et celui en ligne. Pour s'assurer de l'efficacité du format en ligne, il est impératif de se pencher sur l'engagement qu'offriront les personnes participantes prenant part à la formation. Les expert-e-s s'accordent à dire que l'engagement des personnes participantes permet d'accroître l'apprentissage actif, la rétention des connaissances et l'application des acquis.

La flexibilité du format en ligne asynchrone

- Faire la formation au meilleur moment pour soi
- Faire la formation au rythme désiré

La flexibilité favorise ainsi l'engagement des personnes participantes

Dynamiser la formation

- Intégrer du contenu interactif à la formation afin de garder les personnes stimulées :
 - Utiliser des quiz interactifs
 - Proposer des questions de réflexion sur le matériel présenté

Standardisation de l'information

- Le format en ligne asynchrone assure un accès équitable au contenu de la formation pour tous les participants, i.e. pas de variation dans le partage des informations

« [...] And so, the virtual human allows a space where they can do it without anyone watching or judging them. They can make mistakes, and they can get immediate feedback. And they can do it whenever it works for them. Everyone has so many demands on their time. And so, this is something that they could do at home, they could do at work, at any time or place that is best for them. And so, it's private. It's also standardized. » (Expert-e-s 18)

II La sécurité des personnes participantes

Selon les personnes expertes, la sécurité des personnes participantes doit être au cœur des préoccupations dans la mise en place de la formation considérant que le suicide peut être un sujet difficile à aborder à plusieurs égards.

« [...] So just to not have to worry about that when you're going into an online training compared to like physically showing up. You need to plan what you're gonna wear. You have to be visible to folks. Like you lose a bit of that confidentiality and anonymity if you're in person. » (Expert-e-s 1)

Anonymat et confidentialité

- Les personnes des communautés 2S/LGBTQIA+ font parfois face à de la discrimination et de la stigmatisation. Le format en ligne permet de choisir un endroit où ces personnes se sentent en sécurité pour faire la formation

Prévenir la détresse émotionnelle

- Certaines personnes pourraient vivre de la détresse émotionnelle. Cette détresse doit pouvoir être abordée de manière efficace et appropriée
 - Mettre de l'avant tout au long de la formation des ressources de soutien

Autonomisation

- Le format asynchrone favorise l'autonomie des participants, leur permettant de suivre la formation selon leurs propres conditions pour préserver leur bien-être.

III Assurer l'inclusivité des différents parcours

Les personnes expertes soulignent qu'il est essentiel de prendre en compte la diversité des réalités des personnes des communautés 2S/LGBTQIA+. Iels estiment que toute formation doit être aussi représentative que possible de ces expériences variées.

Mettre de l'avant des vécus variés

- Le format en ligne permet de mettre de l'avant des vécus divers de personnes des communautés 2S/LGBTQIA+ qui ont une expérience avec le suicide :
 - Inclure des vidéos de témoignages de personnes qui ont reçu et/ou donné du soutien

Former des sentinelles sensibles aux divers vécus

- En offrant +, la formation permettrait de former des perspectives multiples sur le vécu de personnes des communautés 2S/LGBTQIA sentinelles capables de s'adapter aux nuances de vécus.

« [...] it allows for such diversity of helpfulness, it allows for people who we may never ever see as being helpers to actually be more effective helpers than our professionals who we, you know, [...] » (Expert-e-s 2)

6. Discussion et implications

Les expert-e-s ont souligné plusieurs points clés concernant l'adaptation d'une formation en ligne en prévention du suicide pour les communautés 2S/LGBTQIA+. Cette adaptation doit répondre aux réalités uniques de ces communautés et offrir des solutions efficaces.

L'engagement

Le format en ligne nécessite de redéfinir l'engagement, notamment pour les personnes qui ne parlent pas ouvertement leur identité de genre ou sexuelle, ou qui vivent dans des environnements oppressifs. L'anonymat en ligne peut encourager une participation accrue, mais il est essentiel de recréer un espace de solidarité et de soutien mutuel pour réduire l'isolement, souvent vécu par les membres des communautés 2S/LGBTQIA+.

Sécurité en ligne

La sécurité est une préoccupation centrale. Il est essentiel de développer des mesures qui minimisent les risques tout en exploitant les avantages sécuritaires du format numérique, afin d'assurer une expérience de formation sécurisée et efficace.

Diversité des expériences

La formation doit refléter la diversité des expériences au sein des communautés 2S/LGBTQIA+ en tirant avantage du format en ligne. Les expert-e-s insistent sur la prise en compte des facteurs de risque spécifiques dans l'adaptation en ligne (discrimination, rejet familial, dysphorie de genre), tout en valorisant la résilience et les forces internes. Il est aussi essentiel d'intégrer les perspectives des personnes autochtones bispirituelles, racisées, ainsi que les personnes trans et non-binaires.

Les expert-e-s mentionnent qu'il faut créer une formation qui devienne un véritable levier de changement, en sensibilisant et en outillant les pair-e-s efficacement et de manière sécuritaire dans la prévention du suicide au sein des communautés 2S/LGBTQIA+.

7. Projet étudiant-e-s

Projet de maîtrise (Simon Ouellet), s'inscrivant dans *Pride Talk*

Titre : *Vers des services en prévention du suicide sensibles aux jeunes des communautés LGBTQ+ dans les milieux ruraux du Québec*

Objectifs de la recherche : 1) Examiner les réalités des jeunes 2S/LGBTQIA+ avec des pensées suicidaires vivant dans les milieux ruraux du Québec, 2) Identifier les approches que ces jeunes adoptent pour obtenir du soutien en santé mentale. Finalement, 3) Déterminer les besoins de ces jeunes en termes d'interventions et de ressources en lien avec leurs pensées suicidaires et, plus généralement, leur santé mentale.

Pour en savoir plus sur le projet *Pride Talk*
SCANNEZ CE CODE QR



Références

1. Hottes TS, Bogaert L, Rhodes AE, Brennan DJ, Gesink D. Lifetime prevalence of suicide attempts among sexual minority adults by study sampling strategies: A systematic review and meta-analysis. *Am J Public Health*. 2016;106(5):e1-e12. doi:10.2105/AJPH.2016.303088
2. King M, Semlyen J, Tai SS, et al. A systematic review of mental disorder, suicide, and deliberate self-harm in lesbian, gay and bisexual people. *BMC Psychiatry*. 2008;8:70. doi:10.1186/1471-244X-8-70
3. Ploedert M, Sellmeier M, Fartacek C, Pichler EM, Fartacek R, Kralovec K. Explaining the Suicide Risk of Sexual Minority Individuals by Contrasting the Minority Stress Model with Suicide Models. *Arch Sex Behav*. 2014;43(8):1559-1570. doi:10.1007/s10508-014-0268-4
4. Burnette C, Ramchand R, Ayer L. Gatekeeper Training for Suicide Prevention: A Theoretical Model and Review of the Empirical Literature. *J Fam Psychol*. 2015;15(5):1111-1119. doi:10.1037/xap0000056
5. Ferlatte O, Salway T, Olfie JL, et al. It is time to mobilize suicide prevention for sexual and gender minorities in Canada. *Can J Public Health*. 2020. doi:10.17269/s41997-020-00316-3