Parlons-en dans la LHJC : une évaluation d'un programme de santé mentale dans le milieu du hockey junior

Janvier 2023

Association canadienne pour la santé mentale
Parlons-en

McGill

Table des matières

RÉSUMÉ 3
À PROPOS DE PARLONS-EN 5
VUE D'ENSEMBLE DE L'ÉVALUATION 7
ANALYSE DÉTAILLÉE 9
CONCLUSION 14

Parlons-en dans la Ligue de hockey junior canadienne est généreusement financé par la Fifth Line Foundation et la Fondation de la Ligue nationale de hockey.

Référence photographique : Michael Hall

Résumé

Depuis 2018, la faculté d'éducation de McGill collabore avec l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), division de l'Ontario, afin d'évaluer son programme Parlons-en.

L'ACSM Ontario a conçu le programme Parlons-en, qui soutient les joueurs de hockey sur glace junior âgés de 15 à 21 ans. Ce programme, qui s'étend sur toute la saison, est une initiative complète et à multiples facettes de sensibilisation à la santé mentale et de prévention du suicide, qui enseigne, soutient et sensibilise les gens à la santé mentale.

La présente évaluation porte sur l'impact du programme Parlons-en, tel qu'il a été offert aux athlètes de la Ligue de hockey junior canadienne (LHJC) au cours de la saison de hockey 2021-2022.

Les personnes qui ont participé à ce programme ont été invitées à répondre à des questionnaires en ligne avant et après leur participation. Au total, 116 athlètes de la LHJC ont répondu au questionnaire en ligne avant leur participation. De cet échantillon, 68 ont aussi répondu au questionnaire après leur participation.

Principales constatations :

Satisfaction des athlètes

- 91 % des participants sont « d'accord » ou « fortement d'accord » pour dire qu'ils sont satisfaits du programme
- 94 % des participants ont indiqué qu'ils avaient « moyennement » ou « beaucoup » appris sur la santé mentale, après leur participation au programme
- 86 % des participants ont indiqué qu'il est « probable » ou « très probable » qu'ils changent leur façon d'interagir avec les personnes qui ont des problèmes de santé mentale, grâce à ce programme

Stigmatisation

- 69 % des participants ont constaté, après leur participation, une diminution de l'autostigmatisation
- 69 % des participants ont constaté, après leur participation, une augmentation de la sensibilisation à la stigmatisation publique

Confiance pour demander de l'aide

- 60 % des participants ont constaté, après leur participation, une augmentation de leurs connaissances et de leur confiance pour demander de l'aide
- En moyenne, les niveaux de connaissances et de confiance des participants à demander de l'aide ont augmenté de 31 % après leur participation

Confiance pour offrir son soutien

- 58 % des participants ont constaté, après leur participation, une amélioration de leurs connaissances en matière d'identification, d'approche et de soutien d'une personne souffrant de problèmes de santé mentale
- En moyenne, les niveaux de connaissances des participants en matière d'identification, d'approche et d'intervention auprès d'une personne qui a des problèmes de santé mentale ont augmenté de 30 % après leur participation
- 53 % ont constaté, à la suite de leur participation, une plus grande confiance pour identifier une personne ayant des pensées suicidaires et intervenir en conséquence
- En moyenne, le niveau de connaissances des participants en matière d'identification et d'intervention auprès d'une personne ayant des pensées suicidaires a augmenté de 26 % après leur participation

Il s'agissait de la deuxième cohorte d'évaluation de Parlons-en. La première cohorte était composée des participants au programme dans la Ligue de hockey de l'Ontario au cours de la saison 2020-2021.

Nous remercions tout spécialement la Fifth Line Foundation et la Fondation de la Ligue nationale de hockey pour leur généreux financement de Parlons-en dans la LHJC.

L'équipe qui a travaillé en collaboration était composée de :

- **Dre Nancy Heath**, directrice de l'éducation pour la résilience en santé mentale, faculté d'éducation de l'Université McGill
- **Dr Gordon Bloom**, professeur, faculté d'éducation de l'Université McGill
- **Dr Jordan Lefebvre**, chercheur postdoctoral, Université du Queensland
- **Siobhan Henderson**, doctorante, Université McGill
- **Joe Kim**, chef de l'exploitation, ACSM Ontario
- **Alexander Salomie**, directeur des programmes et des communications, ACSM Ontario
- **Hinda Koza-Culp**, responsable des communications et de la participation, ACSM Ontario

Référence photographique : Michael Hall

À propos de Parlons-en

Parlons-en est l'un des programmes de santé mentale les plus complets pour les athlètes au Canada. Son but est d'éduquer les jeunes athlètes sur la prévention du suicide afin de promouvoir les bienfaits d'une santé mentale positive dans tout le pays. Les principaux partenaires de hockey de l'ACSM Ontario dans le cadre de ce programme sont la Ligue de hockey junior canadienne (LHJC) et la Ligue canadienne de hockey (LCH).

Les filiales de l'ACSM de tout le Canada possèdent une expertise clinique dans la prestation de services de santé mentale et de lutte contre les dépendances. En outre, les filiales proposent d'importantes approches holistiques et psychosociales des soins de santé mentale et de lutte contre les dépendances, souvent axées sur les déterminants sociaux de la santé. Les filiales de l'ACSM offrent aux participants de Parlons-en une voie d'accès aux ressources et services communautaires en santé mentale et en lutte contre les dépendances dans leur région.

La prestation de Parlons-en, en particulier les ateliers de sensibilisation au suicide et à la santé mentale fondés sur des données probantes qui s'adressent aux athlètes, ne serait pas possible sans les animateurs qualifiés des filiales de l'ACSM. Le personnel de l'ACSM est certifié pour animer des ateliers de prévention du suicide à titre d'éducateur en santé mentale ou dans des fonctions similaires.

Les quatre composantes suivantes du programme Parlons-en contribuent à l'éducation, au soutien et à la sensibilisation des gens à la santé mentale :

1. **Formation de sensibilisation à la santé mentale et à la prévention du suicide** La formation de sensibilisation est une composante fondamentale de Parlons-en. Pendant la période de cette évaluation, les participants ont reçu une formation safeTALK. Cette formation apprend aux participants à reconnaître les personnes qui ont des pensées suicidaires et à prendre des mesures pour les aider.

2. **Intervenants en santé mentale de l'ACSM** Chaque équipe est jumelée à un intervenant en santé mentale désigné d'une filiale locale de l'ACSM. Les intervenants sont directement liés à chaque équipe pour fournir des ressources et du soutien aux joueurs et aux personnes de leur entourage.

3. **Champions de la santé mentale de l'équipe** Chaque équipe participante nomme un champion de la santé mentale qui mettra l'équipe en contact avec son intervenant en santé mentale de l'ACSM locale. Les champions de la santé mentale peuvent être des entraîneurs, des instructeurs, des membres du personnel ou toute autre personne associée à l'équipe.

4. **Événements de sensibilisation Journée de match Parlons-en** Chaque équipe organise habituellement une journée de match Parlons-en pour sensibiliser les gens à la prévention du suicide et promouvoir la santé mentale positive dans sa communauté. (En raison de la COVID-19, les événements de sensibilisation ne faisaient pas partie du programme Parlons-en dans la LHJC en 2021-2022.)

Référence photographique : Robert Lefebvre / icelevel.com

Référence photographique : Robert Lefebvre / icelevel.com

Vue d’ensemble de l’évaluation

Mesures et procédures

Les personnes qui ont pris part au programme Parlons-en ont été invitées à répondre au questionnaire d’évaluation du programme en ligne. Pour ce faire, des représentants de la LHJC ont envoyé un lien vers le formulaire de consentement et le questionnaire en ligne aux équipes de la LHJC. Les participants qui ont donné leur consentement ont été invités à répondre au questionnaire d’évaluation du programme.

Participants

Au total, 116 joueurs de hockey junior de la LHJC (âgés de 16 à 20 ans) ont répondu au questionnaire en ligne avant leur participation. De cet échantillon, 68 ont aussi répondu au questionnaire après leur participation. Les athlètes de cet échantillon représentaient quatre ligues de hockey, soit la Ligue de hockey junior du Nord de l’Ontario, la Ligue de hockey junior du Manitoba, la Ligue de hockey junior de la Saskatchewan et la Ligue de hockey junior de l’Alberta. Les athlètes de cet échantillon ont joué à différentes positions (attaquant, défenseur, gardien de but). Au moment de répondre au questionnaire, les athlètes jouaient au hockey junior depuis 2,25 ans en moyenne.

Principales constatations

Satisfaction des athlètes

Les résultats ont indiqué une grande satisfaction des athlètes après le programme Parlons-en. Soit, 91,2 % des participants sont « d'accord » ou « fortement d'accord » pour dire qu'ils sont satisfaits du programme. De plus, 94,4 % des participants ont indiqué qu'ils avaient « moyennement » ou « beaucoup » appris sur la santé mentale après leur participation au programme. Également, 86,1 % des participants ont indiqué qu'il est « probable » ou « très probable » qu'ils changent leur façon d'interagir avec les personnes qui ont des problèmes de santé mentale, grâce à cette formation. Les athlètes ont également formulé des commentaires sur le programme, comme « J'aimerais pouvoir avoir ces discussions chez moi, dans ma communauté. J'ai trouvé que c'était très utile et intéressant, et je pense que c'était vraiment instructif et bon pour les personnes qui sont aux prises avec une maladie mentale. »

> J'aimerais pouvoir avoir ces discussions chez moi, dans ma communauté. J'ai trouvé que c'était très utile et intéressant, et je pense que c'était vraiment instructif et bon pour les personnes qui sont aux prises avec une maladie mentale.

Stigmatisation des athlètes

Les résultats ont révélé une réduction importante des niveaux de stigmatisation personnelle à la suite du programme. Ainsi, les croyances personnelles des participants envers les personnes qui ont des problèmes de santé mentale se sont améliorées. De plus, le programme semble avoir contribué à sensibiliser les participants à la stigmatisation liée à la maladie mentale qui est présente au sein de la population générale, étant donné que leurs opinions sur les perceptions du public à l'égard des personnes atteintes de maladies mentales se sont améliorées après leur participation.

Confiance pour demander de l'aide

Après le programme, les participants ont déclaré avoir davantage confiance en leurs capacités à demander de l'aide. En particulier, les athlètes se sentaient plus à l'aise de demander de l'aide à l'un de leurs coéquipiers, à leur entraîneur, à leur intervenant en santé mentale de l'ACSM et au champion de la santé mentale de l'équipe, mais pas à un parent, un frère ou une sœur ou un ami extérieur à l'équipe. Cela montre à quel point le programme a contribué à créer un environnement dans lequel les athlètes se sentent à l'aise pour demander de l'aide à des personnes présentes dans leur environnement sportif.

Confiance pour offrir son soutien

Les résultats ont révélé que le programme a contribué à améliorer les connaissances des athlètes en matière d'identification, d'approche et de soutien d'une personne qui a des problèmes de santé mentale ou des pensées suicidaires. En général, les athlètes ont déclaré se sentir plus à l'aise de discuter de problèmes de santé mentale après leur participation.

Analyse détaillée

Autostigmatisation

Les résultats ont indiqué une différence significative dans les croyances personnelles des participants à l'égard des personnes ayant des problèmes de santé mentale, entre l'évaluation 1 (avant la formation) et l'évaluation 2 (après la formation), à savoir que les perceptions d'autostigmatisation des athlètes étaient inférieures après la participation, comparativement à avant la participation.

Les chercheurs ont examiné le pourcentage de participants qui ont constaté une diminution de la stigmatisation. Au préalable, ils ont éliminé neuf pour cent des participants qui avaient obtenu la note la plus basse possible au niveau de l'autostigmatisation à l'évaluation 1 (6/68). Parmi les 62 participants restants qui ont fait état d'une certaine autostigmatisation à l'évaluation 1, 69 % (43/62) ont indiqué une diminution de l'autostigmatisation après la formation.

En moyenne, on a constaté une diminution de 16 % de la stigmatisation chez les personnes qui ont signalé une diminution de leur propre autostigmatisation après la formation.

69 % (43/62)
ont constaté une diminution de l'autostigmatisation après la formation

Stigmatisation publique

Une différence significative a été observée dans les opinions des participants sur la perception du public à l'égard des personnes atteintes de maladies mentales. Les niveaux de sensibilisation à la stigmatisation publique étaient plus élevés après la participation, comparativement à avant la participation, démontrant ainsi que le programme a contribué à sensibiliser les participants à la stigmatisation de la maladie mentale présente au sein de la population générale.

Les chercheurs ont examiné le pourcentage de participants qui ont constaté une augmentation de la stigmatisation publique. Aucun participant n'a obtenu la note la plus élevée possible à l'évaluation 1. Par conséquent, sur les 68 participants, 69 % (47/68) ont constaté une augmentation de la stigmatisation publique après la formation.

Ils ont ensuite calculé le pourcentage moyen de changement pour les personnes ayant signalé une augmentation de la stigmatisation après la formation. Les chercheurs ont examiné le changement moyen de la sensibilisation à la stigmatisation publique entre les deux évaluations pour ces personnes. En moyenne, les niveaux de stigmatisation

69 % (47/68)
ont constaté une augmentation de la sensibilisation à la stigmatisation publique après la formation

publique des participants ont augmenté de 17 % après la formation. Ensemble, les résultats ont démontré que le programme a aidé les participants à prendre conscience de la stigmatisation de la maladie mentale dans la société.

Confiance pour demander de l'aide

En ce qui concerne la demande d'aide, les résultats indiquent une différence significative dans la connaissance et la confiance des participants pour demander de l'aide entre l'évaluation 1 et l'évaluation 2. Précisément, les connaissances des athlètes sur la façon de demander de l'aide à quelqu'un et leur confiance pour le faire étaient plus élevées après la participation, comparativement à avant la participation.

Les chercheurs ont examiné le pourcentage de participants qui ont constaté une augmentation de leurs connaissances et de leur confiance en soi pour demander de l'aide. Au préalable, ils ont éliminé huit pour cent des participants qui avaient obtenu la note la plus élevée possible au niveau de leurs connaissances et de leur confiance pour demander de l'aide à l'évaluation 1 (5/60). Parmi les 55 participants restants qui ont déclaré avoir quelques connaissances et une certaine confiance pour demander de l'aide à l'évaluation 1, 60 % (33/55) ont indiqué une augmentation de leurs connaissances et de leur confiance pour demander de l'aide après la formation.

Les chercheurs ont ensuite calculé le pourcentage moyen de changement pour les personnes ayant signalé une augmentation de leurs connaissances et de leur confiance pour demander de l'aide après la formation. Ils ont examiné le changement moyen des connaissances et de la confiance pour demander de l'aide entre les deux évaluations pour ces personnes. En moyenne, les niveaux de connaissances et de confiance des participants à demander de l'aide ont augmenté de 31 % après la formation.

Enfin, les chercheurs ont examiné le pourcentage de participants qui ont obtenu une note élevée en ce qui concerne leurs connaissances et leur confiance pour demander de l'aide avant et après leur participation. Quarante-trois pour cent des participants ont obtenu une note élevée à l'évaluation 1, contre 67 % à l'évaluation 2.

60 % (33/55)

ont constaté une augmentation des connaissances et de la confiance nécessaires pour demander de l'aide

31 %

augmentation des niveaux de connaissances et de confiance nécessaires des participants pour demander de l'aide

Confiance pour offrir son soutien

Connaissance pour identifier, approcher et soutenir une personne qui a des problèmes de santé mentale

Il y avait une différence importante dans les déclarations des athlètes sur leurs connaissances en matière d'identification, d'approche et de soutien d'une personne souffrant de problèmes de santé mentale entre les deux évaluations. Ainsi, les connaissances des athlètes étaient plus élevées après la participation, comparativement à avant la participation.

Les chercheurs ont examiné le pourcentage de participants qui avaient constaté une augmentation de leurs connaissances en matière d'identification, d'approche et de soutien d'une personne qui a des problèmes de santé mentale. Au préalable, ils ont éliminé sept pour cent des participants qui avaient obtenu la note la plus élevée possible au niveau de leurs connaissances en matière d'identification, d'approche et de soutien d'une personne ayant des problèmes de santé mentale à l'évaluation 1 (4/61). Parmi les 57 participants restants qui ont déclaré avoir quelques connaissances en matière d'identification, d'approche et de soutien d'une personne souffrant de problèmes de santé mentale à l'évaluation 1, 58 % des participants (33/57) ont constaté une augmentation de leurs connaissances en matière d'identification, d'approche et de soutien d'une personne souffrant de problèmes de santé mentale après la formation.

Les chercheurs ont ensuite calculé le pourcentage moyen de changement pour les personnes ayant signalé une augmentation de leurs connaissances en matière d'identification, d'approche et de soutien d'une personne souffrant de problèmes de santé mentale après la formation. Ils ont examiné le changement moyen de leurs connaissances en matière d'identification, d'approche et de soutien d'une personne souffrant de problèmes de santé mentale entre les deux évaluations pour ces personnes. En moyenne, les niveaux de connaissances des participants ont augmenté de 30 % après leur participation.

Enfin, les chercheurs ont examiné le pourcentage de participants qui avaient obtenu une note élevée en ce qui concerne leurs connaissances en matière d'identification, d'approche et de soutien d'une personne souffrant de problèmes de santé mentale avant et après leur participation au programme. Trente et un pour cent des participants ont obtenu une note élevée à l'évaluation 1, contre 70 % à l'évaluation 2.

58 % (33/57)

ont constaté une augmentation de leurs connaissances en matière d'identification, d'approche et de soutien d'une personne qui éprouve des problèmes de santé mentale, après le programme

30 %

augmentation des niveaux de connaissance des participants en matière d'identification, d'approche et de soutien d'une personne qui éprouve des problèmes de santé mentale

Niveaux de confiance pour identifier une personne ayant des pensées suicidaires et intervenir en conséquence

Il y avait une différence importante dans les niveaux de confiance des athlètes pour identifier une personne ayant des pensées suicidaires et intervenir en conséquence entre les deux évaluations. Plus précisément, les athlètes se sentaient plus en confiance pour identifier, approcher et soutenir une personne ayant des pensées suicidaires après leur participation, comparativement à avant la participation.

Les chercheurs ont examiné le pourcentage de participants qui avaient constaté une plus grande confiance pour identifier une personne ayant des pensées suicidaires et intervenir en conséquence. Au préalable, ils ont éliminé neuf pour cent des participants qui avaient obtenu la note la plus élevée possible au niveau de leur confiance pour identifier une personne ayant des pensées suicidaires et intervenir à l'évaluation 1 (6/65). Parmi les 59 participants restants qui ont déclaré avoir une certaine confiance pour identifier une personne ayant des pensées suicidaires et intervenir en conséquence à l'évaluation 1, 53 % (31/59) ont indiqué une augmentation de leur confiance pour identifier une personne ayant des pensées suicidaires et intervenir en conséquence après la formation.

Les chercheurs ont ensuite calculé le pourcentage moyen de changement pour les personnes ayant signalé une augmentation de leur confiance pour identifier une personne ayant des pensées suicidaires et intervenir en conséquence après la formation. Ils ont examiné le changement moyen de leur confiance pour identifier une personne ayant des pensées suicidaires et intervenir en conséquence entre les deux évaluations pour ces personnes. En moyenne, les niveaux de connaissances des participants ont augmenté de 26 % après la formation.

Enfin, les chercheurs ont examiné le pourcentage de participants qui avaient obtenu une note élevée en ce qui concerne leur confiance pour identifier une personne ayant des pensées suicidaires et intervenir avant et après leur participation au programme. Trente-cinq pour cent des participants ont obtenu une note élevée à l'évaluation 1, contre 60 % à l'évaluation 2.

61 % (37/61)

ont constaté une augmentation de leur niveau d'aisance à discuter de problèmes de santé mentale après le programme

Niveau d'aisance à discuter de problèmes de santé mentale
Il y avait une différence importante dans le niveau d'aisance des athlètes à discuter des problèmes de santé mentale entre les deux évaluations. Plus précisément, les athlètes ont déclaré se sentir plus à l'aise pour parler des problèmes de santé mentale des autres et de leurs propres problèmes de santé mentale après leur participation, par rapport à avant leur participation.

Les chercheurs ont examiné le pourcentage de participants qui ont constaté une augmentation de leur niveau d'aisance à discuter de problèmes de santé mentale. Au préalable, ils ont éliminé deux pour cent des participants qui avaient obtenu la note la plus élevée possible au niveau d'aisance à discuter de problèmes de santé mentale à l'évaluation 1 (1/62). Parmi les 61 participants restants qui ont déclaré avoir une certaine aisance à discuter de problèmes de santé mentale à l'évaluation 1, 61 % (37/61) ont indiqué une augmentation de leur niveau d'aisance à discuter de problèmes de santé mentale après la formation.

Les chercheurs ont ensuite calculé le pourcentage moyen de changement pour les personnes ayant signalé une augmentation de leur niveau d'aisance à discuter de problèmes de santé mentale après la formation. Ils ont examiné le changement moyen de leurs niveaux d'aisance à discuter de problèmes de santé mentale entre les deux évaluations pour ces personnes. En moyenne, les niveaux d'aisance des participants ont augmenté de 19 % après la formation.

Enfin, les chercheurs ont examiné le pourcentage de participants qui ont obtenu une note élevée en ce qui concerne leur niveau d'aisance à discuter de problèmes de santé mentale avant et après leur participation au programme. Vingt-six pour cent des participants ont obtenu une note élevée à l'évaluation 1, contre 48 % à l'évaluation 2.

Référence photographique : Michael Hall

Conclusion

En conclusion, l'analyse préliminaire des données collectées en 2021-2022 a montré des résultats très prometteurs concernant la satisfaction des participants et l'efficacité du programme. Ainsi, l'inclusion de mesures supplémentaires dans la version étendue du questionnaire en ligne administré à plusieurs moments nous a permis de mieux comprendre l'impact du programme Parlons-en. Les résultats actuels démontrent l'efficacité du programme à réduire les niveaux de stigmatisation des participants, à améliorer leur confiance pour demander de l'aide et à améliorer leurs connaissances et leur confiance pour soutenir les personnes ayant des problèmes de santé mentale ou des pensées suicidaires.

Dans l'ensemble, grâce à la synergie entre l'équipe de recherche de l'Université McGill et l'ACSM Ontario, une évaluation approfondie du programme Parlons-en a mis en évidence les multiples forces de ce programme et peut contribuer à faire progresser la recherche et la pratique en matière de santé mentale et de sport.