

# CATALYSEUR

CENTRE POUR L'AVENIR DU CANADA

## Réflexions de jeunes leaders autochtones sur la réconciliation

**VOLUME 3 : BRISER L'HÉRITAGE COLONIAL ET TRACER  
DE NOUVELLES VOIES VERS LE MIEUX-ÊTRE MENTAL**

**Deloitte.**



Artiste : Shianne Gould, *Teachings*, 2023



*Nous reconnaissons que les bureaux de Deloitte sont situés sur des territoires traditionnels, des territoires couverts par des traités et des territoires non cédés, maintenant connus sous le nom de Canada, et souvent appelés Île de la Tortue par de nombreux peuples autochtones. Nous reconnaissons que ces territoires sont toujours habités par plusieurs membres des Premières Nations, des Métis et des Inuits. Nous sommes tous des peuples visés par un traité.*

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	04
1. DÉTERMINANTS SOCIAUX DU MIEUX-ÊTRE MENTAL	07
<i>Réflexions</i>	08
<i>Recommandation</i>	11
2. TIRER PARTI DES APPROCHES AUTOCHTONES DU MIEUX-ÊTRE MENTAL FONDÉES SUR LES FORCES	12
<i>Réflexions</i>	13
<i>Recommandation</i>	16
3. ACCÉDER AUX SERVICES PUBLICS DE SOINS ET DE SOUTIEN EN MIEUX-ÊTRE MENTAL	17
<i>Réflexions</i>	18
<i>Recommandation</i>	20
4. COMPRENDRE LE SYSTÈME DES SERVICES EN MIEUX-ÊTRE MENTAL	21
<i>Réflexions</i>	22
<i>Recommandation</i>	25
QUELLES SONT LES PROCHAINES ÉTAPES DE NOTRE PARCOURS	26

Ceci est le troisième volume de la série intitulée *Réflexions de jeunes leaders autochtones sur la réconciliation*, qui s'insère dans notre engagement à susciter un dialogue constructif à propos de quatre thèmes jugés prioritaires par de jeunes Autochtones pour faire avancer la réconciliation. Cette série est une initiative conjointe du Centre pour l'avenir du Canada de Deloitte et de l'organisme Indigenous Youth Roots (auparavant, Canadian Roots Exchange).

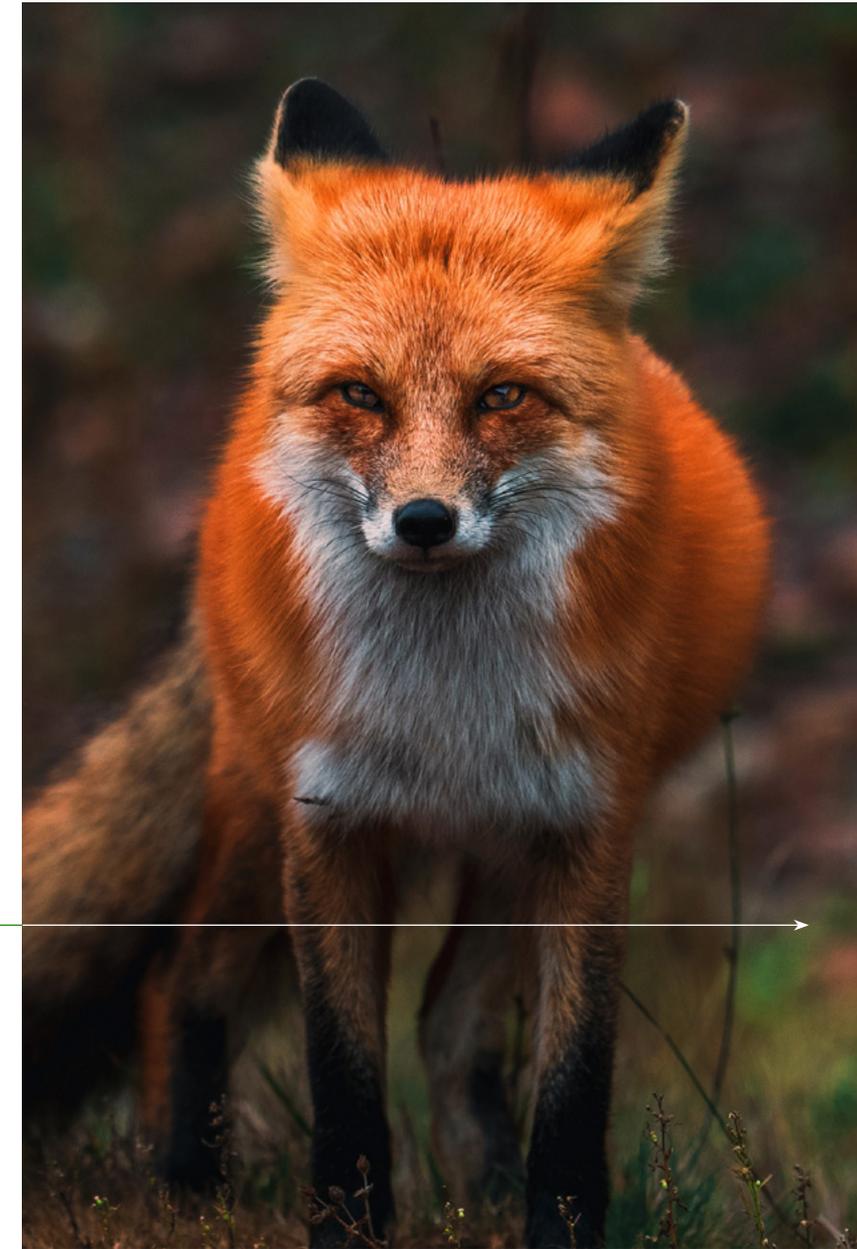
## INTRODUCTION

**P**ar l'autonomisation et le soutien mutuel, les Premières Nations, les Inuits et les Métis travaillent avec détermination à guérir les traumatismes intergénérationnels et actuels issus du système colonial du Canada. Les jeunes Autochtones au Canada en ressentent les répercussions sur leur bien-être mental, qui est une réalité que leurs pairs non autochtones ne vivent pas. Il est essentiel de reconnaître et gérer ces traumatismes pour faciliter la guérison et le mieux-être des familles et des communautés, et de toutes les générations.

**« Nous devons comprendre la gravité de ce qui s'est passé et continue de se produire. Nous ne devrions pas maintenir le statu quo. »**

Le parcours de guérison a commencé, mais il n'a jamais été simple. Nous avons demandé à de jeunes Autochtones quels domaines les décideurs, les entreprises canadiennes et d'autres institutions concernées devraient privilégier pour faire progresser la réconciliation avec les peuples autochtones, et ils ont indiqué que l'accès équitable aux soins de santé mentale nécessitait une attention particulière.

Même si les gouvernements, les secteurs, les organismes sans but lucratif et les fournisseurs de soins de santé ont déployé des efforts pour éliminer les obstacles systémiques rencontrés par les peuples autochtones sur leur parcours vers le mieux-être mental, cela demeure insuffisant. C'est pourquoi les Premières Nations, les Inuits et les Métis ont fait appel à leurs propres communautés et aux Gardiens du savoir pour trouver des solutions. Ils ont découvert des voies prometteuses dans l'élaboration et la prestation de soins de santé mentale et de services de soutien répondant aux besoins particuliers des peuples autochtones, y compris des solutions de rechange aux approches cliniques occidentales de soins de santé mentale.



Photographie par Damien Bouchard



*En tant que peuples autochtones, nous avons toujours été forcés de nous adapter à l'environnement de quelqu'un d'autre. Alors, nous remettons en question nos propres croyances. Nous devons faire entendre les voix autochtones dans ces domaines. »*

Dans ce rapport, nous partageons des informations sur la manière dont le fonctionnement du système de soins de santé mentale du Canada affecte les jeunes Autochtones, selon leur propre expérience. Des recommandations sont formulées tout au long du rapport afin d'indiquer des occasions de mieux répondre aux besoins des personnes autochtones d'une manière qui soit bénéfique à l'ensemble.

Nous entendons les voix des jeunes Autochtones. Nous cherchons à amplifier leurs réflexions sur l'environnement actuel et leurs conseils pour l'avenir. Nous encourageons les décideurs à examiner l'avancement de leur démarche de réconciliation en tenant compte de l'expérience des jeunes Autochtones et à s'assurer que leurs efforts sont conçus pour créer des retombées positives et marquantes.

### **Notre approche**

Ce rapport est fondé sur une approche de recherche « à double perspective », centrée sur les jeunes, qui concilie l'utilisation de méthodes et de points de vue autochtones et occidentaux. Nous avons recueilli des données et tiré des conclusions en respectant les principes de PCAP<sup>MD</sup> des Premières Nations : propriété, contrôle, accès et possession. Étant donné l'accent placé sur les réflexions des jeunes issus de communautés inuites,

métisses et des Premières Nations, nous avons également opté pour une approche inductive dans le cadre de notre étude afin de dégager les principaux thèmes et constatations, puisque ce sont des experts à l'égard de leur propre expérience vécue.

Nous mettons en lumière les expériences partagées par les participants à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone 2022, organisée par ce qui est maintenant Indigenous Youth Roots, à propos de l'accès à des traitements et à des soins pour un bien-être mental. Nous concluons par une série de recommandations destinées aux décideurs, aux chefs d'entreprise et aux systèmes de santé. Fondées sur les perspectives des jeunes et appuyées par les recherches de Deloitte et de spécialistes externes, ces recommandations comprennent des appels à l'action précis en vue de leur mise en œuvre.

### **Méthodologie**

Nous avons commencé par sonder de jeunes Autochtones âgés de 18 à 29 ans qui participaient à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone 2022. Nous avons ensuite réalisé des entrevues de suivi avec quatre d'entre eux afin d'approfondir les difficultés rencontrées et de discuter de pistes de solution. Nous avons complété et validé ces perspectives au moyen de sources secondaires, notamment des publications

## INTRODUCTION

universitaires, des analyses d'ensembles de données agrégées de Statistique Canada, et des entrevues avec des professionnels de Deloitte et des spécialistes sectoriels ayant de l'expérience dans les services en santé mentale et le soutien au mieux-être auprès des personnes autochtones. Pour mettre l'accent sur les connaissances autochtones, certains des spécialistes que nous avons interrogés sont des professionnels qui exercent dans le domaine du mieux-être mental autochtone.

### **Une compréhension inclusive du mieux-être mental**

Il est important de reconnaître que les manières de définir le mieux-être mental peuvent être très variées. Cela est particulièrement vrai dans les cultures autochtones, où il est généralement considéré de façon globale, et fondé sur un équilibre entre les dimensions physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles du bien-être (comme l'enseigne la roue de médecine). Quand on leur a demandé ce que le mieux-être mental signifiait pour eux, certains des jeunes dirigeants participant à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone ont décrit une façon

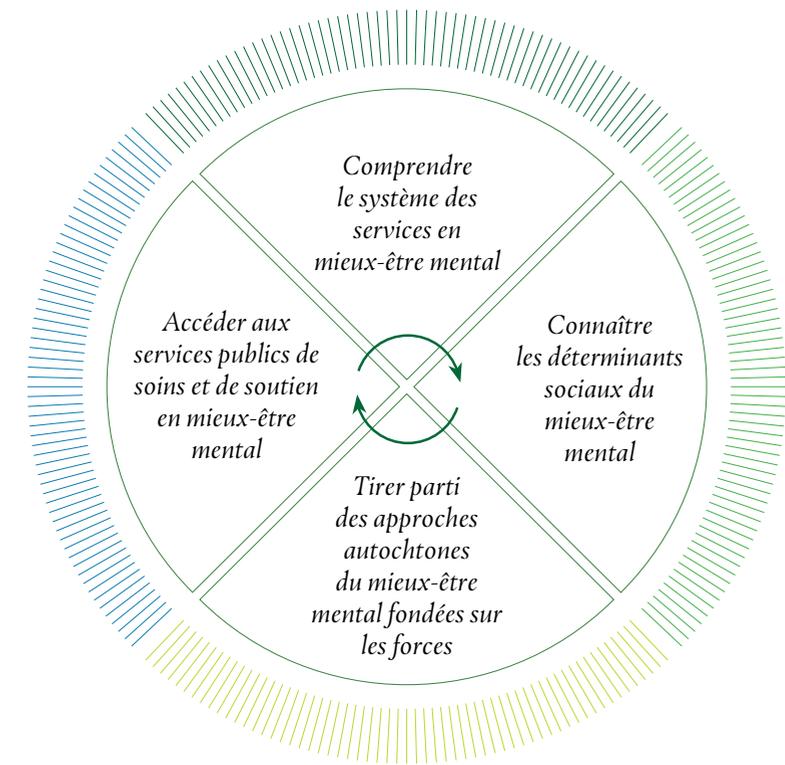
d'évoluer dans le monde dans un état de paix général sans se sentir affectés par des stimulus externes. D'autres ont décrit le fait de se sentir en sécurité et accueillis dans trois espaces principaux : leur foyer, leur communauté, et les institutions et organisations publiques.

Nous reconnaissons que les personnes et les collectivités peuvent avoir leur propre définition du mieux-être mental. Dans cet esprit, nous l'abordons de manière globale, en tenant compte des expériences familiales, communautaires, géographiques et culturelles.

### **Tracer le parcours du mieux-être mental**

Pour structurer notre réflexion, nous nous sommes inspirés du cadre de la roue de médecine, qui est un enseignement important des concepts spirituels observés par certaines cultures autochtones. L'image à la figure 1 décrit les quatre parcours vers le mieux-être mental identifiés par les jeunes leaders ayant participé à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone.

**Figure 1 : Les quatre parcours vers le mieux-être mental**



Source : Thunderbird Partnership Foundation, Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations : guide de mise en œuvre, 2018. Modifié par le Centre de l'avenir du Canada, Deloitte Canada.

1. Déterminants sociaux  
du mieux-être mental



## RÉFLEXIONS

### **Langue, patrimoine et culture**

Bien avant l'arrivée des Européens, les nations autochtones pratiquaient leurs cérémonies, et encourageaient la cohésion communautaire et l'interaction avec les autres et le monde naturel à travers leurs langues et usages culturels respectifs. Les spécialistes du mieux-être mental autochtone que nous avons interrogés soulignent l'importance de la langue et de la culture pour la formation de l'identité d'une personne et le maintien de son bien-être mental. Le fait d'avoir un solide sentiment d'identité où puiser leur force a permis à des générations de membres des Premières Nations, d'Inuits et de Métis de se maintenir face à la colonisation et à la répression culturelle. Selon les spécialistes, l'estime de soi et la croyance en ses capacités sont souvent ancrées dans la communauté, la langue et la culture.

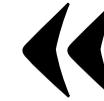
**« La langue est une part importante de notre identité... Les jeunes qui ne maîtrisent pas leur langue traditionnelle ont une compréhension imparfaite de leur origine ou des enseignements transmis dans la communauté. »**

– Karleigh Darnay, responsable de la pratique clinique,  
Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario

### **Éducation et apprentissage tout au long de la vie**

Se sentir lié à des réseaux de soutien familiaux et communautaires a normalement un effet positif sur le bien-être général d'une personne, car ces liens aident à consolider son identité et à lui donner les moyens nécessaires pour surmonter les difficultés. Dans *Ouvrir la voie à une carrière fructueuse*, nous avons exploré la question de l'isolement que vivent de nombreux étudiants autochtones de niveau postsecondaire, qui s'est révélé un défi aux yeux des participants à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone. Ces derniers ont expliqué comment ils se sont sentis coupés de leurs racines après avoir quitté leur communauté pour poursuivre leurs études. Cela a diminué leurs capacités à faire face à l'adversité et a compromis leur bien-être mental.

Les jeunes leaders ont suggéré que les jeunes Autochtones en milieu urbain peuvent bénéficier de programmes qui les aident à se connecter à leurs racines et à leur culture, en particulier ceux qui doivent déménager pour aller à l'école ou travailler.



***Les jeunes Autochtones brisent un cycle. Ils n'ont parfois pas de soutien familial, ou doivent quitter leur communauté et leur famille pour obtenir l'éducation nécessaire à la nouvelle génération. »***

– Kim Bayer, conseillère, propriétaire,  
Kimber Counselling



*À l'avenir, je veux voir les gens guérir et les communautés prospérer, et avec plus de programmes pour aider les enfants... comme tout le monde. Les non-Autochtones n'ont pas à penser à ces choses, et cela devrait être la même chose pour les Autochtones. »*

**Terres et ressources**

Une assise territoriale stable et suffisante est essentielle à une gouvernance autochtone efficace et contribue au bien-être des communautés et des individus.

Le système de réserves a entraîné le déplacement des peuples autochtones et les a éloignés de leur culture en donnant le contrôle de leurs terres ancestrales à la Couronne. Cette dépossession a également nui à leur capacité à mener une vie saine et épanouissante<sup>1</sup>.

« Nous n'aurions pas dû nous trouver dans de petites réserves et nous n'aurions pas dû nous faire prendre nos terres », a déclaré un participant à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone. Récupérer des terres permettrait aux communautés de mieux planifier et de renforcer leurs capacités afin de répondre aux besoins de leurs membres pour les générations à venir.

**Infrastructures et services essentiels**

Le fait d'avoir des infrastructures clés et des besoins de base comblés, comme des logements sûrs et abordables, de l'eau potable et la sécurité alimentaire, est lié aux états du bien-être mental<sup>2</sup>. La recherche suggère que le colonialisme est un déterminant social de la santé,

car il a entraîné des taux de pauvreté plus élevés, qui affectent aussi le bien-être mental des peuples autochtones<sup>3</sup>. Les participants à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone ont noté qu'en raison des inégalités dans le financement des infrastructures et des services essentiels, les familles sont face au choix difficile de devoir donner la priorité aux besoins de base plutôt qu'à leur bien-être mental.

La recherche a aussi montré les effets de l'insécurité du revenu sur la santé mentale : dans un sondage national mené en 2021 auprès des Canadiens par la Fondation canadienne des relations raciales et l'Environics Institute for Survey Research, 47 % des personnes ayant un revenu précaire ont indiqué ressentir un stress quotidien élevé, comparativement à 17 % des répondants ayant un revenu disponible suffisant pour investir dans l'épargne<sup>4</sup>. En ce qui concerne le bien-être au quotidien, dans une étude réalisée en 2020, 40 % des répondants autochtones ont indiqué que la plupart de leurs journées étaient « assez stressantes » ou « extrêmement stressantes », comparativement à 27 % des participants non autochtones<sup>5</sup>.

## RÉFLEXIONS

### ***Racisme et discrimination***

Le fait d'être ancré dans l'identité est essentiel pour façonner et maintenir la confiance en soi et la résilience, ont expliqué les spécialistes que nous avons interrogés. Les jeunes leaders nous ont indiqué vivre continuellement du racisme et des micro-agressions et évoluer dans un monde hostile aux peuples autochtones, où leur humanité n'est ni reconnue ni respectée – ce qui leur cause un stress constant. Dans les études, cette incertitude constante est appelée « épuisement au combat racial », et correspond à une réaction de stress permanente qui affecte la force et la résilience d'une personne<sup>6</sup>.

Pour éviter de telles expériences négatives récurrentes, de nombreux jeunes autochtones tentent de s'intégrer socialement en minimisant l'importance de leur identité et leur culture. Cependant, au fil du temps, ce sentiment d'avoir à cacher qui ils sont peut nuire à leur estime d'eux-mêmes et diminuer leur résilience. Évoluer dans le monde en exprimant librement leur identité tout en étant traités avec respect et en se sentant inclus est une réalité que les jeunes Autochtones réclament.



*Comment rompre le cycle  
de la discrimination? Les choses  
devraient être différentes. »*

## Travailler et investir ensemble dans une société qui promeut l'équité et la sécurité pour tous

- ♦ **Les gouvernements de tous les paliers** devraient fournir un financement suffisant de façon à garantir des infrastructures et des services de base tels que le logement, l'eau potable, les soins de santé, l'éducation ainsi que les transports dans les communautés autochtones. Cela nécessite d'augmenter le nombre d'employés essentiels et de les rémunérer équitablement.
- ♦ **Les gouvernements provinciaux et territoriaux** devraient prioriser l'amélioration de la proximité et de l'accessibilité des services de soutien communautaires et hospitaliers de mieux-être mental pour les communautés inuites, métisses et des Premières Nations.
- ♦ **Les systèmes de santé et les fournisseurs de services** liés à la santé mentale devraient collaborer de manière plus étroite avec les établissements d'enseignement afin de mieux offrir et promouvoir le soutien et les services aux étudiants autochtones.
- ♦ **Les entreprises et les gouvernements, en tant qu'employeurs,** devraient en faire plus pour aider les Canadiens à s'éduquer sur les peuples autochtones, sur notre histoire commune et sur les répercussions du colonialisme. Cet objectif peut être atteint en travaillant avec les nations autochtones locales afin de mener des campagnes de sensibilisation et de former le personnel à travailler avec les peuples autochtones et à les servir. Cela favoriserait l'empathie et réduirait le racisme et les préjugés.

*2. Tirer parti des approches autochtones  
du mieux-être mental fondées sur les forces*



## RÉFLEXIONS

De nombreuses communautés autochtones et leaders en santé mentale ont constaté que les soins de santé mentale fondés sur les cultures autochtones sont efficaces parce qu'ils répondent mieux à leurs besoins. Les spécialistes que nous avons interrogés ont témoigné qu'au cours des cinq dernières années, les communautés ont pris un grand nombre d'initiatives qui ont donné des résultats prometteurs. En utilisant une approche axée sur les forces pour orienter le soutien vers les résultats plutôt qu'une approche fondée sur les lacunes, les fournisseurs de services élaborent des plans de collaboration avec leurs clients qui renforcent également leur parcours de bien-être mental. Une plus grande attention accordée à la culture et aux approches axées sur les Autochtones pourrait être une expérience transformatrice pour les clients et globalement mener à des résultats plus durables et positifs sur la santé.

Les indicateurs de bien-être fondés sur les forces peuvent également être envisagés dans le cadre de la roue de la médecine, dans lequel la roue sert comme un équilibre de quatre types de mieux-être : spirituel, émotionnel, mental et physique<sup>7</sup>.

### ***Le mieux-être spirituel crée de l'espoir***

Le mieux-être mental ne se limite pas aux aspects physiques et mentaux. Selon un participant à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone, « *C'est une dimension spirituelle ancrée dans les cérémonies et les activités de groupe.* » La Thunderbird Partnership Foundation, une ressource

culturellement centrée sur le bien-être mental, la consommation de substances et les dépendances des Premières Nations, souligne l'importance de promouvoir le mieux-être spirituel, car il est essentiel au renforcement de l'identité et de la place de chacun dans le monde<sup>8</sup>. Les formes traditionnelles de guérison – par exemple, les cérémonies et les programmes de guérison liés à la terre – ont soutenu le bien-être mental des peuples autochtones pendant des générations avant d'être perturbées par les forces coloniales. Aujourd'hui, les jeunes Premières Nations, Inuits et Métis considèrent que la disponibilité des formes de soins culturels est extrêmement limitée.

Les spécialistes interrogés ont généralement constaté que des programmes comme les groupes artistiques, les cercles de tambour et les rassemblements sociaux entre pairs favorisaient le mieux-être mental et la résilience des jeunes Autochtones, et les aidaient à déterminer plus tôt s'ils avaient besoin d'un soutien supplémentaire ou s'ils envisageaient l'accès aux services de bien-être avec moins de honte ou d'embarras. Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone a également déterminé par ses recherches les qualités de guérison et les effets physiologiques positifs de ces activités, allant de l'amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi à la « diminution de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle à la production d'endorphines »<sup>9</sup>. Un praticien a observé que les rituels de suerie et les camps de tannage de peaux ont pour effet de réduire la dépression et l'anxiété, ce qui démontre que ces pratiques culturelles jouent un rôle important dans un plan de mieux-être axé sur les Autochtones.



*Quand les gens peuvent organiser eux-mêmes ces activités et faire appel aux Gardiens du savoir, c'est tout cela et la culture qui entraînent la guérison, pas seulement les personnes qui détiennent un permis. »*

– Kim Bayer, conseillère, propriétaire, Kimber Counselling

## RÉFLEXIONS

La recherche a également démontré l'incidence positive de la responsabilité communautaire des programmes culturels locaux sur le mieux-être<sup>10</sup>. Toutefois, la plupart des programmes de financement sont axés sur un traitement d'urgence immédiat plutôt que sur le maintien du mieux-être. Les spécialistes participant à la planification du mieux-être mental des communautés autochtones nous ont dit avoir observé un financement insuffisant pour les programmes à long terme, qui sont importants pour prévenir les carences dans le mieux-être mental.

### ***Le mieux-être émotionnel crée l'appartenance***

Certains enseignements culturels autochtones considèrent qu'à la naissance, l'esprit d'un enfant est entier, mais qu'au cours de sa vie, il intègre la douleur émotionnelle des traumatismes familiaux et communautaires, ce qui entraîne des problèmes de santé mentale plus tard dans sa vie<sup>11</sup>. Les jeunes Autochtones vivent encore aujourd'hui avec les séquelles des pensionnats et le retrait massif – le plus souvent sans consentement – d'enfants autochtones de leur famille pour les placer dans le système de protection de l'enfance. Cette pratique s'est accélérée dans les années 1960, et est connue comme la rafle des années 60<sup>12</sup>.

En retirant les enfants de la vie familiale et communautaire et en les maltraitant et en les discriminant, ces institutions ont brisé le mieux-être mental de ces jeunes Autochtones, et n'ont fourni que

peu de modèles familiaux sains. Il s'agit d'un préjudice qui a été transmis de génération en génération. Comme l'a mentionné un participant à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone : « *Nos parents ne savent pas comment être des parents, il faudra donc encore beaucoup de temps pour briser ces formes de traumatisme.* »

Reconnaître la douleur collective des communautés et des parents est un premier pas vers la guérison. Pour des spécialistes du traumatisme hérité des pensionnats et de la rafle des années 60, soutenir les parents est essentiel pour améliorer le mieux-être mental de leurs enfants. Et selon les spécialistes que nous avons interrogés, la reconstruction de liens sains avec la famille et les amis au moyen de fêtes et d'apprentissages fondés sur la terre, par exemple, a montré des résultats prometteurs.

### ***Le mieux-être mental crée un sens***

Plus d'exemples positifs du mieux-être mental devraient être présentés. Les participants à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone ont indiqué qu'ils ne voyaient pas assez de membres des communautés autochtones parler de leurs difficultés ou partager ce qui les a aidés à guérir, ce qui les aiderait à comprendre la complexité de leurs propres sentiments et à trouver un sens. Des recherches ont démontré que de nombreux jeunes des Premières Nations ont peu de mentors à qui s'adresser, une situation qui est exacerbée s'ils vivent loin de leur famille et de leur communauté<sup>13</sup>.



*Nous partons tous de zéro – beaucoup d'entre nous sont la première génération à prendre une nouvelle direction comme obtenir une éducation supérieure et suivre différents cheminements de carrière. Nous n'avons pas de mentors qui savent où trouver les ressources et comment franchir les étapes complexes des parcours que nous entreprenons. »*



*La guérison est déjà  
en nous et dans la terre.  
Il suffit de trouver  
la voie pour s'y rendre.  
Notre culture et la terre  
devraient toujours être  
un espace sûr pour nous. »*

– Brenda Gear, conseillère, propriétaire,  
Gear's Indigenous Counselling and Consulting Services

Les jeunes participants à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone nous ont aussi dit que l'accès à des mentors, y compris des mentors non autochtones, pourrait améliorer leur confiance et leurs capacités à gérer leur santé mentale.

Sans structures de mentorat, certains se sont tournés vers les médias, tant traditionnels que sociaux, pour voir une représentation positive de mieux-être et de réussite des Autochtones. Bien que les médias sociaux puissent être problématiques et nuisibles au mieux-être mental des jeunes, ceux-ci ont indiqué qu'ils pourraient aussi être utilisés comme un outil de guérison efficace, avec des plateformes en ligne pour éduquer les jeunes sur les concepts de santé mentale et leur présenter les services disponibles<sup>14</sup>.

### ***Le mieux-être physique crée un but***

Les activités et les camps d'apprentissage liés à la terre sont un exemple d'intégration des pratiques culturelles et communautaires dans les approches visant à favoriser le mieux-être mental des peuples autochtones. Ces programmes ne concernent pas seulement les travailleurs des services de soutien au mieux-être mental et les facilitateurs d'activités sur le terrain, mais aussi les Aînés ou les membres de la famille. Un spécialiste nous a expliqué que chaque initiative peut être modifiée pour créer un programme qui soit pertinent pour la culture et la communauté concernées.

Bien que les approches liées à la terre donnent des résultats prometteurs, les spécialistes avec lesquels nous avons discuté ont exprimé des inquiétudes quant au fait que les facilitateurs, les Aînés et les travailleurs des services de mieux-être mental ne sont toujours pas considérés au même niveau que les travailleurs agréés dans les approches de soins occidentales pour l'octroi du financement gouvernemental, et ce, même si leurs approches produisent des résultats similaires, voire plus efficaces, pour les personnes autochtones.

La participation à des activités sportives et récréatives a également des effets positifs sur le bien-être des jeunes Autochtones et a été reconnue comme une tradition de longue date parmi les nations autochtones. Il a été démontré que ces activités aident les jeunes à explorer leur identité et leur spiritualité et à renforcer les liens sociaux, la confiance et la résilience<sup>15</sup>.

## **Redonner l'autonomie aux Premières Nations, aux Inuits et aux Métis et leur fournir les moyens de poursuivre leurs objectifs de santé mentale et prodiguer des soins à leur peuple**

- ♦ **Les gouvernements** devraient assurer un financement continu et accru aux communautés et aux fournisseurs de services de mieux-être mental dirigés par des personnes autochtones afin de permettre une souplesse décisionnelle et d'honorer le temps et l'expertise des Aînés, des Gardiens du savoir et des facilitateurs. Les entreprises peuvent aussi contribuer à un financement similaire dans le cadre de leur travail avec les communautés dans lesquelles elles mènent leurs activités.
- ♦ **Les gouvernements** devraient fournir des fonds et des subventions supplémentaires pour couvrir les frais de déplacement des personnes autochtones qui reçoivent des programmes et des soins axés sur la culture dans leur communauté.
- ♦ **Les organismes de recherche et les gouvernements** devraient financer des études dirigées par des Autochtones portant sur les pratiques innovantes et sur la mesure des résultats des interventions dirigées par des personnes autochtones en matière de bien-être mental
- ♦ **Les secteurs privés, public, philanthropiques et à but non lucratif** devraient travailler à favoriser l'accès à des programmes de mentorat de grande qualité pour les jeunes Autochtones afin d'aider à renforcer les réseaux de soutien.
- ♦ **Les gouvernements et les médias** devraient utiliser les canaux de communication pour mettre en valeur des exemples d'excellence autochtone et utiliser des formulations axées sur les forces lorsqu'ils abordent des questions autochtones.

3. Accéder aux services publics de soins  
et de soutien en mieux-être mental

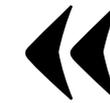


### ***Disponibilité dans les communautés rurales et éloignées***

De nombreuses communautés autochtones ont du mal à répondre à la demande de soins de santé mentale. C'est particulièrement évident dans les régions rurales et éloignées, indiquent les participants à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone, où il est souvent difficile de trouver ne serait-ce qu'un seul fournisseur, et où le fait de voyager pour recevoir des soins augmente encore le fardeau. Selon les spécialistes que nous avons interrogés, disposer de différentes options est essentiel dans les soins de santé mentale; idéalement, il devrait être possible de changer facilement de fournisseur pour en choisir un qui convient à ses besoins. Les jeunes interrogés ont rappelé que des retards ou des obstacles pour obtenir des soins peuvent entraîner plus de dommages ou même des pertes de vie.

La technologie peut aider à améliorer l'accès aux soins. Certains spécialistes envisagent l'utilisation de la technologie pour faciliter le jumelage des personnes vivant dans des communautés éloignées et rurales avec des praticiens d'autres régions du pays. Cependant, à la fin de 2021, seulement 43,3 % des réserves des Premières Nations au Canada avaient accès à des vitesses à large bande d'au moins 50 mégabits par seconde (Mb/s) pour le téléchargement et 10 Mb/s pour le téléversement, comparativement à 91,4 % de l'ensemble des ménages canadiens<sup>16</sup>. Il faudrait investir dans le matériel numérique, l'infrastructure de connectivité et la formation informatique pour réaliser pleinement cette possibilité.

Alors que les décideurs réfléchissent à la façon de soutenir différents régimes d'octroi de permis pour les psychologues et les conseillers, par exemple, les praticiens peuvent continuer de rencontrer des obstacles réglementaires à la prestation de soins virtuels dans tous les territoires de compétence, ce qui réduit la disponibilité des options et des services en temps réel pour ceux qui en ont besoin<sup>17</sup>.



*Il n'y aura pas de véritable réconciliation tant que tous nos peuples ne seront pas guéris. Comment les gens sont-ils censés guérir sans avoir les services et tout ce dont ils ont besoin pour prospérer? »*

## RÉFLEXIONS

### **Obstacles administratifs à l'accès à des soins équitables**

En plus des problèmes de disponibilité, des obstacles administratifs nuisent aux personnes qui cherchent à obtenir des soins rapidement<sup>18</sup>. Les jeunes Autochtones et les spécialistes ont tous deux mentionné la quantité de documents à remplir pour accéder aux divers types de soutien. L'exécution de ces processus, que de nombreux participants à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone ont décrits comme excessifs, peut dissuader ceux qui cherchent à obtenir de l'aide.

Les jeunes présents à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone et les spécialistes ont indiqué que les deux obstacles à des soins complets sont l'admissibilité et la sensibilisation au programme fédéral des services de santé non assurés (SSNA). Ce programme couvre les consultations en santé mentale pour les membres des Premières Nations inscrits en vertu de la *Loi sur les Indiens et les Inuits* reconnus par une organisation de revendication territoriale inuite<sup>19</sup>. Certains membres des Premières Nations non inscrits ont cherché à récupérer leur statut afin d'être admissibles au programme des SSNA, tandis que d'autres qui y sont admissibles ne savent peut-être pas qu'il existe. Dans l'ensemble, c'est problématique.

Parmi les autres obstacles généraux relevés par les participants, mentionnons les efforts nécessaires pour obtenir et remplir les formulaires requis, pour trouver des fournisseurs autochtones ou qualifiés pour travailler avec les personnes autochtones, et faire face à de longs délais d'attente et le manque de clarté des instructions pour satisfaire aux exigences des assureurs ou des fournisseurs de financement. Les demandeurs de soins peuvent également devoir présenter une nouvelle demande de financement après une période déterminée. De tels processus administratifs peuvent limiter l'accès à des personnes admissibles qui ont besoin d'aide rapidement.

**« Nombreux sont ceux qui cherchent des thérapeutes autochtones. J'ai eu de la chance, parce que j'ai reconnu son nom de famille. Mais autrement, comment les gens peuvent-ils savoir? »**

### **Stigmatisation sociale et questions liées à la confidentialité**

Avant le contrôle colonial, les communautés autochtones disposaient de moyens de soutien à la guérison pour aider les personnes et les familles en temps de crise et de besoin. Un spécialiste que nous avons interrogé a expliqué que, par le passé, l'information sur le mieux-être individuel ou les difficultés de santé mentale communiquée aux personnes aidantes de la communauté était échangée dans un environnement positif. Aujourd'hui, cet élément important de la cohésion sociale a été perturbé, et peut se manifester dans la crainte de la stigmatisation sociale et des risques de dénigrement pour les jeunes recherchant des services de mieux-être mental.

Les personnes préoccupées par la confidentialité pourraient être dissuadées de chercher du soutien au sein de leur communauté et de parler ouvertement de leurs difficultés. En fait, une enquête publiée en 2017 a révélé que même si la probabilité d'avoir des troubles de l'humeur est à peu près la même pour tous les groupes d'âge des personnes autochtones, les jeunes Autochtones sont moins susceptibles que les groupes plus âgés de signaler leurs problèmes de santé mentale<sup>20</sup>.

## Améliorer l'offre de services en mieux-être mental et réduire les obstacles à l'accès

- ♦ **Les gouvernements, les ordres professionnels et les établissements d'enseignement** devraient promouvoir et encourager l'agrément des praticiens en bien-être mental autochtones en offrant des bourses et des subventions ciblées, en intégrant les méthodes d'apprentissage autochtones dans les programmes et en les rendant plus flexibles pour les apprenants potentiels.
- ♦ **Les gouvernements et les entreprises** devraient continuer à travailler avec les nations autochtones pour investir dans les infrastructures pertinentes afin d'améliorer la connectivité internet et permettre aux résidents d'accéder à des options de soins virtuels et à favoriser des liens sociaux plus solides.
- ♦ **Les gouvernements provinciaux et territoriaux** devraient continuer de collaborer pour simplifier l'enregistrement et l'octroi de permis afin de réduire les obstacles qui empêchent les fournisseurs de soins agréés d'offrir des services interprovinciaux.
- ♦ **Par l'intermédiaire du programme SSNA, le gouvernement fédéral** devrait travailler avec les praticiens enregistrés pour simplifier les processus d'admissibilité et d'approbation des praticiens et des clients.
- ♦ **Le gouvernement fédéral devrait aussi travailler avec le programme SSNA** pour mettre régulièrement à jour les listes des praticiens enregistrés auprès des SSNA. Ces listes devraient indiquer lesquels sont des Autochtones et lesquels sont agréés pour travailler avec les personnes autochtones et les personnes bispirituelles, ainsi que les temps d'attente approximatifs pour chacun.
- ♦ **Les gouvernements, les organisations professionnelles, les compagnies d'assurance et les entreprises (en tant qu'employeurs)** devraient créer un répertoire central de toutes les ressources disponibles, ainsi que des instructions et des guides clairs sur la façon d'obtenir du financement, de trouver un fournisseur, y compris des praticiens autochtones et diversifiés, et de planifier des soins. L'objectif devrait être de simplifier le plus possible l'expérience de la recherche de services et de l'accès aux soins appropriés avec le bon praticien.

# 4. Comprendre le système des services en mieux-être mental



## RÉFLEXIONS

### **Approches culturellement inclusives**

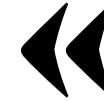
Les systèmes de soins de santé du Canada et les organisations de fournisseurs de soins de santé mentale n'ont pas été établis en tenant compte des besoins des peuples autochtones ni des protocoles culturels. Ces systèmes ont plutôt entraîné des préjudices, que l'on pense à la réinstallation forcée des Inuits dans les hôpitaux et les sanatoriums du Sud pour le traitement de la tuberculose, à la stérilisation forcée des femmes autochtones ou à des soins et des installations de qualité inférieure pour les Premières Nations – et ce ne sont là que quelques exemples.

L'influence coloniale sur la santé mentale a eu une incidence sur le sentiment d'appartenance et le bien-être mental général des personnes autochtones, ont indiqué les participants à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone. Les modèles occidentaux dominant dans la conception des installations physiques et de la prestation des services, ce qui peut isoler les patients de leur environnement social, physique et spirituel<sup>21</sup>. Les jeunes leaders autochtones étaient également préoccupés par la représentation et l'inclusion, indiquant qu'ils ont rarement vu des praticiens qui leur ressemblent et qu'ils n'ont pas vu ou n'ont pas eu accès à des pratiques culturelles en matière de soins.

**« Les Autochtones sont contraints de se conformer à la médecine occidentale, ce qui peut souvent être contre-productif. Nous subissons du rejet dans les salles d'urgence et nous sommes traités différemment en raison de nos origines. »**

Les personnes interrogées ont également noté l'absence de programmes ou de services de consultation destinés aux personnes bispirituelles. Ces programmes spécialisés pourraient avoir une incidence positive importante sur le parcours de mieux-être de ces personnes, qui ont une expérience unique et des besoins distincts qui nécessitent des approches réfléchies.

Un système de mieux-être mental qui intègre des approches axées sur les forces ainsi que des soins mieux adaptés aux cultures des Premières Nations, des Inuits et des Métis peuvent également aider à réparer les relations et favoriser des approches plus collaboratives afin que personne ne soit laissé pour compte.



**Les jeunes sont à la recherche d'activités relationnelles qui élargissent la compréhension générale de ce que peuvent être les services de santé. Des activités comme sortir et passer du temps dans la nature : souvent les praticiens ne prescrivent pas ou ne recommandent pas de le faire dans le cadre d'un traitement, mais nous devrions le concrétiser. »**

– Karleigh Darnay, responsable de la pratique clinique, Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario



*Dans nos études et nos stages, on nous apprend à faire ce processus d'admission et à poser des questions difficiles, mais il faudrait trouver un équilibre et mettre plus l'accent sur l'établissement des relations plutôt que de presser les gens à exposer leur problème. »*

– Danika Charlebois, directrice des partenariats et de la sensibilisation, We Matter Campaign

#### **Le processus d'admission**

Étant donné que le système de soins de santé mentale est administré selon une optique occidentale, du point de vue des jeunes leaders, il n'est pas propice à un dialogue ouvert et honnête pour la guérison. Lorsqu'ils entrent dans les systèmes de soins et qu'ils rencontrent un professionnel pour la première fois, ils ont du mal à savoir par où commencer. En tant qu'Autochtones, ils sentent que leur expérience de traumatisme est si profonde qu'il est difficile de trouver les mots appropriés pour décrire l'effet que cela a sur eux. Et les spécialistes que nous avons interrogés ont été unanimes à souligner la nature problématique du processus d'admission à un niveau systémique, parce qu'il est axé sur les théories et les approches occidentales de traitement. Cela impose au client la responsabilité de dire ce dont il a besoin.

Le chemin vers le mieux-être mental n'est pas linéaire, comme l'a dit un jeune leader : « Ces choses prennent du temps à guérir, et il peut exister une variété d'approches différentes. » Les spécialistes autochtones, en particulier, ont souligné la nécessité d'établir un lien de confiance

avec les jeunes Autochtones et d'investir dans la relation, et ont conseillé aux leaders du domaine de la santé mentale de prendre conscience que ce processus prend du temps.

Si l'on veut relever le défi de trouver la voie qui mène au mieux-être, les spécialistes autochtones que nous avons interrogés ont souligné la nécessité de passer d'une approche clinique à une approche plus relationnelle des soins de santé mentale. Une telle approche devrait inclure un soutien plus large de la part des fournisseurs de soins de santé, y compris le mentorat, la recommandation des personnes sous leurs soins à d'autres services et de l'aide pour s'orienter dans d'autres aspects de la vie pouvant être des facteurs de stress indirects.

**« [Les fournisseurs de soins de santé mentale] doivent être ouverts à mener cette discussion et à trouver cet équilibre ensemble. »**

## RÉFLEXIONS

### **Décoloniser la profession : représentation et compétences autochtones**

Aujourd'hui, les jeunes Autochtones subissent toujours du racisme dans les milieux de soins de santé. Des études confirment que le traitement discriminatoire et raciste par les professionnels de la santé fait en sorte que les personnes autochtones sont réticentes à demander des soins lorsqu'elles en ont besoin, ce qui peut avoir des conséquences négatives sur leur santé et leur bien-être à long terme<sup>22</sup>.

**« Le système et les praticiens occidentaux ont traumatisé les personnes autochtones dans le passé. Il y a une longue histoire de méfiance, et c'est une méfiance bien placée et intelligente. Cela souligne notre obligation professionnelle à aborder la vérité et la réconciliation. »**

– Dr David Danto, universitaire spécialisé dans la santé mentale communautaire et le bien-être autochtone

Les participants à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone avec qui nous avons parlé nous ont dit que les fournisseurs de soins de santé non autochtones qui les avaient traités n'avaient pas une perspective suffisamment éclairée et sous-estimaient leur expérience de vie en tant que jeunes Autochtones

ou personne bispirituelle. Selon eux, la plupart de ces fournisseurs n'étaient pas suffisamment outillés pour tenir compte des partis pris systémiques, du contexte historique et des défis que doivent relever les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis.

Mais la situation est peut-être en train de changer. Des organisations et des organismes de réglementation en santé mentale de plusieurs territoires ont déployé des efforts pour offrir de la formation sur les traitements qui tiennent compte des traumatismes, de l'humilité culturelle et de l'histoire afin de mieux servir les peuples autochtones. En Ontario, le programme de perfectionnement de la main-d'œuvre du centre Shkaabe Makwa lié au Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) offre de l'information et de la formation aux fournisseurs de services aux Premières Nations, aux Inuits et aux Métis qui travaillent dans les domaines de la santé mentale, de la justice et de l'éducation<sup>25</sup>.

En Colombie-Britannique, un changement fondamental est également en cours. Le rapport du gouvernement provincial, *In Plain Sight*, publié en novembre 2020, a décrit en détail

le racisme systémique généralisé à l'égard des peuples autochtones qui a cours dans le système de soins de santé de la Colombie-Britannique, et a présenté des recommandations à tous les organismes de réglementation de la santé de la province. Deux ans plus tard, en septembre 2022, le College of Psychologists of British Columbia (CPBC) s'est joint à 10 autres organisations professionnelles de la Colombie-Britannique pour adopter une norme conjointe sur la sécurité culturelle, l'humilité ainsi que la lutte contre le racisme envers les Autochtones<sup>24</sup>. Maintenant, tous les praticiens inscrits au CPBC, peu importe leur lieu de travail ou leur domaine de pratique, sont tenus de fournir des soins appropriés et culturellement sécuritaires aux Premières Nations, aux Inuits et aux Métis de la province.

Les jeunes leaders participants ont suggéré que l'ajout d'un plus grand nombre de praticiens autochtones contribuerait à favoriser une meilleure expérience de compréhension mutuelle, de confiance et de sécurité. En septembre 2021, Services aux Autochtones Canada a signalé que 3 128 fournisseurs de services en santé mentale étaient inscrits au programme de la Direction générale de la santé des Premières Nations et des Inuits (DGSPNI) en vertu d'une entente de facturation à l'acte. De ce nombre,

430 se sont volontairement identifiés comme Autochtones<sup>25</sup>. Cependant, les jeunes participants à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone ont indiqué que lorsqu'ils ont cherché un praticien de soins de santé mentale dans les listes disponibles, ils avaient du mal à déterminer quels fournisseurs étaient spécialisés ou formés pour travailler avec des personnes autochtones ou étaient eux-mêmes des Autochtones.

**« Nos gens veulent être soutenus par leurs semblables. Ils cherchent à vivre des expériences vécues communes, et nous savons que la culture guérit et fonctionne. La culture guérit également les traumatismes intergénérationnels et les séquelles du génocide qui font encore partie de nous aujourd'hui. »**

– Leigh Sheldon, psychologue agréée, propriétaire, Indigenous Psychological Services

## Harmoniser les approches des soins de bien-être mental

- ♦ **Les fournisseurs de soins des secteurs public et privés** devraient travailler avec les communautés autochtones pour concevoir des espaces accueillants, sûrs et adaptés aux langues et aux cultures locales. Cela comprend l'intégration d'éléments naturels, d'art autochtone et d'aires propices à l'établissement de relations.
- ♦ **Pour favoriser de meilleures relations thérapeutiques, les ordres professionnels et les établissements d'enseignement** devraient travailler ensemble à l'exploration de meilleures pratiques pour le processus d'admission des clients permettant une approche plus holistique axée sur la relation et l'établissement de la confiance.
- ♦ **Les gouvernements, les ordres professionnels et les établissements d'enseignement** devraient collaborer pour assurer le financement, exiger l'homologation et améliorer la disponibilité des soins tenant compte des traumatismes et de la sécurité culturelle autochtone, et intégrer de l'information sur les traumatismes intergénérationnels et le vécu du colonialisme dans les programmes d'enseignement.
- ♦ **Les ordres professionnels, les associations professionnelles, les établissements d'enseignement et les systèmes de soins de santé mentale** devraient collaborer avec les nations autochtones et les leaders en santé mentale pour offrir une formation aux praticiens sur la prescription d'interventions et de soins qui sont ancrés dans les traditions autochtones, comme les programmes de guérison liés à la terre, l'art-thérapie et le temps passé dans la communauté et avec les Aînés.



## QUELLES SONT LES PROCHAINES ÉTAPES DE NOTRE PARCOURS

**I**l y a encore beaucoup à apprendre des modes de connaissance autochtones. Les solutions visant à améliorer les résultats en santé mentale pour les personnes autochtones doivent provenir de leurs communautés et des leaders du mieux-être mental autochtones et être conçues par eux.

Atteindre et maintenir un état de santé mentale sain est un parcours qui nous concerne tous. Les jeunes leaders travaillent fort pour créer un nouveau parcours de mieux-être individuel et communautaire, mais ils attendent toujours des mesures concrètes et le soutien de parties non autochtones pour participer à la réalisation d'un avenir meilleur.

**« Tout le monde a eu des exemples de réussite dans sa vie. Tout le monde est le superhéros de sa propre histoire. Si nous arrivons à révéler les forces de chacun, nous changerons les choses. »**

– Danika Charlebois, directrice, Partenariats et sensibilisation, We Matter Campaign

Au cours des dernières années, nous avons vu le dialogue s'ouvrir sur la question de la santé mentale, y compris sur la nécessité d'un accès aux soins coordonné et amélioré pour tous. Cela a amplifié les appels à l'action à l'échelle nationale, poussant les décideurs, les établissements de soins de santé mentale et les entreprises canadiennes à prêter une attention particulière sur la nécessité de répondre aux besoins uniques des peuples autochtones.

Lorsqu'on lui a demandé quels étaient ses espoirs pour sa génération et les générations futures, un participant à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone a répondu : « J'aimerais voir un monde où les Autochtones prospèrent et guérissent finalement de tous leurs traumatismes. » C'est avec cette espérance que les jeunes Autochtones appellent les leaders à travailler ensemble et à participer activement à la réalisation de cette vision.

***Le temps d'investir dans la guérison est maintenant. Parce que nous sommes tous ensemble sur le chemin de la réconciliation.***

*Annexe*

# Ressources

Des progrès ont été réalisés pour améliorer l'accès pour les jeunes Premières Nations, Inuits et Métis à des services de soutien et de mentorat en mieux-être mental adaptés à leur culture. L'éventail de programmes et d'initiatives maintenant disponibles comprennent :

## ***Lignes d'écoute et soutien***

### **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être**

Offre une aide immédiate à toutes les personnes autochtones du Canada, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Appelez le 1 855-242-3310 ou clavardez en ligne à [espoirpourlemieuxetre.ca](http://espoirpourlemieuxetre.ca).

### **Jeunesse, j'écoute**

Service national d'intervention en santé mentale en ligne disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et offrant aux jeunes un soutien gratuit et confidentiel en français et en anglais.

### **Ligne d'assistance pour les femmes et les filles autochtones disparues ou assassinées**

Les personnes touchées par l'enjeu des femmes et des filles autochtones disparues ou assassinées peuvent appeler sans frais au 1-844-413-6649.

### **NAN Hope**

Programme d'accès à l'aide au bien-être en santé mentale et lutte contre les dépendances de la Nation Nishnawbe Aski, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, navigation et soutien psychologique aux communautés du nord de l'Ontario au 1-844-626-4673 ou par l'entremise de dialogue en ligne ou par texte.

### **Ligne d'écoute téléphonique nationale : Résolution des questions des pensionnats indiens**

Un soutien en situation de crise est offert sans frais aux anciens élèves des pensionnats et à leur famille, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au 1-866-925-4419.

### **Talk4Healing**

Talk4Healing est une ligne d'assistance confidentielle ancrée dans la culture pour les femmes autochtones de l'Ontario disponible dans 14 langues, dont l'algonquin, le mohawk, l'oneida et l'odawa.

### **Espace Mieux-être Canada**

Offre gratuitement des services concernant la santé mentale et la consommation de substances (consultations, cours, soutien par les pairs, coaching). Composez le 1-888-668-6810 ou textez MIEUX au 686868 (pour les jeunes).

### **Campagne We Matter**

We Matter est une campagne multimédia nationale visant à recueillir des messages positifs de la part de gens de partout au pays pour les jeunes Autochtones qui traversent une période difficile.

## ***Programmes de mentorat***

### **Indigenous Youth Roots (auparavant Canadian Roots Exchange)**

Une organisation nationale de jeunes Autochtones offrant des programmes liés à la culture et au mieux-être, et des programmes de pairs pour renforcer et amplifier la voix des jeunes Autochtones.

### **Les rivières du succès Indspire**

Services de mentorat accessibles aux personnes autochtones de tous les horizons afin de les aider à établir leurs priorités de perfectionnement, à rechercher des occasions et à réussir dans leur domaine de spécialisation.

# Résumé des recommandations

## **1. Déterminants sociaux du mieux-être mental**

**Travailler et investir ensemble dans une société qui promeut l'équité et la sécurité pour tous.**

- ♦ Les gouvernements de tous les paliers devraient fournir un financement suffisant de façon à garantir des infrastructures et des services de base tels que le logement, l'eau potable, les soins de santé, l'éducation ainsi que les transports dans les communautés autochtones. Cela nécessite d'augmenter le nombre d'employés essentiels et de les rémunérer équitablement.
- ♦ Les gouvernements provinciaux et territoriaux devraient prioriser l'amélioration de la proximité et de l'accessibilité des services de soutien communautaires et hospitaliers de mieux-être mental pour les communautés inuites, métisses et des Premières Nations.
- ♦ Les systèmes de santé et les fournisseurs de services liés à la santé mentale devraient collaborer de manière plus étroite avec les établissements d'enseignement afin de mieux offrir et promouvoir le soutien et les services aux étudiants autochtones.
- ♦ Les entreprises et les gouvernements, en tant qu'employeurs, devraient en faire plus pour aider les Canadiens à s'éduquer sur les peuples autochtones, sur notre histoire commune et sur les répercussions du colonialisme. Cet objectif peut être atteint en travaillant avec les nations autochtones locales afin de mener des campagnes de sensibilisation et de former le personnel à travailler avec les peuples autochtones et à les servir. Cela favoriserait l'empathie et réduirait le racisme et les préjugés.

## **2. Tirer parti des approches autochtones du mieux-être mental fondées sur les forces**

**Redonner l'autonomie aux Premières Nations, aux Inuits et aux Métis et leur fournir les moyens de poursuivre leurs objectifs de santé mentale et prodiguer des soins à leur peuple.**

- ♦ Les gouvernements devraient assurer un financement continu et accru aux communautés et aux fournisseurs de services de mieux-être mental dirigés par des personnes autochtones afin de permettre une souplesse décisionnelle et d'honorer le temps et l'expertise des Aînés, des Gardiens du savoir et des facilitateurs. Les entreprises peuvent aussi contribuer à un financement similaire dans le cadre de leur travail avec les communautés dans lesquelles elles mènent leurs activités.
- ♦ Les gouvernements devraient fournir des fonds et des subventions supplémentaires pour couvrir les frais de déplacement des personnes autochtones qui reçoivent des programmes et des soins axés sur la culture dans leur communauté
- ♦ Les organismes de recherche et les gouvernements devraient financer des études dirigées par des Autochtones portant sur les pratiques innovantes et sur la mesure des résultats des interventions dirigées par des personnes autochtones en matière de bien-être mental.
- ♦ Les secteurs privés, public, philanthropiques et à but non lucratif devraient travailler à favoriser l'accès à des programmes de mentorat de grande qualité pour les jeunes Autochtones afin d'aider à renforcer les réseaux de soutien.
- ♦ Les gouvernements et les médias devraient utiliser les canaux de communication pour mettre en valeur des exemples d'excellence autochtone et utiliser des formulations axées sur les forces lorsqu'ils abordent des questions autochtones.

### **3. Accéder aux services publics de soins et de soutien en mieux-être mental**

#### **Améliorer l'offre de services de mieux-être mental et réduire les obstacles à l'accès.**

- ♦ Les gouvernements, les ordres professionnels et les établissements d'enseignement devraient promouvoir et encourager l'agrément des praticiens en bien-être mental autochtones en offrant des bourses et des subventions ciblées, en intégrant les méthodes d'apprentissage autochtones dans les programmes et en les rendant plus flexibles pour les apprenants potentiels.
- ♦ Les gouvernements et les entreprises devraient continuer à travailler avec les nations autochtones pour investir dans les infrastructures pertinentes afin d'améliorer la connectivité internet et permettre aux résidents d'accéder à des options de soins virtuels et à favoriser des liens sociaux plus solides.
- ♦ Les gouvernements provinciaux et territoriaux devraient continuer de collaborer pour simplifier l'enregistrement et l'octroi de permis afin de réduire les obstacles qui empêchent les fournisseurs de soins agréés d'offrir des services interprovinciaux.
- ♦ Par l'intermédiaire du programme SSNA, le gouvernement fédéral devrait travailler avec les praticiens enregistrés pour simplifier les processus d'admissibilité et d'approbation des praticiens et des clients.
- ♦ Le gouvernement fédéral devrait aussi travailler avec le programme SSNA pour mettre régulièrement à jour les listes des praticiens enregistrés auprès des SSNA. Ces listes devraient indiquer lesquels sont des Autochtones et lesquels sont agréés pour travailler avec les personnes autochtones et les personnes bispirituelles, ainsi que les temps d'attente approximatifs pour chacun.
- ♦ Les gouvernements, les organisations professionnelles, les compagnies d'assurance et les entreprises (en tant qu'employeurs), devraient créer un répertoire central de toutes les ressources disponibles, ainsi que des instructions et des guides clairs sur la façon d'obtenir du financement, de trouver un fournisseur, y compris des praticiens autochtones et diversifiés, et de planifier des soins. L'objectif devrait être de simplifier le plus possible l'expérience de la recherche de services et de l'accès aux soins appropriés avec le bon praticien.

### **4. Comprendre le système des services en mieux-être mental**

#### **Harmoniser les approches des soins de bien-être mental.**

- ♦ Les fournisseurs de soins des secteurs public et privés devraient travailler avec les communautés autochtones pour concevoir des espaces accueillants, sûrs et adaptés aux langues et aux cultures locales. Cela comprend l'intégration d'éléments naturels, d'art autochtone et d'aires propices à l'établissement de relations.
- ♦ Pour favoriser de meilleures relations thérapeutiques, les ordres professionnels et les établissements d'enseignement devraient travailler ensemble à l'exploration de meilleures pratiques pour le processus d'admission des clients permettant une approche plus holistique axée sur la relation et l'établissement de la confiance.
- ♦ Les gouvernements, les ordres professionnels et les établissements d'enseignement devraient collaborer pour assurer le financement, exiger l'homologation et améliorer la disponibilité des soins tenant compte des traumatismes et de la sécurité culturelle autochtone, et intégrer de l'information sur les traumatismes intergénérationnels et le vécu du colonialisme dans les programmes d'enseignement.
- ♦ Les ordres professionnels, les associations professionnelles, les établissements d'enseignement et les systèmes de soins de santé mentale devraient collaborer avec les nations autochtones et les leaders en santé mentale pour offrir une formation aux praticiens sur la prescription d'interventions et de soins qui sont ancrés dans les traditions autochtones, comme les programmes de guérison liés à la terre, l'art-thérapie et le temps passé dans la communauté et avec les Aînés.

## REMERCIEMENTS

Le Centre pour l'avenir du Canada et les Services aux clients autochtones de Deloitte remercient l'organisme Canadian Roots Exchange, notamment Megan Lewis et Kim Wakeford, de leur collaboration à cette série de rapports. Deloitte salue aussi respectueusement les participants à la Semaine de défense de la jeunesse autochtone de 2022, notamment Brandy Clarke, Courtney Law, Chloe Pictou et Carling Sioui, qui ont contribué à la préparation du présent rapport. Enfin, le Cabinet souhaite remercier Varun Banthia, Alexandra Biron, Ayesha Chughtai, Robert Falconer, Mike Jancik, Dean Janvier, Regina Mandamin, Mike Nethercott, Charles Perron et Alexandra Wilkinson pour leur soutien et leur participation à la recherche et à la rédaction de ce rapport.

## LE CENTRE POUR L'AVENIR DU CANADA DE DELOITTE

Le Centre pour l'avenir du Canada contribue à l'exploration de nouvelles idées, opinions et perspectives portant sur les enjeux nationaux les plus importants de notre pays, dans le but d'aider à faire entrer le Canada dans une nouvelle ère de croissance et de compétitivité. Son équipe est composée de professionnels de Deloitte qui comptent parmi les penseurs les plus innovateurs et qui sont des leaders expérimentés et des influenceurs appréciés dans leur domaine respectif.

## ENDNOTES

1. Thunderbird Partnership Foundation, *Terre de guérison : Élaboration d'un modèle de prestation de services axés sur la terre pour les Premières Nations*, 2015.
2. World Health Organization and Calouste Gulbenkian Foundation, *Social determinants of mental health*, 2014.
3. Brenda Elias et al, « *Trauma and suicide behaviour histories among a Canadian Indigenous population: An empirical exploration of the potential role of Canada's residential school system* », *Social Science & Medicine* 74, n° 10 (2012) : pp. 1560–69.
4. L'Environics Institute for Survey Research et la Fondation canadienne des relations raciales (FCRR), *Les relations raciales au Canada 2021 : Un sondage canadien sur l'opinion publique fondée sur l'expérience*, 2021.
5. Paula Arriagada, Tara Hahmann, and Vivian O'Donnell, *Les Autochtones et la santé mentale durant la pandémie de COVID-19*, Statistique Canada, juin 2020.
6. Commission ontarienne des droits de la personne, *Pris à partie : Rapport de recherche et de consultation sur le profilage racial en Ontario*, 2017.
7. Thunderbird Partnership Foundation, *Guide de référence du cadre de mieux-être autochtone*, 2020.
8. Thunderbird Partnership Foundation, *Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations*, 2018.
9. Alice Muirhead and Sarah de Leeuw, *Art and Wellness: The Importance of Art for Aboriginal Peoples' Health and Healing*, National Collaborating Centre for Indigenous Health, 2012.
10. Thunderbird Partnership Foundation, *Terre de guérison : Élaboration d'un modèle de prestation de services axés sur la terre pour les Premières Nations*, 2018.
11. Jason Walker et al, « A National Legacy Framework for Comprehensive and Sustainable Access to Mental Health Services for Indigenous Children and Youth Mental Health in Canada », *The Canadian Journal of Native Studies* 38, n° 2 (2018) : pp. 145–164.
12. First Nations and Indigenous Studies UBC, « *Sixties Scoop* », Indigenous Foundations, 2009.
13. Sawayra Owais et al, « Mental Health Challenges Among First Nations Adolescents Living Off-Reserve in Ontario, Canada », *Child Psychiatry & Human Development* 54, n° 5 (2023) : pp. 1242–49, pp. 1242–49.
14. Patricia Boksa et al, « Demographic and Clinical Presentations of Youth using Enhanced Mental Health Services in Six Indigenous Communities from the ACCESS Open Minds Network », *The Canadian Journal of Psychiatry* 67, n° 3 (2022) : pp. 179–91.
15. Avery Ironside, « Cultural connectedness as a determinant of physical activity among Indigenous adults in Saskatchewan », *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 45, n° 9 (2020) : pp. 937–47.
16. Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes, *Tendances actuelles – Large bande à haute vitesse*, Rapports sur le marché des communications, Gouvernement du Canada, consulté en septembre 2023.
17. L'Association canadienne de counseling et de psychothérapie, *Exercice interprovincial de la profession*, 2023.
18. Herbert Kaufman, *Red tape: Its origins, uses, and abuses* (Washington, DC : Brookings Institution Press, 2015).
19. Services aux Autochtones Canada, *Programme des services de santé non assurés : Direction générale de la santé des Premières Nations et des Inuits : rapport annuel 2019 à 2020*, Gouvernement du Canada, 2021.
20. Thomas Anderson, *Les jeunes autochtones au Canada*, Portrait des jeunes au Canada : Rapport statistique, Statistique Canada, décembre 2021.
21. Viviane Josewski et al, « *Grounding Wellness: Coloniality, Placism, Land, and a Critique of 'Social' Determinants of Indigenous Mental Health in the Canadian Context* », *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, n° 5 (2023) : p. 11.
22. Commission ontarienne des droits de la personne, *Pris à partie*.
23. Shkaabe Makwa Centre, « *Workforce Development* », Centre for Addiction and Mental Health, 2023.
24. College of Psychologists of British Columbia, « *The College of Psychologists of BC Adopts Indigenous Cultural Safety, Humility, and Anti-Racism Practice Standard* », 2022.
25. Marin Peake-Macalister, « *Indigenous-led mental health services are crucial, experts and First peoples say* », *Calgary Journal*, février 2022.



Artiste :  
Shianne Gould  
*Hearing my prayers, 2017*



### **À PROPOS DE L'ARTISTE**

*Artiste mi'kmaq de Whycocomagh, sur l'Île du Cap-Breton, Shianne a commencé à peindre à l'âge de dix ans pour exprimer sa créativité, mais aussi pour se doter d'un mécanisme d'adaptation aux abus qu'elle subissait. Cette approche saine lui a permis de comprendre et d'exprimer ses émotions, et de trouver à la fois un équilibre et une plus grande satisfaction face à la vie. Aujourd'hui, elle est une artiste, auteure, enseignante et entrepreneure couronnée de succès, elle se passionne pour la santé mentale et elle continue d'utiliser son art pour exprimer ses idées, ses émotions et ses points de vue.*

*« Je vais toujours partager mon amour pour l'art et démontrer comment il peut être thérapeutique – c'est l'art qui m'a permis de traverser les jours les plus sombres de ma vie. »*



[www.deloitte.ca](http://www.deloitte.ca)

La présente publication ne contient que des renseignements généraux, et Deloitte n'y fournit aucun conseil ou service professionnel dans les domaines de la comptabilité, des affaires, des finances, du placement, du droit ou de la fiscalité, ni aucun autre type de service ou conseil. Ce document ne remplace pas les services ou conseils professionnels et ne devrait pas être utilisé pour prendre des décisions ou mettre en oeuvre des mesures susceptibles d'avoir une incidence sur vos finances ou votre entreprise. Avant de prendre des décisions ou des mesures qui peuvent avoir une incidence sur votre entreprise, vous devriez consulter un conseiller professionnel reconnu. Deloitte n'est aucunement responsable de toute perte que subirait une personne parce qu'elle se serait fiée à la présente publication.

## À propos de Deloitte

Deloitte offre des services dans les domaines de l'audit et de la certification, de la consultation, des conseils financiers, des conseils en gestion des risques, de la fiscalité et d'autres services connexes à de nombreuses sociétés ouvertes et fermées dans différents secteurs. Deloitte sert quatre entreprises sur cinq du palmarès Fortune Global 500<sup>MD</sup> par l'intermédiaire de son réseau mondial de cabinets membres dans plus de 150 pays et territoires, qui offre les compétences de renommée mondiale, le savoir et les services dont les clients ont besoin pour surmonter les défis d'entreprise les plus complexes. Deloitte S.E.N.C.R.L./s.r.l, société à responsabilité limitée constituée en vertu des lois de l'Ontario, est le cabinet membre canadien de Deloitte Touche Tohmatsu Limited. Deloitte désigne une ou plusieurs entités parmi Deloitte Touche Tohmatsu Limited, société fermée à responsabilité limitée par garanties du Royaume-Uni, ainsi que son réseau de cabinets membres dont chacun constitue une entité juridique distincte et indépendante. Pour une description détaillée de la structure juridique de Deloitte Touche Tohmatsu Limited et de ses sociétés membres, voir [www.deloitte.com/ca/apropos](http://www.deloitte.com/ca/apropos).

Notre raison d'être mondiale est d'avoir une influence marquante. Chez Deloitte Canada, cela se traduit par la création d'un avenir meilleur en accélérant et en élargissant l'accès au savoir. Nous croyons que nous pouvons concrétiser cette raison d'être en incarnant nos valeurs communes qui sont d'ouvrir la voie, de servir avec intégrité, de prendre soin les uns des autres, de favoriser l'inclusion et de collaborer pour avoir une influence mesurable.

Pour en apprendre davantage sur les quelque 412 000 professionnels de Deloitte, dont plus de 14 000 font partie du cabinet canadien, veuillez nous suivre sur [LinkedIn](#), [X](#), [Instagram](#) ou [Facebook](#).

© Deloitte S.E.N.C.R.L./s.r.l. et ses sociétés affiliées.

Conçu et produit par l'Agence | Deloitte Canada. 22-6528166