



Développer la résilience intérieure grâce aux chevaux

Kawartha Sexual Assault Centre

octobre 2016
mars 2021

Contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada
Contribuer à la santé des survivants de violence familiale

Projet : Développer la résilience intérieure grâce aux chevaux

Période de financement de l'Agence de la santé publique du Canada : octobre 2016 – mars 2021

Organisation principale/titulaire de l'accord de contribution : Kawartha Sexual Assault Centre

Partenaires : The Mane Intent Inc. et l'Université Trent

Coordonnées des personnes ressources du projet

Reem Ali
Directrice générale par intérim
Kawartha Sexual Assault Centre
Tél. : 705 748 5901.
rali@kawarthasac.ca

Jennifer Garland
Propriétaire/directrice de
programme
The Mane Intent Inc.
Tél. : 705 295 6618
jgarland@themanaintent.ca

D^{re} Kateryna Keefer
Professeure adjointe,
enseignement intensif
Université Trent
Tél. : 705 748 1011, poste 7658
katerynakeefer@trentu.ca

Production of this document has been made possible through a financial contribution from Public Health Agency of Canada. The views expressed herein do not necessarily represent the views of Public Health Agency of Canada. Funding for this project has been made possible through a contribution from the Public Health Agency of Canada.

Le présent document a été produit grâce à la contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada. Le financement de ce projet a été rendu possible grâce à une contribution de l'Agence de la santé publique du Canada.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

PRÉSENTATION

Buts et objectifs du projet

1. Concevoir, mettre en œuvre et évaluer, grâce à la recherche interventionnelle, un programme novateur qui tient compte des traumatismes et de la violence, destiné à renforcer la résilience des jeunes femmes qui ont été exposées à la violence familiale. Le programme se fonde sur le modèle de résilience à plusieurs facteurs et niveaux et utilise la modalité expérientielle de l'apprentissage assisté au contact des chevaux pour aider à renforcer les capacités personnelles et les compétences d'adaptation des jeunes survivantes de traumatismes interpersonnels. Cette initiative communautaire se fonde sur la notion que l'expérience directe de l'apprentissage au contact des chevaux, combinée à une psychoéducation qui tient compte des traumatismes, aiderait à renforcer la capacité de résilience des participantes et, ainsi, contribuerait à améliorer leur santé mentale et à réduire le risque d'éventuel préjudice.
2. Améliorer la capacité de la communauté à promouvoir la résilience et les pratiques qui tiennent compte des traumatismes et de la violence à Peterborough, en Ontario, et dans les régions avoisinantes. En produisant et en diffusant des ressources liées à la résilience et aux traumatismes, et en favorisant les possibilités d'intégration et d'échange de connaissances entre les différents prestataires de services qui interviennent auprès des familles et des jeunes, le projet visait à contribuer à une communauté locale pleine de ressources et mieux outillée pour soutenir les survivantes de violence familiale.
3. Promouvoir la connaissance et l'utilisation d'approches qui tiennent compte des traumatismes à l'échelle nationale et internationale. En documentant le programme dans un manuel et en menant des recherches rigoureuses sur ce type d'intervention, le projet visait à s'ajouter aux preuves de plus en plus nombreuses quant à l'efficacité des interventions fondées sur la résilience auprès des jeunes et du recours à l'apprentissage au contact des chevaux en tant que modalité prometteuse pour les survivantes de traumatismes.

Contributeur du projet

Développer la résilience intérieure grâce aux chevaux est le fruit d'une collaboration communautaire multisectorielle entre le Kawartha Sexual Assault Centre (KSAC), The Mane Intent et l'Université Trent. Tous les partenaires collaborateurs ont fourni des contributions en nature visant à soutenir les activités du projet. L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) a versé 622 983 \$ entre octobre 2016 et mars 2021 dans le cadre de l'investissement Contribuer à la santé des survivants de violence familiale.

ACTIVITÉS ET EXTRANTS CLÉS

Programme de base

Entre le printemps 2017 et l'automne 2019, le programme a été présenté à 12 groupes totalisant 83 jeunes femmes âgées de 13 à 18 ans de Peterborough et des environs qui avaient subi ou été témoins de violence dans leur foyer ou avaient subi la violence de la part d'un partenaire intime dans leurs relations amoureuses.

Le programme de base consistait en huit séances hebdomadaires de deux heures d'apprentissage au

contact des chevaux complétées par deux séances d'art expressif. Trois séances supplémentaires d'art expressif ont été organisées dans le but d'évaluer le bien être des participantes à un, six et douze mois après la fin du programme de base. Les séances d'art expressif se fondaient sur les programmes habituels du KSAC et servaient à fournir des services psychoéducatifs tenant compte des traumatismes ainsi qu'à promouvoir des formes différentes d'expression personnelle. Ces séances ont en outre été utilisées pour distribuer les formulaires d'évaluation pour la recherche interventionnelle.

Toutes les séances ont été présentées à des petits groupes de 5 à 8 participantes qui n'avaient aucune expérience préalable avec les chevaux. Les séances d'apprentissage au contact des chevaux ont eu lieu à la ferme équestre The Mane Intent et le transport aller retour à la ferme était offert gratuitement. Les séances d'art expressif ont eu lieu au KSAC. L'équipe chargée de la mise en œuvre du programme comprenait deux moniteurs certifiés en apprentissage au contact des chevaux ainsi qu'un ou deux professionnels de la santé mentale, tous ayant reçu une formation sur les traumatismes et la violence. Vous

trouvez de plus amples renseignements sur le programme dans le manuel du programme, à l'adresse www.invitingresilience.ca.

Les résultats de l'évaluation du programme de base sont résumés à la section Résultats du projet.

Partenaires de référencement

Bien que le programme *Développer la résilience intérieure grâce aux chevaux* ait fait l'objet d'une publicité active grâce à la sensibilisation communautaire et à la publicité dans les médias, la viabilité à long terme du programme a été assurée en entretenant des liens solides avec les bénéficiaires de services aux jeunes de la région, lesquels partageaient déjà une complicité avec les éventuelles participantes au programme. Les partenaires de référence potentiels ont été invités à The Mane Intent pour participer à la journée des champions de la communauté, où ils ont pu rencontrer l'équipe chargée de la mise en œuvre du programme et participer directement à certaines des activités d'apprentissage au contact des chevaux. Cela a permis aux prestataires de services d'être dûment informés afin de définir des attentes précises relatives aux programmes offerts aux jeunes et de bien orienter les participantes. Si un organisme n'était pas disponible pour participer à la journée des champions, l'équipe est allée à sa rencontre, dans son espace. Au cours de ces activités de sensibilisation, l'équipe a également assuré la tenue de dialogues axés sur les pratiques qui tiennent compte des traumatismes et de la violence. Parmi les organismes rattachés au programme *Développer la résilience intérieure grâce aux chevaux*, notons :

Peterborough Youth Services • Kawartha/Haliburton Victim Services • Peterborough Police Victim Services • Northumberland Victim Services • ACSM Peterborough et Lindsay • Kawartha Pine Ridge District School Board (Norwood HS, Crestwood et Norwood HS) • Mon Ami • Family and Youth Clinic (Peterborough Regional Health Centre) • Sexual Health Unit • New Canadians Centre • Centre de santé de la Première Nation de Curve Lake • Société Elizabeth Fry • Cercle de services Nijikiwendidaa Anishnaabekwewag • Centre d'amitié Nogojiwanong • Rainbow Youth, PARN • Women's Health Care Centre (Peterborough Regional Health Centre)

Activités de diffusion et d'échange de connaissances

Organisation de l'événement. L'événement phare était la conférence nationale [Inviting Resilience](#) organisée par les partenaires du projet à l'Université Trent les 21 et 22 mai 2019. Cet événement de deux jours, riche en discours thèmes de haut niveau, en périodes d'études, en ateliers expérientiels et en réseautage, visait à renforcer les capacités de la communauté autour des plus récentes pratiques fondées sur des données probantes, des initiatives communautaires et des programmes fondés sur des forces qui tiennent compte des traumatismes. Quelque 200 délégués de tout le Canada ont participé à la conférence, notamment des chercheurs, des éducateurs, des professionnels de la santé, des travailleurs sociaux et autres prestataires de services. Un atelier post conférence sur l'apprentissage au contact des chevaux a été organisé à The Mane Intent. La conférence bénéficiait du soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada et du fonds d'initiatives stratégiques du vice président de la recherche et de l'innovation de l'Université Trent (*Trent University Vice President Research and Innovation Strategic Initiatives Fund*), ainsi que de commandites des services de police de Peterborough et d'autres organismes régionaux. La conférence a suscité une couverture médiatique [locale](#) et [nationale](#).

Les produits de la conférence ont servi à financer l'atelier Somatic Experiencing® (4 et 5 avril 2020). Cet atelier professionnel de deux jours destiné aux thérapeutes, conseillers et travailleurs sociaux proposait aux 80 participants plus de 15 heures de contenu théorique, de discussions et de formation pratique axées sur la compréhension des traumatismes et sur leurs répercussions physiologiques sur le corps dans une perspective polyvagale.

L'événement communautaire [Peterborough Healthy Families](#), organisé en collaboration avec la Santé publique et les services aux victimes de Peterborough (26 avril 2018), comprenait une projection publique du film primé *Resilience : The Biology of Stress and the Science of Hope* (KPIR Films), suivi d'une discussion avec le chercheur principal rattaché au projet. Ce documentaire met en lumière le lien direct entre les expériences négatives vécues dans l'enfance et la mauvaise santé. Le film appelle à l'adoption généralisée d'approches qui tiennent compte des traumatismes dans les domaines de la santé, de l'éducation et des services sociaux. L'événement a attiré de nombreux participants, notamment des prestataires de services, mais aussi des enseignants, des parents et des jeunes.

Formation professionnelle. Les membres de l'équipe du projet ont offert des formations de perfectionnement professionnel sur les soins axées sur la résilience qui tiennent compte des traumatismes et de la violence aux groupes suivants : *Women's Health Care Centre for counsellors, sexual assault and domestic violence nurses* (Centre de soins de santé pour les femmes à l'intention du personnel infirmier et conseillers spécialisé en traitement des victimes d'agression sexuelle et de violence familiale), avril 2019; Séance scientifique adressée aux médecins généralistes du Peterborough Regional Health Centre, octobre 2019; *Peterborough Family Health Team for mental health clinicians* (équipe de médecine familiale de Peterborough à l'intention des cliniciens en santé mentale), janvier et février 2020; programme de soins infirmiers Trent University à l'intention du personnel infirmier en formation (janvier 2020); Formation des formateurs avec le Durham Rape Crisis Centre et les Sexual Assault and Violence Intervention Services of Halton (février 2020); et 60 travailleurs de première ligne de divers agences provenant de Question of Care, une initiative de renforcement des capacités locales axée sur les intersections entre les traumatismes, la stigmatisation, la consommation de substances et la maladie mentale (février 2020).

Communautés de pratique. Ce projet, l'un des 18 financés par l'ASPC dans le cadre de l'investissement Contribuer à la santé des survivants de violence familiale, était offert par le [Centre de connaissances](#), une communauté de pratique nationale prenant part à des activités d'échange et de mobilisation des connaissances, y compris dans la rédaction de [comptes rendus de recherche](#). Les membres de l'équipe du projet ont également donné des présentations lors d'événements locaux afin de favoriser le partage de pratiques exemplaires et la collaboration multisectorielle, notamment au Peterborough Youth Services Partners Forum qui a lieu chaque année en septembre, et à la conférence locale *Empowering Resilience* (mai 2017).

Présentations de conférences. Les membres de l'équipe du projet ont présenté le programme d'apprentissage au contact des chevaux de base et la recherche interventionnelle à un vaste public de chercheurs, de professionnels et de praticiens lors des conférences nationales et internationales suivantes : Société canadienne de psychologie (conférence virtuelle, 2020), Conférence sur l'apprentissage expérientiel par les chevaux (Ottawa, 2019), conférence de CAST Canada sur les traumatismes (Alliston, 2018), Congrès international de psychologie appliquée (Montréal, 2018) et Congrès international sur les programmes facilités par les chevaux de HETI International (Dublin, Irlande, 2018).

Matériel éducatif. Une nouvelle ressource en ligne, www.invitingresilience.ca, a été créée pour fournir des renseignements ainsi que des ressources sur la violence familiale, les traumatismes, la résilience et les services aux jeunes. Le site Web propose en outre le [Manuel du programme Développer la résilience intérieure grâce aux chevaux](#), un document de référence complet de 140 pages décrivant les principes, la recherche et le curriculum du programme. Le manuel, qui s'adresse aux professionnels de la santé et aux prestataires de services d'apprentissage au contact des chevaux désireux de proposer le programme dans leur communauté, peut être téléchargé gratuitement en anglais et en français. Des [livres sur la résilience](#) ont été remis à la bibliothèque municipale de Peterborough, qui souhaitait investir dans des ressources destinées aux jeunes et à leur famille. Le chercheur principal a élaboré un cours de deuxième cycle sur les traumatismes et la résilience, offert dans le cadre du programme de maîtrise en psychologie de l'Université Trent, afin de pousser plus avant la formation des futurs chercheurs et professionnels.

Diffusion médiatique. *Développer la résilience intérieure grâce aux chevaux* a bénéficié d'une couverture régulière dans les médias locaux. Le projet a été lancé en marge d'un [événement médiatique](#) organisé à The Mane Intent en janvier 2017, où l'honorable Maryam Monsef, députée de Peterborough Kawartha, a annoncé le financement fédéral. L'honorable Kim Rudd, députée de Northumberland Peterborough South, ainsi que d'autres dignitaires locaux ont également assisté à l'événement. Les membres de l'équipe du projet sont depuis apparus dans plusieurs [entrevues](#) et [segments](#), outre la couverture médiatique des événements communautaires mentionnée ci dessus. Le programme a également été promu par l'intermédiaire des sites de médias sociaux des partenaires du projet et du [blogue de The Mane Intent](#).

Adaptations du programme

Le recours à une approche plus souple est essentiel pour créer des programmes efficaces. En raison des restrictions liées à la pandémie de COVID 19, le programme de base de dix semaines prévu pour le printemps 2020 a été converti en une séance d'apprentissage au contact des chevaux fournie en une seule journée entière à l'automne 2020, conformément aux protocoles de santé publique requis. Plus la communauté prenait connaissance du programme, plus il y avait un intérêt croissant pour que le programme d'un jour soit adapté aux peuples autochtones, aux nouveaux arrivants et aux jeunes LGBTQ+. Afin d'étendre la portée du projet et de répondre aux besoins multidimensionnels de ces communautés, les partenaires du projet ont recherché et obtenu un financement supplémentaire pour piloter le programme auprès de nouvelles populations.

Le prolongement du financement de l'ASPC ainsi obtenu a permis d'offrir des séances appropriées sur le plan culturel et accessibles aux jeunes femmes nouvellement arrivées, en collaboration avec le New Canadians Centre de Peterborough. Les recettes de la conférence *Inviting Resilience* ont été utilisées pour offrir une séance d'une journée aux étudiantes autochtones de l'Université Trent, en collaboration avec la First Peoples House of Learning. Une subvention de la Community Foundation of Greater Peterborough (CFGP) a permis à la Première Nation de Curve Lake et au Centre d'amitié Nogojiwanong d'offrir des séances culturellement adaptées à des groupes de jeunes (10 à 14 ans), de familles et de femmes autochtones. Ces séances étaient enrichies d'enseignements culturels et de la présence de détenteurs de connaissances. L'équipe devait également proposer une séance financée par la CFGP aux jeunes LGBTQ+ du Camp fyrefly de l'Université Trent dans le cadre de leur formation au leadership à l'été 2020; cependant, le camp a été annulé en raison de la pandémie de COVID 19, de sorte qu'une séance d'un jour a été offerte au PARN Rainbow Youth Group.

Les programmes d'un jour étant considérés comme des projets pilotes, ils n'ont pas été pris en compte dans la recherche sur les interventions. Des commentaires ont été recueillis à la fin de l'expérience afin d'orienter les futurs programmes. Chaque communauté a fourni une rétroaction unique sur la façon dont le programme peut être renforcé et adapté de manière à le rendre plus accessible et significatif sur le plan culturel. La consultation et les relations suscitées par un dialogue respectueux sont de la plus haute importance pour l'adaptation des programmes.

RÉSULTATS DU PROJET

Méthodes de recherche

L'évaluation du programme de base était fondée sur un plan de recherche faisant appel à plusieurs méthodes visant à évaluer les changements quant à la résilience des participants et les résultats en matière de santé mentale au terme du programme, ainsi qu'à comprendre les expériences des participantes dans le cadre du programme et les processus du programme ayant contribué aux résultats.

Parmi les principaux résultats, notons des indicateurs de résilience, dont la maîtrise des émotions, le sentiment d'être en contrôle et le sentiment d'appartenance, ainsi que des indicateurs de santé mentale, par exemple, les symptômes dépressifs et post traumatiques. Ces résultats ont été évalués à l'aide d'échelles normalisées validées en vue de leur utilisation auprès des jeunes. Les participantes ont rempli les formulaires d'évaluation avant le test (une semaine avant le module d'apprentissage au contact des chevaux de huit semaines), après le test (une semaine après le module d'apprentissage au contact des chevaux) et au suivi à un mois, six mois et douze mois.

Tout au long du programme, les participantes ont rempli un bref formulaire de rétroaction à la fin de chaque séance d'apprentissage au contact des chevaux, où elles devaient évaluer leur degré de satisfaction, leur confort au sein du groupe, l'utilité de la séance et leurs acquis. Les participantes ont également été invitées à laisser des commentaires sur leurs expériences, les leçons à retenir et tout autre retour d'information. Les animateurs du programme ont rempli des listes de contrôle de l'assiduité aux séances et des comptes rendus post programme. L'ensemble des formulaires et des procédures de recherche avaient été approuvés par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Trent.

Résultats de recherche

Les résultats de la recherche laissent présager que le programme *Développer la résilience intérieure grâce aux chevaux* est une approche prometteuse pour renforcer la résilience des jeunes femmes ayant survécu à un traumatisme interpersonnel. Le programme a suscité des taux d'assiduité élevés, 77 % des participantes ayant assisté à plus de la moitié des séances d'apprentissage au contact des chevaux. Lorsque les participantes rataient des séances, c'était principalement en raison d'aléas de la vie. Cela donne à penser que la plupart des participantes ont trouvé le programme attrayant, accessible et intéressant. En effet, de 72 à 98 % des participantes (selon la séance) ont jugé leur expérience comme étant plutôt ou très utile. La valeur unique de l'apprentissage au contact des chevaux a été régulièrement exprimée par les participantes dans leurs commentaires :

« [les chevaux] m'ont appris des choses que je pensais ne jamais pouvoir apprendre. Les chevaux sont des enseignants exceptionnels. »

« Maîtriser les mouvements du cheval sans ressentir de sentiment de doute... je peux appliquer ce que j'ai appris aujourd'hui à ma vie personnelle. » [Traductions libres]

La plupart des participantes (de 70 à 85 %, selon la séance) ont en outre déclaré avoir acquis de nouvelles connaissances, compétences et idées grâce à leur expérience avec l'apprentissage au contact des chevaux, notamment sur le plan de la conscience émotionnelle, des stratégies d'ancrage, de l'empathie, de l'établissement de limites, de la confiance, du leadership, de la connexion et des soins personnels :

« J'ai appris quel regard poser sur mes émotions et les chevaux m'ont aidé à les comprendre. »

« [J'apprends] grâce aux chevaux à libérer toutes les émotions débordantes, à ne pas les retenir. »

« Les chevaux m'ont appris tellement de choses en si peu de temps. Ils m'ont appris à comprendre mon espace personnel et à respecter celui d'autrui. »

« J'ai appris que j'ai des besoins et qu'ils peuvent être satisfaits, et que je ne suis pas égoïste de penser ainsi. »

« J'ai appris que je pouvais influencer sur mon propre bien être de manière positive. De petits changements peuvent faire de grandes différences. »

« Aujourd'hui, je me suis sentie très courageuse/fière. J'ai ressenti cela parce que j'ai appris à dire non, quelque chose qui était difficile pour moi. »

« La séance d'aujourd'hui a été très positive. J'ai eu l'impression d'être en contrôle et d'avoir confiance en moi. Je me suis sentie forte et accomplie. »

« [J'ai appris que] je peux toujours faire confiance, même si ma confiance a été souvent rompue. » [Traductions libres]

Dans l'esprit de ces thèmes, les mesures des résultats ont montré des améliorations significatives dans les indicateurs de résilience des participantes, dont une conscience émotionnelle et une adaptabilité accrues, un sentiment de maîtrise personnelle amélioré ainsi que des compétences interpersonnelles et relationnelles rehaussées. Nombre de ces améliorations se sont maintenues à long terme, à un mois et à six mois, voire à douze mois pour certaines compétences de base, ce qui donne à penser que les compétences enseignées dans le cadre du programme sont durables et transférables.

Les changements au niveau des résultats étaient directement liés à l'engagement des participantes et à leurs expériences dans le cadre du programme, ce qui permet d'attribuer de tels changements aux effets du programme avec un plus grand degré de confiance. Les participantes qui ont assisté à un plus grand nombre de séances d'apprentissage au contact des chevaux et déclaré avoir tiré une plus grande satisfaction, un meilleur apprentissage et une valeur accrue des activités ont montré de plus grandes améliorations dans leurs indicateurs de résilience et connu un déclin moins important de leurs indicateurs de santé mentale après le programme. Ces résultats positifs n'ont pas été obtenus par les participantes qui ont assisté à moins de séances d'apprentissage au contact des chevaux et ont déclaré avoir dégagé une valeur moindre du programme.

Les changements dans les résultats étaient plus importants pour les indicateurs de résilience que pour les indicateurs de santé mentale. Cette constatation est conforme à la nature et aux objectifs de l'approche de l'apprentissage au contact des chevaux, qui se voulait un programme communautaire de renforcement des capacités visant à renforcer les compétences et la mentalité de résilience. La résilience n'est pas synonyme d'absence de symptômes post traumatiques; il s'agit d'une aptitude à la débrouillardise permettant de vivre avec les conséquences néfastes d'un traumatisme et de les gérer plus facilement. De nombreuses participantes au programme présentaient des niveaux cliniques de symptômes dépressifs au début du programme. Bien que le programme n'ait pas suffi à lui seul à atténuer ces problèmes de santé mentale, le renforcement de la capacité de résilience qu'il a apporté pourrait inciter les participantes à rechercher un soutien supplémentaire. Il est important de fournir des services supplémentaires aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale aigus.

Dans l'ensemble, la recherche a démontré que le programme avait atteint son objectif principal, à savoir le renforcement des compétences de base en matière de résilience, du moins chez les participantes qui ont dégagé de la valeur de cette approche. Cependant, les participantes n'ont pas toutes vécu des expériences aussi enrichissantes, et toutes n'ont pas présenté des résultats également positifs à l'issue du programme. Cela donne à penser que le programme *Développer la*

résilience intérieure grâce aux chevaux – comme tout autre programme d’ailleurs – n’est pas une approche universelle. La santé et le bien être après un traumatisme sont des résultats complexes tributaires de multiples facteurs. Il est essentiel de renforcer les capacités d’une gamme diversifiée de programmes et de soutiens destinés aux individus, aux familles et aux communautés.

Les prochaines étapes

Le temps, les efforts et les ressources investis tout au long de ce projet de quatre ans dans l’établissement de partenariats multisectoriels et dans le renforcement des capacités communautaires en matière de pratiques fondées sur la force qui tiennent compte des traumatismes et de la violence sont l’une des contributions les plus importantes et les plus durables de cette initiative visant à rendre la communauté plus forte devant l’adversité.

Les relations entretenues entre les partenaires du projet et avec d’autres prestataires de services dans la région représentent les produits les plus durables et génératifs de ce projet. Le programme condensé en un jour sera probablement plus réalisable et mieux adaptable aux besoins de clients de diverseâges, de milieux culturels et d’identités sexuelles ainsi que de genres différents.

Le matériel et les ressources produits et diffusés dans le cadre de ce projet, ainsi que par la communauté de pratique du Centre de connaissances, sont disponibles gratuitement et peuvent être utilisés pour appuyer la formation, la recherche et les programmes. Le manuel bilingue du programme *Développer la résilience intérieure grâce aux chevaux* peut être [téléchargé](#) afin de faciliter l’adoption du programme à travers le Canada.