

9-8-8

Ligne d'aide en cas
de crise de suicide



COLLECTIF D'ÉQUITÉ :
COMMUNAUTÉ DE PRATIQUE

Glossaire pour les répondants aux crises

Un soutien efficace en cas de crise commence par la compréhension.

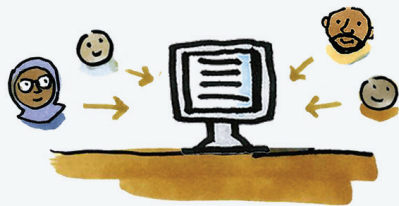
Ce glossaire est une ressource destinée aux répondants aux crises, aux professionnels de la santé mentale et aux membres de la communauté, offrant des définitions claires des termes clés liés à la santé mentale, à l'équité et aux soins inclusifs. En favorisant un langage commun, nous créons des espaces plus sûrs et plus soutenant pour ceux qui sont en crise.

A

Accessibilité Moyen mis en place pour faire en sorte que chaque personne puisse utiliser les services offerts et en profiter. Il s'agit notamment de proposer différentes façons d'obtenir de l'aide et de les adapter pour répondre aux divers besoins des personnes qui ont recours à des ressources de soutien en situation de crise.

Accessibilité numérique

Principe selon lequel tout contenu numérique (p. ex. les sites Web, les applications et les logiciels) devrait être accessible à tous et toutes, y compris les personnes handicapées. En d'autres termes, le contenu doit être facile à voir, à utiliser et à comprendre.



Allié, alliée Personne qui cherche à savoir davantage sur les difficultés vécues par les personnes victimes de discrimination et qui les soutient activement dans leur lutte.

Antiracisme Efforts déployés activement pour détecter et éliminer les comportements, les règles et les systèmes racistes. Cela signifie de défendre l'équité, de donner la parole aux personnes souvent ignorées, de remédier aux déséquilibres de pouvoir et de favoriser l'inclusion.



Approche fondée sur la

guérison Moyen de favoriser la résilience et le bien-être des personnes, notamment en adoptant des pratiques culturelles propres à chaque communauté. Cette approche prend en compte l'ensemble des problématiques passées et présentes, personnelles et sociétales, et mise sur la responsabilisation et les forces de la communauté dans le processus de guérison.

Approche fondée sur les

points forts Démarche selon laquelle on met l'accent sur les capacités, les ressources et la résilience d'une personne plutôt que sur ses faiblesses afin de favoriser la responsabilisation et la guérison.

Approche fondée sur les traumatismes et la

violence Politiques et pratiques qui tiennent compte des liens entre la violence, les traumatismes, les conséquences négatives sur la santé et les comportements.

C

Capacité à prendre soin de

soi Pratique consistant à préserver son bien-être physique, émotionnel et mental grâce à des activités qui font du bien. Prendre soin de soi est essentiel pour renforcer la résilience, particulièrement dans le cadre d'un travail exigeant, et pour prévenir le surmenage.

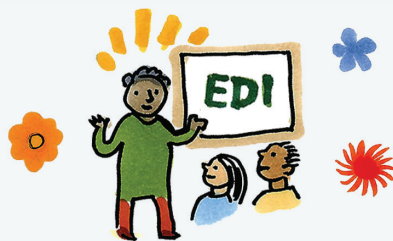
Cisgenre Type d'identité de genre selon lequel une personne considère que son identité « correspond » au sexe qui lui a été assigné à la naissance. Terme utilisé pour décrire les personnes qui ne sont pas transgenres ainsi que les privilèges tenus pour acquis qui leur sont accordés parce qu'elles sont cisgenres.

Compétence structurelle

Capacité à reconnaître et contrer les politiques systémiques, les institutions et les structures sociétales qui dressent des obstacles contre les communautés marginalisées.

Compétences en EDI

Ensemble de connaissances, d'habiletés et d'attitudes favorisant l'équité, la diversité et l'inclusion (EDI). Il s'agit de créer une culture de compréhension, de respect et d'inclusivité, tant dans ses relations personnelles que professionnelles, et de défendre le traitement équitable de chaque personne.



Confiance Conviction, particulièrement chez les personnes issues de communautés faisant face à des obstacles systémiques, qu'il est possible d'obtenir des services et du soutien sûrs, adaptés aux différentes cultures, libres de jugement, où l'on priorise la dignité et la confidentialité et l'on répond aux besoins particuliers.

D

Déterminants sociaux de la santé Il s'agit des conditions dans lesquelles chaque personne naît, grandit, vit, travaille et vieillit, et qui entraînent des répercussions sur sa santé.

Cela comprend notamment des facteurs comme le revenu, la classe sociale, l'éducation, l'environnement et l'accès aux soins de santé, à la nourriture et à l'eau potable.

Discrimination Traitement injuste d'une personne ou d'un groupe de personnes qui limite ses possibilités par rapport à d'autres. Qu'elle soit directe (p. ex. refuser de servir une personne en raison de sa race) ou indirecte (p. ex. une politique qui pénalise certains groupes), la discrimination contribue généralement aux inégalités systémiques.

Diversité Présence de nombreux types de personnes dans un groupe ou une société qui sont différentes les unes des autres à plusieurs égards : race, ethnicité, genre, orientation sexuelle, âge, compétences, classe sociale, religion et origine culturelle. La diversité fait ressortir l'importance de comprendre, de valoriser et de respecter toutes ces différences et d'ainsi favoriser un environnement équitable et inclusif.



E

Égalité Principe qui consiste à traiter toutes les personnes de la même façon en leur offrant les mêmes ressources et les mêmes possibilités. Cependant, l'égalité ne mène pas nécessairement à des résultats équitables, étant donné que l'expérience et la situation de chaque personne ne sont pas identiques.



Équité Principe qui vise l'élimination des obstacles et des préjugés empêchant toutes les personnes d'accéder aux mêmes possibilités. Selon ce principe, pour parvenir à des résultats équitables, il faut tenir compte du fait que l'aide nécessaire variera d'une personne à l'autre

Espace de conversation courageuse Lieu réservé à l'apprentissage en groupe dans lequel on encourage les personnes à faire preuve de courage et à aborder franchement les questions comme la diversité et la justice sociale, même si cela provoque de l'embarras. Les règles de base qui

encadrent les discussions sont habituellement élaborées en groupe (Arao et Clemens, 2023).

Espace de responsabilisation

Lieu où les personnes s'engagent à être respectueuses, honnêtes et responsables de leurs actions et de leurs paroles ainsi que de l'effet qu'ont celles-ci sur les autres.

L'accent y est mis sur l'ouverture face aux commentaires et sur l'entraide pour réparer les torts qui ont été causés.

Espace sûr Lieu où les personnes sentent qu'elles peuvent afficher leurs attitudes et exprimer leurs pensées en toute franchise, sans craindre d'être ridiculisées ou jugées en raison de leurs identités ou de leurs expériences, et où elles ne redoutent pas de recevoir de leçons.

F

Fiabilité Caractère d'une personne qui fait preuve de constance et sur laquelle on peut compter lorsqu'il est question de respect des obligations et des attentes. La fiabilité contribue à instaurer la confiance ainsi que des sentiments de sécurité et de prévisibilité dans les relations et au sein des communautés.

H

Humilité culturelle

Processus selon lequel une personne s'engage à comprendre et à respecter l'identité culturelle, l'histoire et l'expérience quotidienne d'autrui, et à admettre l'existence des déséquilibres de pouvoir ainsi que de ses propres préjugés.

I

Inclusion Pratique qui suscite un sentiment d'appartenance et fait en sorte que la contribution de chaque personne soit appréciée par l'ensemble d'un groupe, d'une organisation, d'une société, d'un système, etc., particulièrement lors de la prise de décisions qui touche cette personne directement. Il s'agit également de faire participer les personnes habituellement exclues des processus, des activités ou du processus décisionnel et de leur donner du pouvoir.



Intersectionnalité Cadre d'analyse qui permet de comprendre comment les identités sociales, comme la race, le sexe ou la classe sociale, se combinent pour créer des formes particulières de discrimination et de privilège (Crenshaw, 1989).

J

Justice Processus visant le démantèlement des systèmes et structures injustes afin d'assurer le traitement équitable de toutes les personnes. La justice consiste à réparer les préjudices passés et présents et à créer des conditions qui favorisent l'équité. Le processus nécessite une approche systémique pour corriger les déséquilibres de pouvoir et favoriser la responsabilisation.

M

Microagressions

Commentaires ou gestes subtils, souvent non intentionnels, humiliants pour les personnes qui en font l'objet. Interrompre une personne appartenant à un groupe en quête d'équité ou mettre en doute ses compétences en sont des exemples courants.

O

Obstacles Difficulté(s) évidente(s) ou subtile(s) qui empêche(nt) certaines personnes d'accéder à quelque chose auquel d'autres personnes ont facilement accès, ou encore d'utiliser ou de faire quelque chose que d'autres personnes peuvent facilement utiliser ou faire. Ces difficultés peuvent être d'ordre physique, financier ou informatif, ou encore relatives à des politiques ou à des pratiques.



P

Positionnalité Manière dont les circonstances sociales et culturelles d'une personne, notamment sa race, son sexe, sa classe et ses aptitudes, façonne son point de vue, ses connaissances et ses interactions avec le monde (Alcoff, 1991).

Pouvoir Capacité d'influencer les décisions, de maîtriser les ressources (p. ex. le territoire, le gouvernement, l'argent) et de décider de la conduite des choses. Les dynamiques de pouvoir, souvent déterminées par

des facteurs tels que la race, le sexe ou le statut socioéconomique, peuvent s'exercer de manière directe ou subtile.

Principes tenant compte des traumatismes Principes fondés sur la prise en compte de l'incidence des traumatismes et sur la guérison par la sécurité, la confiance et la responsabilisation. Ces principes mettent l'accent sur la compréhension des traumatismes, la création d'environnements sûrs ainsi que la possibilité de choisir et de collaborer. La transparence et l'humilité culturelle y sont valorisées, de même que les forces et la résilience.

Privilège Avantage tenu pour acquis accordé à certains groupes de personnes en raison de leurs identités sociales (comme la race, le sexe, la religion, la classe, les capacités, la sexualité, l'âge ou l'éducation). Un privilège peut être d'ordre personnel, social ou institutionnel. De tout temps, les groupes bénéficiant de privilèges (p. ex. les personnes blanches, les hommes, les riches, les personnes valides) ont détenu le pouvoir.

R

Racisme institutionnel Racisme ancré dans les organisations et les institutions qui découle de traitements discriminatoires ou de politiques inéquitables nuisibles aux personnes racisées, mais favorables aux personnes blanches.



Racisme intériorisé

Croyance personnelle liée à la supériorité des personnes blanches et à l'infériorité des personnes racisées. Chez ces dernières, cela peut prendre la forme d'une oppression intériorisée. Chez les personnes blanches, cela peut se traduire par une supériorité raciale intériorisée.

Racisme interpersonnel

Manifestation du racisme entre les personnes qui s'exprime lorsque les croyances d'une personne influencent ses interactions avec les autres.

Racisme structurel Système dans lequel les politiques publiques, les pratiques institutionnelles, les normes culturelles et d'autres facteurs se conjuguent pour maintenir l'inégalité raciale. Les préjugés raciaux présents dans la société et au sein des institutions favorisent les

personnes blanches au détriment des personnes racisées.

Réconciliation Processus visant à établir une collaboration fructueuse et un respect mutuel en intégrant les connaissances et les pratiques autochtones aux systèmes et aux politiques sans toutefois verser dans l'appropriation culturelle. Il s'agit également de reconnaître les injustices passées et de respecter l'autodétermination des peuples autochtones.



Réflexivité Processus qui consiste à analyser nos expériences et nos croyances en fonction du monde qui nous entoure, mais aussi à réfléchir à la manière dont nos différentes identités influencent nos interactions avec les autres. La réflexivité permet de prendre conscience de nos préjugés, d'agir de manière réfléchie et d'encourager l'équité et la justice.

S

Sécurité culturelle Émotion ressentie par une personne qui se sent véritablement en sécurité, respectée et valorisée, notamment lorsqu'un prestataire de services reconnaît les déséquilibres de pouvoir et s'efforce d'y remédier, respecte les identités culturelles et tient compte des valeurs, des traditions et des croyances de cette personne sans porter de jugement.

Sécurité psychologique Sentiment qui permet aux personnes de s'exprimer librement, d'avancer des idées et d'exposer leurs préoccupations sans craindre d'être ridiculisées, punies ou exclues. La résolution des microagressions et la promotion de l'inclusion et du respect favorisent la sécurité psychologique.



Sensibilité linguistique

Emploi d'un langage qui témoigne du respect des différences culturelles et qui garantit l'accessibilité. Il s'agit de comprendre comment les mots peuvent promouvoir l'inclusion et d'adapter la communication en fonction des différents contextes culturels et linguistiques.



Sociabilité Capacité de tisser des liens avec les autres et de les comprendre en fonction d'expériences ou d'émotions communes. Cette qualité suscite l'empathie et renforce la communication et les relations.

Soutien par les pairs

Approche collaborative qui permet aux personnes ayant des expériences communes de s'offrir mutuellement du soutien émotif, social et pratique. Favorable à la compréhension et à la responsabilisation, cette approche suscite un sentiment d'appartenance et crée généralement un espace propice à la guérison et à l'épanouissement.

Stéréotype Croyance simplifiée à l'extrême et largement répandue concernant un groupe de personnes, qui mène souvent à des malentendus et à des préjugés.

Les stéréotypes sont généralement fondés sur des informations limitées et ne tiennent pas compte des différences individuelles.

Stigmatisation intersectionnelle

Stigmatisation résultant de nombreuses identités sociales marginalisées (p. ex. la race ou l'appartenance à la communauté 2ELGBTQI+) contribuant à augmenter la discrimination et l'exclusion sociale.



Stigmatisation Attitude, croyance ou comportement négatif dirigés contre des personnes en raison de leur réalité. La stigmatisation s'accompagne souvent de discrimination, de préjugés, de jugements et de stéréotypes.

T

Transparence Manière de communiquer clairement avec franchise et constance pour instaurer la confiance et faire en sorte que les personnes comprennent les processus, les décisions et les attentes. Il s'agit pour les organisations d'expliquer clairement les systèmes, les politiques et les pratiques afin d'encourager la responsabilisation, la fiabilité et la confiance.



Références

Alcoff, L. M. (1991). *The problem of speaking for others*. *Cultural Critique*, 20, p. 5–32.

Arao, B., & Clemens, K. (2023). *From safe spaces to brave spaces: A new way to frame dialogue around diversity and social justice*. In *The Art of Effective Facilitation*, Routledge, p. 135–150.

Crenshaw, K. (1989). *Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory, and antiracist politics*. *University of Chicago Legal Forum*, 1989, 1, p. 139–167.

Autres ressources

Social Identity Wheel
bit.ly/4bAZcLy

Centre canadien pour la diversité et l'inclusion. (2022). *Glossaire des termes : Un outil de référence*. bit.ly/3XYG8RC

Bureau de la traduction. (2021). *Guide de la terminologie liée à l'équité, la diversité et l'inclusion*. Gouvernement du Canada. bit.ly/42bXSvk

Centraide. (2021). *21-Day Equity Challenge*. bit.ly/43iKLJU

Organisation mondiale de la Santé. (s.d.). *Social Determinants of Health*. bit.ly/4gy7ZP8
Consulté le 12 novembre 2024.

Vous méritez d'être entendu·e. Nous sommes là pour vous écouter.

Si vous songez au suicide, ou si vous vous inquiétez pour un membre de votre entourage, nous pouvons vous aider. Nous vous offrons un espace sûr pour parler, tous les jours, à toute heure, toute l'année.

En cas de risque immédiat pour la sécurité, composez le 9-1-1 immédiatement.



Composez le 9-8-8 (appel ou texto)

Financé par

Canada

9-8-8

Ligne d'aide en cas
de crise de suicide



988.ca/fr



988canada