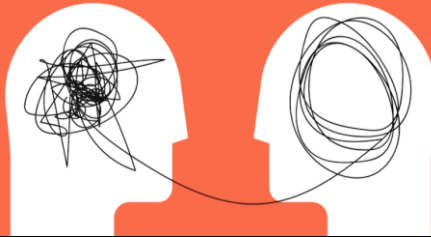


MODULE 4



Interventions adaptées aux enjeux raciaux

1

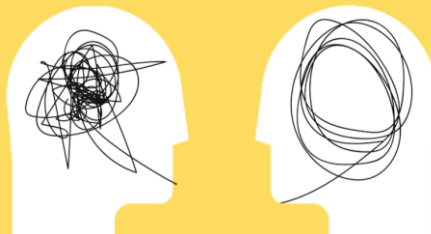
- Aborder les enjeux raciaux en intervention

2

- Utiliser les interventions culturellement adaptées

Qu'apprendrons-nous ?

SECTION 1



**Aborder les enjeux raciaux en
intervention**

1. Aborder les enjeux raciaux en intervention

1.1 Informez-vous sur le développement de l'identité raciale

- **L'IDENTITÉ RACIALE** est définie comme étant la signification qualitative qu'un individu ou qu'une communauté attribue à son groupe racial, à son degré d'appartenance et d'identification, à l'importance de ces derniers dans sa manière de se définir comme personne ou comme communauté, ainsi qu'à ses perspectives des autres groupes raciaux (Sellers, Smith, Shelton, Rowley, & Chavous, 1998).

Notez que :

- L'identité raciale et culturelle peut fluctuer chez une personne (Sue & Sue, 2019).
- Le professionnel de la santé mentale ne doit pas généraliser les expériences racisées de ses clients minoritaires en intervention.
- Le professionnel de la santé mentale doit être conscient que le développement de l'identité passe par différentes phases.

1. Aborder les enjeux raciaux en intervention

1.1 Informez-vous sur le développement de l'identité raciale

Voici un modèle à cinq étapes par lesquelles passent les personnes noires pour affirmer leur identité liée à la « race » (Cross, 1971, 1991, 1995; Vandiver, Cross, Worrell, & Fhagen-Smith, 2002; Worrell, 2012) :

1. Pré-rencontre



2. Rencontre



3. Immersion-
émersion



4. Internalisation



5. Internalisation
engagée

Notez : Le degré d'importance de l'identité raciale diffère d'une personne à une autre, donc il ne faut pas généraliser. Demandez toujours au client d'expliquer ce qui est important pour lui à l'égard de son identité et comment cette dernière pourrait être incorporée à l'intervention.

1. Aborder les enjeux raciaux en intervention

1.1 Informez-vous sur le développement de l'identité raciale

1. Pré-rencontre

- La personne noire subit du racisme internalisé (consciemment ou inconsciemment).

Notez : Le degré d'importance de l'identité raciale diffère d'une personne à une autre, donc il ne faut pas généraliser. Demandez toujours au client d'expliquer ce qui est important pour lui à l'égard de son identité et comment cette dernière pourrait être incorporée à l'intervention.

1. Aborder les enjeux raciaux en intervention

1.1 Informez-vous sur le développement de l'identité raciale

2. Rencontre

- La personne noire vit un événement qui va à l'encontre de ses croyances à l'égard de sa race
 - p. ex., elle ressent de l'injustice lorsqu'elle témoigne de la violence policière.
- Un conflit merge : la personne commence à changer sa vision du monde. Elle peut ressentir de la culpabilité ou de la haine envers le fait qu'elle s'est laissée influencer par la culture dominante blanche.

Notez : Le degré d'importance de l'identité raciale diffère d'une personne à une autre, donc il ne faut pas généraliser. Demandez toujours au client d'expliquer ce qui est important pour lui à l'égard de son identité et comment cette dernière pourrait être incorporée à l'intervention.

1. Aborder les enjeux raciaux en intervention

1.1 Informez-vous sur le développement de l'identité raciale

3. Immersion-émersion

- La personne noire rejette la culture dominante blanche.
- Elle explore davantage sa propre culture de minorité raciale (p. ex. : la culture noire) et prend de la fierté dans ses valeurs.
- Elle n'associe PAS encore ses pensées positives à son identité.
- Ses sentiments de culpabilité et de haine commencent à se dissiper.

Notez : Le degré d'importance de l'identité raciale diffère d'une personne à une autre, donc il ne faut pas généraliser. Demandez toujours au client d'expliquer ce qui est important pour lui à l'égard de son identité et comment cette dernière pourrait être incorporée à l'intervention.

1. Aborder les enjeux raciaux en intervention

1.1 Informez-vous sur le développement de l'identité raciale

4. Internalisation

- La personne noire résout son conflit identitaire entre la culture blanche et la culture noire. Elle développe une identité positive de soi et devient ouverte à des croyances multiculturelles intégrées à partir des deux groupes raciaux.

Notez : Le degré d'importance de l'identité raciale diffère d'une personne à une autre, donc il ne faut pas généraliser. Demandez toujours au client d'expliquer ce qui est important pour lui à l'égard de son identité et comment cette dernière pourrait être incorporée à l'intervention.

1. Aborder les enjeux raciaux en intervention

1.1 Informez-vous sur le développement de l'identité raciale

5. Internalisation engagée

- La personne noire fait des actions pour être engagée et pour participer à la justice sociale.

Notez : Le degré d'importance de l'identité raciale diffère d'une personne à une autre, donc il ne faut pas généraliser. Demandez toujours au client d'expliquer ce qui est important pour lui à l'égard de son identité et comment cette dernière pourrait être incorporée à l'intervention.

1. Aborder les enjeux raciaux en intervention

1.2 Évaluez les effets des enjeux raciaux

- Après avoir évalué les effets des enjeux raciaux (discrimination et profilage racial, microagressions et racisme) sur la santé mentale du client, il est important d'aider le client à identifier et à reconnaître les facteurs qui déclenchent et maintiennent les éléments liés aux troubles ou aux problèmes qu'il confronte.
- Ceci doit se faire au début de la thérapie (durant la psychoéducation) ainsi qu'au moment de donner au client/patient l'évaluation et la conceptualisation de cas.
- Aborder les enjeux raciaux doit faire partie intégrante du plan de traitement proposé au client/patient
- Intégrer ces enjeux raciaux dans le plan de traitement et en discuter avec le client de manière préalable peut aider à l'établissement d'une bonne alliance thérapeutique, ce qui est toujours important pour réussir un traitement. De plus, cela crédibilise les expériences du client/patient par le fait de les intégrer dans le traitement qui lui est proposé.

1. Aborder les enjeux raciaux en intervention

1.2.1 Reconnaissez les limites de votre compréhension

- En raison d'expériences de racisme et de discrimination, l'auto-divulgence peut être difficile pour les clients.
- Les individus peuvent avoir du mal à apporter ces enjeux à la table, d'où l'importance de les intégrer dans le plan de traitement et d'indiquer au client les aspects explicatifs durant la séance de psychoéducation.
- Les impacts peuvent être plus néfastes chez les personnes noires qui ont eu des expériences de racisme graves ou qui ont eu moins de relations positives avec des personnes blanches (Sue, 2001).

1. Aborder les enjeux raciaux en intervention

1.2.1 Reconnaissez les limites de votre compréhension

- Par conséquent, les professionnels de la santé mentale doivent :
 - Tenir compte de la race/ethnicité (Kelly & Parsons, 2008)
 - Valider les expériences du client même si elles diffèrent de leurs propres expériences (Kelly & Parsons, 2008)
 - ***Reconnaître de manière explicite les limites de leur compréhension du vécu de l'individu.*** Les expériences liées à la race sont uniques à chaque individu et laisser sous-entendre que vous comprenez serait de minimiser son vécu. N'hésitez pas à exprimer au client qu'il est impossible pour vous de comprendre tout à fait ses expériences liées à la couleur de sa peau, mais que vous vous engagez à lui fournir des soins anti-racistes et que vous apprécieriez son aide afin de comprendre certaines questions. Votre honnêteté risque de favoriser davantage la formation d'une alliance thérapeutique avec votre client.

1. Aborder les enjeux raciaux en intervention

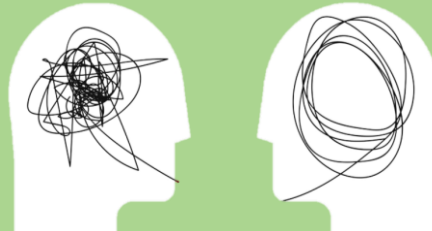


1.2.1 Reconnaissez les limites de votre compréhension

Rappel sur le module 3 : Considérations sur la religion et la spiritualité

Les communautés religieuses et le clergé adoptent souvent des fonctions de fournisseurs de services ainsi que de conseillers dans les communautés noires (Boyd-Franklin 2003; Taylor et al. 2000). Les recherches suggèrent que l'engagement au sein de la religion peut aider avec le traitement des personnes issues des communautés noires (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014). Ainsi, les professionnels de la santé mentale doivent se préparer à inclure les églises, les mosquées, les synagogues ou d'autres établissements religieux dans le processus de traitement au lieu de s'y opposer et de les voir comme des menaces pour la santé mentale des personnes qu'ils accueillent. Les professionnels de la santé mentale peuvent également inclure le clergé ou les membres de groupes religieux dans les programmes de traitement afin d'améliorer la compréhension des problèmes de santé mentale par ces membres (SAMHSA, 2014). Ils doivent aussi comprendre qu'il s'agit d'un système de soutien social important, qui étaye et qui inscrit les personnes dans un groupe d'appartenance en leur donnant un but dans la vie. **C'est une bonne façon de contribuer à déstigmatiser la santé mentale au sein des communautés noires.**

SECTION 2



**Utiliser les interventions
culturellement adaptées**

2. Utiliser les interventions culturellement adaptées

2.1 Adaptez votre style de communication

Les clients noirs répondent mieux à des interventions où la relation entre eux-mêmes et le professionnel de la santé mentale est égalitaire et authentique (Sue, 2001). Le professionnel de la santé mentale doit graduellement s'informer sur le client et non se précipiter à des conclusions durant les sessions; il est important d'avancer au rythme du client (Wright, 2001). De plus, les clients noirs se fient beaucoup au ton du professionnel de la santé mentale; ce que le professionnel dit n'a pas autant de poids que la manière dont il le dit (Sue & Sue, 2019). Ainsi, il y a des spécificités à prendre en compte lors de la communication avec un client noir en intervention (Sue & Sue, 2019) :



1. Parlez avec émotivité

2. Regardez le client dans les yeux quand vous lui parlez, mais regardez ailleurs de temps en temps quand il parle



2. Utiliser les interventions culturellement adaptées

2.1 Adaptez votre style de communication

3. Prenez des tours de parole avec le client
4. Répondez rapidement aux préoccupations du client
5. Ayez un style de communication interpersonnel et affectif



2. Utiliser les interventions culturellement adaptées

2.2 Considérez les traumatismes individuels et collectifs

Lors de l'intervention, considérez les traumatismes multiples vécus au niveau individuel et au niveau collectif.

Les personnes noires ont un taux élevé de traumatismes généraux tel qu'avoir vécu la mort d'un proche, avoir été victimes de violence, d'agression sexuelle ou de violence conjugale, avoir été dans un accident de voiture périlleux ou avoir été exposées au combat de guerre (Ching, Williams, et al., 2018; Williams, George, & Printz, 2016).



2. Culturally Adapted Intervention

2.2 Consider Individual and Collective Trauma

Keep in mind that racism and racial discrimination, whether individual, institutional or systemic, can lead to trauma (Butts, 2002; Williams et al., 2016) as well as feelings of anger, hypervigilance, anxiety, depression, low self-esteem, chronic stress, etc. (Gibbs & Hines, 1989; Paradies, 2006; Williams, Neighbors, & Jackson, 2003; Williams et al., 2016).

Since these experiences are common among Black people, race-related experiences are embedded in culture (Carlson et al., 2018).



2. Utiliser les interventions culturellement adaptées

2.3 Adaptez l'intervention à l'individu

L'intervention doit être adaptée au vécu unique de l'individu (Myers et al., 2003), d'où vient l'importance d'apprendre à bien connaître le client. Portez une attention particulière aux indices suivants (Myers et al., 2003) :

- le style de communication verbal ET non-verbal du client/patient;
- la langue de préférence du client/patient;
- la présentation et l'interprétation des symptômes. Par exemple, les personnes noires peuvent avoir davantage de présentations psychosomatiques (Myers et al., 2003);
- les attributions de causes des symptômes éprouvés par la personne;
- toujours tenir compte des propres perspectives de la personne sur ce qu'elle vit comme difficultés (le *Cultural Formulation Interview* est un outil très utile en ce sens)



2. Utiliser les interventions culturellement adaptées

2.3 Adaptez l'intervention à l'individu

Étant donné que les expériences liées à la race sont intégrées au tissu culturel des personnes noires (Carlson et al., 2018), il est particulièrement important de mettre l'accent sur les forces et les facteurs de protection existants de la personne (Cénat et al., 2020) afin de promouvoir son autonomisation et sa résilience (HHS, 2014).

Le traitement de groupe peut être bénéfique pour les personnes noires, car il :

- permet l'échange d'expériences vécues en lien avec la discrimination raciale;
- permet la confrontation de points de vue concernant les solutions pour aller de l'avant malgré le racisme perçu;
- favorise l'expérience d'un sentiment de résilience accrue par l'entremise d'un récit collectif d'autonomisation (Carlson et al., 2018).



2.4 Types d'intervention

Pour tous les types d'intervention, ayez ces considérations en tête

À faire

- Posez des questions
- Utilisez un langage et des termes que le client comprend
- Donnez des explications claires, sans argot scientifique
- Soyez ouvert aux questions du client
- Encouragez la collaboration

À ne PAS faire

- Ne faites pas la leçon
- Ne confrontez pas le client
- Ne repoussez pas les questions du client
- Ne pensez pas que tous les clients sont pareils
- Ne tirez pas des conclusions prématurées

2. Utiliser les interventions culturellement adaptées

Cénaat, J. M., McIntee, S. E., Noorishad, P. G., Rousseau, C., Derivois, D., Birangui, J. P., Bukaka, J. & Balayulu-Makila, O. (2020). Guide d'intervention psychologique : Intervenir en cas d'épidémie de maladies infectieuses. Ottawa: Université d'Ottawa, Université de Kinshasa, McGill University, Université de Bourgogne Franche-Comté, Université de Lubumbashi.

2. Utiliser les interventions culturellement adaptées

2.4 Types d'intervention

TECHNIQUES D'INTERVENTION À UTILISER AUPRÈS DES ADULTES ET DES ADOLESCENTS

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) implique une prise de connaissance de ses **pensées**, de ses **attitudes** et de ses **comportements**, ainsi que de l'impact de ces éléments les uns sur les autres (Hendricks et al., n. d.). Elle peut servir lors du traitement de l'anxiété, du traumatisme, du TDAH ou de troubles oppositionnels (Tao & Banh, 2016). L'objectif de la TCC est de permettre au client d'apprendre, d'identifier, de remettre en question et de changer les pensées, les attitudes et les croyances liées aux réactions émotionnelles et comportementales qui lui causent des difficultés (CMHA, 2020).

La TCC peut être culturellement adaptée en incluant (Castro, Barerra, & Holleran Steiker, 2010):

- (1) le client dans le développement de l'intervention;
- (2) les croyances culturelles du client;
- (3) les sujets de l'acculturation;
- (4) la religion et la spiritualité;
- (5) le racisme et la discrimination.

La TCC fonctionne bien auprès des personnes noires, car elle reconnaît **l'expertise du client** et établit une **relation collaborative** entre le clinicien et le client (Kelly & Parsons, 2008).



2. Utiliser les interventions culturellement adaptées

2.4 Types d'intervention

TECHNIQUES D'INTERVENTION À UTILISER AUPRÈS DES ADULTES ET DES ADOLESCENTS

Thérapie du processus cognitif (TPC)

La thérapie du processus cognitif (TPC) sert à apprendre au client à reconnaître, à identifier et à modifier ses **pensées automatiques** et ses **croyances** qui peuvent maintenir les symptômes liés au traumatisme (Nouveau départ EHN Canada, n.d.; APA, 2017). Le client est éventuellement amené à reconceptualiser l'événement traumatique, ce qui sert à réduire les symptômes négatifs liés aux rappels traumatiques (APA, 2017).

Afin que le traitement soit mieux adapté à la culture de l'individu :

- (1) rappelez-vous des traumatismes complexes, intergénérationnels, historiques, collectifs et individuels (Coleman, 2016; Graff, 2014; Scott & Copping, 2008) identifiés lors de l'évaluation et abordez-les à des moments appropriés lors du traitement;
- (2) considérez les facteurs culturels qui pourraient être incompatibles au niveau du format du traitement, des devoirs et des méthodes de formation liées à la TPC, et adaptez-les en conséquence (Bass et al., 2013).

Certaines études ont démontré l'efficacité de la TPC chez les personnes noires ayant vécu un traumatisme, incluant des survivants de violence sexuelle (Bass et al., 2013) et des femmes vétérans (Holliday et al., 2017).

2. Utiliser les interventions culturellement adaptées

2.4 Types d'intervention

TECHNIQUES D'INTERVENTION À UTILISER AUPRÈS DES ADULTES ET DES ADOLESCENTS

Thérapie par exposition prolongée (EP)

La thérapie par exposition prolongée (EP) est une technique comportementale se servant de ***l'exposition aux rappels traumatiques*** afin de réduire les symptômes liés au traumatisme (Dixon, Ahles, & Marques, 2017). Une étude a démontré que l'EP était plus efficace pour réduire les symptômes du TSPT que d'autres types de traitement (Feske, 2008). De plus, selon les résultats d'une étude, il est possible que les clients afro-américains bénéficient davantage de l'EP que les clients d'autres groupes raciaux (Jeffreys et al., 2014).

Afin d'adapter culturellement cette thérapie, prenez le temps lors de l'étape de la psychoéducation de (Williams et al., 2014):

- (1) discuter des expériences traumatiques liées à la race de diverses communautés
- (2) expliquer comment ses expériences sont intégrées dans le traitement

L'objectif est d'inspirer la confiance chez le client que ses expériences liées à la race seront traitées en thérapie.

2. Utiliser les interventions culturellement adaptées

2.4 Types d'intervention

TECHNIQUES D'INTERVENTION À UTILISER AUPRÈS DES ADULTES ET DES ADOLESCENTS

Thérapie comportementale dialectique (TCD)

La thérapie comportementale dialectique (TCD) a été conçue afin de traiter les troubles de personnalité limite, l'auto-mutilation chronique et les problèmes de régulation émotionnelle (Linehan, 1993). Elle incorpore ainsi des théories cognitives, comportementales et biosociales et emprunte de la **philosophie dialectique** et des **pratiques de méditation** (Tao & Banh, 2016).

L'inclusion de la famille du client dans le processus de thérapie peut favoriser un aspect important de la culture collectiviste afro-américaine (Sue & Sue, 2019). La pratique de compétences au sein d'un groupe de proches peut aussi renforcer la valeur culturelle du travail affectant la communauté comme un tout, ce qui peut contribuer à une amélioration de l'estime de soi et de l'identité raciale (Ford, 1997). De plus, les approches comportementales et les approches axées sur les solutions aux problèmes peuvent être utiles auprès des jeunes afro-américains, puisque ces approches sont idéales lorsqu'il est préférable de passer un temps limité à recevoir un traitement psychologique (Leff et al., 2009 ; Paniagua, 1994; Sue & Sue, 2019).

2. Utiliser les interventions culturellement adaptées

2.4 Types d'intervention

TECHNIQUES D'INTERVENTION À UTILISER AUPRÈS DES ADULTES ET DES ADOLESCENTS

Thérapie interpersonnelle (TIP)

La thérapie interpersonnelle (TIP) opère selon le principe que la dépression est issue des **relations interpersonnelles** de l'individu (Tao & Banh, 2016). De ce fait, cette technique s'accorde aux valeurs collectivistes des communautés afro-américaines (Belgrave, 2002; Tao & Banh, 2016). De plus, similairement à la TCD, la TIP est brève et fournit des preuves de solutions aux problèmes (Tao & Banh, 2016), et ainsi concorde davantage avec les valeurs culturelles des jeunes afro-américains et celles de leur famille (Sue & Sue, 2019).

2. Utiliser les interventions culturellement adaptées

2.5 Guidez le client vers la régulation émotionnelle

Aidez le client à gérer ses émotions et son énergie dédiée à l'hypervigilance et à l'anxiété liées au racisme. Pour ce faire, considérez les lignes directrices suivantes (Cénat et al., 2020) :

1. Aidez d'abord le client à reconnaître les rappels traumatiques ou autres stimuli anxiogènes.
2. Aidez ensuite le client à reconnaître les signes indiquant qu'il est en détresse.
3. Enfin, guidez le client vers des outils servant à reconnaître et à réduire l'intensité de ses sentiments avant qu'ils deviennent ingérables.

Exemple : *L'échelle de 1 à 10* est un outil simple qui peut permettre au client d'évaluer rapidement son niveau de détresse éprouvée (Hendricks et al., n.d.; Cénat et al., 2020). Un score au-delà de **7** indique au client qu'il éprouve actuellement une détresse importante et qu'il doit prendre un moment afin de reprendre ses esprits. Le client peut alors se servir de techniques de respiration ou d'autres outils lui permettant de réduire son niveau de détresse.

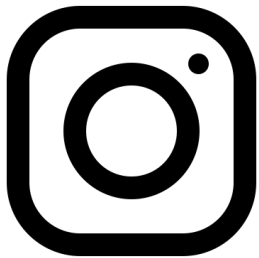
RÉFÉRENCES

Pour accéder aux références de ce module, veuillez vous référer au guide.

FIN du MODULE 4



Interventions adaptées aux enjeux raciaux



@vtrac_lab

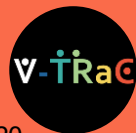


vtrac@uottawa.ca



@uoVTRaC

Questions ? Commentaires ?



© 2020

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

UQO



SOMERSET WEST
COMMUNITY
HEALTH
CENTRE



uOttawa



CCNG



YOUTH
SERVICES
JEUNESSE



CÉSOC



Ontario Centre of Excellence
for Child and Youth
Mental Health
Centre d'excellence de l'Ontario
en santé mentale des
enfants et des adolescents



MERCI À NOS PARTENAIRES

