

# Naviguer vers la guérison : Guide d'implantation de programmes de santé mentale pour les organismes dirigés par des personnes LGBTIQ



Fondation  
Stephen Lewis

20  
ans



2023

# Table des matières

Avant-propos .....	3
Présentation du guide .....	4
Pourquoi avoir créé cette ressource? .....	4
À qui peut servir ce guide? .....	4
Comment ce guide est-il structuré? .....	4
La source : les circonstances particulières et les réponses communautaires adaptées .....	6
La nécessité du soutien en santé mentale dans les communautés LGBTQ+ .....	6
La santé mentale des défenseuses et défenseurs des droits de la personne .....	6
Pourquoi est-il urgent d'offrir des services en santé mentale aux communautés LGBTQ+? .....	6
Différents pays, différents contextes : la situation LGBTQ+ au Kenya et en Ouganda .....	6
Les bateaux et radeaux : nos interventions .....	8
Les rapides traversés : quelques réflexions sur l'effet produit .....	14
Les eaux calmes : prendre soin de soi .....	16
Mot de la fin .....	20

# Avant-propos

***Par l'analogie d'une rivière, le présent guide illustre l'origine et le déroulement des programmes de santé mentale mis en œuvre par six organismes LGBTIQ+ au Kenya et en Ouganda.***

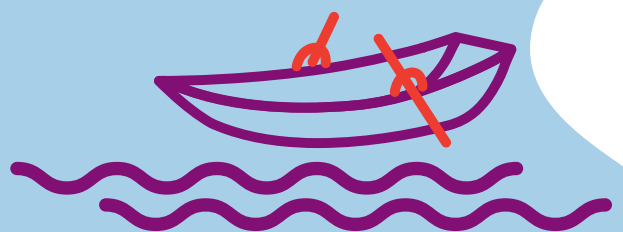
Ce guide raconte le cheminement remarquable des six organismes communautaires dont le travail est mis en valeur ici. Comme les multiples affluents d'une rivière, leurs diverses expériences s'unissent en des flots d'informations qui s'écoulent à travers les communautés.

Par ce guide, nous visons à faire connaître ce cheminement dans l'espoir que d'autres puissent apprendre de nos expériences et réussites, créer de nouvelles possibilités et mieux composer avec l'adversité. Nous aspirons à offrir une précieuse ressource pour le travail communautaire dans le domaine de la santé mentale.

L'ambition singulière de notre équipage : que nos communautés aux divers besoins en santé mentale reçoivent du soutien bienveillant. Les bateaux et radeaux symbolisent les stratégies, les outils et les ressources sur lesquels nous misons pour naviguer vers cette destination commune.

Notre périple n'est pas terminé. Nous nous servons de la présente ressource pour consigner nos progrès collectifs des deux dernières années, et nous mettons le cap sur l'avenir avec détermination et espoir.

Ensemble, nous voguons vers la libération et la sécurité de toutes et tous.



# Présentation du guide

## *Pourquoi avoir créé cette ressource?*

Ce guide se veut une ressource pratique qui met en valeur les efforts et les réalisations de six organismes LGBTIQ+ qui proposent des programmes de santé mentale au Kenya et en Ouganda. Si ces organismes se concentrent sur les besoins de leurs communautés respectives, nous reconnaissons néanmoins qu'il existe de nombreuses autres organisations qui travaillent directement auprès de la clientèle LGBTIQ+.

Nous voulons que ce guide serve d'outil précieux pour quiconque souhaite instaurer ou bonifier un programme pour la santé psychologique des personnes LGBTIQ+. Nous espérons que les connaissances et les expériences communiquées dans ces pages s'avéreront utiles à votre démarche. Bien que de nombreuses agences aient mis en place un éventail d'outils et de ressources pour faciliter l'intégration de services de santé mentale dans les programmes de soutien psychosocial, il ressort du projet « La santé et la guérison sont des droits » que les membres des communautés LGBTIQ+ ont encore désespérément besoin d'un accès accru à de l'aide équitable et exempte de stigmatisation. De plus, les personnes qui s'investissent dans la vitale lutte pour les droits de ces communautés continuent de s'exposer aux traumatismes tout en recevant peu de soutien pour leurs propres santé mentale et bien-être.

Le projet « La santé et la guérison sont des droits » a été imaginé par la Fondation Stephen Lewis (FSL) en collaboration avec ses six organismes LGBTIQ+ partenaires, dans le but d'instaurer des programmes de santé mentale qui permettent de rehausser le respect, la protection et l'application des droits de la personne pour les communautés LGBTIQ+. Les partenaires qui ont mis en œuvre ce projet sont : Freedom and Roam Uganda (FARUG), Icebreakers Uganda (IBU), Sexual Minorities Uganda (SMUG), HIV and AIDS People's Alliance of Kenya (HAPA-Kenya), HOYMAS et MAAYGO.

Pour étayer et amplifier l'incidence de ces programmes spécialement adaptés aux personnes LGBTIQ+, il était impératif que ces organismes consignent méticuleusement leur expérience. La compilation qui en résulte sert maintenant de guide pratique à l'intention d'autres organismes cherchant à établir ou à bonifier des initiatives de santé mentale en Afrique de l'Est ou ailleurs.

Ce document est le fruit d'un processus collaboratif auquel ont contribué les six organismes participants, aussi appelés « partenaires du projet ». Il découle d'un examen approfondi de comptes rendus d'activités, de tables rondes, d'entrevues individuelles et de causeries au coin du feu, le tout suivi d'une rédaction conjointe par l'équipe de la FSL et les partenaires. Soulignons que toutes les informations et les pratiques présentées ici ont été vérifiées et validées par les partenaires.

## *À qui peut servir ce guide?*

Ce guide s'adresse aux organismes et aux communautés qui servent une clientèle LGBTIQ+ et aux personnes qui aspirent à implanter des programmes de santé psychologique pour cette population. Les apprentissages des partenaires brossent un portrait complet du parcours à suivre et des retombées associées à de tels programmes. Le guide s'intéresse aux besoins immédiats en matière de santé mentale et de bien-être chez les communautés LGBTIQ+ et les défenseuses et défenseurs des droits de la personne. Il servira de précieuse ressource pour les agences et les communautés, fournissant des bases pour la conceptualisation de services efficaces.

## Comment ce guide est-il structuré?

Ce guide puise dans de multiples sources; comme une rivière, il débute modestement, en surface, puis s'étend et s'approfondit pour inclure une diversité d'expériences. Ainsi, il contribue à développer la compréhension des programmes de santé mentale destinés aux communautés LGBTQ+ en Afrique de l'Est, tout particulièrement au Kenya et en Ouganda.

S'appuyant sur une approche non académique et adhérant au principe qu'il existe de multiples voies d'accès au savoir, le guide transmet les expériences vécues par les partenaires ainsi que leur expertise. Nous remercions ceux-ci de tout cœur pour la générosité avec laquelle ils ont fait part de leurs observations et stratégies.

**Le guide se découpe en plusieurs sections :**



### La source : les circonstances particulières et les réponses communautaires adaptées

Le périple commence là où la rivière prend sa source. Dans cette section, nous explorons les origines du besoin de services en santé mentale. Nous scrutons le paysage pour y repérer les obstacles et déceler les facteurs qui expliquent la nécessité d'efforts ciblés pour les communautés LGBTQ+.



### Les bateaux et radeaux : nos interventions

Tout comme le courant de la rivière, notre réponse gagne en puissance. Imaginons que nous naviguons à l'aide de bateaux et de radeaux. Chacune de ces embarcations représente une stratégie ou un outil employé dans un programme de santé mentale. Ici, nous commençons à faire sens des réponses dynamiques offertes par les partenaires communautaires, qui avancent en soutenant la santé psychologique des communautés LGBTQ+. Pour des raisons de sécurité, les descriptions des activités et programmes mis en œuvre sont générales et anonymisées. Elles présentent les bons coups, les difficultés, les grandes étapes et les leçons tirées, de même que la portée au sein des communautés et les réalisations qui font notre plus grande fierté.



### Les rapides traversés : quelques réflexions sur

Sur son chemin, une rivière traverse différents terrains. Dans cette section, nous négocions les rapides et explorons les méandres, les obstacles à franchir et les expériences transformatrices vécues au fil de l'eau. Les partenaires communautaires nous font part de ce qu'on peut apprendre en naviguant sur la rivière. Nous nous penchons sur leur travail au cours du projet et sur les retombées qui en ont découlé.



### Les eaux calmes : prendre soin de soi

Dans cette section, nous jetons l'ancre dans un segment paisible de la rivière. Ces eaux calmes sont l'occasion de nous plonger dans l'aspect vital des autosoins en étudiant des stratégies et des informations utiles pour préserver l'équilibre et le bien-être dans le tourbillon du travail en santé mentale. Nous en profitons aussi pour poser des questions :

*Qui veille sur celles et ceux qui veillent sur les autres? Comment éviter de perdre le nord? Comment refaire le plein?*

*Y a-t-il un phare pour nous guider? Comment éclairer et guider autrui? Y a-t-il des bouées de sauvetage pour aider les autres à garder la tête hors de l'eau?*



### Les pagaies : les ressources et outils communs

Grâce aux outils conçus au fil du projet, d'autres pourront renforcer leur propre démarche et réutiliser les informations recueillies. Ces outils seront réunis dans un document distinct.



# La source : les circonstances particulières et les réponses

La mise en place de programmes de santé mentale destinés aux communautés LGBTQ+ est d'autant plus capitale que les initiatives ciblant les groupes méritant l'équité en Afrique de l'Est se font rares. Le succès de ces programmes dépend de la compréhension fine du contexte particulier dans lequel travaillent les organismes LGBTQ+ des différents pays. Il est essentiel de distinguer toutes les nuances de la santé psychologique au sein des communautés LGBTQ+ pour réaliser des interventions efficaces et culturellement adaptées.

## La nécessité du soutien en santé mentale dans les communautés LGBTQ+

Les personnes LGBTQ+ servies par nos partenaires sont disproportionnellement touchées par des problèmes de santé mentale en raison de diverses formes de stigmatisation et de discrimination, dont l'homophobie, la transphobie, la biphobie, la violence et l'isolement. Selon nos partenaires, elles portent un lourd fardeau psychologique, lequel peut prendre la forme de pensées suicidaires, de dépression, d'automutilation, de consommation de substances ou d'anxiété sociale. Et les lois discriminatoires n'aident en rien la situation.

Les partenaires ont aussi soulevé d'autres problèmes de taille touchant les membres des communautés, comme la séropositivité pour le VIH, le travail du sexe et la misogynie. Multidimensionnelle, la discrimination s'immisce ainsi dans plusieurs sphères de la vie, dont la sexualité, l'expression de genre, l'orientation sexuelle, l'état de santé mentale et d'autres facteurs stigmatisés.

## La santé mentale des défenseuses et défenseurs des droits de la personne

Bon nombre de leaders et d'activistes qui travaillent dans les organismes LGBTQ+, œuvrant dans un milieu caractérisé par la persécution sociopolitique et les lois discriminatoires, sont victimes de violence, d'homophobie, de transphobie et de biphobie. Il va sans dire que le risque accru pour leur sécurité personnelle nuit à leur santé mentale.

## Pourquoi est-il urgent d'offrir des services en santé mentale aux communautés LGBTQ+?

Bien que les communautés LGBTQ+ devraient avoir droit à des services équitables et exempts de stigmatisation pour leur santé psychologique, la majorité se heurte à un manque chronique d'accès aux services. D'après les partenaires, ce manque est attribuable à :

**L'oppression systémique :** Le personnel médical des centres grand public réserve un traitement dégradant et discriminatoire aux personnes LGBTQ+ qui sollicitent des services en santé mentale.

**La méconnaissance des prestataires :** Les prestataires de soins de santé mentale grand public n'ont pas la formation nécessaire pour comprendre ou combler les besoins particuliers des communautés LGBTQ+.

**L'absence de ressources :** Comme il manque de mécanismes de soutien dignes de ce nom pour les organismes LGBTQ+, le financement des programmes de santé mentale n'est pas une priorité.

## Différents pays, différents contextes : la situation LGBTIQ+ au Kenya et en Ouganda

Le contexte dans lequel le travail est effectué dicte les stratégies que peuvent utiliser les partenaires pour joindre leurs communautés. En Ouganda, le paysage politique, économique et juridique a beaucoup changé dans les dernières années. L'homophobie a connu une flambée à l'échelle du pays, alimentée par la mésinformation et la proposition de projets de loi anti-homosexualité en 2009 et en 2023.

Dans la foulée de ces projets de loi, on observe une augmentation de la discrimination, du harcèlement et de la violence à l'endroit des personnes LGBTIQ+ et de leurs alliées et alliés. Les organismes, quant à eux, sont visés par davantage de surveillance, d'intimidation et de restrictions opérationnelles. Certains ont même dû suspendre leurs activités, ou encore les poursuivre clandestinement pour des raisons de sécurité.

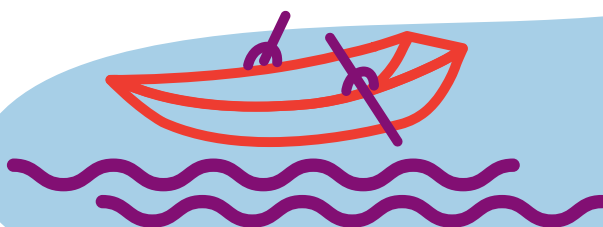
Les organismes LGBTIQ+ ont donc radicalement modifié leurs stratégies de liaison et de mobilisation communautaires, en optant par exemple pour le travail en catimini ou à distance. Par souci de sécurité, les paires éducatrices et pairs éducateurs n'admettent une nouvelle personne comme cliente qu'après avoir fait des vérifications pour confirmer ses liens avec les communautés.

Les organismes continuent d'essayer des stratégies d'exécution autres, comme la tenue d'événements en ligne plutôt qu'en personne. Devant la volatilité de la situation en Ouganda, ils doivent s'adapter pour répondre à la demande grandissante de séances virtuelles. Il est devenu absolument prioritaire d'établir des espaces numériques sécurisés où fournir du soutien en santé mentale.

Dans le pays voisin, au Kenya, la situation politique, économique et juridique a elle aussi beaucoup changé. Le 24 février 2023, la Cour suprême a statué que les personnes LGBTIQ+ au Kenya ont droit à la liberté d'association, ce qui les autorise à former des associations de toutes sortes. Si ce jugement était bienvenu, il a toutefois provoqué un violent soulèvement. Les membres des communautés LGBTIQ+ ont été en proie à des attaques verbales et à des menaces à leur sécurité personnelle. La mésinformation au sujet de la décision de la Cour suprême a aussi proliféré en ligne, diffusée autant par des fonctionnaires que par des organisations religieuses, des artistes populaires, des célébrités et des internautes tenant des blogues et des vlogues.

Autre développement inquiétant : le dépôt d'un projet de loi visant soi-disant la protection de la famille auprès de l'Assemblée nationale kényane le 7 avril 2023. S'il était adopté, ce projet de loi criminaliserait l'existence de personnes LGBTIQ+ au Kenya de même que les programmes et services qui les soutiennent et leur bénéficient. Il criminaliserait également le financement, la commandite et la prestation de tels programmes et services.

En outre, le 12 avril 2023, le Parlement du Kenya a adopté à l'unanimité une motion appelant le gouvernement à bannir toute discussion, publication ou dissémination d'information sur les relations entre personnes de même sexe au pays. Cette motion vient compliquer, pour le ministère de la Santé, l'élaboration et l'application de politiques et de programmes sur le VIH et la santé pour les personnes LGBTIQ+ et d'autres populations concernées, ce qui nuit à la promotion de la santé et à la prestation de services auprès de ces communautés.





# Les bateaux et radeaux : nos interventions

Comment naviguer dans ces eaux tumultueuses? Cette section présente plus en détail les réponses mises en œuvre en matière de services de santé mentale pour les personnes LGBTQ+ au Kenya et en Ouganda. Nous y décrivons les activités en question et nous nous penchons sur les stratégies que nous appelons « bateaux et radeaux ». Nous y abordons les obstacles à l'instauration de tels programmes dans un contexte d'instabilité ainsi que les grandes étapes franchies et les leçons tirées.

Il est important de noter que le projet s'ancre dans une logique de conception collaborative qui établit des liens entre les activités des programmes et les résultats escomptés. Les activités ont été choisies et hiérarchisées par chaque organisme en fonction des besoins réels de sa clientèle, de ses capacités, de son mandat et de l'adéquation avec ses autres programmes. Soulignons que les recommandations énoncées ici ont une valeur générale et doivent être adaptées selon leur contexte d'application. On trouve dans cette section quelques stratégies et expériences à considérer au moment de planifier un programme de santé mentale.

Pour faciliter la mise à l'eau de nos bateaux et radeaux, nous avons réalisé différentes activités dans divers buts :

## 1. Approfondir nos connaissances sur les besoins des communautés

Pour fournir des services pertinents, il est impératif de bien comprendre les divers besoins des membres des communautés LGBTQ+. C'est pourquoi les partenaires ont mené de rigoureuses analyses à ce sujet, ce qui leur a permis d'acquérir les connaissances nécessaires pour renforcer leurs pratiques de liaison. Ils ont ainsi pu améliorer leurs outils d'admission et de vérification et adapter leurs programmes et services aux besoins exprimés par la communauté.



## 2. Favoriser les rapprochements dans l'adversité

Pour l'établissement de relations sincères, il faut d'abord s'assurer que les personnes qui exécutent le travail se sentent bien ancrées, liées les unes aux autres et attachées à la mission de l'organisme. Cette démarche n'a rien de superflu : elle est essentielle au bien-être des équipes. Les activités de mieux-être et de consolidation d'équipe rapprochent les membres du personnel, les paires éducatrices et pairs éducateurs et les membres du conseil d'administration à l'extérieur de leur environnement de travail. Elles permettent à ces personnes de tisser des liens sociaux entre elles, de surmonter le stress lié au travail et de rehausser leur bien-être personnel. Les organismes ont formé des réseaux internes de bienveillance et de soutien pour venir en aide à leurs collègues en tant que personnes avant tout.





### 3. Stimuler la cohésion au sein des communautés et créer des espaces sûrs

Les équipes ont organisé des activités communautaires visant à promouvoir la santé mentale et le bien-être auprès des membres des communautés LGBTQI+, y compris les leaders et les activistes. Elles ont notamment mis en place des espaces sûrs et sans jugement où les gens peuvent s'exprimer librement. Elles ont aussi délibérément créé des occasions de reconnaître et d'aborder les enjeux intersectionnels, car si ces intersections ne sont pas toujours visibles de prime abord, elles font partie intégrante des expériences des membres des communautés.



### 4. Sensibiliser les communautés aux questions de santé mentale

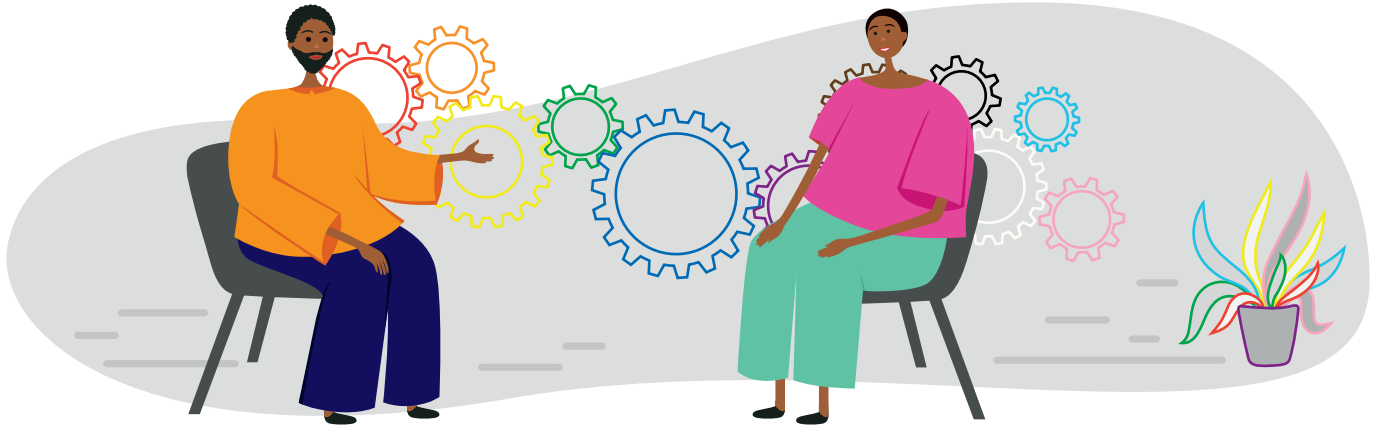
Des outils de bien-être spécialement adaptés à la clientèle ainsi que du contenu informatif et promotionnel sur la santé mentale et le bien-être ont été conçus et diffusés pour encourager l'adoption de saines pratiques au quotidien. Grâce à du matériel d'information, d'éducation et de communication (IEC), les organismes peuvent transmettre d'importants messages et faire connaître les moyens d'obtenir de l'aide. Ainsi, différents types de ressources d'IEC ont été cocrées avec des personnes LGBTQI+. Les organismes ont donné la priorité aux sujets les plus parlants pour les membres de leurs communautés, et ont pris en compte les manques de connaissances et les méthodes de communication optimales dans le contexte particulier de leur clientèle.

Ils ont utilisé des images et des infographies pour rehausser l'accessibilité de ces ressources, et les médias sociaux pour en augmenter la portée. Des versions papier ont aussi été distribuées dans des centres d'accueil et d'éducation par les pairs.



## 5. Centraliser l'information sur la santé mentale et le bien-être

Les carrefours d'information sur la santé mentale et le bien-être, virtuels comme physiques, se sont avérés d'importants outils pour s'attaquer à l'isolement social et à un éventail de difficultés psychosociales par leur offre de consultation et de thérapie. Les partenaires ont mis en place plusieurs de ces carrefours, dont des guichets de santé mentale donnant accès 24 heures sur 24 à du soutien de thérapeutes en psychosociologie et de paires et pairs leaders.



## 6. Fournir des services de santé mentale à la clientèle

Les partenaires ont privilégié la thérapie et le soutien psychosocial en ligne et hors ligne, en formule individuelle et en groupe. Ces séances constituaient une occasion pour les personnes LGBTQ+ vivant du stress psychologique d'échanger sur leur expérience, sur les possibles stratégies d'adaptation et sur les maladies et les traitements. Certaines séances de consultation étaient animées par des paires éducatrices ou pairs éducateurs ou des psychologues cliniciennes ou cliniciens. Lorsque nécessaire, les participantes et participants étaient orientés vers des groupes de soutien, des activités d'information, des soins psychiatriques ou des refuges pour personnes LGBTQ+.



## 7. Examiner les politiques gouvernementales de santé mentale

Lorsqu'on milite pour la santé mentale et le bien-être des communautés LGBTQ+, un examen du cadre réglementaire permet de contextualiser les politiques de santé existantes. Il est important de comprendre ces politiques, leurs dispositions et leurs répercussions. En les analysant de près, on peut relever les lacunes à cibler par des messages de revendication. Cette analyse aide aussi à faire connaître au grand public le contenu des politiques ainsi que les révisions à apporter pour répondre aux besoins et faire respecter les droits des communautés LGBTQ+.

Les partenaires qui ont contribué au présent guide ont formulé les principales mesures à prendre pour réclamer la révision des politiques gouvernementales afin que les communautés LGBTQ+ soient incluses dans les programmes de santé mentale.

Les voici :

a) Miser sur des défenseuses et défenseurs locaux de la santé mentale. Les partenaires ont activement participé à l'élaboration et à l'application de politiques de santé mentale et milité pour l'inclusion des groupes reflétant la pluralité des genres ainsi que des enjeux connexes.

- b) Allouer des ressources à la santé mentale. Les partenaires ont tâché de faire réaffecter des ressources humaines et financières à la prestation de services en santé mentale pour alléger le lourd fardeau lié à la détresse psychologique, surtout à l'échelle des comtés.
- c) Améliorer les systèmes de prise de rendez-vous. En facilitant la prise de rendez-vous pour des soins en santé mentale, les partenaires cherchaient à rehausser l'accessibilité et l'efficacité.
- d) Prôner la priorisation de la santé mentale. En menant des activités de revendication visant à faire de la santé mentale une priorité, les partenaires font de la sensibilisation pour lutter contre la stigmatisation et la discrimination, réduire la dysphorie et inciter les gens à aller chercher de l'aide.
- e) Surveiller constamment l'état de santé mentale. Il s'agit d'établir une approche systématique pour surveiller et évaluer continuellement la santé mentale de la clientèle, en particulier les personnes LGBTIQ+.



## 8. Faire connaître les ressources et les réseaux de cocréation

Les organismes LGBTIQ+ ont mis sur pied un réseau de partenaires locaux pour la diffusion et la cocréation de ressources, de matériel et d'activités pour favoriser la santé mentale. Ce robuste réseau de soutien favorise le bien-être et la résilience.

Dans les mots d'un des partenaires :

“Nous avons tiré de précieuses leçons de cette collaboration. Nous avons découvert que les établissements de santé publics et privés proposent différentes formules de thérapie destinées aux personnes, aux groupes et aux familles. En outre, nous avons appris que les établissements publics offrent des services pour les personnes LGBTIQ+, mais que ces dernières sont nombreuses à ne pas s'en prévaloir par crainte de faire l'objet de stigmatisation et de discrimination. Et bien que ces services soient offerts dans le secteur public, la plupart des prestataires ne reçoivent pas de formation spécialisée pour le soutien des personnes LGBTIQ+, ce qui met en lumière la nécessité d'une formation ciblée à ce chapitre.”



## 9. Transformer les paires et pairs leaders et les membres du personnel en as de la santé mentale

Les partenaires ont renforcé leurs propres ressources humaines en enrichissant la formation donnée aux paires et pairs leaders et au personnel sur les techniques de base en consultation, la thérapie cognitivo-comportementale, la consommation de substances, la dépendance et l'orientation vers d'autres ressources. Grâce à ce perfectionnement, les paires et pairs sont devenus des sources de soutien supplémentaires qui améliorent l'accès aux services en santé mentale dans les communautés.

Chez le personnel, la formation a considérablement augmenté la compréhension des problèmes touchant la santé mentale et le bien-être, notamment en ce qui concerne la détection des symptômes, la réduction de la stigmatisation et la promotion de comportements sains. Les équipes se sentent ainsi mieux outillées pour répondre aux besoins de leurs collègues et de la clientèle.



## 10. Investir dans la santé mentale du personnel et des bénévoles

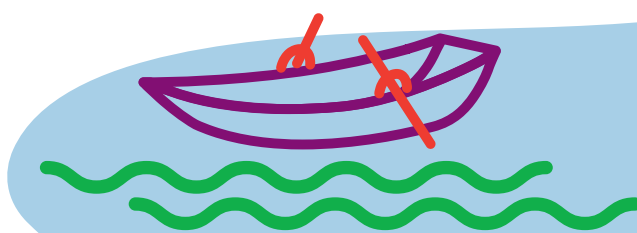
La prévention de l'épuisement est la clé de la durabilité des programmes. Les partenaires ont offert de la thérapie et du soutien psychosocial en ligne et en personne, y compris des séances de débriefing individuel et collectif, à leur personnel, aux paires et pairs leaders et aux paires éducatrices et pairs éducateurs. La formation en gestion du stress pour le personnel et les stratégies de guérison collective ont aussi produit de bons résultats. Les équipes internes ont par ailleurs acquis différentes compétences, notamment en yoga et en méditation, qui se sont avérées efficaces pour la gestion du stress lié au travail.



## 11. Renforcer les systèmes organisationnels pour créer et cultiver un milieu sain

Les partenaires ont activement tâché d'établir une culture organisationnelle qui favorise la santé mentale en élaborant des politiques pour leurs milieux de travail. Par un processus collaboratif, ils ont déterminé les éléments nécessaires pour favoriser la santé psychologique et ont rédigé des politiques visant à en assurer l'application.

Pour commencer, ils ont réalisé une analyse des risques afin de relever les facteurs de stress, puis ont conçu des politiques visant à atténuer ces facteurs. Parmi leurs hauts faits, soulignons la mise en place de 21 jours de vacances par année, d'un congé d'une semaine pour motifs de santé mentale, de séances mensuelles de consultation pour le personnel et d'horaires flexibles.



# Les rapides traversés : quelques réflexions sur l'effet produit

La démarche s'est avérée prometteuse et, considérée dans sa totalité, elle sert maintenant de guide pour les organisations qui cherchent à instaurer leurs propres programmes de santé mentale.

Les initiatives implantées dans le cadre du projet « La santé et la guérison sont des droits » ont apporté des bienfaits considérables. Les organismes participants notent les réussites suivantes :

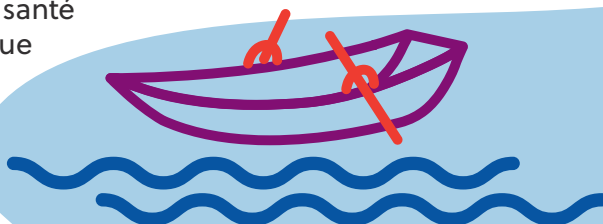
- Nous avons enrichi notre bassin de connaissances sur la santé mentale, ce qui a fait ressortir le besoin pressant de normaliser les discussions sur le sujet au sein des grands établissements de soins au pays.
- Nous sommes maintenant en mesure d'offrir une gamme élargie de services en santé mentale pour les personnes LGBTQ+.
- Nous avons adopté une culture qui privilégie la santé mentale et le bien-être en mettant en place des milieux sûrs pour notre personnel comme pour les membres des communautés. Ces espaces favorisent le dialogue ouvert sur les questions de santé psychologique et proposent des mécanismes de soutien accessibles.
- Nous avons adopté des approches innovantes et originales pour la gestion des problèmes de santé mentale, par exemple les journaux de bien-être, l'analyse des risques, les groupes de rétablissement et de soutien et le recours à l'art comme outil thérapeutique. Entre autres activités d'expression artistique, mentionnons la peinture de bouteilles, le design de vêtements, le tissage et la baladodiffusion. Nous misons aussi sur le puissant art de la narration, qui favorise l'esprit de communauté et qui sert d'exutoire. Nous encourageons le jeu, ce qui consiste notamment à nous remémorer les activités ludiques de l'enfance, un rappel de ne pas avoir honte de rechercher ce qui nous procure du bonheur.
- L'établissement d'un guichet de santé mentale (lieu centralisé où la clientèle peut trouver en tout temps de l'information complète sur la santé mentale) a nettement amélioré l'accès au soutien psychosocial.
- Les activités bimensuelles de bien-être ont joué un rôle déterminant dans la détection de difficultés liées à la santé mentale.
- Depuis l'ajout d'une personne thérapeute à notre équipe, et grâce aux recommandations transmises de bouche à oreille par la clientèle actuelle et passée, la demande de services en santé mentale a considérablement augmenté.
- Les partenariats collaboratifs avec des cliniques psychiatriques ont simplifié le processus d'orientation des personnes ayant des besoins complexes qui nécessitent une prise en charge multidisciplinaire combinant médication et thérapie.



- Le soutien en santé mentale a entraîné de vastes retombées, comme en témoigne la réduction notable des comportements sexuels risqués chez les clientes et clients ayant suivi au moins quatre séances de thérapie.
- Nous avons obtenu du financement supplémentaire pour les programmes.
- Nous avons amélioré la collecte de données en surveillant le nombre de personnes qui se prévalent des services de santé mentale et en observant les variations dans la fréquence de leurs demandes ou la nature des services recherchés. L'exercice a révélé une hausse encourageante de l'assiduité aux séances et une baisse du taux d'annulation chez la clientèle établie.
- En pratiquant l'écoute active et la réaction consciente, dans leur propre situation en tant que personnes à part entière, les membres du personnel disent avoir ressenti une certaine guérison. Chaque semaine, une rencontre leur permet de se rapprocher de leurs collègues, de parler de leur fin de semaine et d'exprimer leurs émotions. Le personnel se montre d'ailleurs plus ouvert à discuter des difficultés rencontrées dans le cadre du travail. Cette transparence donne lieu à des conversations constructives sur les changements et les améliorations nécessaires, ce qui contribue à créer un environnement de travail sûr et agréable.

Recommandations et facteurs importants à considérer :

- L'exécution de programmes de santé mentale destinés aux personnes LGBTIQ+ exige une approche adaptée. Avant de lancer leurs activités, les prestataires doivent bien comprendre les besoins intersectionnels particuliers de la clientèle visée.
- Il est important de faire participer les communautés LGBTIQ+ tout au long de la conception et de l'implantation du projet pour placer leurs voix et leurs besoins au centre des initiatives. Miser sur la sensibilisation et l'utilisation d'un vocabulaire sensible à leur réalité.
- En s'attaquant à la stigmatisation liée à la santé mentale et en faisant participer les communautés élargies à la normalisation des conversations sur le sujet, on fait un pas vers l'élimination des obstacles à la prestation de services bienveillants. La mobilisation communautaire pour l'élaboration et la distribution de matériel de communication peut aussi aider à réduire la stigmatisation.
- Il faut intégrer les services de santé mentale dans toute démarche de programmation et tenir compte de la santé mentale dans tous les aspects de cette démarche.
- Il est essentiel de fournir un soutien continu aux membres du personnel. Ainsi, on les encourage à verbaliser les conséquences de leur travail, comme les traumatismes indirects et l'usure de compassion.
- Échanger et collaborer avec d'autres organismes, partenaires et alliés, car le travail en santé mentale ne doit pas s'effectuer en vase clos. Lors de la conception de projets et de la prise de décisions, la collaboration facilite l'échange de ressources et l'apprentissage tout en évitant la répétition inutile des tâches.
- Miser sur le développement d'habiletés fondamentales, l'entrepreneuriat social et l'autonomisation économique en plus des programmes de santé mentale, car ces derniers ne suffisent pas à soutenir une démarche de guérison.
- Adopt a context-specific, human rights-based approach to programming.
- Enfin, veiller à l'adaptation culturelle du soutien en santé mentale et de sa prestation. Intégrer les points de vue et les besoins des communautés tout au long des phases de planification, de création de matériel et d'exécution.

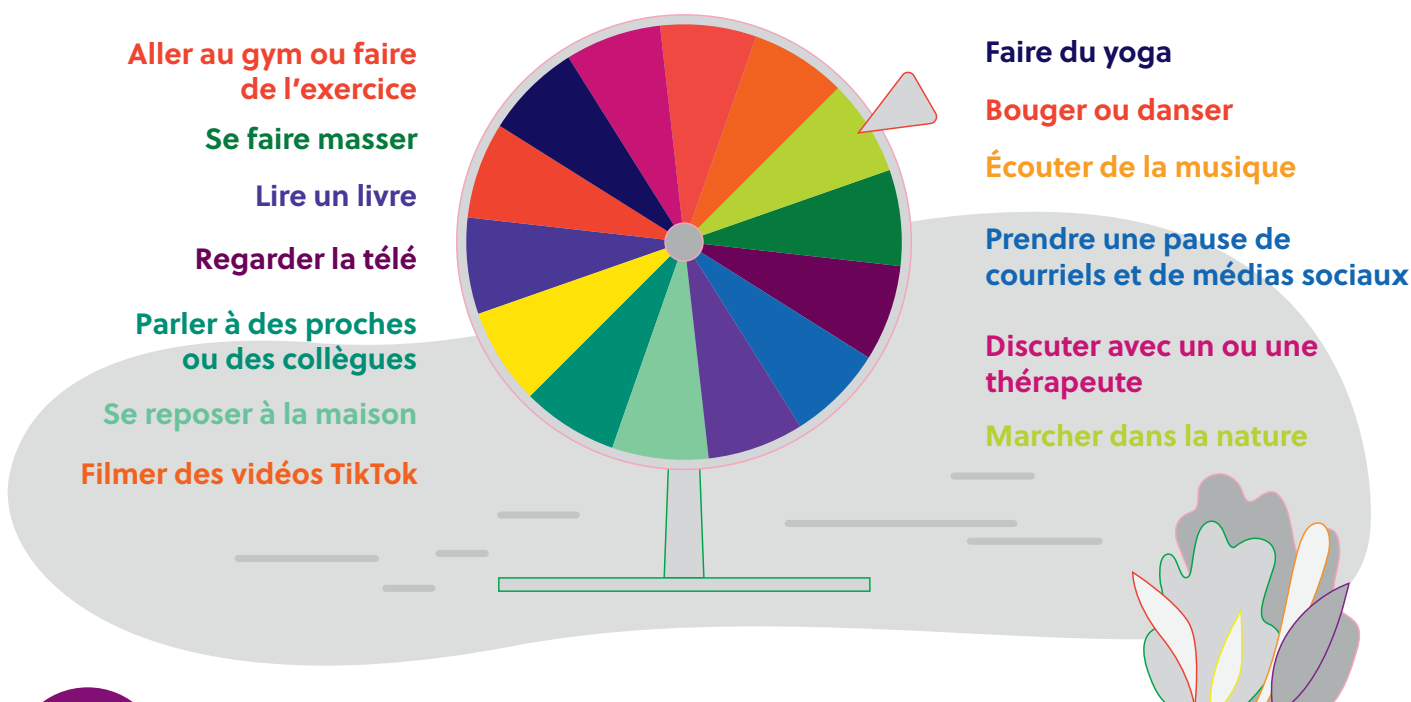




# Les eaux calmes : prendre soin de soi

Comment prendre soin de soi en tant qu'activiste ou leader? Il faut trouver des moyens de se ressourcer et de refaire le plein d'énergie.

Il est important pour les leaders des organismes LGBTIQ+ d'avoir de l'espace pour réfléchir, pour échanger et pour développer leurs capacités et tactiques de gestion du stress et de détente. Voici quelques moyens de prendre soin de soi :



## Activités d'aventure

“ Les activités exaltantes comme le quad, l'escalade et la tyrolienne me procurent du soulagement. Ces passe-temps d'aventure non seulement sont palpitants, mais constituent une forme d'autosoins qui me permet de m'aérer l'esprit et de me recentrer.



## Soutien psychosocial et en santé mentale

“ Nous avons établi des mécanismes de bien-être pour les leaders de notre organisation. Se distinguant des congés de maladie, ces mécanismes servent de moyen proactif d'assurer le bien-être de notre personnel. Ils ne contribuent peut-être pas directement à nos résultats financiers, mais nous savons qu'il s'agit d'un investissement nécessaire.

“ Je profite activement des services de consultation, plus précisément ceux destinés au personnel. J'y trouve de précieux conseils ainsi qu'un espace sûr où je peux prendre soin de ma santé mentale. J'ai accès à des services professionnels en psychologie, ce qui m'a été d'une aide inestimable pour gérer mes pensées et émotions.



## Activités artistiques et ludiques

“

*Je cultive mon côté artistique en jouant de la guitare.*

“

*J'écoute de la musique apaisante qui me procure une sensation de calme et de détente à travers les épreuves de ma vie professionnelle et personnelle.*

“

*Je filme des danses TikTok.*

“

*Je regarde des émissions loufoques à la télé.*

“

*Je fais de la lecture, dans les livres et sur les médias sociaux, mais je reconnais l'importance de prendre une pause de ces médias quand ils deviennent accablants. Il est crucial de savoir quand s'éloigner; c'est ce qui me permet de me ressourcer et de revenir au travail avec un regard neuf, en adhérant toujours au principe de ne pas nuire.*

“

*Je cultive mon plaisir en libérant du temps pour regarder des films et faire des activités qui n'impliquent pas la consommation d'alcool ou d'autres substances.*



## Entourage sain

“

*Je passe du bon temps avec mes amis et ma famille, ce qui m'aide à décompresser et met de la joie dans ma vie.*

“

*Je choisis soigneusement mes amitiés et mes interactions pour m'entourer de personnes positives et bienveillantes.*

“

*La communication efficace avec mes collègues est un facteur déterminant de mon bien-être. Je m'efforce d'exprimer ce que je ressens, ce qui favorise un climat de bienveillance au travail.*

“

*J'ai appris l'importance de communiquer et d'exprimer mes idées et mes émotions. Avant, je gardais tout en dedans, mais aujourd'hui, j'ai le courage de parler et d'être véritablement moi-même avec les autres.*

“

*Je cuisine et je mange avec mes collègues; nous avons même instauré les vendredis porc. [...] Je peux compter sur mon réseau en faisant appel à mes amis ou à mon équipe de soutien quand j'ai besoin d'écoute ou de conseils.*



## Supervision

“

*Mes collègues conseillers et moi nous supervisons les uns les autres. Ce précieux échange d'expériences et d'observations par la conversation nous énergise et rehausse notre efficacité.*

“

*En juin, j'ai eu la chance d'obtenir des fonds pour couvrir des services de thérapie personnelle et de supervision. Ainsi, j'ai profité des conseils d'un superviseur clinique qui m'a été d'une grande aide dans la création de documents et d'outils essentiels à mon travail. Les fonds sont maintenant épuisés, mais j'ai espoir de pouvoir réobtenir du soutien plus tard.*



## Repos et conciliation travail-vie personnelle

“

*Prendre soin de moi, c'est aussi me réserver une journée pour oublier les impératifs du quotidien quand je ressens de l'épuisement. Cette pause me permet de décompresser et de refaire le plein à l'écart des facteurs de stress. J'ai arrêté de me surmener, car je comprends maintenant l'importance de m'arrêter pour recharger mes batteries. À mon retour, j'ai davantage d'énergie et de concentration.*

“

*Je prends les congés au sérieux en gérant bien mon temps et en évitant le surmenage. Voilà qui m'aide à maintenir un sain équilibre entre le travail et la vie personnelle et à éviter l'épuisement professionnel.*

“

*Je désactive les notifications de ma boîte courriel pour m'éviter une sensation de surcharge.*

“

*J'accorde de plus en plus d'importance à mon bien-être psychologique. Je vois maintenant toute la valeur du repos, même dans les périodes où la pression des projets en cours me porte à ne pas vouloir m'arrêter. Les gens qui m'entourent, à qui je rends des comptes, m'ont fait comprendre l'importance d'un repos régulier.*



## Activités physiques

“

*Je m'adonne à la marche en solo et en groupe.*

“

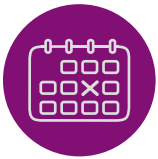
*Je vais courir tous les matins, ce qui est bon non seulement pour mon estime de moi, mais aussi pour mon bien-être physique.*

“

*La natation est aussi un moyen de décompresser et de gérer mon stress, un moyen rafraîchissant de m'évader.*

“

*Je suis membre d'un gym et je fais régulièrement de l'exercice. C'est bon pour mon corps et pour ma santé mentale.*



## Autres stratégies de gestion du stress

“

*La planification occupe une grande place dans ma vie, qu'il soit question de mes finances ou de mes amitiés. Je gère consciemment mes attentes en me concentrant sur ce que je peux contrôler, ce qui contribue à diminuer l'anxiété et la frustration.*

“

*J'ai appris l'importance de fixer mes limites, non seulement dans mon mode de vie, mais aussi dans mes relations. J'accorde la priorité à mes liens avec ma tendre moitié, ma famille choisie et mes collègues, en veillant à communiquer ouvertement et sans délai ce qui se passe dans ma vie.*

“

Je ne vis plus en solo, car je reconnais que cette situation n'était pas bénéfique pour ma santé mentale. Maintenant, j'habite en colocation avec une personne qui me comprend et me soutient, ce qui m'aide à me défaire de mes comportements malsains.

“

L'un des grands changements que j'ai faits, c'est d'apprendre à me libérer de mes émotions négatives, comme le désir de vengeance, qui ne m'apportaient rien de bon.

“

J'ai adopté des stratégies pour diminuer la pression et le stress dans ma vie. Par exemple, j'ai appris à accepter les idées des autres, ce qui s'avère efficace pour éliminer du stress inutile.

“

Je participe activement à des jeux de rôle prouvant qu'il est possible de s'amuser sans recourir à l'alcool et aux autres substances, ce qui aide aussi les autres.

“

J'investis dans le développement de mes capacités et je tiens un plan d'épanouissement personnel. En me mobilisant pour m'améliorer, je m'assure de continuer à grandir et à évoluer.

“

J'évite les milieux toxiques, car mon bien-être mental prime sur les influences négatives.



## Sécurité numérique

“

Protégez votre univers numérique en utilisant des mots de passe robustes pour votre ordinateur, votre téléphone et vos documents de nature délicate.

“

Ne divulguez pas de renseignements personnels (numéro de téléphone cellulaire ou adresse) sur les médias sociaux. N'oubliez pas que les deux camps peuvent vous y suivre.



## Stratégies pour soutenir les autres

“

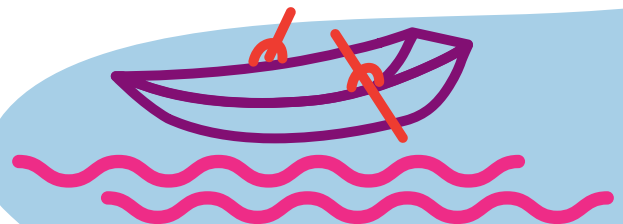
En ce qui a trait au soutien des autres, je crois qu'il faut se montrer aussi disponible que possible et travailler au sein d'une équipe pour fournir une assistance optimale à nos bénéficiaires. La communication est primordiale, alors je ne me tais pas : j'explique notre mandat et ce qui est réalistement atteignable. Cette clarté favorise la confiance et contribue à la gestion efficace des attentes.

“

Savoir écouter : voilà un autre aspect crucial de ma stratégie de bien-être. Je pratique l'écoute active auprès des autres, et si je remarque un comportement inhabituel, j'engage informellement la conversation pour offrir mon aide. Je me montre disponible pour les personnes qui ont besoin de moi, en faisant preuve de générosité, mais sans épuiser mes propres ressources.

“

Avant le projet, j'ai donné au suivant en finançant la thérapie de personnes qui en avaient besoin, rendant ainsi la pareille pour l'aide semblable que j'ai moi-même reçue par le passé.



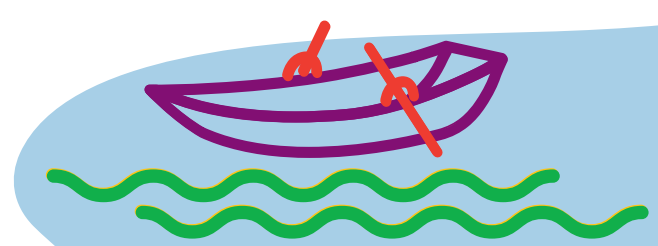
# Mot de la fin

Le présent guide communautaire est une œuvre collaborative en évolution. Nous avons fait appel à l'analogie de la rivière – et la rivière coule toujours. Nous ne cessons de construire et de fortifier nos radeaux. Et même si le courant est fort, se déchaîne souvent et ne s'arrête jamais, nous gardons le cap, jour après jour.

Nous espérons que ce document continuera d'évoluer et que ses effets, telle l'onde du galet ricochant sur l'eau, s'étendront jusqu'aux berges de notre destination : la libération et la sécurité de toutes et tous.

Nous continuerons de communiquer notre démarche, nos apprentissages, nos espoirs et nos réussites en matière de programmes de santé mentale. Nous invitons toutes celles et tous ceux qui navigueront sur la rivière à se remémorer le proverbe swahili *mtu ni watu*, qui signifie "une personne est faite de personnes", soulignant l'importance de la compassion, l'interrelation et notre interdépendance.

Nous poursuivons notre périple en espérant que cette ressource communautaire enrichisse le savoir collectif et contribue à améliorer les programmes de santé mentale pour les communautés que nous servons.



Nous saluons et remercions Freedom and Roam Uganda (FARUG), Icebreakers Uganda (IBU), Sexual Minorities Uganda (SMUG), HIV and AIDS People's Alliance of Kenya (HAPA-Kenya), HOYMAS et MAAYGO ainsi que Mūhaari A., représentant de la Fondation Stephen Lewis sur le terrain, pour leur contribution à la création du présent document.

Projet financé par :

Canada

equitas  
educate. empower. change.

DIGNITY NETWORK CANADA  
RÉSEAU DIGNITÉ CANADA

Doug Stollery



## Promouvoir la santé et les droits de la personne pour mettre fin au sida.



**Fondation  
Stephen Lewis**

**20  
ans**

### Fondation Stephen Lewis

260, avenue Spadina, bureau 100  
Toronto (Ontario) M5T 2E4, Canada  
[info@stephenlewisfoundation.org](mailto:info@stephenlewisfoundation.org)  
[stephenlewisfoundation.org](http://stephenlewisfoundation.org)  
[@stephenlewisfdn](https://www.instagram.com/stephenlewisfdn)

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance # 89635 4008 RR001

