



Pratiques prometteuses:

Programmes de promotion de la santé mentale pour les jeunes lesbiennes, gais, bisexuels, trans, bispirituels, queer ou en questionnement (LGBT2Q+)

Vue d'ensemble du programme L'ABC des relations saines

Le programme L'ABC des relations saines comprend un large éventail d'activités ayant pour but de nouer des relations saines. Il a été démontré que ces activités favorisent les interactions positives entre les pairs et réduisent la violence dans les fréquentations et celle infligée par les camarades. Des activités variées ont été créées pour les diverses années d'études et les communautés. Certaines des activités récentes visent à favoriser une bonne santé mentale. De plus, nous avons élaboré des programmes fondés sur les forces afin de répondre aux besoins des jeunes vulnérables, LGBT2Q+ et autochtones. Entre 2010 et 2018, nous avons reçu des fonds de l'Agence de la santé publique du Canada par l'entremise de sa Stratégie d'innovation. Dans le cadre d'un projet en trois étapes, nous avons conçu de nouveaux programmes, évalué les programmes existants, les avons adaptés au contexte régional et en avons accru la portée pour en faire des programmes nationaux. En 2018, le programme L'ABC des relations saines était utilisé dans plus de 5 000 écoles et organismes communautaires au pays.

Programme des relations saines pour les jeunes LGBT2Q+

Le programme des relations saines (PRS) pour les jeunes lesbiennes, gais, bisexuels, trans, bispirituels, queer ou en questionnement (LGBT2Q+) est un programme de promotion de la santé mentale offert à de petits groupes de jeunes faisant partie d'une minorité sexuelle, romantique ou de genre. Il comporte 18 séances d'une durée de 45 minutes chacune. Il peut être délivré au sein d'alliances de genre et de sexualité (AGS) ou d'organismes communautaires offrant des services à des groupes de jeunes LGBT2Q+. Le PRS pour les jeunes LGBT2Q+ aide à accroître la résilience et favorise le bien-être des participants. Il affirme, valide et célèbre la diversité sexuelle et de genre, facilite la création d'une communauté bienveillante qui soutient ses membres et aide les jeunes à développer les habiletés et à élaborer les stratégies qui leur permettront de nouer des relations saines. Ce programme, qui tient compte de l'impact des traumatismes et mise sur les forces, examine les facteurs de stress propres aux jeunes LGBT2Q+, notamment l'invalidation de l'identité et de l'expression, la stigmatisation, les préjugés et la discrimination, l'oppression intériorisée, le coming out, la sécurité et les microagressions (les sujets abordés sont présentés à la page 2).

Le PRS pour les jeunes LGBT2Q+ a été conçu et mis à l'essai de 2015 à 2018 en collaboration avec deux conseils scolaires (y compris des éducateurs, des membres du personnel infirmier praticien et des jeunes) et un organisme communautaire. Ces partenaires ont aidé à préciser



l'élaboration, la mise en œuvre, l'amélioration et l'évaluation du programme. Nous avons travaillé directement avec des élèves LGBT2Q+ et mis l'accent sur leurs points de vue lors du processus de révision et d'évaluation. De plus, nous avons consulté des facilitateurs de programmes afin d'améliorer la formation et la prestation du programme.

Le présent document résume les pratiques prometteuses dans le domaine de l'élaboration et de la mise en œuvre de programmes de promotion de la santé mentale fondés sur les forces pour les jeunes LGBT2Q+. Il fait partie d'une série de huit résumés portant sur des enjeux précis ayant pour but de faire connaître des stratégies positives qui permettent d'accroître l'efficacité des initiatives de promotion de la santé mentale et de prévention de la violence.

Sujets abordés lors des séances

Le manuel décrit 18 séances. Toutefois, il est possible de choisir un certain nombre de séances seulement ou d'organiser un nombre réduit de séances d'une durée accrue (p. ex., neuf séances de 90 minutes au lieu de 18 séances de 45 minutes). Les séances du PRS pour les jeunes LGBT2Q+ abordent les sujets suivants :

1^o SÉANCE: J'AI UNE VOIX: Introduction

2^o SÉANCE: JE ME NOMME: Identités et façon d'être

3^o SÉANCE : RECONNAISSANCE ET RESPECT : Valeurs et limites

4^o SÉANCE : MON CHEMINEMENT : Coming out

5^o SÉANCE : MA SANTÉ MENTALE EST IMPORTANTE : Santé mentale et bien-être (1^o partie)

6^o SÉANCE : MA SANTÉ MENTALE EST IMPORTANTE : Santé mentale et bien-être (2^o partie)

7^o SÉANCE : PRÉVOYANCE : Faire des choix plus sûrs au sujet de l'utilisation de substances

8^o SÉANCE : APPARTENANCE : Communautés et connexions

9^o SÉANCE : MON SUPER POUVOIR : Relever les défis

10^o SÉANCE : NOUS AVONS TOUS NOTRE MOT À DIRE : Droits, responsabilités et consentement

11^o SÉANCE : MA VOIX, TA VOIX : Écoute active et communication

12^o SÉANCE : LE BON TON : Styles de communication

13^o SÉANCE : PAROLES ET GESTES : La communication lors d'un conflit

14^o SÉANCE : LES RELATIONS : Saines et malsaines

15^o SÉANCE : (RE)NOUER DES LIENS : Faire face à la violence dans les relations

16^o SÉANCE : MA SÉCURITÉ : Issues et plans de sécurité

17^o SÉANCE : ALLIÉS : Offrir son soutien

18^o SÉANCE : CERCLE DE CONCLUSION : Partage et célébration

Pratiques prometteuses

Trouvez un équilibre entre le contenu fondé sur les forces et celui tenant compte de l'impact des traumatismes.

Les programmes de promotion de la santé mentale et de prévention de la violence doivent tenir compte des forces des jeunes marginalisés et assurer leur sécurité affective. Le contenu fondé sur les forces permet d'affirmer les identités interreliées des jeunes (p. ex., race, classe, genre, sexualité, capacité, etc.), facilite l'autocompassion, aide les participants à nouer des liens entre eux et aide les jeunes à élaborer des stratégies grâce auxquelles ils pourront composer avec les facteurs de stress associés à leur statut minoritaire. Un grand nombre de jeunes LGBT2Q+ ont des troubles de santé mentale, sont opprimés et font l'objet de discrimination. Pour que le contenu tienne compte de l'impact des traumatismes, il faut informer les élèves d'avance des sujets abordés qui pourraient les stresser afin qu'ils puissent déterminer eux-mêmes leur niveau de participation.

Tenez compte des points de vue différents des jeunes.

Il faut absolument tenir compte des points de vue des jeunes lorsqu'on élabore des programmes qui leur sont destinés. Consultez un groupe varié de jeunes LGBT2Q+, y compris des Noirs, des Autochtones et des personnes de couleur, lorsque vous créez et améliorez des programmes ayant pour but de renforcer leur santé mentale et leur bien-être. Ce faisant, vous répondrez mieux à leurs besoins et prendrez en considération leurs désirs et leurs expériences en tant que membres de plusieurs groupes aspirant à l'équité.

Utilisez une approche intersectionnelle pour comprendre l'oppression et lutter contre celle-ci.

Les programmes pour les jeunes doivent reconnaître les formes conjuguées d'oppression (c.-à-d. l'intersectionnalité), lutter contre celles-ci et aider les participants, qui peuvent faire partie de plusieurs groupes aspirant à l'équité, à composer avec leurs expériences uniques et multidimensionnelles de la marginalisation. La formation sur les programmes doit amener les facilitateurs à discuter en profondeur de l'intersectionnalité afin de les préparer à animer des discussions nuancées avec les jeunes ayant pour but de lutter contre l'oppression.

Offrez une vaste formation sur le programme.

Nous avons constaté au début qu'il fallait offrir une vaste formation sur les questions fondamentales liées à la santé mentale et au mieux-être, les enjeux qui touchent les personnes LGBT2Q+ ainsi que les sujets qui les intéressent avant de parler du programme en soi. En plus de faciliter l'utilisation du programme, il a fallu se pencher sur le recrutement des participants. Une formation approfondie est essentielle, car les éducateurs peuvent rarement suivre une formation et assister à des séances de perfectionnement professionnel portant sur les enjeux des personnes LGBT2Q+ avant leur entrée en fonction ou une fois nommés à leur poste. Il se peut que les conseillers des AGS, particulièrement ceux ayant moins d'expérience, ne se sentent pas à l'aise à l'idée d'animer des conversations approfondies ou de diriger des activités portant sur la santé mentale, l'intersectionnalité, le consentement et la réduction des méfaits, ou estiment qu'ils n'ont pas les compétences ou la confiance en soi nécessaires pour le faire.

Il faut soutenir les facilitateurs.

Il faut encadrer les facilitateurs pour les aider à dispenser les programmes destinés aux jeunes. Pour ce faire, il faut communiquer avec eux régulièrement par courrier électronique, par téléphone ou en personne. Lors de ces prises de contact, les facilitateurs pourront faire le point sur la mise en œuvre du programme et prendre connaissance des commentaires du personnel de supervision, obtenir des éclaircissements et recevoir le soutien personnalisé dont ils ont besoin. On peut également avoir recours au mentorat pour soutenir les facilitateurs nouvellement en poste ou ayant moins d'expérience. Enfin, on peut organiser des rencontres au cours desquelles les facilitateurs pourront faire part de leurs expériences avec des collègues et discuter d'autres stratégies pouvant être utilisées pour mettre en œuvre les programmes.

PRS pour les jeunes LGBT2Q+ : Recherches et ressources

Dans le cadre de ce projet, nous avons conçu plusieurs ressources qui fournissent de l'information sur le PRS pour les jeunes LGBT2Q+ et des conseils sur sa mise en œuvre. Nous avons fait des présentations sur l'élaboration et l'évaluation du programme lors de diverses conférences nationales et internationales et avons écrit plusieurs articles de revues et chapitres dans des livres révisés.

Ressources sur le PRS pour les jeunes LGBT2Q+

Lapointe, A., K. Kassen, S. Snooks, D. Townsley, C.V. Crooks, S. Dale et R. Hughes. *Healthy Relationships Program for LGBT2Q+ Youth (2^e édition)*, London, ON, Centre for School Mental Health, 2017.

- Dépliant sur le programme : https://youthrelationships.org/uploads/hrp_lgbt2q+_flyer.pdf
- Vue d'ensemble du programme : https://youthrelationships.org/uploads/hrp_lgbt2q+_overview.pdf
- Foire aux questions : https://youthrelationships.org/uploads/hrp_lgbt2q+_faq.pdf

Présentations données lors de conférences (accessibles en ligne)

Lapointe, A., et C.V. Crooks. [*The Healthy Relationships Program \(HRP\) for LGBT2Q+ Youth: GSA members' experiences with a structured program to promote wellbeing*](#), 2018. Document présenté lors de la conférence IDENTITY: Canadian Perspectives on LGBTQI2S Inclusion, Toronto, ON, 23-25 mai 2018.

Lapointe, A., et S. Dale. [*Youth's experiences with the Healthy Relationships Program for Lesbian, Gay, Bisexual, Trans, Queer/Questioning \(LGBTQ+\) Youth*](#), 2017. Document présenté lors de l'événement Faculty Research Partners Day: Growing, Learning and Changing in the 21st Century, Université Western, London, ON, 20 octobre 2017.

Lapointe, A. [*Teen relationship violence and wellbeing among LGBTQ+ youth*](#), 2017. Document présenté lors de la Canadian Conference on Promoting Healthy Relationships for Youth: Breaking Down the Silos in Addressing Mental Health & Violence, London, ON, 15-17 février 2017.

Articles de revues et chapitres

Crooks, C.V., D. Chiodo, C. Dunlop, A. Lapointe et A. Kerry. *The Fourth R: Considerations for implementing evidence-based healthy relationships and mental health promotion programming in diverse contexts* (sous presse), dans A. W. Leschied, D. Saklofske et G. Flett (éditeurs). *The Handbook of Implementation of School Based Mental Programs*, Springer Publishing, New York, NY, 2018.

Lapointe, A., et C.V. Crooks. « GSA members' experiences with a structured program to promote well-being » (sous presse), *Journal of LGBT Youth*,

Lapointe, A., C. Dunlop et C.V. Crooks. « Feasibility and fit of a mental health promotion program for LGBTQ+ youth » (accepté), *Journal of Youth Development*.