

VOLUME 46 | NUMÉRO 2 | 2024

# PSYNOOPSIS

LE MAGAZINE DES PSYCHOLOGUES DU CANADA

## PERSONNES, CULTURE ET PSYCHOLOGIE

### LES VOIX DIVERSES DU DOMAINE DE LA PSYCHOLOGIE

**RÉDACTEURS EN  
CHEF INVITÉS :**  
Eleanor Giffens, Ph.D.  
Ben C. H. Kuo, Ph.D.,  
C.Psych.

**INTÉGRER L'EXPÉRIENCE  
VÉCUE EN PSYCHOLOGIE :  
POURQUOI UNE TELLE  
RÉSISTANCE?**

PAGE 6

**RENFORCER NOTRE CAPACITÉ  
À METTRE EN PLACE UNE  
PRATIQUE DE LA PSYCHOLOGIE  
ADAPTÉE AUX RÉALITÉS  
CULTURELLES**

PAGE 16

**TROIS VOIX EN PSYCHOLOGIE :  
POURQUOI LE MENTORAT  
EST IMPORTANT POUR  
L'AVENIR DE NOTRE  
PROFESSION**

PAGE 20



# PSYNOPSIS

LE MAGAZINE DES PSYCHOLOGUES DU CANADA

*Psynopsis* est le magazine officiel de la Société canadienne de psychologie. Son but est d'amener la psychologie, comme pratique, domaine d'enseignement et discipline scientifique, à traiter de sujets qui préoccupent et intéressent le public canadien. Chaque numéro est thématique et est le plus souvent publié sous la direction d'un psychologue membre de la SCP ayant une expertise dans le thème du numéro. L'objectif du magazine n'est pas tant le transfert des connaissances d'un psychologue à un autre que la mobilisation des connaissances en psychologie auprès des partenaires, des intervenants, des bailleurs de fonds, des décideurs et du grand public, qui s'intéressent à la thématique du numéro. La psychologie est à la fois l'étude scientifique de la façon dont les gens pensent, se sentent et se comportent et une profession. Qu'il s'agisse des droits de la personne, de l'innovation en santé, des changements climatiques ou de l'aide médicale à mourir, la façon dont les gens pensent, se sentent et se comportent est pertinente pour presque toutes les questions, politiques, décisions de financement ou réglementations auxquelles sont confrontés les individus, les familles, les milieux de travail et la société.

Par l'entremise de *Psynopsis*, nous espérons orienter les discussions, les décisions et les politiques qui touchent la population du Canada. Chaque numéro est accessible au public et plus particulièrement aux ministères, bailleurs de fonds, partenaires et décideurs dont le travail et les intérêts, dans le contexte de la thématique abordée, pourraient être orientés par le travail des psychologues. La vision organisationnelle de la SCP est une société où l'être humain est le moteur de la législation, des politiques et des programmes destinés aux personnes, aux organisations et aux collectivités. *Psynopsis* est un instrument important par lequel la SCP s'efforce de réaliser cette vision.

Les publicités incluses dans *Psynopsis* sont des publicités payantes. Le fait qu'elles soient publiées ne signifie pas que la SCP approuve les produits, les services ou les programmes dont elles font la promotion.

# PSYNOPSIS

LE MAGAZINE DES PSYCHOLOGUES DU CANADA

## LE MAGAZINE OFFICIEL DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PSYCHOLOGIE

### ÉQUIPE DE RÉDACTION

Rédactrice en chef	Lisa Votta-Bleeker, Ph. D.
Directrice des services de rédaction	Sherene Chen-See
Publicité	Kathryn McLaren
Conception / production	Anthony Aubrey

### CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2024

Présidente	Eleanor Gittens, Ph. D.
Présidente désignée	Anita Gupta, Ph. D., C.Psych.
Présidente sortante	Kerri Ritchie, Ph. D., C.Psych.
Administrateurs	Adam Sandford, Ph. D. Mitch Colp, Ph. D., psychologue agréée. Meghan Norris, Ph. D. Claire Sira, Ph. D., psychologue agréée. Anita Gupta, Ph. D., C.Psych. Janine Hubbard, Ph. D., psychologue agréée. Amir Sepehry, Ph. D. Anisa Nasser, B.A.
Partenaires	CCDP – Sandra Byers, Ph. D. CCPPP – Sara Hagstrom, Ph. D., C.Psych. SCSCCC – Myra Fernandes, Ph. D. CSPP – Jo Ann Unger, Ph. D., C.Psych.
Chef de la direction	Lisa Votta-Bleeker, Ph. D.

### PROPOSITION D'ARTICLES

Veillez faire parvenir vos articles à [psynopsis@cpa.ca](mailto:psynopsis@cpa.ca).  
Pour de plus amples renseignements sur la proposition d'articles et les consignes éditoriales, veuillez vous rendre à l'adresse [cpa.ca/fr/psynopsis](http://cpa.ca/fr/psynopsis).

La Société canadienne de psychologie (SCP) conserve le droit d'auteur de *Psynopsis*. Tout article qui y est publié, autre que par un représentant, un administrateur ou un employé de la SCP, reflète strictement les opinions de l'auteur et non pas nécessairement celles de la Société canadienne de psychologie, de ses représentants, de sa direction ou de ses employés.

CANADA PUBLICATION  
POST MAIL  
POSTE POSTE  
CANADA PUBLICATION

AGREEMENT 40069496  
REGISTRATION NUMBER  
NUMÉRO DE CONTRAT  
D'INSCRIPTION

ISSN 1187-11809



# PERSONNES, CULTURE ET PSYCHOLOGIE



## MESSAGE DES RÉDACTEURS EN CHEF INVITÉS

04

## INTÉGRER L'EXPÉRIENCE VÉCUE EN PSYCHOLOGIE : POURQUOI UNE TELLE RÉSISTANCE?

06

## REVÊTEZ VOTRE ARMURE : LE PARCOURS D'UNE FEMME RACISÉE DANS LE MONDE DE LA PSYCHOLOGIE AU CANADA

08



## EXPLORER L'IDENTITÉ CULTURELLE AU CANADA : UN PARCOURS PERSONNEL

10

## TOUT LE MONDE SUR LE PONT!

12

## MES ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE EN TANT QUE CANADIENNE D'ORIGINE SUD-ASIATIQUE

14



## RENFORCER NOTRE CAPACITÉ À METTRE EN PLACE UNE PRATIQUE DE LA PSYCHOLOGIE ADAPTÉE AUX RÉALITÉS CULTURELLES

16

## SÉCURISATION CULTURELLE ET PRATIQUE DE LA PSYCHOLOGIE DANS LES RÉGIONS RURALES, ÉLOIGNÉES ET NORDIQUES

18

## TROIS VOIX EN PSYCHOLOGIE : POURQUOI LE MENTORAT EST IMPORTANT POUR L'AVENIR DE NOTRE PROFESSION

20



## CE POUR QUOI LES PSYCHOLOGUES SE BATTENT ET LES RAISONS POUR LESQUELLES C'EST SI DIFFICILE

22

## FAITS SAILLANTS DES ACTIVITÉS DE LA SCP

25

# MESSAGE DES RÉDACTEURS EN CHEF INVITÉS



Eleanor Gittens (elle/la), Ph. D., présidente de la SCP; coordonnatrice de programme et professeure, Georgian College, Orillia (Ontario)



Ben C. H. Kuo (il/le), Ph. D., C. Psych., professeur et directeur de la formation clinique, département de psychologie, Université de Windsor (Ontario)

## SORTIR DE LA CHAMBRE D'ÉCHO ET LA TRANSCENDER

**T**out d'abord, en tant que rédacteurs en chef invités de la présente publication, nous aimerions vous souhaiter la bienvenue et vous faire découvrir ce numéro spécial de *Psynopsis*, qui célèbre la pléthore de points de vue et d'expériences vécues au sein de la riche communauté des psychologues du Canada! Pendant que Ben rédigeait conjointement avec moi ce message, il m'est venu à l'esprit l'image de la proverbiale « chambre d'écho », dans laquelle des sons ou des voix de même nature sont isolés, mais se répercutent et se propagent continuellement. Dans le climat actuel de polarisation extrême, par la voie des médias sociaux, de la rhétorique politique et de la désinformation, il est ironique de constater que les personnes, les communautés et les États nationaux sont parfois encore plus isolés et bornés que jamais dans leurs propres bulles épistémiques, refusant d'entendre et de prendre en compte des histoires, des récits et des points de vue disparates. Pour sortir de ce moule et de cette chambre, nous devons, en tant que membres du milieu de la psychologie au Canada, solliciter et écouter avec circonspection les diverses opinions qui se font entendre sur le terrain.

En tant que rédacteurs en chef, nous souhaitons que ce numéro s'inscrive dans le cadre de mouvements plus larges en faveur de la promotion de l'équité, de la diversité, de l'inclusion et du sentiment

d'appartenance, la vérité et la réconciliation, ainsi que l'humilité culturelle au sein de la discipline de la psychologie. Ces mouvements sont énoncés dans des documents officiels récents, tels que la réponse de la SCP au rapport de la CVR<sup>1</sup>, la récente mise à jour des normes d'agrément de la SCP<sup>2</sup> et la Boîte à outils de la responsabilité sociale dans l'enseignement et la formation à la psychologie des services de santé<sup>3</sup>. Avec ce numéro spécial, nous voulons offrir une plateforme permettant d'amplifier les voix et les expériences vécues par nos étudiants, nos pairs et nos collègues qui ne sont souvent pas entendus ou sont sous-représentés.

La conception initiale de ce numéro spécial est née de la volonté d'Eleanor de donner à notre communauté diversifiée l'occasion de faire entendre sa voix et de partager ses expériences dans le domaine de la psychologie. Eleanor a interrogé ses collègues et a décidé de se tourner vers Ben, qui est le lauréat du *Prix de la SCP 2023 pour contributions remarquables au service public ou communautaire, à la justice sociale et aux droits de la personne en psychologie*. Lorsque Eleanor a proposé à Ben de collaborer à la rédaction de ce numéro, il a accepté l'invitation avec joie et enthousiasme.

Notre premier appel d'articles et nos invitations aux auteurs potentiels visaient à recueillir des articles stimulant la réflexion et approfondissant les liens complexes entre les personnes, la culture et la psychologie. Nous voulions que ce numéro offre une plateforme critique

aux universitaires, aux praticiens et aux acteurs émergents afin qu'ils puissent partager leurs idées, leurs expériences et/ou les résultats de leurs recherches. Nous remercions nos collègues enthousiastes qui ont répondu à nos appels et à nos invitations! Leurs généreuses contributions ont conduit à la publication de cette édition de *Psynopsis*, qui compte neuf articles rédigés par des auteurs de toutes les régions du pays – de la Colombie-Britannique à l'Île-du-Prince-Édouard!

Comme elle a été conçue, cette sélection d'articles aborde un large éventail de sujets et d'histoires, allant des expériences des personnes racisées, minoritaires et immigrantes aux appels à la sécurisation culturelle des communautés rurales, isolées et nordiques et des nouveaux arrivants immigrés et réfugiés, en passant par l'implication des psychologues dans la défense des causes sociales et politiques et le mentorat d'étudiants/stagiaires culturellement diversifiés. Grâce à cette collaboration, nous avons voulu franchir les frontières entre disciplines, remettre en question les idées reçues et favoriser une meilleure appréciation de la riche diversité des expériences humaines ainsi que de notre discipline bien-aimée. Nous vous invitons à vous plonger dans ces récits, à faire preuve d'esprit critique à l'égard des informations partagées et à vous joindre à nous pour faire progresser notre compréhension des personnes, de la culture et de la psychologie – pour que, individuellement et collectivement, nous puissions laisser derrière nous la chambre d'écho de notre passé et la transcender bien au-delà!



La **Société canadienne de psychologie** (SCP) est la seule association nationale qui se consacre à la fois à la science, la pratique et l'enseignement de la psychologie au Canada.

Nous sommes une organisation dirigée par ses membres, qui se consacre au soutien et à la défense de ses 7 000 membres et affiliés et qui fait la promotion de l'avancement et de l'application de la psychologie dans les collectivités que nous servons.

La science, la pratique et l'enseignement de la psychologie ont une pertinence vaste et profonde pour les politiques publiques et le bien collectif. La SCP s'efforce de démontrer cette pertinence à travers tous ses principes, politiques et activités.

### VISION

Une société où la compréhension des divers besoins, comportements et aspirations de l'être humain est le moteur de la législation, des politiques et des programmes destinés aux personnes, aux organisations et aux collectivités.

### MISSION

Faire progresser la recherche, les connaissances et l'application de la psychologie au service de la société au moyen de la défense des intérêts, du soutien et de la collaboration.

## OBJECTIFS STRATÉGIQUES

Pour être une association qui :

- 1** Soutient et valorise la recherche en psychologie pour faire progresser les connaissances et répondre aux préoccupations des gens et de la société dans laquelle nous vivons et travaillons
- 2** Répond aux besoins, soutient la croissance et renforce la portée de la discipline et de la profession
- 3** Fait la promotion de l'accès, des ressources et du financement des services psychologiques et de la recherche en psychologie, en parité avec la santé physique, au bénéfice de l'ensemble des Canadiens
- 4** Répond aux besoins en matière d'éducation, de formation et de perfectionnement professionnel des étudiants, des enseignants, des scientifiques et des praticiens du domaine de la psychologie tout au long de leur vie
- 5** Encourage et incarne l'équité, la diversité et l'inclusion dans tout ce que nous faisons
- 6** Est responsable devant les peuples autochtones par l'intermédiaire de la réponse de la SCP au rapport de la *Commission de vérité et réconciliation du Canada (CRT)*



CANADIAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION  
SOCIÉTÉ  
CANADIENNE  
DE PSYCHOLOGIE



# INTÉGRER L'EXPÉRIENCE VÉCUE EN PSYCHOLOGIE : POURQUOI UNE TELLE RÉSISTANCE?

**Anusha Kassan** (elle/la), Ph. D., psychologue agréée, peuple xwməθkwəyəm (Musqueam)  
Professeure agrégée, Université de la Colombie-Britannique, Vancouver, Colombie-Britannique

J'ai la chance d'avoir reçu une éducation qui m'a permis d'acquérir une compréhension unique et concrète de l'intersectionnalité. J'ai grandi dans un foyer métis, bilingue, où se pratiquaient deux religions différentes, et je suis une colonisatrice et une nouvelle arrivante de deuxième génération au Canada. Mes grands-parents paternels ont immigré de l'Inde vers l'Afrique du Sud, où mon père et ses frères et sœurs sont nés, avant que quelques-uns d'entre eux ne s'installent au Canada à la fin des années 1960. Il était le seul de sa famille à épouser une personne d'une autre culture : ma mère, une Blanche canadienne-française.

Ces histoires et ces expériences ont façonné ma façon de voir le monde et de comprendre le rôle d'un aidant. Aujourd'hui, j'ai compris que bien que je vive dans un monde qui encourage et récompense l'individualisme, cela ne correspond pas à mes valeurs. Je reconnais ainsi que la vision du bien-être et de la guérison que j'ai développée très tôt était large, inclusive et holistique.

Au stade actuel de ma vie, je me considère chanceuse d'avoir grandi avec des identités culturelles et des lieux sociaux multiples et croisés, et je me sens privilégiée d'avoir eu l'occasion de combiner mon vécu et mes recherches. Je ne peux imaginer une autre façon d'aborder mon travail scientifique. Non seulement mes expériences ont influencé ce que je suis devenue en tant que personne, mais elles ont également propulsé mon programme de recherche dans le domaine de l'immigration. Je vois cela comme une façon d'honorer les sacrifices de ma famille et aussi comme un moyen important d'engagement communautaire.

Si mon parcours scolaire et professionnel a été riche et gratifiant, un bon nombre des possibilités qui m'ont été offertes ou que j'ai saisies ont été extrêmement difficiles à atteindre. Bien que j'aie acquis beaucoup de privilèges au cours de ma vie, j'ai l'impression de continuer à me heurter à des obstacles sociopolitiques, en particulier lorsque je milite pour

des changements systémiques dans le domaine de la psychologie. Il m'a fallu quelques années d'études pour me rendre compte que ce que j'apprenais, en particulier au premier cycle, ne me convenait pas, pas plus qu'aux personnes et aux communautés qui m'entouraient. En tant que jeune femme métisse et première de ma famille immédiate à aller à l'université, il m'était impossible de trouver les mots pour remettre en question les connaissances que l'on me transmettait. Ce n'était vraiment pas agréable. Heureusement, j'ai eu des mentors très importants dans ma vie, qui m'ont ouvert l'esprit à une conceptualisation entièrement nouvelle de la psychologie.

Grâce à mes études supérieures, j'ai pu acquérir des connaissances sur le féminisme, le multiculturalisme, la justice sociale et, enfin, la lutte contre le racisme et la décolonisation. Ce nouveau savoir était comme un puits caché, m'offrant de nouvelles perspectives qui, non seulement trouvaient un écho en moi, mais me redynamisaient de manière fondamentale. Aussi passionnante qu'ait été cette période, j'étais souvent l'une des rares personnes dans un espace de formation donné (si ce n'est la seule) à proposer des idées différentes, à tenter de pousser les gens à dépasser les modes de pensée hiérarchiques. Encore une fois, ce n'était pas du tout agréable.

L'une des expériences les plus déroutantes que je continue à vivre dans le domaine de la psychologie est le fait qu'il y a très peu de place pour l'expérience vécue. Au cours des 20 dernières années, j'ai ressenti beaucoup de résistance lorsque je partageais mon point de vue personnel et j'ai rencontré encore plus de résistance lorsque je disais que les expériences vécues devraient être sollicitées, valorisées et prises en compte dans la pratique, la formation, la recherche et les politiques en matière de psychologie. Cette résistance continue de se manifester régulièrement dans plusieurs contextes, y compris dans le monde universitaire, et elle me choque, d'autant plus que les débats sur l'équité, la

diversité et l'inclusion (EDI), ainsi que sur la justice sociale et la décolonisation se sont multipliés ces dernières années.

Le rôle de l'expérience vécue est une composante centrale de la théorie critique de la race<sup>1</sup>, et de nombreux chercheurs ont affirmé qu'il est nécessaire de légitimer le savoir expérientiel et l'expérience vécue<sup>2-4</sup>; cependant, 30 ans après que ces idées ont été avancées, on me dit encore, dans les comités d'embauche des enseignants ou dans les réunions du Jury d'agrément, que l'expérience vécue ne peut pas être « mesurée » ou qu'elle « manque de preuves ». Ces idées vont à l'encontre du fait que les personnes racisées et/ou en situation minoritaire ont un pouvoir d'action sur leurs propres expériences et savent souvent parfaitement ce qui pourrait les aider à améliorer leur santé mentale et leur bien-être.

Dans un effort de véritable décolonisation et pour éviter les actes performatifs de l'EDI, je pense qu'il est essentiel que la psychologie en tant que discipline (ainsi que les espaces et les contextes dans lesquels elle est exercée) s'efforce de démanteler les structures de pouvoir. Ces hiérarchies se retrouvent souvent au centre des organes de direction et des procédures institutionnelles, et elles s'immiscent dans les relations. Je pense qu'il est essentiel de réduire le pouvoir le plus possible dans plusieurs structures relationnelles, y compris la relation superviseur-étudiant et la relation psychologue-client, pour ne citer que quelques exemples. Il incombe aux personnes qui s'opposent à cette idée de réfléchir à leur raisonnement; je soupçonne qu'elles ont beaucoup de pouvoir et de privilèges à perdre.

**POUR CONSULTER LA LISTE  
COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ À  
[CPA.CA/FR/PSYNOPSIS](http://CPA.CA/FR/PSYNOPSIS)**



**D**ans un monde où la racisation devient souvent synonyme d'un état de vigilance constant, la nécessité de revêtir une armure n'est pas simplement métaphorique, mais une réalité quotidienne. Dans la tapisserie complexe de la dynamique sociale, les expériences des femmes racisées se déroulent à l'intersection de la race et du genre, façonnant un récit unique d'hypervigilance, de traumatisme et de résilience. Celles-ci sont confrontées à une myriade de défis, allant de microagressions subtiles à des discriminations manifestes, qui influencent leurs interactions, leurs expériences et leur vie.

## REVÊTEZ VOTRE ARMURE : LE PARCOURS D'UNE FEMME RACISÉE DANS LE MONDE DE LA PSYCHOLOGIE AU CANADA

**Eleanor Gittens** (elle/la), Ph. D., coordonnatrice de programme et professeure, Georgian College, Orillia, Ontario

**Sabrina Hassan** (elle/la), Ph. D., C.Psych., psychologue clinicienne et psychologue en counseling, propriétaire et directrice, Phoenix Psychology Toronto, Toronto, Ontario

**Maisha Syeda** (elle/la), Ph. D., C.Psych., psychologue clinicienne, division de la médecine de l'adolescence, clinique pour jeunes transgenres, The Hospital for Sick Children, Toronto, Ontario

Le présent article se penche sur les particularités de l'armure (émotionnelle, mentale et sociale) qui devient indispensable pour comprendre les problèmes complexes jalonnant le parcours des femmes racisées. Parfois, l'armure tient bon, comme dans le cas de Sherri Ann Charleston, responsable en chef de la diversité et de l'inclusion à l'Université Harvard, et parfois, elle ne résiste pas, comme dans le cas de feu Antoinette Bonnie Candia-Bailey, vice-présidente des affaires étudiantes à l'université Lincoln. En explorant les nuances de ces défis, notre analyse vise à éclairer le chemin des femmes racisées qui doivent s'enhardir face aux effets omniprésents des préjugés et des biais systémiques.

Lorsque l'on évoque une armure, on pense généralement à un costume renforci que l'on revêt pour protéger son corps lorsqu'on part au combat. Cette armure n'est pas différente de l'armure portée par les femmes racisées pour se protéger. L'armure des femmes racisées n'est pas palpable comme le sont les plaques de métal; elle a de multiples facettes et est portée depuis le lever du matin jusqu'au coucher du soir. Elle se manifeste sous la forme d'une force émotionnelle, d'une résilience mentale et d'une adaptation sociale stratégique. Elle sert de bouclier contre les assauts quotidiens des microagressions, de la misogynie, de l'hypersexualisation, des stéréotypes et des injustices systémiques qui ressemblent souvent à des batailles. Les armures émotionnelles protègent contre l'érosion de l'estime de soi, les armures mentales, contre les préjugés intériorisés, et les armures sociales permettent de se frayer adroitement un chemin dans le paysage social. Combinées, ces couches de défense créent un mécanisme complexe, mais indispensable à la survie dans un monde où les femmes racisées doivent continuellement réclamer leur identité au milieu de formes croisées de discrimination et d'oppression.

Les femmes racisées sont confrontées à une myriade de défis liés à l'intersectionnalité de la race et du genre. Confrontées à des stéréotypes qui les hypersexualisent et les dévalorisent, elles subissent une

discrimination aggravée. Se heurtant à des obstacles systémiques, elles n'ont qu'un accès limité aux possibilités et débouchés, et sont confrontées à un racisme et à un sexisme institutionnalisés. Ces femmes doivent faire face aux attentes de la société qui les confinent souvent dans des rôles étriés, perpétuant des discours néfastes et érodant leur capacité d'action. La lutte contre des préjugés bien ancrés et des formes d'oppression croisées est constante et a un impact sur leur estime de soi, leurs aspirations et leur bien-être général. C'est ce qui s'est produit dans la vie d'Antoinette Bonnie Candia-Bailey. Cette femme noire, dirigeante et administratrice, s'est suicidée en raison de la discrimination raciale, du harcèlement et de l'intimidation dont elle était victime au travail. Son histoire ressemble à beaucoup d'autres; elle était probablement perçue comme affable et malléable lors de son embauche, mais regardée avec suspicion et mépris après un certain temps passé à faire le travail pour lequel elle avait été embauchée. Bien qu'il s'agisse d'un cas extrême, cela se produit beaucoup trop souvent.

Malgré ces obstacles, de nombreuses femmes racisées persistent, tirant leur force de leur résilience et de leur détermination à faire de la place à leur moi authentique. Malgré leur force inhérente, les femmes racisées se heurtent à des obstacles qui les empêchent de développer leur résilience. Les inégalités systémiques limitent l'accès aux ressources et aux réseaux de soutien adaptés à leur expérience unique. La discrimination intersectionnelle érode la confiance et l'estime de soi, ce qui rend difficile le développement d'un sentiment d'identité positif. Cette atteinte à la confiance en soi et à l'estime de soi est apparue clairement dans le cas de Sherri Ann Charleston. Cette dernière a récemment fait l'objet de 40 allégations de plagiat à la suite d'une plainte anonyme. Dans ce cas, elle semble avoir été ciblée et soumise à une norme que peu d'autres personnes doivent respecter. En outre, le poids de la représentation pèse lourd, car les femmes racisées se sentent souvent obligées d'incarner des normes inaccessibles de réussite et de perfection. Ces obstacles aggravent les défis auxquels elles sont confrontées, créant

ainsi des obstacles au développement de la résilience nécessaire pour traverser les méandres de leurs identités croisées.

Pour parvenir à un avenir plus inclusif, il faut des efforts concertés pour démanteler les barrières systémiques et faire entendre la voix des femmes racisées. Pour ce faire, il faut mettre en œuvre des politiques qui s'attaquent aux formes de discrimination croisées, promouvoir la diversité et la représentation aux postes de direction, et aménager des espaces inclusifs où tous les individus se sentent vus, valorisés et respectés. Les campagnes de sensibilisation peuvent mettre à mal les stéréotypes et les préjugés, en favorisant l'empathie et la compréhension entre les communautés. En mettant l'accent sur le vécu et le point de vue des femmes racisées, la société pourra œuvrer à la création d'un monde plus équitable où chaque individu, indépendamment de sa race ou de son genre, pourra s'épanouir de manière authentique et contribuer à une société plus juste et plus inclusive.

En conclusion, le parcours des femmes racisées est caractérisé par la résilience face aux formes croisées de discrimination et d'adversité. Leur armure, composée de force émotionnelle, de résilience mentale et d'adaptation sociale, leur sert de bouclier contre les préjugés systémiques et les pressions sociétales. Malgré les obstacles à la résilience, les femmes racisées persistent, tirant leur force de leurs communautés et de leur autonomisation collective. Pour évoluer vers un avenir plus inclusif, il faut démanteler les inégalités systémiques, faire entendre la voix des personnes marginalisées et favoriser l'empathie et la compréhension.

Favoriser le changement en donnant la priorité aux opinions des femmes racisées, en ouvrant la voie à un monde équitable où chaque personne s'épanouit de manière authentique et est véritablement valorisée. Agissez maintenant!

**POUR CONSULTER LA LISTE  
COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ À  
[CPA.CA/FR/PSYNOPSIS](http://CPA.CA/FR/PSYNOPSIS)**



Raquel Carvalho Hoersting « Peregrination », acrylique sur papier, 82 cm x 82 cm

## EXPLORER L'IDENTITÉ CULTURELLE AU CANADA : UN PARCOURS PERSONNEL

Raquel Carvalho Hoersting (elle/la), Ph. D., professeure adjointe, département de psychologie, Université de l'Île-du-Prince-Édouard, Charlottetown, Î.-P.-É.

Il a toujours été complexe pour moi de définir qui je suis en fonction de mes origines culturelles. Bien que je sois originaire du Brésil et que j'aie vécu dans plusieurs pays d'Amérique latine, et que j'aie obtenu des diplômes en Équateur et aux États-Unis, je n'ai jamais eu l'impression d'entrer dans une catégorie culturelle particulière. Même si je suis identifiée comme Brésilienne sur mon passeport, mon sentiment d'appartenance ne cadre pas avec une seule culture.

Mes premières recherches universitaires ont porté sur la manière dont les personnes qui grandissent dans des pays différents composent avec les différences culturelles qui les caractérisent à l'âge adulte. Ces recherches étaient axées sur le concept de « nomadisme culturel », ce qui me paraît tout à fait approprié. Ma carrière et mes recherches ont souvent fait écho aux questions qui découlent de mon vécu et de mon environnement. J'ai étudié les variables de l'individualisme et du collectivisme dans le contexte du Brésil et des États-Unis, la remigration des Brésiliens et, tout récemment, la façon dont les Latino-Américains font l'expérience de l'immigration à l'Île-du-Prince-Édouard, où j'habite depuis cinq ans.

Ayant souvent l'impression d'être une étrangère dans divers contextes, je me sens confrontée depuis toujours au défi de me définir au singulier. Au Canada, j'ai ressenti une plus grande pression à me définir culturellement et ethniquement, ce que j'ai trouvé épuisant et étonnant. Bien que je ne me sois jamais identifiée comme une « personne de couleur », on attendait de moi que je me conforme à cette étiquette, qui m'était étrangère; le fait d'être étiquetée comme « blanche » me semblait être une trahison envers mon identité juive.

La tendance constante à attribuer des étiquettes, tant à moi-même qu'aux autres, témoigne des positions idéologiques rigides qui prévalent à notre époque, malgré tous les efforts que fait la psychologie pour s'abstenir de juger d'autres cultures, croyances et normes à travers le prisme des nôtres. Pour ma part,

il m'a été particulièrement pénible d'être confrontée à cette pression de se conformer de la part de groupes focalisés sur la défense de la justice sociale et dont je m'attendais à ce qu'ils fassent preuve d'une plus grande sensibilité interculturelle, d'une plus grande humilité culturelle et de moins de dogmatisme dans la façon dont ils appliquaient leurs connaissances en matière de santé mentale et de culture. C'est dans ces groupes que j'ai pu facilement évoluer et que j'ai participé à des travaux utiles pour ma communauté locale au Brésil, au Texas et en Équateur. Les homologues canadiens de ces groupes se sentaient étrangers. Comment suis-je devenue une étrangère pour eux?

De ces premières expériences au Canada, j'ai gardé un sentiment d'isolement et d'épuisement. Je me suis demandé si je devais prendre mes distances par rapport au domaine de la culture et de la santé mentale. Me tournant vers les arts créatifs comme mécanisme d'adaptation, je me suis plongée dans la peinture, le dessin et le collage, trouvant du réconfort dans l'expression créative et en reprenant contact avec des amis de partout dans le monde. Lorsque j'ai raconté à un collègue Brésilien que l'on m'avait dit que j'étais « trop Brésilienne », nous avons tous les deux ri.

« Tu es trop Brésilienne? Raquel, c'est ironique », a-t-il dit. « Ici, tu es trop 'gringa' pour être Brésilienne! »

Ce voyage d'introspection a culminé avec une petite exposition d'art en 2020, qui m'a finalement amenée à me concentrer sur l'étude et l'adoption de thérapies créatrices et expressives dans le cadre de mes études, de mes cours et de ma pratique.

Reconnaître et assumer mon identité d'immigrante est devenu un élément important de mon récit personnel. La chercheuse a assumé le rôle de participante. Les connaissances et les expériences acquises dans le cadre de mes études sur l'immigration et la psychologie interculturelle confirment mes expériences personnelles.

Ces expériences, aussi douloureuses et transformatrices qu'elles puissent être, m'ont rappelé l'existence de notre humanité commune.

J'ai choisi de rester à l'Île-du-Prince-Édouard pour le moment. Je sens que mon travail a un sens. J'enseigne aux étudiants d'une petite université à penser de manière critique et je leur offre des points de vue uniques qui les préparent à travailler; je forme nos étudiants au doctorat en psychologie à aborder les interventions psychologiques et la formation clinique de manière à ce qu'elles soient culturellement adaptées et efficaces. Ce qui me motive, c'est de savoir qu'il reste encore beaucoup à faire dans le domaine de la santé mentale sur notre île, et que je peux encore communiquer avec mes collègues du monde entier. Cette conception évolutive de la communauté et la possibilité d'avoir un impact important me permettent de rester enracinée.

Aujourd'hui, je représente, en partie, le point de vue des psychologues nés et formés à l'étranger au Canada. Je suis fière des diverses communautés en pleine croissance que nous représentons dans le milieu universitaire. Chacun d'entre nous a un parcours unique, façonné par ses études, ses expériences dans son pays d'origine, son processus personnel d'immigration et les raisons qui l'ont poussé à s'intéresser à la psychologie. En nous donnant l'occasion de partager nos histoires et de contribuer aux discussions sur la santé mentale, l'identité et le sentiment d'appartenance, nous contribuerons à rendre la psychologie au Canada plus nuancée et plus centrée sur l'être humain.

**POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ À [CPA.CA/FR/PSYNOPSIS](http://CPA.CA/FR/PSYNOPSIS)**



On m'a demandé de partager mon expérience de psychologue aux identités diverses et de dire ce qui, selon moi, doit changer pour que la discipline de la psychologie se développe et progresse. C'est un défi de taille pour un texte de 900 mots! J'aborderai cette question de manière holistique, tout comme j'aborde mon travail de psychologue.

Tout d'abord, je dois faire part des diverses identités qui m'habitent. Dans le désordre, je suis une Franco-Ontarienne et une Métisse; je suis neurodivergente, queer, agnostique, handicapée, de la classe moyenne, et je travaille de manière virtuelle comme neuropsychologue en réadaptation clinique en Ontario. Compte tenu de ces identités, il est facile d'imaginer que j'ai subi plus que ma part de discrimination au cours de ma

## TOUT LE MONDE SUR LE PONT!

Mich Monette, Ph. D., C.Psych., neuropsychologue en réadaptation clinique, Hamilton, Ontario

formation et en tant que psychologue en début de carrière. Je résumerai mon expérience en présentant le résultat final des années de stress lié au statut de minorité et de microagressions que j'ai dû endurer parce que mes superviseurs et mes professeurs refusaient de comprendre mes besoins particuliers. On m'a bousculée tout au long de ma formation et on m'a dit à plusieurs reprises que je serais expulsée si je prenais deux ans de plus pour terminer mon doctorat. Comme je souffre de plusieurs maladies chroniques, il me fallait ces deux années supplémentaires pour terminer notre programme de formation rigoureux de manière à ne pas aggraver mes problèmes de santé et à ne pas entraîner de complications à long terme.

J'ai atteint mes objectifs professionnels, mais j'ai été traumatisée publiquement par des collègues qui pensent que les personnes trans ne méritent pas autonomie et dignité par rapport à leur propre corps et à leur propre vie (en dépit de notre code d'éthique et de nos meilleures pratiques qui donnent des directives claires à cet égard<sup>1,2</sup>). Pendant mon année de préparation à l'obtention de mon permis d'exercice, en 2019, j'ai commencé à souffrir d'insomnie en raison du traumatisme public que j'ai subi, j'ai eu une commotion cérébrale et je me suis retrouvée à l'hôpital, incapable de fonctionner et de travailler comme psychologue. J'ai passé huit mois à me remettre de cette expérience et à me demander si je voulais faire partie d'une profession dont les membres avaient le droit de me faire du mal de cette manière. Finalement, j'ai décidé que mon point de vue était nécessaire dans cette profession et j'ai obtenu mon permis d'exercer. Pendant mes huit mois de convalescence, j'ai participé bénévolement à une campagne électorale, ce qui m'a valu de passer les quatre années suivantes à des postes de direction au sein du parti politique le plus progressiste du Canada. À ce titre, j'ai participé à des campagnes en faveur de l'universalité des soins de santé mentale et de l'assurance-médicaments, du logement abordable, de la lutte contre le changement climatique et de l'amélioration de la rémunération des travailleurs

des secteurs de la santé et de l'éducation, pour n'en citer que quelques-uns. Je partagerai maintenant avec vous les leçons que j'ai tirées de ce travail.

La principale faiblesse de notre discipline tient au fait que les traitements dispensés par un psychologue agréé ne sont pas accessibles à la majorité des gens. Notre présence dans le secteur public continue de s'amenuiser, de sorte que la grande majorité d'entre nous travaille dans le secteur privé. Je ne peux évoquer ici les nombreuses raisons qui expliquent cela<sup>3</sup>, le résultat final étant l'inaccessibilité de nos services à la grande majorité des gens et à ceux qui en ont le plus besoin. Je fais partie de ces communautés mal desservies. Je constate quotidiennement la perpétuation des cycles de traumatismes intergénérationnels qu'entraîne le manque de services de santé mentale accessibles, adaptés à la culture et spécialisés dans ces communautés.

Les problèmes liés à l'accès aux traitements psychologiques sont en grande partie systémiques et c'est là où, selon moi, notre profession échoue. Le rapport de l'Organisation mondiale de la Santé sur les déterminants sociaux de la santé mentale<sup>4</sup> montre clairement les effets de l'insécurité alimentaire et de la précarité du logement, de l'absence de stabilité politique et du manque d'accès à des systèmes publics de santé et d'éducation solides sur le développement du cerveau et la santé mentale.

Au cours de ma formation, on m'a appris que la psychologie était une institution apolitique; j'espère, après la pandémie, qu'aucun de mes collègues ne croit encore cela. Le personnel est politique et les psychologues dans leur ensemble continuent de croire qu'influencer les forces systémiques qui ont un impact sur la vie quotidienne de leurs clients les plus vulnérables ne fait pas partie de leur champ d'activité. Nous resterons en retrait par rapport aux prestataires de soins de santé mentale qui reçoivent une formation sur les répercussions de ces forces systémiques et apprennent à travailler dans ce contexte pour promouvoir le changement en vue de mieux servir leurs

clients. Les psychologues de demain doivent adopter une attitude politique pour garantir l'accès du grand public à nos services.

Le quatrième principe de notre code d'éthique est la responsabilité envers la société<sup>1</sup>. De nombreux psychologues ne s'engagent pas activement dans une telle démarche de responsabilité vis-à-vis de la société, car ils pensent que la psychologie est apolitique. Ne pas reconnaître comment des facteurs systémiques ont façonné les expériences de la personne assise en face de vous, que vous avez le devoir de soigner dans le respect de la dignité et de l'autonomie de son vécu, c'est d'emblée faillir à l'obligation de prodiguer des soins de manière compétence et éthique.

Pour servir au mieux leurs clients les plus vulnérables, les membres de notre profession doivent comprendre suffisamment les causes systémiques des troubles de santé mentale. Le manque de sensibilisation entraîne la culpabilisation des victimes, l'invalidation des expériences vécues par les clients et une perte de confiance de la part du public. J'entends souvent certains de mes collègues déplorer le fait que les travailleurs sociaux sont en train de nous remplacer. Il y a une raison à cela : les travailleurs sociaux sont beaucoup plus nombreux que les membres de notre profession à travailler au sein des systèmes et à prôner le changement.

La plus grande leçon que j'ai apprise est de ne pas intérioriser les agissements oppressifs de mes superviseurs, professeurs et collègues, mais d'utiliser ma voix pour militer en faveur d'un monde plus inclusif et plus juste, à la fois pour moi et pour mes clients. Ce que nous pouvons tous décider aujourd'hui, c'est de ne jamais voter pour un politicien ou un parti politique qui cherche à supprimer les droits de la personne, la dignité et l'autonomie des groupes vulnérables au lieu de les étendre au profit de tous. Agir autrement, c'est contrevenir à notre responsabilité envers la société.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ À [CPA.CA/FR/PSYNOPTIS](http://CPA.CA/FR/PSYNOPTIS)



**E**n tant que Canadienne d'origine sud-asiatique de deuxième génération, qui exerce actuellement la psychologie clinique au Québec, mon parcours universitaire a été semé d'embûches.

Dans ma jeunesse, mes parents n'étaient pas ravis que je veuille poursuivre mes études universitaires dans le domaine de la psychologie. Ils préconisaient les carrières de médecin, de juriste ou d'ingénieur parce que c'était des carrières honorables dans leur pays.

Dans les années 1990, les domaines de la psychologie et de la psychiatrie étaient des sujets étrangers aux personnes originaires d'Asie du Sud que j'ai rencontrées au Canada et au Pakistan. La plupart des Sud-Asiatiques avaient une idée préconçue négative de la psychologie. Selon eux, la psychologie était un domaine de connaissance subjectif que tout le monde pouvait étudier. Ils ne considéraient pas la

## MES ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE EN TANT QUE CANADIENNE D'ORIGINE SUD-ASIATIQUE

Iram Ahmad (elle/la), Ph. D., psychologue clinicienne, Pointe-Claire, Québec

psychologie comme l'étude scientifique des comportements humains ou de la personnalité, mais plutôt comme une lecture subjective et superficielle des traits de personnalité d'une personne. Souvent, la psychologie était comparée à l'ésotérisme et n'était pas vue comme un sujet d'étude sérieux.

En outre, le choix d'une carrière en psychologie était mal perçu en raison de la crainte de développer une maladie mentale. Les Sud-Asiatiques souffrant de maladie mentale étaient et sont toujours stigmatisés par leur propre famille et leur propre communauté. Ils sont souvent qualifiés de « fous » et privés de soins psychiatriques et psychologiques. Ainsi, on considérait qu'une personne qui étudiait la psychologie « perdait son temps à traiter des personnes impossibles à soigner ». Cette vision culturelle stigmatisée de la psychologie et de la santé mentale a empêché la plupart des Sud-Asiatiques de faire des études dans ce domaine. Quelques rares personnes, comme moi, ont décidé d'ignorer les normes culturelles et de se consacrer à leur passion.

Lorsque j'ai commencé mes études de premier cycle en psychologie à l'Université Concordia dans les années 2000, il y avait deux étudiants originaires d'Asie du Sud sur un total de 60. Dans mon cercle d'amis, seules trois femmes originaires d'Asie du Sud envisageaient d'obtenir un diplôme de psychologie (et seules deux d'entre elles ont finalement exercé la profession de psychologue). Rares sont ceux qui ont suivi le programme et encore plus rares sont ceux qui ont obtenu un diplôme d'études supérieures. Les exigences du programme et les pressions culturelles poussant à une carrière prestigieuse ont conduit de nombreux étudiants sud-asiatiques de ma cohorte à changer de domaine.

Pendant mes études, j'étais fascinée par mes cours de premier cycle, en particulier ceux qui portaient sur les théories de la personnalité, la psychologie sociale, la psychologie du soi et la motivation. Le cours sur le développement de l'enfant était particulièrement intéressant. Le

professeur a expliqué les effets des styles parentaux sur le développement émotionnel, psychologique et cognitif de l'enfant. Les résultats d'une recherche de Diana Baumrind<sup>1-4</sup> ont montré qu'un style parental autoritaire (fort contrôle parental et faible empathie parentale) influençait les aptitudes sociales, les capacités cognitives et la santé psychologique de l'enfant. Cette recherche a été menée dans différents pays et ses résultats ont permis de conclure qu'un style parental démocratique (contrôle parental élevé et chaleur parentale élevée) facilitait le développement de l'enfant.

Lorsque j'ai examiné ces informations de mon point de vue culturel, j'ai remarqué que le style parental autoritaire est accepté dans notre société. L'implication parentale élevée et le contrôle parental élevé sont normalisés. Les enfants d'Asie du Sud sont encouragés à obéir à leurs parents sans remettre en question les décisions de ces derniers. Les parents et les personnes âgées de la famille sont respectés pour leurs connaissances, et leurs conseils et leur avis sont donc acceptés sans condition par les plus jeunes.

Au cours de mes études de premier cycle et de deuxième cycle, j'ai découvert divers sujets relatifs à la psychologie qui mettaient en évidence les différences entre mes deux cultures, comme le collectivisme par opposition à l'individualisme, le style parental autoritaire par opposition au style parental démocratique, la communication efficace (communication directe ou récits/métaphores pour communiquer les croyances culturelles) et les comportements sociaux (l'égalitarisme dans les relations par opposition à l'autoritarisme et à la hiérarchie sociale).

Ma conscience de ces différences culturelles a ouvert la voie à ma thèse de doctorat, intitulée « The effects of perceived parental authority on an individual's self-esteem, self-confidence, academic success, and their psychological health ». Les résultats de mon étude confirment des résultats antérieurs selon lesquels le style parental autoritaire affecte négativement l'estime de soi, la confiance en soi et la

réussite scolaire des individus. Ces individus seraient plus susceptibles de souffrir de maladies psychologiques, comme la dépression et les troubles anxieux<sup>5,6</sup>. Même si les participants n'étaient que nord-américains, il serait intéressant de refaire l'étude avec des participants sud-asiatiques.

Après avoir terminé mes études supérieures en psychologie clinique, j'ai été confrontée à des cas cliniques difficiles où le contexte culturel du client était un élément important à prendre en compte dans le plan de traitement. J'ai cherché à me familiariser avec la culture de mes clients et je me suis renseignée sur les normes et les croyances de ces derniers afin d'améliorer ma connaissance de leurs difficultés sociales. Ce faisant, j'ai réalisé que mon expérience culturelle était pertinente.

Mon bagage culturel est devenu mon point de référence; je l'ai utilisé pour comprendre les effets psychologiques et les inquiétudes que mes clients ressentaient lorsqu'ils s'éloignaient de leurs croyances ou de leurs normes culturelles. J'ai pu faire preuve d'empathie à l'égard de leur situation, ce qui a permis aux clients de se sentir compris et encouragés dans le processus thérapeutique.

Je suis heureuse d'avoir étudié la psychologie à une époque où de nombreux parents originaires d'Asie du Sud n'étaient pas favorables à ce parcours de carrière. Avec l'approbation de mes parents et le soutien indéfectible de mon frère, j'étais motivée à poursuivre mes études malgré les pressions exercées par la communauté pour que je change de domaine.

Le domaine de la psychologie est en expansion, et la sensibilisation aux réalités culturelles culturelles dans le programme scolaire, dans la supervision clinique des internes et dans la pratique clinique est fondamentale. Il serait utile de poursuivre les recherches et de mettre en place des programmes de formation professionnelle destinés à sensibiliser les étudiants et les professionnels à la pleine conscience culturelle.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ À [CPA.CA/FR/PSYNOPTIS](http://CPA.CA/FR/PSYNOPTIS)



**J**e suis honorée qu'on me demande de me pencher sur la manière dont la psychologie devrait évoluer pour mieux refléter la diversité de la société canadienne. Cependant, je suis parfaitement consciente que la psychologie représente déjà mes identités intersectionnelles en tant que femme blanche, cisgenre, de classe moyenne, qui a grandi aux États-Unis. J'ai donc réfléchi aux histoires et aux expériences vécues par les nombreuses personnes issues de l'immigration et ayant subi des déplacements forcés que j'ai eu le privilège de connaître dans le cadre de mon travail, ainsi qu'aux leçons apprises en travaillant en étroite collaboration avec des partenaires du milieu communautaire, des collègues et des étudiants d'origines diverses.

## RENFORCER NOTRE CAPACITÉ À METTRE EN PLACE UNE PRATIQUE DE LA PSYCHOLOGIE ADAPTÉE AUX RÉALITÉS CULTURELLES

**Catherine L. Costigan (elle/la), Ph. D., psychologue agréée, professeure de psychologie, département de psychologie, labo BRANCH, Université de Victoria, Victoria, Colombie-Britannique**

Je propose les recommandations suivantes pour que la psychologie puisse mieux servir les personnes récemment arrivées au Canada, en particulier celles qui sont racisées et celles dont le français ou l'anglais n'est pas la langue maternelle.

### Avec qui nous travaillons

1. **Interprètes.** Les barrières linguistiques créent un accès inéquitable à des soins de santé adaptés à la culture, ce qui se traduit par un soutien moins efficace et moins rapide pour les nouveaux arrivants au Canada. Outre l'interprétation linguistique, les interprètes fournissent des services d'intermédiation culturelle en tant que détenteurs de connaissances culturelles qui peuvent aider à rapprocher le monde culturel des clients de celui des praticiens. La disponibilité d'interprètes est un droit de la personne pour les clients et permet d'améliorer les soins, mais ces services font défaut dans de nombreux contextes de pratique de la psychologie. Notre domaine devrait offrir une formation sur la manière de travailler efficacement avec les interprètes et de plaider, dans le cadre des soins de santé et de l'élaboration des politiques, en faveur d'un plus grand accès à ces services. La formation de futurs psychologues possédant les connaissances linguistiques et culturelles nécessaires pour travailler directement avec une ou plusieurs communautés de nouveaux arrivants est un pas de plus pour combler cette lacune.
2. **Membres de la famille et de la communauté.** Fournir des soins de santé mentale à des personnes de diverses origines culturelles implique souvent de sortir du modèle individuel traditionnel de la pratique de la psychologie. Il est souvent plus adapté et plus efficace, sur le plan culturel, d'inclure les principaux membres de la famille dans le processus, car le bien-être d'un individu est intimement lié aux relations au sein de la famille. Il est également essentiel de tenir compte de la diversité des expériences des différentes générations (par exemple, certains

membres sont plus axés sur la survie; d'autres sont plus critiques à l'égard du Canada et désireux de faire du pays un endroit où ils peuvent s'épanouir). Travailler avec des familles de diverses origines culturelles nécessite également de développer des compétences permettant d'intégrer efficacement d'autres membres importants de la communauté, tels que les guérisseurs traditionnels ou les chefs religieux, dans le cadre du service lui-même ou en tant que consultants culturels. Cette intégration nécessite une formation éthique supplémentaire concernant les limites, les caractéristiques du client et la confidentialité.

3. **Systèmes.** L'idée de séparer les besoins en santé mentale des autres besoins (santé physique, éducation, aspect juridique, etc.) est artificielle et limitative et exacerbe la stigmatisation associée aux problèmes de santé mentale. Un grand nombre des déterminants importants de la santé mentale sont sociaux et économiques, et nous répondrions mieux aux besoins de santé mentale des communautés de nouveaux arrivants en travaillant de concert avec les organismes d'aide à l'établissement, les services sociaux, les systèmes d'éducation et les secteurs de l'emploi. Dans le cadre des soins de santé, l'intégration de la psychologie aux soins primaires pourrait réduire la stigmatisation et améliorer l'accès. À cette fin, nous devons établir de nouveaux partenariats de formation et élaborer des normes qui permettent aux stagiaires d'effectuer une pratique supervisée dans des environnements où les psychologues ne travaillent pas actuellement, par exemple des partenariats avec le secteur de l'aide à l'établissement ou les centres d'orientation qui sont au service des nouveaux arrivants.

## Comment nous effectuons notre travail

### 1. **Traumatisme postmigratoire.**

Le secteur de la psychologie devrait améliorer la formation sur les traumatismes, les pertes et les facteurs de stress que les personnes et les familles

subissent avant et après avoir émigré au Canada. Il devrait y avoir une meilleure compréhension des facteurs de stress postmigratoires, par exemple les défis de s'adapter aux normes culturelles canadiennes tout en conservant un lien fort avec ses origines, l'affront d'être racisé pour la première fois, les menaces qui pèsent sur la solidité des liens familiaux lorsque les membres de la famille subissent une acculturation différente pour chacun, et les voies de transmission des traumatismes intergénérationnels. Un plus grand nombre d'histoires et d'exemples qui illustrent et soulignent ces subtilités permettra aux psychologues d'être plus attentifs à ces importantes dynamiques. Chaque nouvel arrivant et chaque nouvelle arrivante au Canada ont leur propre trajectoire, et nous devons donc accueillir chacun d'eux avec un esprit ouvert et en faisant preuve d'humilité culturelle.

2. **Compétences associées au racisme et aux iniquités structurelles.** Les psychologues doivent être en mesure de reconnaître le racisme au Canada, de lutter contre celui-ci à tous les niveaux (par exemple, le racisme structurel, la discrimination et les microagressions quotidiennes) et de reconnaître les iniquités systémiques. Traditionnellement, nous sommes formés à aider les personnes à regarder en elles-mêmes afin de comprendre les pensées, les comportements et les émotions qui sont à l'origine de leur détresse. Cela peut avoir comme conséquence involontaire de rendre la personne entièrement responsable de ses problèmes de santé mentale, alors que la source de ces problèmes est plutôt attribuable à des structures et des systèmes inéquitables, tels que la pauvreté et les stéréotypes raciaux (conduisant par exemple à une discipline excessive, à des diagnostics erronés, à des interventions policières excessives), ainsi qu'à un accès inéquitable aux perspectives d'emploi et aux services.

3. **Élargissement de nos outils thérapeutiques.** Les psychologues doivent être formés à de nouvelles approches, telles que la guérison raciale,

qui permet aux clients de considérer des symptômes tels que l'anxiété, la dépression et la colère comme des réponses raisonnables à des systèmes oppressifs. L'acquisition d'une expertise en matière d'interventions axées sur les arts et d'interventions somatiques, qui réduit la place prédominante des formes d'expression axées sur le langage, nous aidera également à travailler efficacement avec les communautés d'immigrants et de réfugiés. En tant que profession, nous valorisons les traitements soutenus empiriquement, mais de nombreux traitements n'ont pas été validés auprès de populations de diverses origines linguistiques et culturelles. Nous devrions donner la priorité à la recherche qui inclut la participation communautaire afin d'adapter les traitements soutenus empiriquement à différents groupes culturels, ainsi qu'à la recherche qui évalue les interventions axées sur les arts. Une formation formelle à des outils tels que l'Entretien de formulation culturelle (EFC) du DSM-5 est également nécessaire. L'EFC est un cadre permettant de recueillir des informations culturelles auprès des clients afin d'améliorer la validité culturelle des évaluations diagnostiques et de la planification du traitement. Ainsi, l'EFC peut aider les cliniciens à comprendre les valeurs et les manifestations cliniques pertinentes d'un point de vue culturel, à réduire la probabilité d'un diagnostic erroné, à favoriser une relation thérapeutique sécurisante et à améliorer l'acceptabilité culturelle des plans de traitement.

Ces nombreux axes de développement de la profession sont interdépendants. Nombre de ces changements résulteront de la présence sur le terrain de dirigeants et de praticiens d'origines diverses. Par conséquent, les efforts visant à accroître la diversité de nos stagiaires sont essentiels.

Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse [CPA.ca/Psynopsis](https://cpa.ca/Psynopsis)



**D**éfinir les collectivités rurales, éloignées et nordiques (REN) du Canada est un exercice complexe<sup>1,2</sup>. Les collectivités REN du Canada sont souvent regroupées comme si elles formaient une entité unique de « zones non urbaines<sup>3</sup> » malgré le fait qu'elles présentent plusieurs réalités géographiques, conditions économiques et cultures différentes. Cette diversité illustre le caractère unique des collectivités REN et souligne l'importance de ne pas les traiter comme des milieux homogènes ou comme des versions réduites d'un environnement urbain (p. ex. Perkins et coll.<sup>4</sup>). Une généralisation excessive des collectivités REN en entités homogènes « non urbaines » risque d'entraîner l'adoption d'un préjugé implicite en faveur d'approches et de conceptualisations urbaines des meilleures pratiques en psychologie. Fors<sup>5</sup>, une psychologue norvégienne, décrit avec précision le « narcissisme géographique », qui fait que les praticiens urbains « projettent une infériorité morale » à l'égard des praticiens situés en zones REN.

## SÉCURISATION CULTURELLE ET PRATIQUE DE LA PSYCHOLOGIE DANS LES RÉGIONS RURALES, ÉLOIGNÉES ET NORDIQUES

**Shelley L. Goodwin, Ph. D.,** psychologue agréée, psychologue, pratique indépendante, Dr. Shelley L. Goodwin Psychological Services, Inc., Yarmouth, Nouvelle-Écosse

**Amanda Lints-Martindale, Ph. D., C. Psych.,** professeure adjointe, département de psychologie de la santé en milieu clinique, Université du Manitoba, Steinbach, Manitoba

**Jessica Lambert, B.Sc.inf.,** infirmière autorisée, CCNP(c), service de soins intensifs, hôpital régional de Yarmouth, Santé Nouvelle-Écosse, Yarmouth, Nouvelle-Écosse

**Merril Dean, M. Éd.,** psychologue, pratique indépendante, Dean Educational and Psychological Consulting, Yellowknife, Territoires du Nord-Ouest

**AnnaMarie Carlson, Ph. D., C. Psych.,** professeure adjointe, département de psychologie de la santé en milieu clinique, Max Rady College of Medicine, Rady Faculty of Health Sciences, Université du Manitoba, Brandon, Manitoba

Elle affirme en outre que cette position découle du privilège de l'urbanité, un « privilège rarement abordé » (p. 446). Par exemple, il peut y avoir présence d'un narcissisme géographique lorsqu'on aborde la question du chevauchement des relations et de la façon dont les psychologues des collectivités REN abordent, conceptualisent et acceptent ces situations par rapport à leurs pairs établis en milieu urbain. Behnke<sup>6</sup> a indiqué que les psychologues cessent de considérer l'éthique en contexte rural (et par extension, les psychologues établis en régions REN) d'un point de vue axé sur le déficit et adoptent plutôt une perspective qui se concentre sur la richesse et la complexité de la vie dans les régions REN. Les éthiciens médicaux canadiens Simpson et McDonald<sup>7</sup> évoquent un point de vue similaire, notant que l'approche utilisant par défaut un point de vue urbain sur les soins de santé dans les collectivités REN comprend des hypothèses implicites sur les valeurs et la culture des collectivités REN qui ignorent souvent la diversité, la complexité et la richesse de ces milieux, et nécessite une approche de la prestation des soins de santé adaptée sur le plan culturel.

La gestion éthique des relations qui se chevauchent est un exemple de pratique de la psychologie adaptée à la culture. Pour pratiquer la psychologie de façon adéquate dans les collectivités REN, il faut connaître les normes culturelles des collectivités, et il est difficile pour les psychologues d'acquérir une véritable compétence culturelle dans l'ensemble des collectivités REN. C'est pourquoi il est nécessaire de mettre l'accent sur la sécurisation ou l'adaptation culturelle (qui vise à établir un traitement respectueux dans lequel on reconnaît les déséquilibres de pouvoir inhérents au système de soins de santé et on s'efforce de les corriger) plutôt que sur la compétence culturelle<sup>8,9</sup>, une approche conforme au Code canadien d'éthique pour les psychologues<sup>10</sup>.

Ceci est particulièrement important dans le domaine de la télépsychologie : certains psychologues canadiens offrent des services de télépsychologie dans les régions REN sans avoir une connaissance

approfondie du milieu où vivent leurs clients et sans avoir visité la collectivité en personne<sup>1</sup>. Cela fait des décennies que dans la documentation sur la santé mentale dans les collectivités REN, on souligne l'importance de comprendre la diversité des conditions socioéconomiques dans ces régions et on nous incite à reconnaître l'intersectionnalité inhérente à ces régions<sup>11-13</sup>. Pourtant, ces recommandations ne sont pas toujours prises en compte, dans un contexte où la télépsychologie devient de plus en plus accessible aux personnes résidant dans les collectivités REN, en particulier lorsque les psychologues ne sont pas conscients des normes qui régissent une collectivité et qui ont une incidence au quotidien sur la personne qui reçoit des services de psychologie.

Cette augmentation de la pratique de la télépsychologie depuis la pandémie de COVID-19 a renforcé l'importance de continuer à discuter des méthodes permettant d'assurer la sécurisation culturelle des patients des collectivités REN. En tant qu'universitaires et praticiens situés en zones REN, nous aspirons à faire entendre cette question afin que les psychologues canadiens continuent à reconnaître la diversité culturelle qui existe au sein des collectivités REN.

### Recommandations

Nous saluons les progrès accomplis, mais il faut en faire plus pour poursuivre sur cette lancée. Nous pensons qu'il est nécessaire d'inciter les psychologues qui fournissent des services de psychologie (et aussi de télépsychologie) aux résidents d'une collectivité REN à donner un sentiment de sécurité culturelle aux personnes avec lesquelles ils travaillent. Il existe de nombreux moyens d'y parvenir, notamment la mise en place de mentorats avec des collègues des collectivités REN et l'adhésion à la Section de psychologie des communautés rurales et nordiques de la SCP et la participation à ses activités. Une autre excellente ressource est la Boîte à outils de la responsabilité sociale dans l'enseignement et la formation à la psychologie des services de santé<sup>14</sup>. Nous suggérons qu'il peut également

être utile de visiter occasionnellement les collectivités REN et de chercher à trouver des possibilités de formation à la littérature culturelle. Ces suggestions s'ajoutent aux aspects pratiques que les psychologues fournissant des soins psychologiques virtuels doivent prendre en compte pour leurs clients des régions REN (p. ex. la stabilité de la connexion Internet, les capacités du service à large bande, et s'assurer que le client dispose d'un espace privé). Nous recommandons que tous les programmes nord-américains de formation en psychologie clinique favorisent les occasions pour les stagiaires d'acquérir de l'expérience en contexte REN (en personne ou en mode virtuel), accompagnés de superviseurs qui incarnent l'humilité culturelle et favorisent la sécurisation culturelle. Les praticiens établis en régions REN doivent être prêts à donner aux étudiants la possibilité de pratiquer dans ces régions afin de les encourager à renforcer leurs compétences dans ces contextes.

Nous pensons que les organismes de réglementation de la psychologie peuvent également jouer un rôle, en reconnaissant la diversité culturelle au sein des collectivités REN qui relèvent de leur compétence (p. ex. en incitant les praticiens à inclure des éléments liés à la sécurisation culturelle en contexte REN dans les crédits annuels de formation continue). Lentement, mais sûrement, les organisations professionnelles du domaine de la santé, notamment le Collège des médecins de famille du Canada, l'Observatoire nord-américain des systèmes et des politiques de santé, la Société de la médecine rurale du Canada et l'Organisation mondiale de la santé<sup>15-19</sup> reconnaissent de plus en plus le caractère unique de la pratique dans les régions REN. Il est nécessaire que la profession de psychologue au Canada fasse de même. Nous pensons qu'il est temps pour la psychologie au Canada de s'éloigner de sa vision urbaine de la pratique dans les régions REN et de reconnaître celle-ci comme une expérience riche, dynamique et diversifiée sur le plan culturel, car c'est ce qu'elle est.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ À [CPA.CA/FR/PSYNOPTIS](http://CPA.CA/FR/PSYNOPTIS)



## TROIS VOIX EN PSYCHOLOGIE : POURQUOI LE MENTORAT EST IMPORTANT POUR L'AVENIR DE NOTRE PROFESSION

L. Alejandra Botia (elle/la)<sup>a</sup>, M.A.; Farena Pinnock (elle/la)<sup>b</sup>, Ph. D., C.Psych.; Komal T. Shaikh (elle/la)<sup>c</sup>, Ph. D., C.Psych.

Remerciements à Kerri Ritchie (elle/la)<sup>d</sup>, Ph. D., C.Psych., pour son travail de mentore.

<sup>a</sup> Candidate au doctorat, psychologie du counseling, Université de la Colombie-Britannique, Vancouver, Colombie-Britannique

<sup>b</sup> Psychologue clinicienne et neuropsychologue, directrice de Pathway to Healing (Kitchener-Waterloo, Midland et Toronto, Ontario)

<sup>c</sup> Psychologue, expérience en neuropsychologie, psychologie clinique et psychologie de la réadaptation, programme de neuropsychologie et de santé cognitive, hôpital Baycrest, Toronto, Ontario

<sup>d</sup> Présidente de la SCP (2022-2023); Hôpital d'Ottawa, Ottawa, Ontario

### KOMAL SHAIKH :

Décrire mes origines culturelles est, pour moi, une tâche difficile. Même avant de rejoindre le domaine de la psychologie, où une telle introspection est courante, on me demandait souvent, à moi qui suis une personne de couleur et une immigrante, de décrire ma culture. Je dis décrire, mais ce que je veux vraiment dire, c'est *expliquer – expliquez-nous*. De ce fait, je ne me suis jamais sentie totalement à l'aise avec ce type d'exercice (bien sûr, beaucoup diront que cela est en fait le but de l'exercice, et que, dans notre domaine, le malaise et le partage des expériences nous aident à faire plus de place aux différences).

Je suis une Canadienne d'origine sud-asiatique, et c'est dans cette optique que j'ai constaté que notre discipline est à la fois accueillante tout en faisant peu de cas de mon identité. Accueillante dans le sens où les différences (ou du moins l'apparence de celles-ci) sont souvent perçues de manière très positive dans notre domaine, et j'en ai certainement bénéficié. Malgré cela, il existe également une tendance à développer des conceptions simplistes et homogènes des autres groupes culturels (p. ex., considérer les Sud-Asiatiques comme traditionnels/répressifs) qui ne parviennent pas à saisir la nature dynamique de l'identité personnelle et excluent les individus des rôles qui sont vus comme contraires à ces conceptions simplistes.

Le mentorat qui était attentif aux différentes facettes de mon identité et qui montrait comment travailler pour atteindre la cohérence identitaire (plutôt que de me demander de le faire dans un contexte d'évaluation) a joué un rôle déterminant dans ma formation, car il m'a aidée à reconnaître la manière dont mon identité influence ma pratique clinique.

### FARENA PINNOCK :

Mon histoire a commencé avant l'esclavage. Elle a commencé bien avant que nous ne soyons étiquetés comme des sauvages et des abrutis incompetents en psychologie. Regardez le chemin parcouru! Être une femme noire et une immigrante,

qui exerce la psychologie clinique et la neuropsychologie, c'est un rêve (collectif) exaucé. Ce sont mes ancêtres, les militants et mes alliés qui ont rendu ce rêve possible. Nous célébrons donc ces réalisations (« nos réalisations ») collectivement. Je ne considère pas comme acquise la liberté que j'ai de vivre ma passion pour notre profession et d'occuper un emploi rémunéré. Je me sens redevable envers les personnes qui m'ont précédée et envers les membres de la communauté noire, qui doivent se réjouir en se voyant représentés dans le tissu de notre discipline.

Les individus racisés sont sous-représentés en psychologie. Regardez les différents départements de psychologie auxquels vous appartenez, en particulier au niveau de la direction, et les établissements auxquels ils sont rattachés. La représentation est importante parce qu'elle permet à des opinions et à des préoccupations diverses d'être entendues et prises en compte. L'absence de représentation est préjudiciable à la fois aux personnes représentées et aux personnes exclues. Pensez à l'époque où la psychologie souffrait d'un manque de représentation : nos communautés souffraient et souffrent encore de ses conséquences. Nous continuons à nous heurter à des obstacles, notamment à être exclus des établissements d'enseignement supérieur et des lieux de travail malgré notre niveau d'éducation, nos réalisations et notre riche expérience, parce que « *nous ne pouvons pas exceller dans le racisme et la discrimination.* » (Thema Bryant, Ph. D., ancienne présidente de l'APA).

Avec des âmes toujours en réparation, notre silence en dit long, et la privation de nos droits ne devrait pas avoir sa place au sein d'une profession de santé. Nous devons continuer à créer des lieux où la diversité de points de vue n'est pas censurée ni l'objet d'un malaise ou d'une demande en retour nous enjoignant de vous aider à soulager votre douleur et/ou votre culpabilité lorsque nous racontons notre expérience. Après tout, nous devons encore nous battre pour notre propre guérison. À mes mentors qui ont non seulement favorisé mon apprentissage

et ma trajectoire professionnelle, mais qui ont également accueilli mes idées, reconnu et corrigé leurs propres préjugés et m'ont invitée dans des espaces où nous pouvions collaborer pour apporter des changements, je dis merci!

### ALEJANDRA BOTIA :

En tant que femme de couleur originaire d'Amérique latine qui a immigré au Canada, j'ai vécu des expériences positives et difficiles dans le domaine de la psychologie. Certaines expériences difficiles ont affaibli mon sentiment d'appartenance. En revanche, les expériences positives, comme les possibilités de leadership qui m'ont été offertes lorsque j'étais étudiante au doctorat en psychologie, ont aidé à renforcer mon sentiment d'appartenance. Grâce à cela, j'ai pu entrer en contact avec des personnes appartenant à la discipline qui cherchaient à travailler dans une perspective socialement responsable et à contribuer à des initiatives fondées sur les valeurs de justice sociale. J'ai également découvert la valeur des mentors qui ont partagé leurs connaissances, leurs ressources et leurs projets pour soutenir mon développement professionnel et personnel.

En faisant preuve de résilience, d'empathie, de ténacité, de courage et de compassion, mes mentors ont renforcé ma capacité à me reconnecter à mes valeurs et à ma parole et à me réapproprier mes propres idées sur l'efficacité personnelle dans le cadre du leadership.

### KOMAL, FARENA ET ALEJANDRA :

Comment proposons-nous de changer la culture de la psychologie afin de fournir de manière cohérente du mentorat adapté à la culture des étudiants issus de milieux culturels marginalisés? Le Multicultural Orientation Framework, qui comprend l'humilité culturelle, les possibilités d'aborder et d'explorer la culture et l'aisance culturelle, pourrait soutenir le processus de mentorat<sup>1</sup>. L'humilité culturelle repose sur la conscience de soi et

sur une approche non plus centrée sur soi, mais sur l'autre, caractérisée par l'absence de supériorité<sup>1</sup>. Dans ce contexte, le mentorat et l'alliance inclusive peuvent se chevaucher. En d'autres termes, lorsque les mentors utilisent une perspective socialement responsable pour canaliser leur pouvoir (c.-à-d. le degré de contrôle sur les ressources matérielles, humaines, intellectuelles et financières)<sup>2, 3</sup>, ils contribuent à créer des espaces inclusifs et équitables permettant aux mentorés d'être entendus et d'exprimer leur opinion – en particulier ceux dont l'opinion est souvent sous-représentée. Cela pourrait modifier la sous-représentation de ces étudiants dans les programmes de doctorat<sup>4</sup>. Cela pourrait combler les lacunes existantes dans le vivier de leaders que constituent les doctorants ayant des identités croisées marginalisées<sup>5</sup> en raison de l'exposition à des stéréotypes négatifs ou du manque de soutien dans la recherche de possibilités de leadership<sup>6</sup>.

Voici notre appel à l'action : Soyez un mentor – ne vous contentez pas de transmettre à la prochaine génération des connaissances dans des domaines particuliers. Soyez un mentor capable de travailler dans le cadre d'une pratique adaptée à la culture; encouragez les échanges de vues qui tiennent compte des difficultés complexes, des situations et de la réalité auxquels sont confrontés de nombreux mentorés issus de milieux divers et marginalisés<sup>7</sup>. Créez des espaces pour les mentorés qui peuvent être inédits dans leur parcours universitaire, un espace où ils se sentent à l'aise de partager et d'explorer la façon dont leur point de vue façonne leur travail, leurs recherches et/ou leur pratique. En créant ce climat de confiance, les mentorés se sentiront plus chez eux dans le milieu de la psychologie, auront plus facilement accès aux débouchés, amélioreront leur qualité de vie et permettront aux idées nouvelles d'être de plus en plus représentées dans la discipline de la psychologie et d'avoir une incidence au-delà de celle-ci.

**POUR CONSULTER LA LISTE  
COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ À  
[CPA.CA/FR/PSYNOPTIS](http://CPA.CA/FR/PSYNOPTIS)**



Le rôle des psychologues en tant que défenseurs de la profession est bien établi. Mais nous sommes également bien placés pour défendre la justice sociale, pour aider à soulager la souffrance humaine et pour promouvoir des valeurs de justice et d'équité. Notre code d'éthique souligne que notre plus grande responsabilité est celle que nous avons à l'égard des personnes les plus vulnérables. Il s'agit notamment des groupes qui ont subi dans le passé et qui subissent encore aujourd'hui du racisme structurel, culturel et individuel, ainsi que d'autres formes de marginalisation.

Nos connaissances et notre formation, notre volonté de réduire la souffrance (assumée du fait de notre profession) et nos privilèges relatifs (inhérents à notre niveau d'éducation) ne signifient-ils pas que nous avons l'obligation de nous engager dans l'action sociale?

## CE POUR QUOI LES PSYCHOLOGUES SE BATTENT ET LES RAISONS POUR LESQUELLES C'EST SI DIFFICILE : L'EXPÉRIENCE DE QUATRE PSYCHOLOGUES VIS-À-VIS DE LA RECHERCHE SUR L'ACTION SOCIALE

**Jacque N. Cohen** (elle/la), Ph. D., psychologue agréée, responsable clinique provinciale – formation et éducation, santé mentale et dépendances, Santé Nouvelle-Écosse; professeure adjointe, département de psychiatrie, Université Dalhousie, Halifax, Nouvelle-Écosse

**Wendy Lindstrom-Forneri** (elle/la), Ph. D., C.Psych., psychologue et responsable de la pratique professionnelle, St. Joseph's Care Group, Thunder Bay, Ontario

**Rozen M. Alex** (elle/la), D. Psy., C.Psych., coordonnatrice de la pratique professionnelle, formation, Hôpital d'Ottawa; psychologue, Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, Ottawa, Ontario

**Julie Wershler** (elle/la), Ph. D., psychologue agréée, Developing Minds Psychology Centre; superviseure clinique et professeure, Université Dalhousie, Halifax, Nouvelle-Écosse

Groupe de travail du Conseil canadien des programmes de psychologie professionnelle contre le racisme et la discrimination dans la formation et la pratique de la psychologie au Canada

Trop souvent, l'action sociale ne fait pas partie de notre travail. Pourquoi? Nous ne nous soucions pas assez des autres? Peut-être ne savons-nous pas comment « faire » de l'action sociale. Ou peut-être avons-nous trop de travail.

Nous voulions savoir pourquoi. Nous sommes quatre psychologues praticiennes – une en pratique privée, les autres en milieu hospitalier. Nous pensons que nous nous soucions et nous préoccuons des autres. Et la plupart du temps, nos actions correspondent à nos valeurs avouées. Nous nous consacrons depuis longtemps au service à la communauté et à l'action sociale. Nous acceptons des engagements bénévoles qui n'apportent rien à nos CV. Donc, il semble bien que nous nous soucions et nous préoccuons des autres.

Mais nous soucions-nous assez? C'est ce qui s'est passé lorsque nous avons tenté de répondre à la question « Pourquoi les psychologues ne s'engagent-ils pas davantage dans l'action sociale? » Nous n'avons pas pu mener à bien la tâche que nous nous étions imposée, à savoir répondre à cette question et communiquer largement nos résultats. Nous avons réalisé qu'un processus parallèle s'opérait avec nos participants : ceux-ci s'intéressaient, tout comme nous, à la question, mais aucun de nous n'a pu accomplir ce qu'il s'était proposé de faire.

Ce que nous avons fait. À l'été 2020, nous avons contribué à la création du groupe de travail contre le racisme et la discrimination du Conseil canadien des programmes de psychologie professionnelle. C'était l'occasion d'agir contre le racisme dans notre profession. Notre sous-groupe s'intéressait aux psychologues praticiens. De nombreux étudiants et universitaires sont actifs dans le domaine de la justice sociale. Mais où sont les psychologues hors du milieu universitaire? Nous savons qu'ils se soucient des autres. Qu'est-ce qui les empêche de s'engager dans ce travail?

Nous avons fait circuler un sondage, principalement par l'intermédiaire des organisations de défense des intérêts des psychologues, en demandant aux

psychologues praticiens de répondre à des questions sur leurs valeurs, les activités de défense des intérêts qu'ils mènent, les obstacles qu'ils rencontrent et la manière dont les organisations de psychologues pourraient mieux soutenir ce type de travail.

Parmi les personnes interrogées, on comptait 120 psychologues praticiens, pour la plupart titulaires d'un doctorat, à tous les stades de leur carrière, et de partout au pays.

L'action sociale est-elle importante pour eux? Oui! Les trois quarts des répondants ont déclaré que la défense de la justice sociale est très ou extrêmement importante. Ils ont cité les questions suivantes comme étant les plus importantes, en classant la plus importante en premier : le racisme, les déterminants sociaux de la santé (p. ex., la pauvreté, le logement), l'accès aux services, la santé mentale et la stigmatisation, ainsi que les droits de la personne. La plupart d'entre eux ont déclaré que la question était importante parce qu'ils étaient personnellement concernés, qu'ils se sentaient responsables et/ou qu'ils voulaient apporter leur contribution.

Sont-ils préparés à ce travail? Non. Malgré l'importance de la justice sociale dans cet échantillon, moins de la moitié des personnes interrogées avaient reçu une formation de niveau supérieur en matière de défense des intérêts; moins de 40 % avaient reçu une formation sur la justice sociale. Parmi ceux qui ont reçu une formation, celle-ci consistait généralement en des conférences ou des ateliers.

Font-ils du travail de défense de la justice sociale? En moyenne, les personnes constituant l'échantillon sont quand même engagées dans la défense de la justice sociale, à raison d'environ 3,5 heures par mois. Quarante-vingt-six pour cent ont répondu qu'ils font la promotion de la justice sociale dans leur collectivité locale, 36 % dans leur ville ou leur municipalité, 29 % dans leur province/territoire, 17 % à l'échelle nationale et 10 % à l'échelle mondiale. Les exemples donnés

par les répondants concernaient le plus souvent la défense des intérêts de leurs clients et l'accès équitable aux services, ainsi que la participation à des groupes de travail au sein de leurs programmes. La promotion de la justice sociale au sens large était peu citée comme exemple.

Leur contribution correspond-elle à leurs valeurs? Seuls 15 % estimaient que leur contribution (le temps et les ressources qu'ils consacrent à l'action sociale) correspond à leurs valeurs.

Pourquoi cet écart? Nous avons posé des questions ouvertes aux répondants pour comprendre ce qui les empêche de faire concorder leur contribution avec leurs valeurs. Les thèmes suivants sont ressortis de leurs réponses : manque de ressources (ils manquent de connaissances sur la manière de s'engager dans l'action sociale et se sentent isolés dans leur démarche); manque de temps (en raison des exigences professionnelles et personnelles – seuls 13 % des répondants ont déclaré que l'action sociale fait partie de leurs tâches professionnelles); le manque de soutien (manque de soutien organisationnel et de temps réservé à ces activités).

Nous avons des réponses! C'était maintenant le temps d'écrire!

Mais attendez. Quand? Nous avons réussi à organiser une réunion tous les deux mois. Nous pouvons sûrement prendre le temps d'écrire. Après tout, nous avons les fins de semaine et les vacances pour le faire.

Les semaines, puis les mois ont passé. Nous avons planifié et replanifié des réunions. Nous avons élaboré une présentation et une affiche. Pourtant, cela n'a nécessité que quelques heures. Nous n'avons pas pu trouver suffisamment de temps pour rédiger un manuscrit. Les données sont donc restées sans suite. (Vous qui nous lisez, suspendez votre jugement! Vous savez bien que vous êtes déjà passé par là!)

Nous étions frustrées. Nous voulions faire ce que nous avions promis à nos collègues lorsqu'ils ont distribué le sondage, et aux

participants lorsqu'ils ont pris le temps d'y répondre. Et nous voulions partager les résultats!

Les résultats indiquent clairement que si l'action sociale est importante pour les psychologues, ils ne disposent pas des ressources nécessaires pour s'y consacrer. Ils se sentent mal équipés du point de vue de leur formation, ils ne se sentent pas soutenus par leur employeur, ils se sentent isolés dans leur travail d'action sociale et ils ont l'impression d'être à court de temps.

Attendez. N'est-ce pas ce que nous vivons toutes les quatre? Nous essayons de faire ce travail entre les clients, les rapports, les réunions et la défense des intérêts de nos clients pour qu'ils obtiennent tout simplement des soins de base. Et lorsque nous parvenons à faire notre travail, nous nous sentons souvent coupables parce que cela signifie moins de temps à consacrer à nos familles.

Nous incarnons ce que les participants au sondage vivent. Le processus parallèle semble également s'appliquer à la recherche.

Le présent éditorial est donc un compromis : c'est notre façon de faire quelque chose qui corresponde à notre volonté de promouvoir le travail d'action sociale parmi les psychologues, tout en reconnaissant que, comme nos participants, notre contribution ne traduit pas la valeur que nous lui attribuons.

### Qu'avons-nous appris d'autre? Nous avons tiré les trois conclusions suivantes :

1. Les psychologues se soucient et se préoccupent des autres : le travail d'action sociale correspond à nos valeurs. Cependant, les exigences auxquelles nous sommes confrontés et la défense des intérêts que nous sommes appelés à mener dans notre vie quotidienne signifient qu'il nous reste peu de temps pour des actions de défense de la justice sociale de plus grande envergure.

2. Nous ne nous lançons pas dans notre profession en étant équipés pour défendre la justice sociale, que ce soit dans le cadre d'une formation ou dans notre milieu de travail. Ainsi, nous ne savons pas par

où commencer ni comment soutenir les actions en faveur de la justice sociale.

3. Les psychologues ont besoin d'être guidés et soutenus dans leur travail de défense de la justice sociale. Les programmes de formation, la SCP et les organismes de défense des intérêts de la psychologie des provinces et des territoires pourraient peut-être nous aider à nous lancer dans la promotion de la justice sociale. Notre profession défend le soulagement de la souffrance, la justice sociale et l'équité. Ne perdons pas de vue ces valeurs sous prétexte que nous ne savons pas comment les mettre en pratique.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ À [CPA.CA/FR/PSYNOPSIS](https://cpa.ca/fr/psynopsis)

## VOUS PRENEZ BIEN SOIN DE VOS PATIENTS, N'OUBLIEZ PAS DE PRENDRE SOIN DE VOUS.

*Solutions de gestion de patrimoine pour les professionnels de la santé.*



UNIS DIRIGÉ PAR  
**3Macs | RAYMOND JAMES**

**Carlo Gagliardi, CIM<sup>®</sup>**, Gestionnaire de Portefeuille  
Tél. : 514-394-3000  
[CARLO.GAGLIARDI@RAYMONDJAMES.CA](mailto:CARLO.GAGLIARDI@RAYMONDJAMES.CA)



# FAITS SAILLANTS DES ACTIVITÉS DE LA SCP

## Voici la liste des principales activités menées depuis la publication du dernier numéro de Psynopsis.

Écrivez à [membership@cpa.ca](mailto:membership@cpa.ca) pour vous abonner à notre bulletin électronique mensuel, Psynature. Vous vous tiendrez ainsi au courant de tout ce que nous accomplissons pour vous!

## La SCP et l'ACMMSM présentent des mémoires dans le cadre du processus de consultation prébudgétaire 2024 du gouvernement fédéral (février 2024)

Dans le cadre du processus de consultation prébudgétaire 2024 du gouvernement fédéral, la SCP et l'Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale (ACMMSM) ont présenté des mémoires qui comportent des demandes financières très précises au gouvernement. Voir le [mémoire de la SCP](#) et de [l'ACMMSM](#).

## Des chiffres qui parlent : résultats du sondage de 2023 sur les politiques publiques

La SCP a demandé aux membres, aux associés et aux affiliés, ainsi qu'aux non-membres, leur point de vue sur un large éventail de questions liées aux politiques publiques (notamment l'accès aux soins, l'AMM, l'augmentation de l'offre de psychologues, l'impact de la COVID, la recherche en psychologie, l'autorisation d'exercer à l'échelle nationale, le titre et le champ d'exercice, l'aptitude à subir un procès et les évaluations de la non-responsabilité criminelle), aux besoins des étudiants et aux dimensions économiques de la psychologie. [Voir les résultats du sondage ici.](#)

## Document d'information : Intelligence artificielle et psychologie

L'intelligence artificielle et ses divers usages ont fait l'objet de nombreuses spéculations dans les médias et dans les universités. Ce [document d'information](#), préparé par Adam Sandford, Bryce Mulligan, Eleanor Gittens, Meghan Norris et Myra Fernandes, donne un aperçu préliminaire du sujet et formule des recommandations à l'intention de la SCP.

## Le Mois de la psychologie 2024 : Crise climatique et adaptation aux changements climatiques

Février est le mois de la psychologie, et le thème de cette année était [la crise climatique](#). La campagne de la SCP était constituée d'une série d'articles, désormais archivés sur notre site Web, et de cinq épisodes de notre série de balados *Mind Full*, accessibles partout où vous procurez vos balados.

# AMÉLIOREZ VOS COMPÉTENCES ET REMP LISSEZ LES EXIGENCES DE FORMATION CONTINUE EN SUIVANT LES COURS DE LA SCP EN LIGNE



CANADIAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION  
SOCIÉTÉ  
CANADIENNE  
DE PSYCHOLOGIE

Des possibilités d'apprentissage continu à suivre à votre propre rythme. Les apprenants qui réussissent les cours reçoivent un certificat de réussite ainsi que des crédits de formation continue qui sont reconnus partout au Canada et par l'American Psychological Association.

**Accédez directement aux meilleurs contenus certifiés par des professionnels.**

Le catalogue de la SCP propose **plus de 40 cours comprenant du contenu** pertinent et instructif élaboré par des psychologues canadiens, notamment :

- « Understanding and Treating Substance Use Disorders » (2 crédits de formation continue)
- « Compassion Fatigue: Presenting Challenges and Best Practices for Caregiving Professionals » (2,5 crédits de formation continue)
- « Exploring Screen Addiction, Excessive or Otherwise Non-integrated Use of Screen-based Technologies » (3 crédits de formation continue)

Et notre très populaire cours, « Being an Ethical Psychologist » (15 crédits de formation continue)

En outre, la **banque de cours de la SCP/APA compte désormais 225 cours**, qui contiennent des séances d'information sur un large éventail de sujets, dont les suivants :

- Méthodes de recherche
- Race, culture et identité
- Évaluation
- Genre et sexualité
- Psychopédagogie et psychologie de l'éducation

Tous les cours sont offerts à un prix raisonnable aux apprenants canadiens, grâce à des réductions pour les membres et les étudiants, et, pour les écoles et d'autres organisations, l'inscription de groupe à certains cours est également possible.



**Jusqu'au 30 juin 2024, économisez 25 % de plus  
sur le coût de nos cours en utilisant le code **SPRING2024**.**

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ : <https://cpa.ca/fr/professionaldevelopment/>  
DES QUESTIONS OU DES COMMENTAIRES? [education@cpa.ca](mailto:education@cpa.ca)



**Vous prenez soin de vos patients,  
Nous prenons soin de votre expertise.**  
Découvrez les formations accréditées [asadis.net](https://asadis.net)  
qui respectent votre emploi du temps.

Le balado **Mind Full** de la SCP apporte  
un éclairage psychologique sur des  
sujets importants pour les Canadiens



**DATE À  
RETENIR**

# 85<sup>e</sup> congrès national annuel de la SCP

**Du 21 au 23 juin 2024**

**LA PÉRIODE D'INSCRIPTION EST MAINTENANT OUVERTE!**

Vérifiez votre boîte de réception – **LES LETTRES D'ACCEPTATION  
ONT ÉTÉ ENVOYÉES**

**NOS CONFÉRENCIERS VEDETTES** – Dr Leroy Little Bear,  
Dre Eleanor Gittens, L'honorable Jean Augustine, Dre Jiyaying Zhao

**RÉSERVEZ VOTRE HÉBERGEMENT DÈS MAINTENANT** pour obtenir une  
chambre sur le lieu du congrès ([convention.cpa.ca/hebergement/?lang=fr](http://convention.cpa.ca/hebergement/?lang=fr))



**Ateliers précongrès de perfectionnement  
professionnel – 20 juin**

[convention.cpa.ca](http://convention.cpa.ca)

Visitez régulièrement le site Web du congrès pour  
obtenir des mises à jour