



Canadian  
Collaborative  
Mental Health  
Initiative

Initiative  
canadienne de  
collaboration en  
santé mentale

Vers le rétablissement :

*Guide de santé mentale pour les peuples des  
Premières Nations*

**UNE TROUSSE D'OUTILS POUR LES  
USAGERS, LES FAMILLES ET LES AIDANTS  
NATURELS**

#### AUTEURS DE LA TROUSSE D'OUTILS « VERS LE RÉTABLISSMENT »

Personnes chargées de l'élaboration de cette trousse d'outils

##### **Bill Mussell**

Président et Coprésident, Native Mental Health Association of Canada

##### **Neasa Martin**

Consultante en santé mentale, Société pour les troubles de l'humeur du Canada

#### GESTIONNAIRE DE PROJET

Neasa Martin, Neasa Martin and Associates



Vers le rétablissement : Guide de santé mentale pour les peuples des Premières Nations est financé par l'Initiative canadienne de collaboration en santé mentale et réalisé sous la gestion de projet de la Société pour les troubles de l'humeur du Canada.

Cette trousse d'outils a pour objectif de compléter le document de l'ICCSM intitulé *Travaillant ensemble vers le rétablissement : Les usagers, les familles, les aidants naturels et les prestataires de soins*; 2006.

Nous aimerions remercier les membres du groupe d'experts qui ont passé en revue le document et apporté leur soutien et leurs conseils d'experts pour le mener à bien, soit :

**Paul Hanki**, RSW, Prince George, C.-B.

**Keith Karoniaktatie Leclair**, Directeur, Politiques de la santé et services de santé non assurés, Kahnawake Shaktiia'takehnhas Community Services

**Brian Muth**, Agent de liaison en santé mentale autochtone, Sto:lo Nation Health Services, Chilliwack, C.-B.

**M. Addie Pryce**, Assemblée des Premières Nations, Ottawa

**Denise Taylor**, Gestionnaire, Interior Health Authority, Community Mental Health, Kamloops, C.-B.

#### CITATION SUGGÉRÉE

Initiative canadienne de collaboration en santé mentale. *Vers le rétablissement : Guide de santé mentale pour les peuples des Premières Nations*. Mississauga, Ont.: Initiative canadienne de collaboration en santé mentale; février 2006. Disponible au : [www.iccsm.ca](http://www.iccsm.ca)

Droit d'auteur © 2006

Initiative canadienne de collaboration en santé mentale

ISBN 1-897268-21-1

Ce rapport est disponible en français et en anglais.

This document is available in English and French.

---

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer par courriel au [info@iccsm.ca](mailto:info@iccsm.ca) ou communiquez avec M. Phil Upshall à l'adresse [phil@mooddisorderscanada.ca](mailto:phil@mooddisorderscanada.ca)

---

Secrétariat de l'Initiative canadienne de collaboration en santé mentale  
a/s Le Collège des médecins de famille du Canada  
2630 avenue Skymark  
Mississauga, Ont. L4W 5A4  
Tél. : 905-629-0900  
Télééc. : 905-629-0893  
Courriel : [info@iccsm.ca](mailto:info@iccsm.ca)  
Site Web : [www.iccsm.ca](http://www.iccsm.ca)

Ce document a été rédigé à la demande du secrétariat de l'ICCSM. Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent pas nécessairement le point de vue officiel des organisations membres du Comité directeur ou de Santé Canada.

Le financement de l'ICCSM provient du Fonds pour l'adaptation des soins de santé primaires de Santé Canada.



# Vers le rétablissement :

Guide de santé mentale  
pour les peuples des  
Premières Nations

Une trousse d'outils

Février 2006



# NOTRE OBJECTIF

---

L'Initiative canadienne de collaboration en santé mentale (ICCSM) s'efforce d'améliorer la santé mentale et le bien-être des Canadiens en renforçant les liens et la collaboration entre les prestataires de soins de santé, les usagers, les familles et les aidants naturels, et en facilitant l'accès des usagers à des services de prévention, de promotion de la santé, de traitement, d'intervention et de réadaptation dans le contexte des soins de santé primaires.

## Table des matières

<b>Préface</b> .....	<b>i</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>1</b>
<b>Section 1 : Vers le rétablissement</b> .....	<b>3</b>
Équilibre, plénitude et bonne santé mentale .....	3
Vision du monde.....	3
<b>Section 2 : Les défis au bien-être</b> .....	<b>5</b>
Traumatismes liés au pensionnat .....	5
Cycle de violence et d'abus.....	6
Les pertes et leurs effets .....	7
La dépendance comme l'alcoolisme et la toxicomanie .....	8
<b>Section 3 : Faire notre propre histoire</b> .....	<b>11</b>
Rétablir les peuples.....	11
<b>Section 4 : Vers la santé</b> .....	<b>15</b>
Risques et facteurs contributifs.....	16
Qu'est-ce que la tristesse et la dépression? .....	18
L'impact de l'abus sexuel à l'endroit des enfants .....	21
Comment l'abus sexuel affecte-t-il les adultes? .....	23
Violence familiale .....	23
Justice réparatrice .....	24
<b>Section 5 : Qu'est-ce qui aide à protéger notre santé mentale?</b> .....	<b>27</b>
Le rétablissement et le processus de guérison .....	27
La vie privée est respectée .....	29
Qui peut aider?.....	30
<b>Section 6 : Autres chemins pour se rétablir</b> .....	<b>35</b>
Groupes d'entraide .....	35
L'art en tant que guérisseur.....	36
Programmes sur les pratiques parentales .....	36
L'importance du travail.....	36
<b>Section 7 : Participer à votre rétablissement</b> .....	<b>39</b>
Les familles sont la fondation de la collectivité.....	40
Conseils pour les familles .....	41

<b>Section 8 : Ressources .....</b>	<b>43</b>
Où trouver de l'aide en ligne .....	43
Lectures recommandées .....	44
Lieux de rencontre en ligne .....	45
Ressources utiles pour votre prestataire de soins .....	46
<b>Annexe A .....</b>	<b>47</b>
Professionnels de la santé mentale de la communauté ....	47
<b>Annexe B .....</b>	<b>57</b>

## Préface

### Voici la série de trousse d'outils de l'ICCSM!

L'Initiative canadienne de collaboration en santé mentale (ICCSM) est dirigée par 12 organismes nationaux représentant des services communautaires, des usagers, des familles et des aidants naturels, des groupes d'entraide, des diététistes, des médecins de famille, des infirmières et infirmiers, des ergothérapeutes, des pharmaciens, des psychiatres, des psychologues et des travailleuses et travailleurs sociaux. Financée par l'entremise du Fonds pour l'adaptation des soins de santé primaires de Santé Canada, l'ICCSM a pour objectif d'améliorer la santé mentale et le bien-être des Canadiennes et des Canadiens en améliorant la collaboration entre les prestataires de soins de santé mentale et primaires, les usagers, les familles et les aidants naturels.

Les trousse d'outils de l'ICCSM comprennent des outils pratiques visant à :

- Assister les prestataires de soins et les planificateurs dans la mise en oeuvre d'initiatives de collaboration
- Aider les usagers en santé mentale et les membres de leur famille à comprendre la maladie mentale et à travailler avec les autres membres de l'équipe de soins
- Informer les éducateurs des bienfaits de la formation interprofessionnelle et à fournir des outils afin d'informer sur les soins de santé mentale axés sur la collaboration

Chaque trousse d'outils a été élaborée par un groupe d'experts interprofessionnels et guidée par un groupe de travail représentant un certain nombre de groupes d'intervenants clés. Nous espérons que les lecteurs de toute trousse d'outils de la série les recommanderont à d'autres personnes (p. ex., les usagers référant les trousse d'outils à leurs prestataires de soins et vice versa).

En plus de cette série de 12 trousse d'outils, l'ICCSM a élaboré une Charte des principes et des engagements qui influencera l'avenir des soins de santé mentale au Canada ainsi qu'une série de rapports qui reproduisent l'état actuel des soins de santé mentale axés sur la collaboration. Les rapports soulignent les problèmes de ressources humaines en

matière de santé, fournissent une bibliographie annotée, résument les meilleures pratiques, révisent les initiatives provenant de partout au pays et résument la réforme provinciale et territoriale en soins de santé mentale et primaires. Ces documents ont guidé la conception des trousse d'outils et sont disponibles au [www.iccsm.ca](http://www.iccsm.ca).

### **Trousses d'outils pour les usagers, les familles et les aidants naturels**

Les usagers, les familles et les aidants naturels ont élaboré ces deux trousse d'outils pour les usagers et leurs êtres aimés.

*Travaillant ensemble vers le rétablissement : les usagers, les familles, les aidants naturels et les prestataires de soins* est conçue pour tous les usagers, les familles et les aidants naturels qui désirent en savoir davantage sur la santé mentale et la maladie mentale, sur la façon d'accéder aux services et sur le type de professionnels qui peuvent les accompagner dans leur rétablissement. Cette trousse d'outils offre aussi un aperçu des thérapies complémentaires et des soins personnels ainsi que les contributions et les besoins des aidants naturels. Enfin, cette trousse d'outils comprend un guide permettant de « s'impliquer » qui décrit la façon dont le gouvernement et les conseils d'administration travaillent et pourquoi les usagers et les familles devraient participer.

*Vers le rétablissement : Guide de santé mentale pour les peuples des Premières Nations* est une trousse d'outils qui offre une vue d'ensemble de base de la santé mentale et de la maladie mentale accompagnée d'une section contextuelle exposant les grandes lignes de l'impact des conditions historiques, sociales, économiques et politiques sur la santé mentale de ces peuples. On trouve des outils dans cette trousse permettant de favoriser les soins holistiques.

### **Trousses d'outils de mise en oeuvre**

*Collaboration entre les services de soins de santé mentale et les services de soins de santé primaires : Une trousse d'outils sur la planification et la mise en oeuvre pour les prestataires de soins de santé et les planificateurs* est un guide pour les prestataires de soins qui souhaitent mettre en oeuvre ou améliorer les services de santé mentale qu'ils fournissent par l'entremise de

la collaboration. Cette trousse d'outils générale offre aux lecteurs un guide sur tous les aspects de la planification, de la mise en œuvre et de l'évaluation d'une initiative de soins de santé mentale axés sur la collaboration, ce qui implique d'évaluer les besoins, de fixer des objectifs, de développer un budget, de former une équipe, de veiller au bon fonctionnement de l'équipe, de gérer les changements et de surveiller l'évolution de l'initiative.

Huit trousse d'outils ciblant une population spécifique et intitulées *Établissant des initiatives axées sur la collaboration entre les services de soins de santé mentale et les services de soins de santé primaires* ont été conçues afin d'être utilisées conjointement avec la trousse d'outils générale. Elles offrent des conseils permettant d'adapter la trousse d'outils générale aux Autochtones, aux enfants et aux adolescents, aux populations ethno-culturelles, aux populations rurales et isolées, aux personnes âgées, aux personnes atteintes d'une maladie mentale grave, à celles ayant des problèmes de toxicomanie et aux populations urbaines marginalisées. Il y a un certain chevauchement entre les trousse d'outils. Par exemple, les renseignements sur les soins de santé mentale axés sur la collaboration et les sans-abri se retrouvent dans au moins trois trousse d'outils, soit dans celle pour les personnes atteintes d'une maladie mentale grave, celle pour les personnes ayant des problèmes de toxicomanie ainsi que dans la trousse spécifique aux populations urbaines marginalisées. Les lecteurs sont encouragés à considérer toutes les trousse d'outils qui peuvent s'avérer pertinentes à leurs besoins.

Les trousse d'outils, tant la trousse générale que celles spécifiques aux populations, ne sont pas conçues en tant que guides pour les pratiques cliniques, mais dans le but d'offrir des conseils pratiques sur les différents aspects de la mise en œuvre réussie d'initiatives axées sur la collaboration.

### **Trousse d'outils pour les éducateurs**

*Renforcer la collaboration par la formation interprofessionnelle : Une ressource pour la collaboration entre les éducateurs en santé mentale sert de ressource de formation afin d'offrir une assistance lors de la mise en œuvre des initiatives et des programmes de formation qui font la promotion des soins de*

santé mentale axés sur la collaboration dans des contextes de soins de santé primaires. La trousse d'outils cible les promoteurs de programmes de formation dans les organismes de réglementation, les associations professionnelles, les autorités régionales de la santé, les équipes de santé familiale, les ministères et les éducateurs dans les contextes de formation (universités et collèges) et de prestation de soins.

Cette trousse d'outils met l'accent sur l'importance de la formation interprofessionnelle dans la promotion des soins axés sur la collaboration. La trousse offre quatre études de cas et plusieurs activités accompagnées d'un exemple de plan de leçon et d'autres outils utiles afin d'aider les éducateurs dans la mise en œuvre d'événements de formation.

## Introduction

### À propos de « Vers le rétablissement »

L'objectif de cette trousse d'outils est d'aider les peuples des Premières Nations qui envisagent de prendre des mesures pour s'aider eux-mêmes et d'autres personnes à se rétablir afin de :

- Comprendre leur histoire et la douleur émotionnelle causée par la colonisation.
- Aider à devenir conscient de soi et à comprendre comment le passé nous affecte individuellement, en tant que famille et en tant que collectivité. Comprendre comment les connaissances, les façons de penser, les croyances, les valeurs, les langues et les coutumes traditionnelles soutiennent le renouvellement, le rétablissement et le bien-être.
- Commencer à réaliser à quel point la douleur inexprimée nuit à nos enfants, à nos jeunes et à notre capacité d'établir des relations d'adultes saines avec nos partenaires, en tant que parents, et avec nos aînés.

Cette trousse d'outils est également écrite pour les familles, les amis et les aidants naturels parce que le déséquilibre d'une personne nous affecte tous, et parce que nous savons que les familles, les aidants naturels et la collectivité peuvent jouer un rôle clé dans le rétablissement.

L'information qui y est partagée provient de la sagesse de personnes qui ont cheminé à travers les effets de la colonisation, qui comprennent leur fondation culturelle et savent comment bâtir sur celle-ci et/ou améliorer leur conscience de soi, qui ont appris à faire le deuil et ont trouvé la bonne voie vers le rétablissement, et qui ont effectué les meilleures recherches autochtones et occidentales disponibles à ce jour.

Voici ce que nous espérons transmettre :

- Une connaissance du lien qui existe entre nos choix de vie actuels et l'histoire des Premières Nations, et de la relation

que cela entretient avec notre compréhension de l'équilibre et de la santé.

- L'espoir d'un meilleur avenir grâce au rétablissement.
- L'aide est souvent difficile à trouver, mais elle vaut la peine d'être cherchée.
- Travailler avec des professionnels de la santé, la famille, les aînés des Premières Nations et les pairs peut vous aider sur le chemin du rétablissement.
- Une bonne santé mentale est une problématique partagée.
- Vous n'êtes pas seul.

Cette trousse d'outils est écrite à l'intention des peuples des Premières Nations de tous les milieux. Elle vous sera utile peu importe où vous habitez, que ce soit en milieu urbain, rural, semi-isolé ou isolé. Elle vous fournira des conseils pratiques sur la façon d'établir des structures de soutien et de trouver de l'aide compétente et intelligente lorsque le parcours se fait plus difficile. Elle vous guidera vers où vous pourrez trouver plus d'information.

Cette trousse est un point de départ pour le changement.

## Section 1 : Vers le rétablissement

### Équilibre, plénitude et bonne santé mentale

Nous voulons tous nous sentir bien à propos de nous-mêmes.

Nous voulons :

- Être en santé et vivre en harmonie avec notre famille et notre communauté.
- Savoir qui nous sommes et nous sentir chez soi - aimer et être aimé.
- Se sentir en paix et en harmonie avec le Créateur.
- Savoir que nous sommes importants, nous sentir acceptés et être fiers de notre travail.
- Être capables de subvenir aux besoins de nos familles, connaître notre histoire et notre culture.
- Être capables d'apprendre de nos réussites et de nos échecs et accepter volontiers les défis que la vie apporte.
- Être fiers et que les autres personnes croient en nos capacités.
- Être responsables de nos actions, être appréciés et savoir que par l'intermédiaire de nos actions, nous pouvons modeler notre futur.

*Les peuples des Premières Nations croient que la plénitude comprend la santé et le bien-être de notre corps, de notre esprit, de notre cœur et de notre âme.*

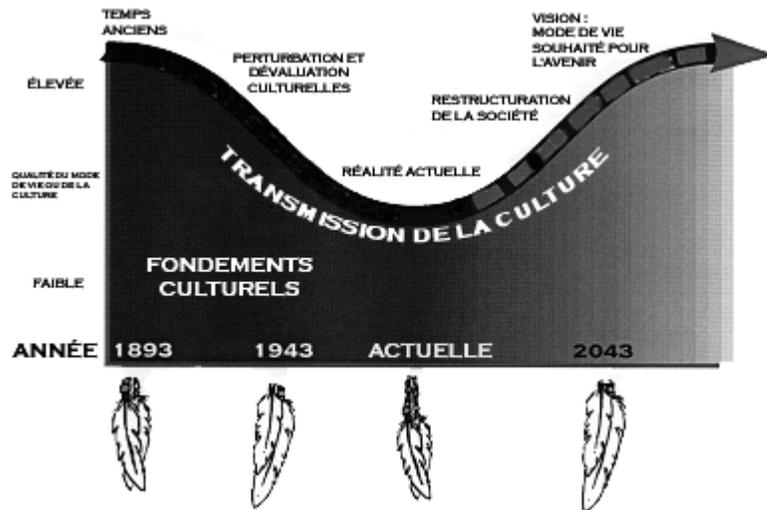
Tous ces éléments nous procurent un sentiment de satisfaction, de joie, de plénitude et d'équilibre. Nous avons hâte au lendemain. C'est une bonne façon de vivre et c'est ce que la société occidentale appelle une bonne santé mentale.

### Vision du monde

Au début, les peuples des Premières Nations estimaient la plénitude, symbolisée par le cercle, la famille, la collectivité et le tambour. Ils croyaient : en la bonté de tout être humain; que les personnes sont aidantes et aidées; qu'il y a un lien entre les personnes, les bêtes et toute chose créée par le Grand Esprit; et que nous devons vivre en harmonie avec la nature, prendre soin de la terre et non la contrôler.

Les peuples des Premières Nations croient : que la plénitude comprend la santé et le bien-être de notre corps, de notre esprit, de notre cœur et de notre âme; que les familles partagent avec ses membres, s'occupent respectueusement d'eux et considèrent chacun de ceux-ci comme étant importants; que nos collectivités sont saines et procurent un sentiment de puissance et que chaque personne a une place à soi; que la terre est notre maison, qu'elle nous rétablit, subvient à nos besoins et nous apprend comment vivre; et que notre langue, notre culture et ses enseignements sont importants et que notre passé, notre présent et notre futur sont liés. Nos familles, nos collectivités et notre culture nous enseignent comment vivre de manière équilibrée, qu'il faut s'occuper des autres et de nous-mêmes et qu'il faut rétablir l'équilibre quand survient un déséquilibre.

### Vue d'ensemble<sup>1</sup>



1 Les guerriers-soignants : Comprendre les difficultés et la guérison des hommes des Premières Nations, Un guide ressource préparé pour la Fondation autochtone de guérison par W.J. (Bill) Mussell, 2005.

## Section 2 : Les défis au bien-être

*De nombreuses familles des Premières Nations ont été profondément blessées par la politique du gouvernement qui envoyait les enfants dans des pensionnats.*

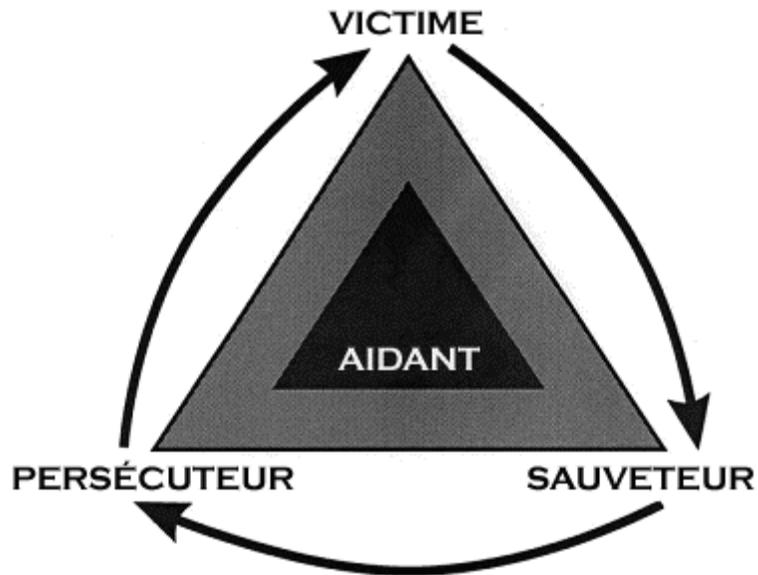
La perte de la plénitude/du bien-être et de l'équilibre des peuples des Premières Nations découle d'une longue histoire de colonisation et des effets sur un peuple qui a été restreint et limité dans ses manières de vivre sa culture. Opprimés et coupés de leurs façons de vivre traditionnelles, de nombreux peuples des Premières Nations sont devenus dépendants de l'aide et des directives d'autrui. Les besoins fondamentaux de la vie ne sont pas comblés et plusieurs collectivités des Premières Nations ont graduellement sombré dans l'isolement et la pauvreté. Il peut être apeurant de prendre des mesures en vue du changement. Après avoir fait face au racisme et à la discrimination de génération en génération, les peuples ont commencé à croire qu'ils méritaient de souffrir. Ils se blâment pour ce pourquoi ils ont souffert. Ils ont appris à cacher leurs vrais sentiments et croyances pour survivre, à perdre confiance et espoir, et à accepter l'injustice.

### Traumatismes liés au pensionnat

De nombreuses familles des Premières Nations ont été profondément blessées par la politique du gouvernement qui envoyait les enfants dans des pensionnats. Les besoins affectifs des enfants qui ont été enlevés à leur famille n'ont pas été comblés. Certains ont été victimes de violence et d'abus sexuel. La majorité d'entre eux ont perdu leur langue et leurs liens avec leur culture, leur famille, leurs aînés des Premières Nations et leur collectivité. Ils sont revenus chez eux blessés, troublés et furieux. Il y avait peu de place pour exprimer leur douleur et ils ont donc continué à porter le fardeau de cette douleur en silence. Ils ne savaient pas comment prendre des décisions par eux-mêmes ou comment développer les outils pour faire leur propre histoire. Les aînés des Premières Nations n'étaient plus considérés comme importants et ne savaient pas comment apporter leur aide.

### Modèle de victime-sauveteur-persécuteur et aidant<sup>2</sup>

*La violence a  
remplacé la vraie  
force, celle qui naît  
lorsqu'on sait qui  
nous sommes  
comme personne.*



Beaucoup de personnes des Premières Nations se sont tournés vers l'alcool, les drogues, le jeu, la violence, l'adoption de comportements sexuels et l'automutilation pour taire la douleur de la peine et de la perte.

Ayant fait l'objet d'une politique oppressive, ils sont devenus durs, irrespectueux et violents envers eux-mêmes et les autres. Comme cela arrive souvent, les opprimés sont devenus les oppresseurs.

Ces comportements nuisent au bien-être et à une bonne santé mentale. Ils contribuent au développement de la perte de l'équilibre et de la plénitude.

#### **Cycle de violence et d'abus**

Une fois que ces enfants en pensionnats sont devenus des adultes, la majorité d'entre eux ne possédaient pas les compétences, les connaissances ou la force émotionnelle nécessaires pour être de bons parents pour leurs propres enfants. Dans de nombreuses collectivités, la génération suivante d'enfants a été élevée dans des familles où régnaient

<sup>2</sup> Les guerriers-soignants : Comprendre les difficultés et la guérison des hommes des Premières Nations, Un guide ressource préparé pour la Fondation autochtone de guérison par W.J. (Bill) Mussell, 2005.

le chaos, la dépendance et la violence. Les rôles traditionnels dans la famille et la collectivité se sont perdus. Les parents, incapables de s'occuper d'eux-mêmes, laissent les enfants s'occuper de l'un et de l'autre. Les enfants se tournent alors vers l'alcool, les drogues, les relations sexuelles non protégées et le passage à l'acte comme moyens pour gérer leur douleur ou pour l'endormir. C'est ainsi qu'ils voient leurs parents gérer leur douleur. Parfois, des enfants sont retirés du domicile des parents et placés dans des établissements de protection de la jeunesse, laissant ainsi un vide dans la famille. Les filles manquent de femmes fortes et bienveillantes pour leur montrer comment aimer sagement et élever une famille saine. Les garçons n'ont pas de bons modèles masculins pour leur enseigner à être forts. La violence a remplacé la vraie force, celle qui naît lorsqu'on sait qui nous sommes comme personne et comme peuple, c'est-à-dire qui vient du fait de connaître quelle est notre place dans le monde, de trouver notre place et de créer un espace sain.

Alors que les membres des familles étendues s'occupaient de l'un et de l'autre dans le passé, les liens familiaux sont aujourd'hui affaiblis. La confiance est brisée. Au lieu du partage et de l'affection qu'on retrouvait auparavant dans les familles étendues, les collectivités et les familles ont commencé à se méfier l'une de l'autre. Beaucoup de jeunes gens ont quitté leur collectivité pour s'établir ailleurs. Pour certains, cela a causé une douleur et une perte plus grandes puisqu'ils se sont installés dans un monde hostile qui les rejette. Sans modèles positifs et d'espoir pour l'avenir, cette génération, blessée par la violence, a répété l'histoire de ses parents.

### **Les pertes et leurs effets**

Les pertes dévastatrices incluent :

- La perte de l'innocence;
- La perte de sa langue, ainsi que de ses pratiques et de son identité spirituelles et culturelles;
- La perte de ses terres, de son autosuffisance et de son autonomie;
- La perte d'enfants aux pensionnats et aux organismes de protection de la jeunesse;

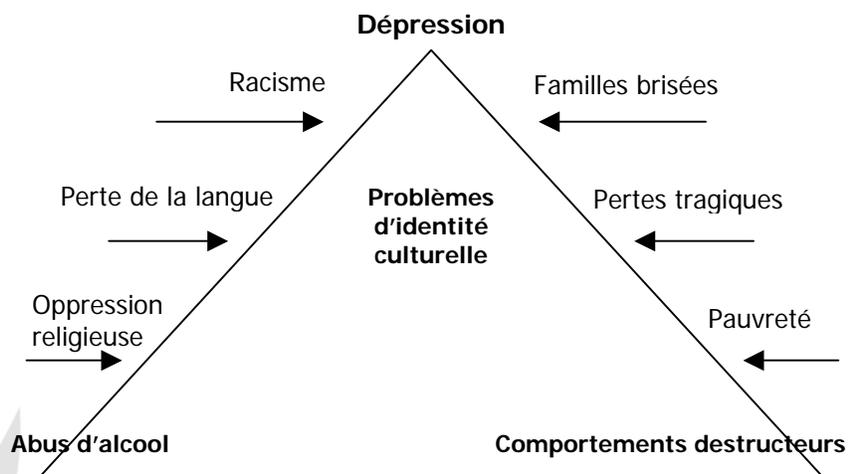
- La perte des rôles et des compétences parentaux; et
- La dégradation des liens familiaux et des structures sociales.

Ces pertes ont entraîné :

- Des échecs personnels;
- Un empressement à accepter passivement ce qui s'est produit et à vivre dans un état de dépendance;
- Une confusion identitaire, le rejet et l'acceptation de la discrimination et des critiques;
- Un comportement autodestructeur;
- La dépendance;
- La violence;
- La dépression, l'anxiété; et
- Un comportement suicidaire.

Ce sont tous des signes d'une grande douleur intérieure.

*Le principal problème de santé des peuples des Premières Nations est l'alcoolisme et la toxicomanie, y compris les problèmes de dépendance aux médicaments sur ordonnance et au jeu.*



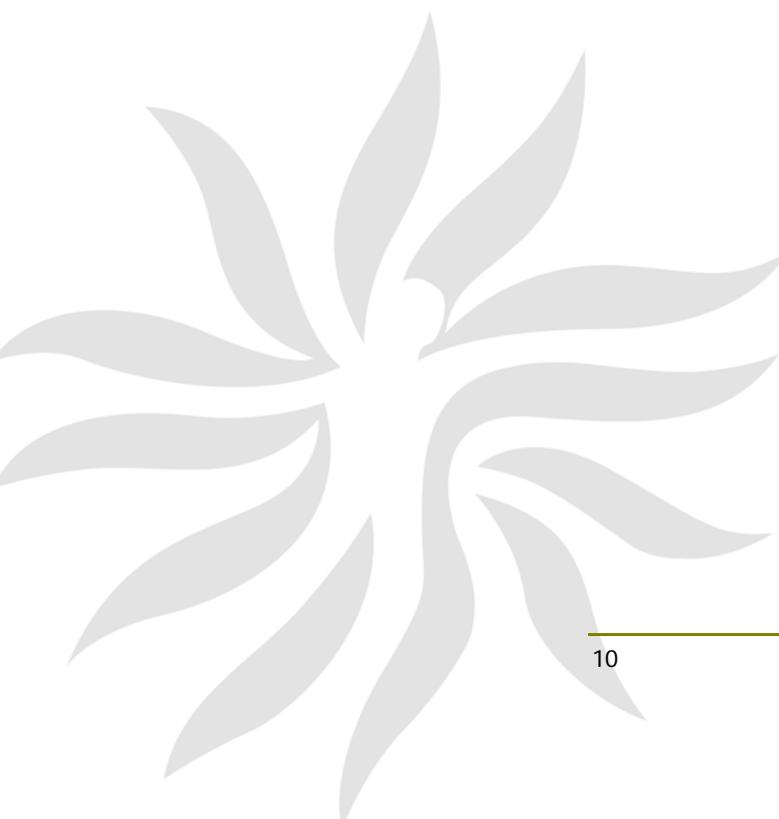
Ce graphique montre ce qui mène à des problèmes d'identité culturelle pour les peuples des Premières Nations<sup>3</sup>.

### **La dépendance comme l'alcoolisme et la toxicomanie**

Le principal problème de santé des peuples des Premières Nations sur lequel les gouvernements ont porté leur attention

<sup>3</sup> Tiré de l'ouvrage A Gathering of Wisdoms: Tribal Mental Health, Swinomish Tribal Mental Health Project, 1991

est l'alcoolisme et la toxicomanie, y compris les problèmes de dépendance aux médicaments sur ordonnance et au jeu. En raison de cette attention, la société est maintenant consciente du lien qui existe entre la toxicomanie et la santé. Malgré les traitements réussis pour contrer la dépendance, de nombreux peuples des Premières Nations ont toujours l'impression qu'il manque quelque chose dans leur vie. Régler le problème de la dépendance crée un endroit stable pour entamer le chemin vers le rétablissement. S'attaquer seulement à la dépendance et non à ses causes ne permet pas de rétablir l'équilibre. Il est uniquement possible de comprendre quelque chose quand on comprend comment cela est lié à tout le reste. Cela nous a incités à changer notre façon de penser et à considérer non seulement les besoins de santé mentale de l'individu, mais aussi ceux de la collectivité en général.



## Section 3 : Faire notre propre histoire

Avec cette histoire, il n'est pas étonnant que l'absence de bien-être chez certains peuples des Premières Nations soit une source de préoccupation. Toutefois, cette histoire ne doit pas nécessairement représenter notre présent ou notre avenir. Il y a de l'espoir. Le rétablissement et la guérison sont possibles.

### Rétablir les peuples

Il existe beaucoup de voies de rétablissement que les peuples des Premières Nations peuvent emprunter. Une seule voie ne sera pas suffisante; chaque voie renforcera l'autre. Chaque personne qui cherche à retrouver la santé et à se rétablir favorise le rétablissement de sa famille et de sa collectivité. Prenez l'exemple des alcooliques qui ont tenté de se rétablir dans un centre de traitement de l'alcoolisme et qui sont toujours tenaillés par la douleur intérieure. Leur voie doit aussi comprendre un examen du bien-être interne et ils devront faire face aux pertes pour lesquelles ils n'ont jamais fait de deuil.

Pour nous rétablir comme peuple, il faut :

- Nous rétablir individuellement, généralement avec l'aide des autres, particulièrement avec ceux qui possèdent une fondation culturelle, une langue, des traditions, des rituels et des cérémonies semblables.
- Créer des amitiés avec des gens dont la santé et le bien-être sont bons et qui entretiennent des relations enrichissantes avec d'autres personnes, la nature et le Grand Esprit.
- Rétablir les liens familiaux et avec des groupes sociaux sains qui aiment partager des histoires, rire et jouer.
- Comprendre le bien-être et les qualités qui compensent le déséquilibre (mental-malade-santé).
- Intégrer les approches occidentales et traditionnelles de la santé.

*Il existe beaucoup de voies de rétablissement que les peuples des Premières Nations peuvent emprunter. Leur voie doit comprendre un examen du bien-être interne et ils devront faire face aux pertes pour lesquelles ils n'ont jamais fait de deuil.*

- Prendre des mesures pour bâtir des collectivités en santé, pleines d'espoir et qui réussissent, y compris l'identification et le soutien de dirigeants sains dans nos collectivités.
- Faire le deuil des traumatismes causés par les pensionnats et l'abus.
- Nous rétablir en tant que collectivité des effets des agressions physiques et sexuelles.
- Rétablir la justice en continuant de se battre pour un règlement aux réclamations d'indemnisation pour les abus subis en pensionnats.
- Reprendre contrôle de la prise de décision et de l'autonomie en plus d'éliminer le recours aux menaces et à l'abus de pouvoir dans nos collectivités.
- Nous attaquer aux griefs sur les revendications territoriales et aux questions historiques non résolues sur les propriétés foncières dans la réserve.

*Ce ne sont pas tous les peuples des Premières Nations qui éprouvent des difficultés.*

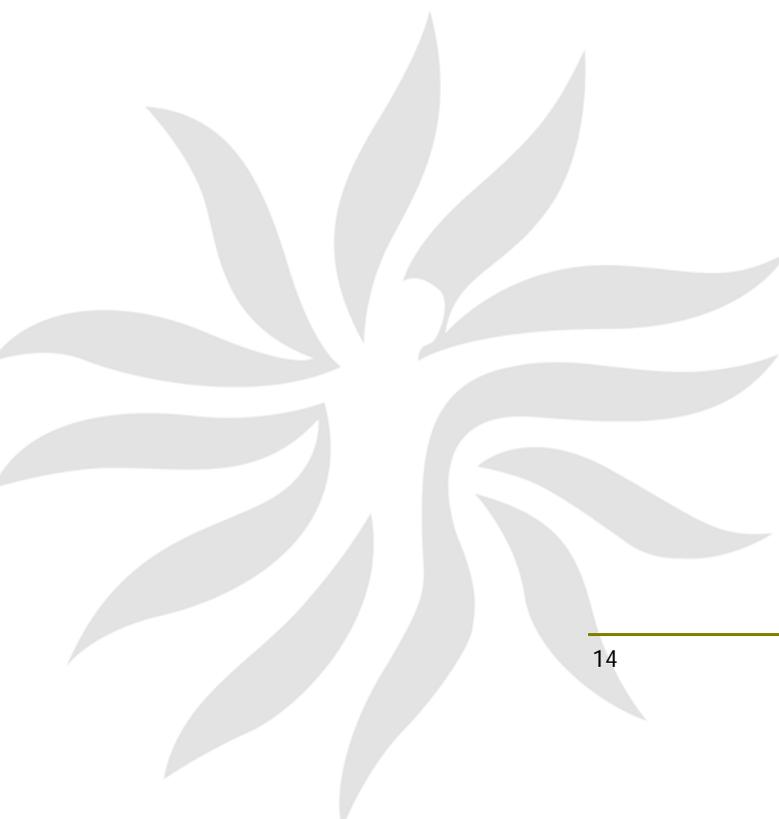
Il existe un lien positif entre le rétablissement de chaque personne et la capacité de leur famille et collectivité à se rétablir aussi. Un tel rétablissement est lié à la connaissance de la fondation culturelle, des habitudes culturelles, des croyances, des valeurs et des cérémonies qui nourrissent et affirment l'identité. Il favorise aussi l'identité personnelle et culturelle en plus de bâtir des communautés de soins. Il est également vrai d'affirmer qu'au fur et à mesure que nos collectivités et nos familles deviennent plus fortes, elles seront plus en mesure de soutenir la santé et le bien-être des individus.

Ce ne sont pas tous les peuples des Premières Nations qui éprouvent des difficultés. Beaucoup d'individus et de collectivités prospèrent. Ils ont puisé à même leur fondation culturelle, leurs modes de connaissance, leur langue et leurs traditions. Ils ont développé des manières de gérer le fardeau issu des effets de la colonisation et d'entrevoir de l'espoir pour l'avenir. Ils ont éliminé l'alcool de leur vie. Ils ont refusé d'accepter l'image négative qui leur est apposée. Ils ont pris le contrôle de la prise de décision et donné des opportunités à

Vers le rétablissement :

Guide de santé mentale pour les peuples des Premières Nations

leurs jeunes. Ils ont recouru à des pratiques de rétablissement traditionnelles, renforcé les liens familiaux et reconnecté avec leurs aînés des Premières Nations, tout en tirant profit des meilleures méthodes occidentales qui soutiennent ou favorisent la quête du bien-être.

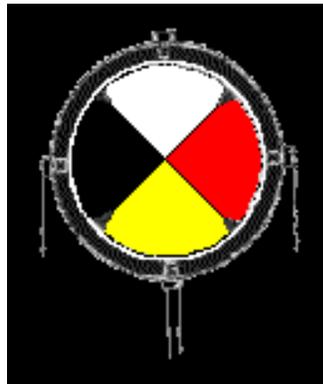


## Section 4 : Vers la santé

*Les peuples des Premières Nations possèdent une riche histoire dans le domaine des pratiques de rétablissement qui peuvent ouvrir une voie vers la santé, la plénitude et le rétablissement.*

*La croissance émotionnelle se produit quand nos besoins physiques et affectifs sont satisfaits.*

Les peuples des Premières Nations possèdent une riche histoire dans le domaine des pratiques de rétablissement qui peuvent ouvrir une voie vers la santé, la plénitude et le rétablissement. Dans notre culture, l'absence de bien-être est perçue comme le résultat d'un déséquilibre. Elle résulte de nombreux facteurs qui nous sont à la fois internes et externes.



### Le cercle d'influences<sup>4</sup>

Le cercle d'influences représente le lien entre l'esprit, le corps, les émotions et l'âme. Chaque besoin doit être comblé pour se sentir entier. Le cercle vous montre comment vous connaître et comment vous soigner vous-même.

Quand nos **besoins physiques** (air, eau, nourriture, vêtements, abri, exercice et sexe) sont satisfaits, nous pouvons chercher un sens à la vie. Une personne possède les outils pour répondre aux quoi, comment et pourquoi de la vie. Cela fait partie de la croissance intellectuelle et spirituelle.

La **croissance émotionnelle** se produit quand nos besoins physiques et affectifs sont satisfaits, ce qui comprend :

- Être aimé et avoir un sentiment d'appartenance;
- Se sentir inclus et accepté de façon positive par la famille, les amis et la collectivité;
- Avoir quelqu'un qui écoute et comprend;
- Posséder un espace privé pour écouter son cœur, son corps, son cerveau et son âme;
- Comprendre et accepter ses limites et connaître des personnes qui vous aideront à le faire lorsque nécessaire;
- Avoir des limites saines et respecter les limites des autres; et
- Apprendre la discipline requise pour contrôler ses émotions.

<sup>4</sup> Le cercle d'influences vient de 4 Worlds Directory  
<http://www.4worlds.org/4w/directory.html>

### **Nous sommes nés pour apprendre**

C'est à l'aide des jeux, de l'apprentissage par essais et erreurs et de l'enseignement que nous sommes en mesure de rassembler les outils nécessaires pour donner un sens à la vie et pour résoudre des problèmes. Alors que l'éducation occidentale valorise l'apprentissage formel par l'intermédiaire d'experts et de livres, les peuples des Premières Nations transmettent traditionnellement les connaissances et les compétences de manière informelle à l'aide d'histoires et d'activités comme la construction de canoé, la chasse ou les jeux. Quand les compétences traditionnelles ne sont pas enseignées ou pratiquées, il est plus difficile de comprendre le monde.

### **Croissance spirituelle**

Lorsque nous grandissons dans un environnement sécuritaire, aimant et respectueux, nous apprenons à nous estimer et à estimer les autres. Cela inclut les plantes, les animaux et les autres créations du Grand Esprit et donne un sens et une richesse à la vie. Les chansons, la danse et les cérémonies aident à acquérir une plénitude interne. Ce faisant, nous portons attention à nos instincts. Nous les laissons nous guider dans notre vie quotidienne. Cela nous donne un sentiment d'unité et de raison d'être sur cette terre. La croissance spirituelle est liée à la terre, à chacun d'entre nous et à la collectivité.

Pour de nombreuses raisons, ces besoins des peuples des Premières Nations n'ont pas été comblés. En déterminant et en comprenant ces besoins, nous pouvons prendre des mesures pour atteindre l'équilibre et la plénitude.

### **Risques et facteurs contributifs**

Tout le monde ne réagit pas de la même façon aux problèmes de la vie puisque chaque personne est unique et possède sa propre histoire ainsi que sa propre nature. Par conséquent, nous faisons des choix qui nous aident à conserver notre équilibre et notre sentiment de plénitude ou qui nous les font perdre. La santé mentale est liée à la force et à la sécurité qui nous viennent de notre famille et de notre collectivité. Quand le sentiment d'équilibre et de plénitude n'est pas présent en nous, nous appelons cela une mauvaise santé mentale.

*Lorsque nous grandissons dans un environnement sécuritaire, aimant et respectueux, nous apprenons à nous estimer et à estimer les autres.*

*La santé mentale est liée à la force et à la sécurité qui nous viennent de notre famille et de notre collectivité.*

### **À quoi ressemble la mauvaise santé mentale?**

Même si cette perception est en train de changer, la médecine occidentale traditionnelle a souvent considéré la mauvaise santé mentale, également appelée maladie mentale, comme une maladie individuelle, un trouble de l'esprit. La perception répandue veut que la majorité des maladies mentales se transmettent d'un membre de la famille à un autre et se présentent souvent quand il y a beaucoup de stress. Le traitement est axé sur le patient individuel et cherche à réparer son « cerveau brisé ». Cette approche n'est pas toujours efficace auprès des peuples des Premières Nations.

Mais, parfois, elle l'est.

Les personnes traumatisées peuvent aussi souffrir d'une maladie qui a un impact sur leur façon de penser et de sentir. Ces dernières peuvent aussi être traitées. Même si notre histoire sociale, économique et émotionnelle peut être à la base de la perte de la santé mentale, l'impact peut changer notre esprit et notre corps ainsi que la manière dont ils fonctionnent. Par exemple :

- Les enfants qui ont des antécédents de traumatismes, de violence et de négligence subissent des changements dans la manière dont fonctionne leur cerveau et dont ils ressentent le monde. Ils peuvent devenir plus sensibles au stress et plus anxieux plus rapidement. Avec le temps, ils sont plus susceptibles de devenir dépressifs.
- Si une mère boit alors qu'elle est enceinte, le cerveau et le corps du fœtus peuvent être endommagés. Cet effet est appelé Syndrome de l'alcoolisme fœtal et peut causer des dommages permanents aux enfants; ils auront de la difficulté à apprendre et à prendre de bonnes décisions qui seront acceptées par d'autres personnes. En grandissant, ces enfants ont beaucoup de difficulté à se contrôler et à se discipliner. C'est pourquoi ils sont souvent surveillés de près. Ils font fréquemment des mauvais choix qui peuvent mener au crime et au comportement antisocial, ce qui peut affecter la famille et la collectivité.

- Beaucoup de jeunes des Premières Nations respirent de la colle ou des gaz parce qu'ils s'ennuient ou parce qu'ils veulent fuir des situations pénibles. À court terme, cela peut les rendre heureux puisqu'ils rient, chantent, dansent, parlent plus ouvertement ou se battent. Cela peut aussi entraîner la dépression et causer des dommages irréparables au système nerveux, au corps ou au cerveau.
- L'usage à long terme d'alcool peut également endommager le cerveau. Le cerveau ne fonctionne alors plus aussi vite et vous pouvez devenir dépressif.
- Avec le temps, les mauvaises habitudes alimentaires, le manque d'exercice et le manque de sommeil peuvent aussi causer des dommages au corps et à l'esprit.

### **Qu'est-ce que la tristesse et la dépression?**

La tristesse est une importante partie de la vie. Elle nous aide à comprendre qui nous sommes. Elle nous indique ce dont nous avons besoin et quand nous devrions faire des changements. La tristesse provient des pertes et des frustrations de la vie quotidienne. Elle disparaît quand vous obtenez du soutien et de l'encouragement, quand vous mangez et dormez suffisamment, quand vous diminuez votre stress et devenez plus actif physiquement.

La dépression est différente. Elle peut être grave, durer très longtemps et rendre la gestion de votre vie très difficile. La sévérité des dépressions varie, car elles peuvent être légères ou si graves que les gens veulent se tuer. La dépression majeure peut être une maladie sérieuse insupportable qui affecte grandement votre façon de ressentir les émotions, de penser et de vous comporter. Cette maladie peut durer des années. C'est très douloureux et les gens qui en souffrent réussissent rarement à s'en sortir sans aide. Vous ne pouvez pas vous libérer d'une dépression par pure volonté. Chaque personne vit la dépression d'une manière qui lui est propre et elle est parfois difficile à repérer. Une personne ne présente pas nécessairement tous les changements suivants, mais ceux-ci décrivent à quoi ressemblent les gens dépressifs et ce qu'ils ressentent.

### Changements physiques

- Personne qui ne veut pas manger ou qui mange trop
- Personne qui éprouve de la difficulté à s'endormir ou à rester éveillée ou qui dort trop. Le sommeil ne donne pas d'énergie
- Personne qui se sent mal le matin, mais dont l'humeur s'améliore au fur et à mesure que la journée avance
- Personne qui se sent faible et fatiguée
- Certaines personnes sont nerveuses et doivent bouger
- Personne qui ressent plus de maux de tête et de douleurs musculaires, mais dont le corps n'a rien
- Personne qui souffre de troubles digestifs tels que la constipation

### Changements dans la manière de penser

- Personne dont la pensée est au ralenti, qui a de la difficulté à penser, à se concentrer ou à se souvenir d'informations
- La prise de décision est difficile et souvent évitée
- Les pensées négatives reviennent sans arrêt
- Personne qui s'inquiète sans arrêt à propos de ses échecs et qui pense ne pas être assez bonne
- Personne qui se traite mal et qui traite mal les autres
- Dans des cas extrêmes, une personne peut perdre contact avec la réalité, notamment entendre des voix (hallucinations) ou avoir des idées fixes étranges (délires)
- Personne qui a des pensées constantes de mort, de suicide ou qui tente de se faire du mal

### Changements de sentiments

- Personne qui perd l'intérêt pour des activités qu'elle aimait faire auparavant
- Personne qui est moins intéressée par le sexe et qui en retire moins de plaisir
- Personne qui n'a pas de sens de valeur personnelle, qui a perdu espoir et qui se sent coupable
- Une perte de sentiments qui fait perdre ses couleurs à la vie
- Personne qui a peur d'une catastrophe imminente
- Personne qui perd son estime de soi

- Personne qui se sent triste, qui broie du noir, qui a le cafard
- Personne qui pleure sans raison précise
- Personne qui est colérique, impatiente, fâchée et qui éprouve des sentiments agressifs

### Changements de comportements

- Personne qui se retire des activités sociales, du travail et des loisirs, qui ne désire pas être en compagnie des autres
- Personne qui évite de prendre des décisions; cela semble simplement trop difficile
- Personne qui évite les corvées quotidiennes comme le ménage, le jardinage et le paiement de factures
- Personne qui fait moins d'activité physique et d'exercice
- Personne qui prend moins soin d'elle, comme l'hygiène personnelle et la préparation de repas
- Personne qui boit plus d'alcool ou qui utilise plus de médicaments (sur ordonnance ou en vente libre)

### Manie

Certaines personnes dépressives deviennent trop positives, excitées à propos de leur vie et étrangement ravies. Ces gens peuvent penser qu'ils possèdent des pouvoirs spéciaux ou qu'ils sont très importants, ils peuvent prendre des risques, faire preuve d'un jugement déficient face à l'argent ou avoir une très forte libido. D'autres peuvent être trop bavards, allant d'un sujet à l'autre. Leur humeur peut changer rapidement et ils peuvent devenir anxieux, irritables ou blâmer les autres pour leurs problèmes. Ils peuvent oublier de manger et ne pas dormir ou dormir très peu. Ils peuvent perdre contact avec la réalité et commencer à entendre des voix ou à avoir des idées étranges ou troublantes. C'est ce qu'on appelle la maniaque-dépression ou le trouble bipolaire.

### L'anxiété est courante

Une importante quantité d'anxiété et de stress est un autre signe possible d'un déséquilibre mental. Les personnes affectées éprouvent souvent une forte impression physique de menace et d'inquiétude, accompagnée d'essoufflement ou de battements de cœur rapides. La peur peut devenir si grave qu'il leur est difficile d'être en présence d'autres personnes,

de travailler et de s'occuper de soi-même. Il arrive que des gens essaient de conserver leur équilibre en répétant des rituels apaisants afin de contrôler leurs peurs. Cette anxiété apparaît parfois à la suite d'un événement effrayant ou extrêmement grave comme une agression, qui est soudaine et que la victime revit sans cesse.

### **Perdre contact avec la réalité**

Quand les gens subissent beaucoup de pression ou qu'ils sont très dépressifs ou inquiets, il arrive qu'ils commencent à entendre ou à voir des choses que les autres n'entendent ou ne voient pas, d'une manière qui les fait sentir mal ou qui les rend anxieux. C'est ce qu'on appelle la psychose.

Beaucoup de personnes essaient d'atténuer elles-mêmes les pensées et les sentiments douloureux au moyen d'alcool ou de drogues illégales. Bien que cela puisse aider les gens à se sentir plus en contrôle à court terme, cela peut entraîner davantage de problèmes que de solutions.

### **Traitement**

Les médicaments et les thérapies basées sur le dialogue sont les traitements médicaux occidentaux traditionnels utilisés pour traiter la dépression, la manie, l'anxiété et la psychose. Les médicaments peuvent aider à soulever le voile de noirceur qui entoure la dépression ou à soulager la douleur de l'anxiété ou de la psychose. Ils peuvent vous soutenir quand vous affronterez des questions difficiles en thérapie. Toutefois, les pilules ne règlent pas les problèmes de la vie. Si vous ne vous attaquez pas aux causes fondamentales de la mauvaise santé mentale, celle-ci reviendra sans cesse.

### **L'impact de l'abus sexuel à l'endroit des enfants<sup>5</sup>**

Quand un enfant est utilisé sexuellement par un jeune ou un adulte, il est victime d'abus sexuel. Cela comprend souvent des attouchements sexuels, mais peut aussi inclure des

---

<sup>5</sup> L'agression sexuelle d'enfants : Agence de santé publique du Canada [http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/familyviolence/html/nfntsxagrsex\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/familyviolence/html/nfntsxagrsex_f.html)

rapports sexuels, de la prostitution juvénile et de l'exploitation sexuelle par la pornographie. Cela cause des dommages émotionnels et, souvent, beaucoup d'autres sortes de dommages. Il s'agit d'un grave abus de confiance et de pouvoir sur l'enfant. Nous ne savons pas combien d'enfants sont abusés, mais nous savons que le nombre est plus élevé chez les enfants des Premières Nations. L'abus sexuel peut également se produire sur de nombreuses générations et devenir une partie de l'histoire familiale inexprimée.

Même si l'abus sexuel est contre la loi, il est souvent non révélé. Il se peut que les enfants gardent le secret parce qu'ils craignent de souffrir davantage, dépendent de leur abuseur ou parce qu'ils éprouvent une honte profonde. Les enfants qui souffrent d'un handicap physique ou mental, qui ont peu de contacts avec leurs amis, leurs frères et sœurs ou qui ne connaissent pas d'adultes en qui ils peuvent avoir confiance sont plus à risque d'être abusés sexuellement.

La majorité des abuseurs sont bien connus des enfants. Un abuseur sur quatre est un adolescent. L'abuseur est généralement un homme. Selon des études, 40 % des personnes reconnues coupables d'abus sexuel ont elles-mêmes été abusées quand elles étaient enfants. Si l'abuseur est un membre de la famille ou un membre reconnu de la communauté, l'enfant peut ne pas vouloir révéler la situation pour le protéger de charges criminelles. Parce que c'est gardé secret, il se peut que les enfants et leur famille n'aillent pas chercher d'aide ou ne sachent pas comment trouver le soutien nécessaire.

L'abus sexuel a toujours des effets néfastes, mais les effets à long terme sont aggravés si :

- De la force ou des menaces de force ont été employées;
- L'abuseur était un membre de la famille ou une personne en position d'autorité comme un professeur, un religieux ou un chef de bande;
- L'abus s'est produit à plusieurs reprises sur une longue période de temps; et
- L'enfant qui révèle ce qu'il a subi n'est pas cru ou si on lui dit de garder le silence.

Ces enfants grandissent et deviennent incapables de faire confiance aux autres et ont tendance à être des personnes solitaires qui préfèrent être seules. À de nombreuses occasions, ils commencent à croire qu'ils sont responsables de l'abus ou qu'ils le méritaient. Ils éprouvent des problèmes d'estime de soi, de la difficulté à se faire des amis ou à créer des relations intimes avec les autres. Plus ils vieillissent, plus ils risquent d'être anxieux, dépressifs et de recourir aux drogues ou à l'alcool pour taire leur douleur. Ils ont fréquemment recours à l'automutilation, aux tentatives de suicide ou à la prostitution pour se faire du mal.

### **Comment l'abus sexuel affecte-t-il les adultes?**

Les personnes qui ont été abusées peuvent ne pas vouloir révéler aux autres ce qui leur est arrivé. Jusqu'à ce qu'elles puissent le faire, le problème est enterré et il empire. Ce traumatisme peut être porté d'une génération à l'autre. Les femmes victimes d'abus sexuel éprouvent davantage de problèmes physiques et affectifs. Les hommes abuseurs peuvent cibler ces femmes et leur relation adulte peut reproduire l'abus physique, sexuel et émotionnel.

Les hommes qui ont été abusés sexuellement quand ils étaient des enfants risquent aussi de souffrir de dépression et d'anxiété et d'avoir un comportement ou des pensées suicidaires, particulièrement s'il y a eu de nombreux actes d'abus. Il est difficile d'établir des relations de confiance et d'avoir des rapports sexuels sains avec d'autres personnes. Les hommes qui ont été abusés émotionnellement, physiquement et sexuellement risquent plus de souffrir d'une maladie mentale. Ils disent aussi être sexuellement attirés par les enfants (souvent du même âge que lorsqu'ils ont été abusés). Cela peut les mener à abuser les autres.

### **Violence familiale**

Nous ne possédons pas beaucoup de renseignements sur la violence familiale au sein des familles des Premières Nations. Cela ne fait pas partie de la culture autochtone traditionnelle et n'est pas considéré comme acceptable. Ce que nous savons, c'est qu'une grande partie de la violence au sein des

collectivités des Premières Nations est sous forme d'agressions perpétrées par des jeunes sur d'autres jeunes. Ces jeunes apprennent à utiliser les menaces et la force pour faire face à la confusion, à la frustration et à l'impuissance. Beaucoup de jeunes ont des troubles avec la loi en raison de la toxicomanie, des effets du syndrome de l'alcoolisme fœtal, et parce qu'ils ont été élevés dans des maisons chaotiques où il y avait peu de règles et où les problèmes étaient réglés par la violence plutôt que par le dialogue. Le taux d'emprisonnement est très élevé chez les peuples des Premières Nations.

### Justice réparatrice

Ce n'est que récemment que les peuples des Premières Nations ont commencé à discuter des problèmes d'abus sexuel et de violence dans leurs collectivités. Ils reconnaissent que le système de justice a des limites quant à ce qu'il peut faire pour résoudre ce problème. C'est auprès des collectivités qu'il faut chercher les solutions pour prévenir davantage de souffrance, pour l'arrêter rapidement quand elle naît et pour aider les individus, les familles et la collectivité à se rétablir des souffrances éprouvées. Quand la famille et la collectivité soutiennent les enfants et jouent un rôle actif auprès d'eux, elles les aident à éviter d'emprunter un chemin qui les mènerait en prison ou sur lequel ils se feraient du mal.

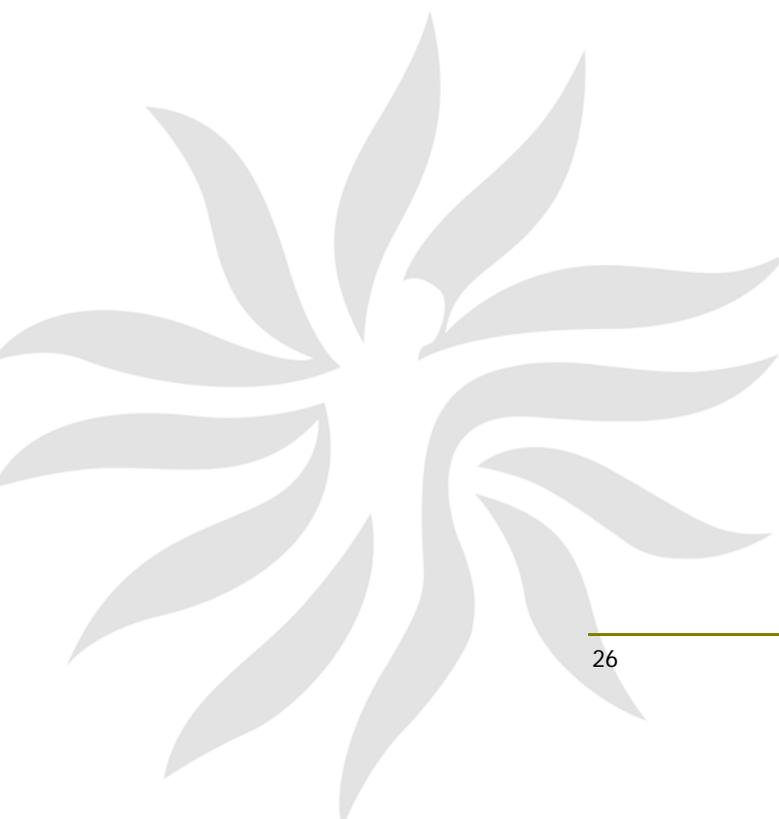
Certaines collectivités des Premières Nations ont adopté une approche très particulière pour se charger de leur histoire de violence, de suicide, de problèmes de dépendance et d'abus sexuel. Par exemple, le village Ojibwa de Hollow Water dans le nord du Manitoba, utilise des approches autochtones traditionnelles comme le cercle de guérison et le conseil de détermination de la peine pour aider les coupables à admettre leur culpabilité et à assumer la responsabilité de leurs actes. Ces derniers ont appris au cours des nombreuses dernières années que dire la vérité au sujet de l'abus favorise le rétablissement, et que le rétablissement encourage à révéler la vérité.

La collectivité se rassemble pour rendre la personne responsable de son comportement, tout en l'aidant à se familiariser avec ses problèmes affectifs, mentaux, physiques

*C'est auprès des collectivités qu'il faut chercher les solutions pour prévenir davantage de souffrance.*

et spirituels liés à l'abus sexuel. Ceux qui participent au cercle de guérison partageront aussi leurs propres histoires d'abus pour « inciter » les autres à se départir de la colère, du déni de la réalité, de la culpabilité, de la peur, de la haine de soi et de la souffrance qui doivent être abordés. On aide les victimes à guérir leur douleur. À la fin, quand l'abuseur affronte la victime, il est capable de ressentir véritablement la douleur qu'il a causée. C'est seulement à cet instant que la victime, l'abuseur, leurs familles et la collectivité peuvent commencer à reconstruire. Les gens peuvent en apprendre plus sur la source de désaccord dans leurs relations avec les autres et sur les façons de changer leur comportement pour rétablir l'équilibre et l'harmonie avec eux-mêmes et leur collectivité.

Ces pratiques de rétablissement traditionnelles sont considérées partout dans le monde comme des modèles pour une qualité de soins qui enseigne l'équité et la justice.



## Section 5 : Qu'est-ce qui aide à protéger notre santé mentale?

*Vous n'avez pas besoin d'être né dans une famille saine pour réussir dans la vie.*

Certaines personnes sont des optimistes-nés. En dépit des problèmes, elles gardent bon espoir que la situation va s'améliorer. Elles croient qu'elles peuvent faire une différence dans leur monde et croient en elles-mêmes. Elles considèrent les nouvelles situations comme des défis et non comme quelque chose à éviter. Elles trouvent le bon côté à toute situation négative et apprennent de leurs erreurs. Si elles ont une famille qui les aime, sont entourées de gens qui se comportent de manière saine ou ont seulement l'approbation d'une personne qui croit en elles, cela peut être suffisant pour les aider à s'en sortir dans les moments difficiles.

Vous n'avez pas besoin d'être né dans une famille saine pour réussir dans la vie.

Les enfants qui s'impliquent à l'école et dans leur collectivité, qui pratiquent des sports, qui font des arts plastiques, qui se font des amis, qui apprennent leur culture et leur langue et qui croient au Grand Esprit sont capables de mieux gérer les difficultés de la vie. Ils font des choses qu'ils aiment. Ils sont prêts à donner un coup de main aux autres. En essayant de nouvelles choses, ils peuvent apprendre qui ils sont, ce qu'ils aiment et les domaines dans lesquels ils réussissent. Ils peuvent apprendre comment planifier et travailler vers un but sans abandonner.

### Le rétablissement et le processus de guérison

Il y a quatre éléments importants à la guérison :

1. **Une relation basée sur l'affection** avec une personne qui peut vous aider à reprendre confiance en vous et dans les autres. Une relation dans laquelle vous pouvez vous épanouir;
2. **Un environnement personnel sécuritaire** qui vous permettra d'entreprendre une relation potentielle basée sur l'acceptation et la confiance et de faire face au périple pour découvrir ce qui a été évité;
3. L'apprentissage de **stratégies pour gérer vos émotions et contrôler votre comportement;** et
4. **Le temps.**

Nous savons pourquoi il est dur pour les peuples des Premières Nations de demander de l'aide. Notre histoire d'oppression rend la confiance difficile. Il est dur d'imaginer que les choses peuvent être différentes. Pour demander de l'aide, nous devons croire que nous méritons d'être aimés et que nous avons droit d'être en bonne santé, ce qui n'est pas familier. Nous devons accepter de ressentir notre peine, de faire face à notre honte et d'agir. Il peut être beaucoup plus confortable de continuer à vivre avec la douleur et avec ce qui nous est familier que de risquer d'aller vers l'inconnu et ce, même si aller de l'avant vous mène vers une vie meilleure.

Pour de nombreuses personnes, demander de l'aide est un signe de faiblesse ou d'échec, alors que ça ne l'est pas. C'est plutôt un signe de courage et de force. C'est une façon d'être responsable et de s'occuper de soi-même. Le changement n'est pas facile. Toutefois, vivre une vie où on ne connaît pas le vrai soi est beaucoup plus difficile.

### **Comment la thérapie peut-elle aider?**

Une bonne thérapie procure un endroit sécuritaire et privé où commencer à raconter votre histoire. Elle vous donne le temps de chercher votre vérité et de trouver votre voix. Plus vous réfléchissez, plus vous découvrez ce que vous connaissez et ce que vous ne connaissez pas. La thérapie peut vous donner un aperçu, vous aider à comprendre vos sentiments et vous apprendre de nouvelles manières de régler les problèmes de la vie. C'est un cheminement qui n'est pas facile, mais qui en vaut la peine. Il prend du temps et nécessite de l'engagement.

Un bon thérapeute ne donne pas trop de conseils. Il vous aide à déterminer ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler. Un bon thérapeute peut vous aider à établir vos propres buts et à vous diriger vers ceux-ci. Il peut vous apprendre que tous vos sentiments sont acceptables, mais que ce ne sont pas tous les comportements qui sont acceptables. Il vous encourage à exprimer vos sentiments honnêtement et à avoir un comportement honnête et respectueux. Il vous apprend comment bien vous entendre avec les autres, comment les écouter soigneusement et comment leur parler honnêtement. Raconter son histoire prend du temps; un thérapeute

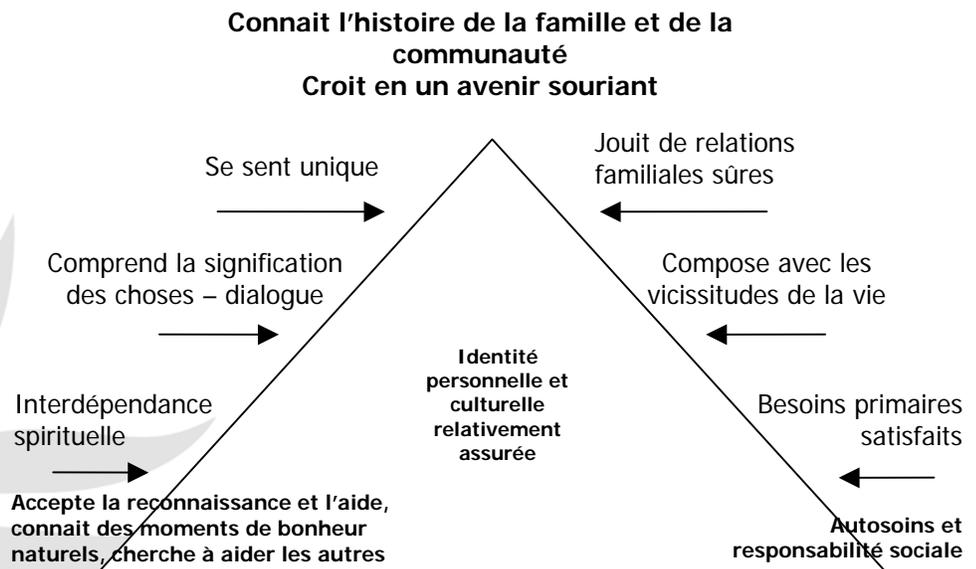
respectueux écouter donc attentivement afin de bien comprendre. Au fur et à mesure que votre histoire progressera, un bon thérapeute vous aidera à découvrir les valeurs qui sont importantes pour vous.

### La vie privée est respectée

De nombreuses personnes sont embarrassées d'avoir besoin d'aide et ont peur de baisser dans l'estime des autres si ceux-ci découvrent la détérioration de leur état de santé mentale. Les conseillers sont formés et doivent respecter votre vie privée et ne partageront pas vos renseignements personnels avec d'autres personnes. Le respect de la vie privée est particulièrement important dans les petites collectivités très unies. Certaines personnes préfèrent avoir recours à de l'aide à l'extérieur de leur collectivité en raison de leur inquiétudes en ce qui concerne la confidentialité.

### Relations saines

Les relations familiales solides et le partage qui supportent notre croissance émotionnelle, intellectuelle et spirituelle sont essentiels à un progrès sain.<sup>6</sup>



<sup>6</sup> Tiré de l'ouvrage A Gathering of Wisdoms: Tribal Mental Health, Swinomish Tribal Mental Health Project, 1991

## Qui peut aider?

### Trouver de l'aide au sein de communautés éloignées et isolées

Il existe différentes manières de chercher de l'aide. Trouver le bon conseiller peut aussi prendre du temps. Dans des régions éloignées du pays, il peut y avoir peu de services formels disponibles. Vous pourriez devoir faire de la recherche pour trouver l'aide nécessaire. Beaucoup de gens trouvent cela frustrant et cela prend aussi un certain temps à organiser.

Prenez en note le nom des personnes ou organismes avec lesquels vous communiquez et ce qu'ils vous disent (voir Annexe B pour un exemple). S'ils ne peuvent pas vous aider, demandez-leur de vous suggérer où aller pour obtenir de l'aide. Placez votre nom sur les listes d'attente pendant que vous poursuivez votre recherche. Soyez patient et n'abandonnez pas!

Voici quelques suggestions où vous pouvez commencer à chercher de l'aide dans votre collectivité :

- Parlez à un travailleur de la santé, particulièrement à un infirmier ou un travailleur en santé communautaire.
- Rendez-vous à un centre de santé.
- Demandez conseil à un médecin de famille. S'il est disponible, il pourrait savoir quelle aide est offerte.
- Parlez à un pharmacien dans votre collectivité.
- Parlez à quelqu'un du conseil de bande qui possède une certaine familiarité avec les ressources informatiques et qui y a accès pour vous aider à entreprendre une recherche de l'aide qui est offerte.
- Adressez-vous à d'autres personnes à qui vous faites confiance dans votre collectivité comme un enseignant ou un aîné que vous respectez.
- Parlez au travailleur en santé mentale si votre bande en emploie un.
- Demandez de l'aide à l'un des conseillers en toxicomanie et alcoolisme dont les services sont offerts par le Programme national de lutte contre l'abus de l'alcool et des drogues chez les Autochtones. Ils peuvent vous aider concernant vos besoins en bien-être mental en plus de vos problèmes de dépendance. Il y a une liste des centres de

traitement disponible sur le site Web de Santé Canada (voir les ressources fournies dans la section 8).

- Visitez un cercle de discussion ou un groupe d'entraide.
- Demandez de l'information au Friendship Center local.
- Communiquez avec les bureaux nationaux de professionnels de soins de santé pour en apprendre davantage sur les ressources provinciales.

### **Trouver de l'aide dans des centres situés plus près des villages et des villes**

Il y a souvent d'excellentes ressources de traitement et de bien-être qui sont offertes, mais elles sont mal annoncées, même auprès des prestataires de soins de santé. Puisque la santé est une responsabilité provinciale, les services varient partout au pays. Vous devrez faire de la recherche pour trouver des ressources locales à proximité de la maison. Demandez à un ami ou à un membre de la famille en qui vous avez confiance de vous aider dans votre recherche.

Voici des suggestions où vous pouvez commencer votre recherche :

- Les Friendship Centers, particulièrement pour les personnes qui ne vivent pas sur les réserves.
- Communiquez avec le bureau du conseil de bande local pour de l'information et des conseils.
- Renseignez-vous s'il y a des Autochtones dans votre collectivité qui travaillent dans le domaine du rétablissement.
- Rendez-vous dans des cliniques sans rendez-vous.
- Rendez-vous à l'hôpital local, car certains hôpitaux ont un agent de liaison autochtone qui peut vous aider à vous renseigner.
- Communiquez avec des employés du ministère de la Santé de votre province. Ils peuvent vous aider à communiquer avec les autorités sanitaires qui seront au courant des ressources offertes dans votre collectivité.
- Communiquez avec la Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits.
- Cherchez des occasions éducationnelles qui vous aideront à trouver plus de renseignements et de ressources.
- Trouvez un médecin.

En plus de vous tourner vers la collectivité des Premières Nations pour de l'aide, vous devriez également utiliser des ressources de santé et de rétablissement qui sont offertes dans des grandes communautés. De plus en plus de prestataires de soins suivent une formation pour comprendre les besoins uniques des peuples des Premières Nations et vous donner le bon type de soins. La Société pour les troubles de l'humeur du Canada offre des renseignements et une liste des endroits où vous pouvez trouver de l'aide au :

<http://www.moooddisorderscanada.ca>.

Beaucoup de gens sont très satisfaits du soutien qu'ils reçoivent de leur médecin de famille. Certains médecins travaillent maintenant dans des cabinets de soins mutuels avec d'autres prestataires de soins de santé. Le médecin peut vous aider à entrer en communication avec des spécialistes pour que ceux-ci s'occupent de vos autres besoins de santé. Il existe de nombreux types de prestataires de soins de santé mentale communautaires qui ont une formation spécialisée pour répondre à différents besoins. Nous avons inclus une liste des professionnels de la santé mentale présents dans les collectivités et de professionnels autorisés à la fin de cette trousse d'outils, avec un bref résumé de leurs fonctions.

### **Si vous éprouvez des sentiments suicidaires**

Les gens cherchent souvent de l'aide quand ils sont au plus bas. Cela peut rendre le défi de trouver de l'aide encore plus difficile. Si vous pensez que la vie ne vaut plus la peine d'être vécue, appelez la Ligne d'aide ou le Centre d'aide indiqué au début de l'annuaire de téléphone ou visitez l'urgence de l'hôpital le plus près et demandez à voir un médecin.

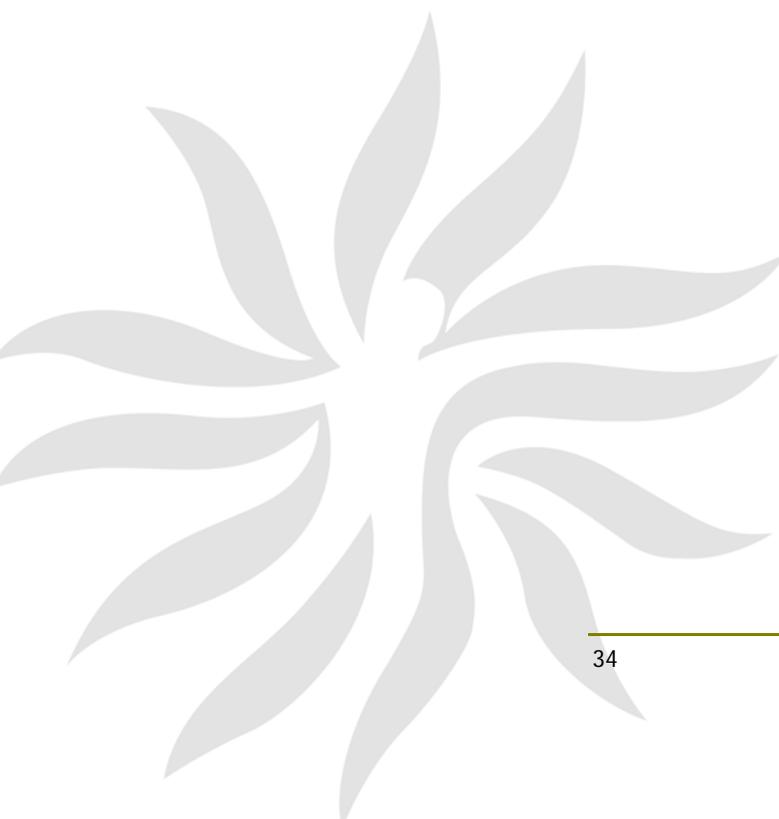
### **Établir de bonnes relations avec les prestataires d'aide**

Il arrive parfois que l'aide ne soit simplement d'aucune utilité. Si les prestataires de soins ne comprennent pas la culture et l'histoire des Premières Nations, ils peuvent ne pas fournir le genre d'aide nécessaire. Si vous ne pensez pas que vous recevez le genre d'aide dont vous avez besoin, trouvez quelqu'un d'autre qui peut vous aider. Vous avez le droit d'être traité comme un égal, d'une manière culturellement appropriée et d'être un partenaire respecté dans vos soins.

À certains moments, plus d'une personne peut s'impliquer pour vous aider à vous rétablir. N'oubliez pas : vous êtes le membre le plus important de l'équipe de soins. Comment savez-vous si vous êtes un partenaire dans vos soins? Validez si les membres de votre équipe de soins font les actions suivantes :

- Ils vous traitent avec dignité, gentillesse et respect.
- Les prestataires de soins vous écoutent et prennent le temps d'en apprendre plus sur vous et votre histoire personnelle.
- Ils vous expliquent ce qu'ils font et comment ils peuvent vous aider. Ils sont informés et compétents dans leur domaine de soins.
- Ils vous donnent des explications que vous pouvez comprendre et du temps pour poser des questions.
- Ils vous donnent des choix dans vos soins.
- Les prestataires de soins savent quelle aide est offerte dans la collectivité et partagent cette information avec vous.

Il arrive parfois que les actes bien intentionnés des pratiques de soins de santé occidentales traditionnelles causent plus de tort que de bien, en diagnostiquant et en traitant par exemple les peuples des Premières Nations souffrant de maladies mentales en fonction des symptômes présentés sans prendre le temps de comprendre leur histoire. Ils peuvent méprendre un « esprit animal » pour une illusion ou une hallucination plutôt que pour un guide qui vous sera utile pour apprendre les leçons de la vie. Les professionnels qui prennent le rôle « d'expert » et donnent des instructions et des conseils plutôt que d'encourager votre découverte de soi peuvent miner votre sentiment d'autonomie. Les gens disent qu'être hospitalisés contre leur gré, quand ils sont bouleversés ou suicidaires, et/ou qu'être physiquement contrôlés ou placés en isolation peut leur rappeler des souvenirs traumatisants de l'abus qu'ils ont subi quand ils étaient plus jeunes. Prenez le temps de connaître vos droits en vertu de la Loi sur la santé mentale de votre province afin de pouvoir activement prendre d'importantes décisions au sujet de vos soins.



## Section 6 : Autres chemins pour se rétablir

*L'aide ne provient pas seulement de travailleurs payés. Se préoccuper de quelqu'un est ce que nous faisons l'un pour l'autre.*

L'aide ne provient pas seulement de travailleurs payés. Se préoccuper de quelqu'un est ce que nous faisons l'un pour l'autre. C'est sur cela que les familles solides et les collectivités unies sont bâties. Le plus nous donnons et recevons de soins, le plus équilibrés nous sommes. C'est quelque chose que les peuples des Premières Nations ont toujours su et nous réapprenons comment s'entraider.

### Groupes d'entraide

Beaucoup de gens affirment que rencontrer d'autres personnes dans des groupes d'entraide aide vraiment. Ils se sentent compris et à l'abri de la critique dans de tels groupes. Ils vivent tous la même situation et peuvent apprendre ensemble. Les groupes d'entraide existent pour les personnes qui ont des problèmes de santé mentale et de dépendance ainsi que pour leur famille. C'est un endroit où ils peuvent partager des histoires. Vous pouvez apprendre de nouvelles façons de vous en sortir. Vous pouvez aider les autres en partageant votre sagesse durement acquise. Certains groupes offrent des manuels, tiennent des bavardoirs et fournissent des liens aux ressources locales. Ce qui est le plus important, c'est le message d'espoir qu'on y trouve et la possibilité de réaliser que vous n'êtes pas seul. Le soutien par les pairs peut aussi comprendre des séances individuelles avec des conseillers qui ont déjà vécu les mêmes expériences que vous. Les travailleurs de soutien par les pairs donnent des conseils pratiques et aident avec les tâches de la vie quotidienne. Ils peuvent vous être très utiles parce qu'ils comprennent ce que vous avez vécu et parce qu'ils peuvent vous informer concernant des services utiles et différentes méthodes pour vous en sortir.

Certains groupes d'entraide et de soutien par les pairs s'impliquent dans la défense en sensibilisant les politiciens et ceux qui élaborent les politiques gouvernementales sur les questions qui affectent la qualité de vie de leurs membres. Ils peuvent aider à sensibiliser le public sur la bonne et mauvaise santé mentale en donnant des présentations dans les écoles et

à des groupes communautaires ou en tenant des foires d'information et de ressources. Beaucoup de personnes disent que participer à ces activités et aider à améliorer la situation pour les autres contribuent à leur propre rétablissement.

### **L'art en tant que guérisseur**

La psychothérapie n'est pas le seul moyen de devenir conscient de soi. De nombreux peuples des Premières Nations apprennent sur eux-mêmes grâce à l'art, la danse, la musique et le théâtre. C'est une manière puissante de trouver votre voix, de découvrir vos talents, d'en apprendre plus sur votre culture et d'établir un lien avec les autres. Parlez aux gens du Native Friendship Centre local pour découvrir ce qui se passe dans votre collectivité. Un grand nombre de personnes considèrent qu'il s'agit d'une approche au rétablissement et à la découverte de soi qui a du succès. Faites preuve de jugement pour trouver un programme qui répond à vos besoins.

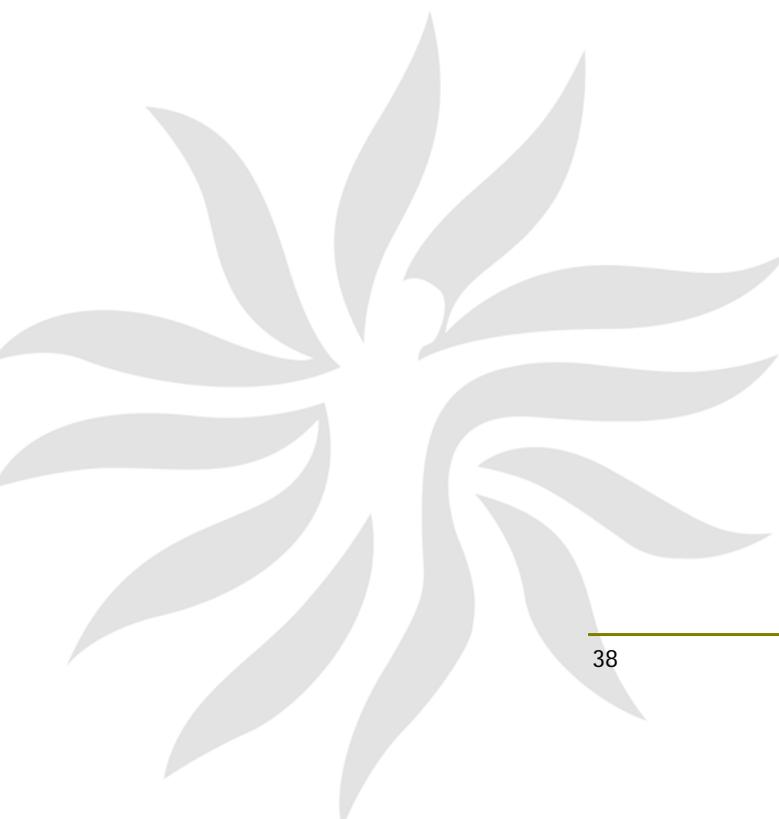
### **Programmes sur les pratiques parentales**

Beaucoup de parents des Premières Nations n'avaient pas de bons modèles pour leur apprendre comment élever des enfants heureux et en santé. Ils ne savent peut-être rien sur la croissance en santé, le développement normal des enfants et sur ce à quoi s'attendre. Ils ne savent peut-être pas comment établir de bonnes limites et encourager les enfants à se contrôler. Toutefois, ils peuvent apprendre ces compétences. Il existe des programmes qui enseignent aux participants comment être de bons parents ou grands-parents. En apprenant à être un parent pour votre enfant, vous avez également la chance d'apprendre comment être un parent pour vous-même. Cela peut être une expérience qui favorise grandement le rétablissement.

### **L'importance du travail**

Le travail représente une importante partie de notre identité. Le travail rémunéré ou bénévole donne une structure à notre journée ainsi qu'un but et un sens à notre vie. Il nous permet de subvenir à nos besoins et à ceux de notre famille, particulièrement à notre besoin de renouveau. Un travail sérieux est important pour une bonne santé mentale. Un

chèque de paie augmente notre sentiment d'autonomie personnelle. Il est également satisfaisant d'être capable d'aider les autres volontairement. La détérioration des connaissances sur la façon d'offrir de l'aide et de créer des relations qui encouragent l'aide mutuelle est un des effets néfastes de l'institutionnalisation et du placement en pensionnats. De nombreux peuples des Premières Nations sont exclus des possibilités d'emploi en raison du racisme, d'un manque d'éducation et de formation de qualité ou d'un manque de possibilités économiques dans leurs territoires. Trouver du soutien pour vous aider à vous tailler une place dans le monde du travail ou vous aider à accéder à des programmes d'éducation et de formation peut améliorer vos chances de trouver du travail. Le travail bénévole peut aussi aider à maintenir une bonne santé mentale, à acquérir de bons antécédents de travail et à vous rendre plus compétitif dans votre recherche pour trouver du travail.



## Section 7 : Participer à votre rétablissement

Les professionnels et les aidants rémunérés peuvent vous être très utiles, tout comme les bénévoles. Toutefois, vous êtes la personne qui suivez le chemin du rétablissement. Il existe plusieurs façons pouvant vous aider à trouver la paix et à équilibrer votre vie.

*Il existe plusieurs façons pouvant vous aider à trouver la paix et à équilibrer votre vie.*

Demandez-vous :

- Prenez-vous des décisions qui sont bonnes pour votre santé?
- Dormez-vous suffisamment et mangez-vous bien quand vous avez faim?
- Est-ce que votre régime soutient votre santé et bien-être?
- Êtes-vous physiquement actif? Faites-vous régulièrement de l'exercice? Faites-vous du sport?
- Pouvez-vous vous calmer quand vous êtes troublé et éviter de devenir trop fâché?
- Est-ce que vous avez un endroit sacré où vous pouvez vous réfugier pour écouter votre cœur et votre âme?
- Passez-vous du temps dans la nature?
- Vous êtes-vous joint à un groupe d'entraide?
- Connaissez-vous votre histoire, vos assises culturelles, vos façons de penser, vos valeurs, vos croyances et le sens des cérémonies et participez-vous à des activités culturelles significatives?
- Êtes-vous au courant de votre état (chagrin, dépression, anxiété, syndrome de stress post-traumatique, toxicomanie) et comment le gérer?
- Avez-vous au moins une relation confidentielle proche?
- Êtes-vous impliqué dans votre collectivité?
- Faites-vous du bénévolat?

- Avez-vous de bons modèles de vie et est-ce que vous apprenez d'eux?
- Pouvez-vous demander de l'aide aux autres quand vous en avez besoin?
- Pouvez-vous fixer des limites envers les autres et dire « non » quand vous ne voulez pas faire quelque chose?
- Apprenez-vous une nouvelle compétence dont vous pouvez être fier?
- Est-ce que vous vous fixez de petits objectifs et tentez de les atteindre?
- Êtes-vous proche de votre famille et de vos amis?

*Aider les familles à partager leur histoire, à s'écouter et à apprendre ce qui est important fait partie du processus de rétablissement.*

### **Les familles sont la fondation de la collectivité**

Les liens familiaux et les liens d'amitié sont très importants pour les peuples des Premières Nations. Plus une famille est en santé, plus la collectivité est forte et saine. La famille et les amis sont très importants pour aider les gens à reconnaître que quelque chose ne va pas bien. Ils nous connaissent et savent reconnaître quand les choses vont mal. Ils peuvent fournir de l'acceptation, du soutien, du réconfort et de l'aide pratique.

Les bons prestataires de soins incluront votre famille dans vos soins. Vous pourriez devoir leur dire qui vous considérez comme faisant partie de votre famille. Cela peut comprendre des gens qui ne sont pas liés à vous par le sang ou le mariage, mais qui sont importants à la construction d'un réseau de soutien ou à la planification d'objectifs à long terme. Les prestataires de soins sont en mesure de travailler avec la famille et de trouver les membres qui peuvent fournir plus de soutien et de conseils, comme une tante de confiance. Peu importe à quel point les rapports entre les familles sont mauvais, il y a toujours des forces sur lesquelles on peut construire. Les prestataires de soins peuvent aider en découvrant ce qui va bien dans la famille et en bâtissant sur cet aspect. Aider les familles à partager leur histoire, à s'écouter et à apprendre ce qui est important fait partie du processus de rétablissement.

### **Ce ne sont pas toutes les familles qui sont utiles**

Il arrive parfois que les familles ne représentent pas la sécurité. Il est difficile de se rétablir quand il y a de la violence et de l'abus ou quand vous n'êtes pas accepté pour ce que vous êtes. Il est parfois important de vous distancier de votre famille pour un certain temps. Toutefois, la famille est très importante dans le rétablissement. Avez-vous une famille étendue qui vous soutiendrait si vous lui demandiez de l'aide? Certaines personnes créent une nouvelle famille qui les accepte par l'intermédiaire de leurs amitiés. Cette nouvelle famille peut répondre à nos besoins d'être accepté, d'être aimé et de nous sentir à notre place. Votre famille, peu importe qui la représente, peut jouer un rôle important dans votre rétablissement.

### **Conseils pour les familles**

#### **Croyez infailliblement en la capacité des gens à changer**

La majorité des gens qui ont retrouvé leur bonne santé mentale conviennent que l'amour et le soutien de leur famille étaient très importants. Transmettre de l'espoir et la promesse d'un lendemain meilleur peut aider les gens à changer.

#### **Soyez présent**

Parfois, il suffit d'être présent. Une présence tranquille et affectueuse aide les personnes à savoir qu'elles sont aimées et importantes. Vous n'avez pas besoin de régler un problème ou de le faire disparaître pour être utile.

#### **Partagez vos inquiétudes, pas vos conseils**

Quand vous dites aux autres quoi faire, ils peuvent arrêter de vous écouter et d'apprendre. Chaque personne doit trouver son propre chemin vers le bien-être. Vous pouvez aider en écoutant avec respect et en partageant vos points de vue et vos inquiétudes.

#### **Acceptez que chaque personne contrôle sa propre vie**

Il est très difficile de regarder ceux que vous aimez prendre de mauvaises décisions sans chercher à intervenir ou à fuir. Mais commettre des erreurs fait partie du processus d'apprentissage.

### **Fournissez de l'aide pratique**

Les gens ont parfois besoin d'aide avec les fardeaux de la vie pour prendre le temps de se rétablir. La famille et les amis peuvent aider en prenant soin des enfants, en effectuant des tâches ou en surveillant la maison. Ce soutien pratique peut fournir un temps d'arrêt nécessaire.

### **Apprenez autant que possible**

Si quelqu'un que vous aimez souffre de dépression ou d'anxiété, essayez d'en apprendre autant que possible sur le sujet afin de pouvoir comprendre ce qui se passe, de lui fournir du soutien et de l'encourager en lui disant que la situation va s'améliorer.

### **Découvrez quelle aide est offerte**

Trouver de l'aide peut être un défi. C'est encore plus dur quand vous vous sentez mal ou êtes découragé. Il y a peut-être peu ou pas de services de soutien professionnels dans les collectivités éloignées ou rurales. Vous pouvez être très utile en effectuant un peu de recherche pour découvrir quels services sont offerts et où.

### **Rétablissez-vous vous-même**

Si vous avez également une peine enfouie, prenez le temps de trouver de l'aide pour vous-même aussi. Donner des soins peut être une longue expérience frustrante et difficile. N'oubliez pas de répondre à vos propres besoins physiques, émotionnels et spirituels.

### **Soyez patient!**

Cela peut prendre du temps pour les gens à accepter que quelque chose ne va pas. Cela prend de la confiance pour admettre que des changements sont nécessaires ou possibles et pour prendre des mesures afin d'obtenir de l'aide. Même si la personne que vous aimez demande de l'aide, apprendre de nouveaux moyens pour s'en sortir et faire des changements positifs prend du temps. La plupart des chemins vers le rétablissement comprennent des écarts et des retours aux anciennes habitudes durant des périodes de stress. Ces écarts et retours peuvent être importants pour l'apprentissage, car ils font partie du changement.

## Section 8 : Ressources

### Où trouver de l'aide en ligne

[Le Aboriginal Youth Network](http://www.ayn.ca/Resources-HealthyYouthDirectory.aspx) est une organisation présente partout au Canada (et à l'extérieur) qui permet aux jeunes autochtones de communiquer ensemble. Ce site Web inclut un [Healthy Youth Directory](http://www.ayn.ca/Resources-HealthyYouthDirectory.aspx) qui relie les jeunes à des services. <http://www.ayn.ca/Resources-HealthyYouthDirectory.aspx>

[Un répertoire des programmes de santé mentale et des services](http://www.nwac-hq.org/DirectoryMentalHealthProgramsServices.pdf), Association des femmes autochtones du Canada, 1996. <http://www.nwac-hq.org/DirectoryMentalHealthProgramsServices.pdf>

[Le Centre for Suicide Prevention](http://www.suicideinfo.ca/) a une liste de centres de crise et de services de counselling en ligne partout au Canada. L'organisation fournit aussi à la famille et aux amis de l'information utile sur les façons de soutenir une personne suicidaire. <http://www.suicideinfo.ca/>

Le First Nations Child and Family Caring Society of Canada fournit une liste des organismes de services à l'enfance et à la famille partout au Canada. <http://www.fncfcs.com/resources/agencyList.php>

[Les pavillons de ressourcement pour les délinquants autochtones sous responsabilité fédérale](http://www.csc-scc.gc.ca/text/prgrm/correctional/abissues/challenge/11_f.shtml) fournit une liste des services de traitement offerts au sein du service correctionnel fédéral. [http://www.csc-scc.gc.ca/text/prgrm/correctional/abissues/challenge/11\\_f.shtml](http://www.csc-scc.gc.ca/text/prgrm/correctional/abissues/challenge/11_f.shtml)

[L'Organisation nationale de la santé autochtone \(ONSA\)](http://www.naho.ca/french/) est un organisme conçu et dirigé par des Autochtones qui est axé sur l'avancement de la santé et du bien-être des peuples autochtones. <http://www.naho.ca/french/>

[Programme national de lutte contre l'abus de l'alcool et de drogues chez les Autochtones / Programme national de lutte contre l'abus de solvants chez les jeunes Répertoire des centres de traitement](http://www.hc-sc.gc.ca/fnih-spni/substan/ads/nnadap-pnlaada_dir-rep_f.html). Ce répertoire a été conçu pour fournir un résumé des renseignements de base sur tous les centres de traitement pour Autochtones hospitalisés qui sont financés par le PNLAADA. [http://www.hc-sc.gc.ca/fnih-spni/substan/ads/nnadap-pnlaada\\_dir-rep\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fnih-spni/substan/ads/nnadap-pnlaada_dir-rep_f.html)

Les visiteurs des Friendship Centres peuvent souvent y trouver un accès à des programmes culturels, des programmes d'enseignement et de formation, du counselling d'emploi, des programmes de santé, des programmes pour les enfants et les jeunes, des programmes récréatifs et des services de développement économique. <http://www.nafc-aboriginal.com/index.html>

[Le Cercle national autochtone contre la violence familiale](http://www.nacafv.ca/) fournit une liste de maisons de la famille situées partout au Canada. <http://www.nacafv.ca/>

[La Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances](http://www.nnapf.org/french/treatment_centres.shtml) et le Programme national de lutte contre l'abus de solvants chez les jeunes. [Liste des centres de traitement : http://www.nnapf.org/french/treatment\\_centres.shtml](http://www.nnapf.org/french/treatment_centres.shtml)

[La Za-geh-do-win Information Clearinghouse](http://www.anishinabek.ca) est une bibliothèque de renseignements sur les initiatives autochtones dans le secteur de la santé, du rétablissement et de la violence familiale. <http://www.anishinabek.ca>

- Une liste de ressources sur le rétablissement familial <http://www.anishinabek.ca/zagehdownin/famheal.htm>
- Une liste sur la santé <http://www.za-geh-do-win.com/resultsheet.asp>

### Lectures recommandées

*[Aboriginal Mental Health: What Works Best](#)*

Un document de travail préparé par : Vickie Smye et Bill Mussell, juillet 2001.

Pour la Mheccu de l'UBC

<http://www.mheccu.ubc.ca/documents/publications/discussion-paper.pdf>

*Les guerriers-soignants : Comprendre les difficultés et la guérison des hommes des Premières Nations.* Un guide de ressources écrit par W.J. Mussell. [Fondation autochtone de guérison 2005.](#)

*Retisser nos liens : Comprendre les traumatismes vécus dans les pensionnats indiens par les Autochtones.* Un guide de ressources écrit par Deborah Chansonneuve. Fondation autochtone de guérison, 2005.

*Travaillant ensemble vers le rétablissement : Les usagers, les familles, les aidants naturels et les prestataires de soins.* Une trousse d'outils. Disponible sur le site Web de [l'Initiative canadienne de collaboration en santé mentale](#). Ce guide fournit de l'information détaillée et des liens vers des ressources sur la maladie mentale et la santé mentale. [www.iccsm.ca](http://www.iccsm.ca)

Le site [Here to Help B.C.](#) offre de nombreuses troupes d'outils et fiches de renseignements en ligne sur la compréhension et l'autogestion de l'anxiété, de la dépression, de la toxicomanie et du soutien familial.

<http://www.heretohelp.bc.ca/helpmewith/index.shtml>

[Feeding Mind, Body and Spirit: Role Paper of the Dietitians of Canada Aboriginal Nutrition Network.](#) <http://www.dietitians.ca>

### **Lieux de rencontre en ligne**

[Turtle Island Native Network.](#) Ce site est parrainé exclusivement par des peuples autochtones et offre divers renseignements sur la santé, y compris sur le rétablissement et le bien-être des personnes atteintes de problèmes de santé mentale et de dépendance. Il donne des instructions aux visiteurs qui veulent recourir à des traitements traditionnels et explique les nombreuses facettes (basées sur le chiffre quatre) du cercle d'influences. <http://www.turtleisland.org>

Le site [Turning Point](#) offre un cyberespace aux peuples autochtones et non autochtones du Canada pour qu'ils puissent discuter directement et ouvertement l'un avec l'autre. Il inclut une grande quantité d'information sur l'histoire et la culture, des articles de défense et un babillard électronique qui permet aux gens de discuter, de partager et d'apprendre. Le forum de la Coalition for the Advancement of Aboriginal Studies (CAAS) est destiné aux éducateurs, aux activistes et à toutes autres personnes qui désirent améliorer la qualité de l'enseignement et de l'apprentissage des visions du monde, des cultures, des histoires et des problèmes contemporains autochtones dans les salles de classe canadiennes. <http://www.turning-point.ca/index.php/article/frontpage/1>

La **revue autochtone en ligne** intitulée [redwiremag.com](http://redwiremag.com) offre une histoire d'espoir à l'aide du cercle d'influences et des pratiques de guérison traditionnelles.

<http://www.redwiremag.com/mentalhealth.htm>

### **Ressources utiles pour votre prestataire de soins**

[Savoir et agir : la prévention du suicide chez les jeunes des Premières nations](#) est un guide détaillé qui décrit les racines du problème et offre un modèle de programme de prévention du suicide efficace qui implique les jeunes dans tous les aspects du programme. [http://www.hc-sc.gc.ca/fnih-spni/pubs/suicide/prev\\_youth-jeunes/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fnih-spni/pubs/suicide/prev_youth-jeunes/index_f.html)

[A Manual Of Promising Suicide Prevention Strategies](#) Ce site est parrainé par le Centre for Suicide Prevention et comprend une ressource pratique conçue avec l'aide des Services de police autochtones de la GRC.

<http://www.suicideinfo.ca/csp/go.aspx?tabid=144>

[The Mental Health and Well-Being of Aboriginal Children and Youth: Guidance for New Approaches And Services](#)

<http://www.crpnm.mb.ca/library/Mental%20Health%20of%20Aboriginal%20Children.pdf>

Emergency Mental Health Management: A training manual

<http://www.mheccu.ubc.ca/documents/publications/emh-manual.pdf>

[Cultural awareness workbook for GPs](#)

[Comment réaliser des évaluations dans les communautés des Premières Nations et inuites : Manuel de formation et de référence à l'intention des intervenants de première ligne des services](#) relatifs aux services de santé mentale et de toxicomanie.

[http://www.nnapf.org/french/pdf/publications/NNAPF\\_Publications\\_Risk\\_Assessment\\_Manual.pdf](http://www.nnapf.org/french/pdf/publications/NNAPF_Publications_Risk_Assessment_Manual.pdf)

## Annexe A

### Professionnels de la santé mentale de la communauté<sup>7</sup>

***Bénévoles offrant des services d'entraide*** : Les gens qui ont eu une maladie mentale ou qui sont membres de la famille peuvent se porter volontaire pour aider les autres ou ils peuvent être des paraprofessionnels payés. Ils travaillent au sein d'organismes d'usagers ou de familles ou dans des services de santé mentale gérés par des professionnels. Ils peuvent être appelés de différentes façons telles que pair-défenseur, pair-conseiller et pair-travailleur chargé de la sensibilisation, mais ils ont tous une chose en commun : ils sont passés par « là ».

***Conseillers en orientation professionnelle*** : Certains programmes vous aident à terminer vos études et/ou à développer vos aptitudes pour travailler. Puis, ils vous soutiennent dans votre démarche pour trouver et garder un emploi. Les conseillers en orientation professionnelle travaillent aussi avec les employeurs afin de trouver des emplois pour les gens et de s'assurer que les employés sont informés sur la maladie mentale.

Certains autres noms pour les professionnels qui jouent ces rôles, tels que décrits plus haut, sont : travailleur en National Native Alcohol and Drug Abuse Prevention (travailleur en NNADAP), thérapeute en santé mentale, travailleur pour le bien-être, travailleur pour le développement communautaire et social, intervenant en toxicomanie et autres travailleurs. Ce qui est important, c'est de leur demander ce qu'ils font et non pas comment ils se font appeler.

***Équipes de traitement communautaire dynamique (équipes de TCD)*** : Les membres des équipes de TCD sont formés de psychiatres, d'infirmières et d'infirmiers ainsi que de travailleuses et de travailleurs sociaux. Si vous êtes atteint d'une maladie mentale grave, vous pouvez être référé à une telle équipe afin de pouvoir vivre confortablement et de façon

---

<sup>7</sup> Cette liste provient d'un guide de l'ICCSM pour les usagers, les familles et les aidants naturels, 2005.

sécuritaire à l'extérieur de l'hôpital et de façon aussi indépendante que possible. Les équipes de TCD vous aideront à surveiller vos médicaments, vous référeront à d'autres services et resteront en contact étroit avec vous lors de visites régulières pour aussi longtemps que vous, l'équipe et votre famille serez d'accord sur le fait que vous en avez besoin.

**Gestionnaires de cas :** Les gestionnaires de cas travailleront aussi avec vous sur une base à long terme. Certains donnent des conseils. D'autres vous aideront à trouver un logement et des services de soutien communautaires et assureront la coordination de ces services afin que tous travaillent en équipe. Ils vous aideront à éviter un séjour à l'hôpital en travaillant avec vous afin de prévenir une récurrence de votre maladie. Vous rencontrerez probablement votre gestionnaire de cas chaque semaine et il sera souvent en mesure de vous visiter chez vous plutôt que vous ayez à vous déplacer à son bureau. Les gestionnaires de cas travaillent aussi dans des tribunaux juridiques en matière de santé mentale et aident les gens à recevoir des traitements si les charges retenues sont mineures et directement liées à une maladie mentale.

**Guérisseurs traditionnels :** Les guérisseurs traditionnels aident à déterminer la raison du déséquilibre actuel. Leurs connaissances et leur don en matière de guérison viennent du Créateur. La gentillesse, l'honnêteté, le partage et la force sont les valeurs qui sont à la base de la guérison traditionnelle. Le travail d'un guérisseur est de soutenir et de fournir des directives qui indiquent comment rééquilibrer votre vie et maintenir cet équilibre. Les guérisseurs traditionnels recommandent des options pour vivre une bonne vie. Puisque nous possédons tous le don de guérison à l'intérieur de nous, nous sommes tous capables de nous guérir nous-mêmes. Parfois, cela se fait mieux avec l'aide ou le soutien d'autres personnes comme les aînés des Premières Nations, les guérisseurs et les aidants.

**Travailleurs à l'intervention d'urgence :** Ce ne sont pas toutes les communautés qui ont des services d'intervention en cas de crise mais pour celles qui en ont, les travailleurs à l'intervention d'urgence travaillent (pas tout le temps, mais la

plupart du temps) avec une équipe mobile qui se rendra à votre résidence en cas d'urgence. Parfois, les policiers peuvent être les premières personnes à arriver sur les lieux mais si la crise est liée à votre maladie mentale, ils appelleront un travailleur à l'intervention d'urgence (ou un travailleur se présentera avec eux) qui est spécialement formé pour aider. Certaines communautés ont des programmes d'intervention en cas de crise que vous ou votre famille pouvez appeler directement. Cette approche est moins troublante que d'avoir des policiers dans votre maison. Le travailleur à l'intervention d'urgence reste avec vous jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux et effectue ensuite un suivi pendant les quelques jours ou semaines suivants la crise pour s'assurer que vous êtes orienté vers des services afin que vous évitiez une crise dans le futur.

**Travailleurs en habitations :** Si vous vivez dans un logement supervisé, il peut y avoir un personnel qui y travaille pour vous aider à vous installer et à connaître vos voisins. Les travailleurs en habitations organisent souvent des réunions de locataires, des événements mondains ou des groupes de travail pour effectuer des tâches courantes (si les locataires doivent aider). Certains logements ont du personnel 24 heures par jour, sept jours sur sept. Dans d'autres cas, le personnel est disponible sur appel ou à des heures précises.

### **Autres professionnels qui peuvent vous aider**

**Art-thérapeutes et musicothérapeutes :** Certaines personnes trouvent que l'expression créative contribue à leur rétablissement. La thérapie par l'art permet aux gens de gérer leurs émotions accablantes d'une autre façon que de parler de celles-ci. Les art-thérapeutes aident aussi les personnes à découvrir leur côté créatif et à le lier à leur bien-être psychologique et mental. Certains parrainent des expositions d'art où les oeuvres sont exposées et vendues. Les musicothérapeutes savent que le cœur est touché par la musique. Créer ou écouter de la musique est apaisant.

**Psychothérapeutes :** Les psychothérapeutes peuvent avoir beaucoup d'antécédents professionnels. La psychothérapie n'est pas une profession de santé enregistrée (il n'y a aucun organisme de réglementation formel); vous devez donc être

certain que la personne que vous consultez possède une formation adéquate. Les psychothérapeutes ont une grande variété d'approches de travail. Il est à noter que seuls les médecins de famille ou les psychiatres sont payés par Medicare. Les autres psychothérapeutes doivent facturer des frais (sauf s'ils travaillent pour un hôpital ou un organisme communautaire). Consultez le site <http://www.aboutpsychotherapy.com>, soit un site britannique qui offre de l'information sur les modèles de psychothérapie et ce qu'ils peuvent faire pour vous.

### **Pour les personnes qui travaillent**

*Programmes d'aide aux employés (PAE) :* Beaucoup de milieux de travail offrent maintenant aux employés, comme faisant partie de leur forfait de prestations de santé, du counselling confidentiel pour des problèmes émotionnels, maritiaux, de santé mentale et de toxicomanie. Bien que les sessions soient limitées (environ six par employé), les conseillers du PAE peuvent orienter les employés vers des services communautaires et du counselling sur une période de temps plus longue. Certains PAE offrent de la formation en milieu de travail sur des sujets comme le bien-être, la reconnaissance des signes d'une maladie mentale et l'accommodation.

### **Les professionnels de la santé autorisés et ce qu'ils peuvent faire pour vous**

« Autorisé » signifie que ces professionnels doivent faire partie d'un ordre qui surveille l'éthique, les normes de pratiques, les plaintes et la discipline. Ce qui suit propose de courtes descriptions de ce que ces professionnels peuvent faire pour vous, mais assurez-vous de poser des questions car plusieurs peuvent offrir des services de plus grande portée que ce que nous décrivons ici. Certains, tels que les infirmières et infirmiers autorisés, les infirmières et infirmiers psychiatriques autorisés, les travailleuses et travailleurs sociaux et les ergothérapeutes peuvent remplir plusieurs des rôles énumérés dans la section précédente.

*Diététistes (Dt. P.) :* La nutrition joue un rôle clé dans la santé mentale, y compris dans le rétablissement de la toxicomanie, des troubles de l'humeur et de l'alimentation ainsi que dans

le combat des effets secondaires reliés à certains médicaments psychiatriques. La gestion du poids, le diabète, la concentration sanguine affectant la maladie du cœur, l'hypertension artérielle, les brûlements d'estomac/reflux, les allergies alimentaires, les problèmes de déglutition et l'accès à de la bonne nourriture sont seulement quelques-uns des problèmes que les diététistes peuvent aborder. Les diététistes peuvent être accessibles via des cliniques externes, des centres de soins à domicile et par l'entremise de programmes de santé mentale. Vous devrez vérifier auprès de votre médecin de famille ou de votre gestionnaire de cas afin de trouver ce service dans votre communauté. Les Diététistes du Canada ont un site Web convivial au [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) (bilingue) qui contient des ressources pour manger sainement et des directives sur la façon de trouver un professionnel de la nutrition. La ligne sans frais du Réseau de diététistes conseils (1-888-901-7776) est aussi disponible afin de fournir une orientation vers des diététistes en cabinet privé. En Colombie-Britannique, il y a une ligne « Dial-A-Dietitian » (1-800-667-3438) qui fournit des réponses aux questions relatives à la nutrition.

**Ergothérapeutes :** Les ergothérapeutes vous aident à identifier les activités quotidiennes dans votre vie qui sont importantes pour vous, mais qui vous causent des difficultés. Ils travaillent en étroite collaboration avec vous afin de développer des façons de surmonter ces difficultés. Ils abordent un large éventail d'activités telles que les autosoins et la vie en communauté de même que l'éducation, le travail, le rôle parental, les loisirs et la détente. Ils évaluent pourquoi des problèmes se présentent et suggèrent des approches afin de pallier ces difficultés. Certains problèmes que vous pouvez avoir peuvent être liés à la concentration ou à la mémoire, à des difficultés d'organisation, à la difficulté de faire des plans pour retourner au travail ou à négocier avec votre employeur des avantages au travail. Une autre chose que les ergothérapeutes peuvent faire est de développer (avec vous) un horaire d'activités qui fait la promotion du succès en s'attaquant à vos défis quotidiens, mais qui soutient aussi votre santé mentale et votre bien-être. Pour plus de renseignements, consultez le [www.caot.ca](http://www.caot.ca).

***Infirmières et infirmiers autorisés (IA) :*** Les IA travaillent dans de nombreux emplacements dans le système de soins de santé. Ils vous aideront avec tous vos besoins de santé, dont certains sont liés à votre maladie mentale. Les infirmières et les infirmiers peuvent vous conseiller, vous aider à surveiller vos médicaments, vous orienter, vous défendre ainsi que vous informer sur la vie en santé. Certains occupent des rôles dans la communauté tels que gestionnaires de cas ou travailleurs à l'intervention d'urgence. D'autres ont une formation avancée et sont appelés infirmières et infirmiers praticiens. Travaillant en consultation avec un médecin, ces infirmières et infirmiers offrent un plus grand éventail de services de santé, ce qui comprend le diagnostic et la prescription de certains médicaments, soit des actions que seuls les médecins étaient habituellement en mesure de poser. Pour plus de renseignements, consultez le [www.cna-nurses.ca](http://www.cna-nurses.ca).

***Infirmières et infirmiers psychiatriques autorisés :*** Les infirmières et infirmiers psychiatriques autorisés fournissent des soins de santé aux gens dans divers milieux. Ils concentrent leurs efforts sur la santé mentale et le développement des personnes dans le contexte général de leur santé et de leur vie. Leur formation est axée sur la santé mentale et les maladies mentales. Ils possèdent, entre autres, des connaissances et des compétences dans le domaine de l'évaluation des besoins, de la planification de programmes et des interventions thérapeutiques. Les infirmières et infirmiers psychiatriques autorisés exercent leur métier là où les gens vivent, travaillent et jouent ainsi que dans des hôpitaux et des cliniques ou services communautaires. De plus, ils représentent souvent l'unique ressource en santé mentale pour une communauté rurale ou éloignée et travaillent donc en étroite collaboration avec d'autres membres de la communauté afin de répondre aux divers besoins des gens en matière de santé mentale.

Ces infirmières et infirmiers ont reçu la formation nécessaire pour aider les gens atteints de maladies mentales. Ils travaillent au sein de services de santé mentale, tant en milieu hospitalier qu'en milieu communautaire. Ils sont en mesure de vous offrir, à vous, votre famille ou votre aidant naturel, des renseignements, des conseils et du counselling. Ils

possèdent également les compétences requises pour vous aider à surveiller la prise de vos médicaments. Pour plus de renseignements, consultez le [www.psychiatricnurse.ca](http://www.psychiatricnurse.ca) ou le [www.cfmhn.org](http://www.cfmhn.org).

**Médecins de famille :** Votre médecin de famille est votre médecin personnel et le défenseur de votre santé de votre naissance jusqu'au troisième âge. Après avoir obtenu un diplôme en médecine, votre médecin de famille a reçu une formation supplémentaire dans le diagnostic et le traitement d'un large éventail de problèmes de santé et a appris à fournir des soins dans différents contextes (hôpital, clinique, domicile) avec d'autres prestataires de soins de santé. Cette expertise permet à votre médecin de famille de vous épauler pour les petits problèmes ainsi que pour les plus gros problèmes de santé qui sont reliés autant à votre santé physique qu'à votre santé émotionnelle et qui peuvent vous affliger avec le temps. Votre médecin de famille peut aussi travailler avec vous afin de minimiser vos risques de devenir malade et vous conseiller sur les meilleures façons de procéder pour demeurer en santé. Votre médecin de famille fait partie d'un réseau de professionnels de la santé et peut vous aider à avoir accès aux soins dont vous avez besoin. Pour plus de renseignements, consultez le [www.cfpc.ca](http://www.cfpc.ca).

**Pharmaciens :** Les pharmaciens travaillent pour s'assurer que vous prenez des doses de médicaments appropriées et pour de bonnes raisons, et que vous ne prenez pas de médicaments excessifs ou inutiles. Ouvrant dans des pharmacies et des hôpitaux, les pharmaciens délivrent des médicaments et sont à votre disposition pour répondre à vos questions. Certaines pharmacies sont dotées de salles de counselling privées où vous pouvez poser des questions à titre confidentiel. S'il n'y a pas de salle spéciale, vous avez quand même droit à votre vie privée. Il est important que votre pharmacien soit au courant de tous vos médicaments. N'hésitez donc pas à discuter de ce sujet avec votre pharmacien; il saura répondre à vos questions de façon confidentielle, peut-être au téléphone. Pour plus de renseignements, consultez le [www.pharmacists.ca](http://www.pharmacists.ca).

**Psychiatres :** Votre médecin de famille peut vous référer à un psychiatre afin de l'aider dans le diagnostic et à trouver le bon médicament pour vous. Votre psychiatre impliquera votre famille ou votre aidant naturel à votre demande et recommandera votre plan de traitement. Les psychiatres fournissent aussi des consultations aux médecins de famille et aux services de santé mentale de la communauté. Dans le cas d'une consultation, vous pourriez ne pas voir vous-même le psychiatre, mais il sera en arrière-plan à travailler pour vous. Pour plus de renseignements, consultez le [www.cpa-apc.org](http://www.cpa-apc.org).

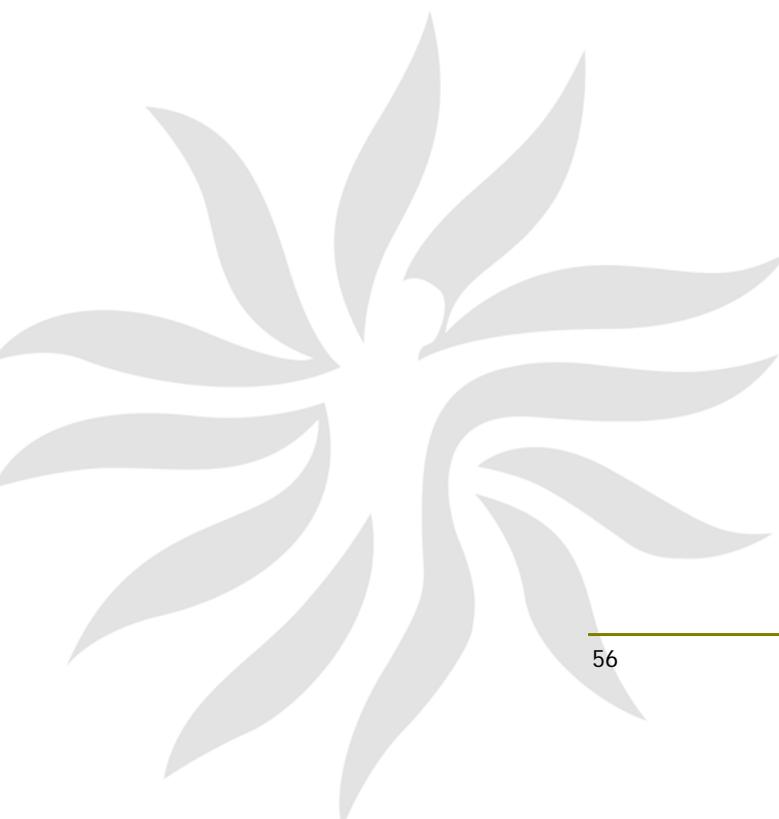
**Psychologues :** Les psychologues évaluent et font le diagnostic des problèmes psychologiques, parfois en utilisant des tests psychologiques. Ils offrent aussi de la psychothérapie, ce qui peut vous aider à comprendre pourquoi vous pensez, agissez et vous sentez de cette façon. Et si vous êtes en détresse, ils vous aideront à comprendre comment vous pouvez apporter des changements dans votre vie. Certains psychologues travaillent pour des hôpitaux, des cliniques, des prisons ou des conseils scolaires où leurs services sont couverts par l'assurance-santé publique. D'autres travaillent dans des cabinets privés où ils facturent des frais pour leurs services. Si vous êtes employé et que vous avez un régime de prestations de maladie, il peut couvrir de 500 \$ à 1000 \$ par année pour les services d'un psychologue autorisé. Consultez le site <http://www.cpa.ca/Psychologist/psychologist.htm> pour en apprendre davantage sur ce que les psychologues peuvent faire.

**Travailleuses et travailleurs sociaux :** Les travailleuses et travailleurs sociaux vous aident en ce qui concerne vos problèmes personnels dans le contexte de vos relations, de votre famille, de votre communauté et de vos antécédents (pauvreté, traumatisme à l'enfance, violence domestique, marginalisation, héritage culturel et plusieurs autres situations qui vous sont uniques). Certains fournissent des conseils ou de la psychothérapie. Il y en a beaucoup qui occupent un poste qui consiste à connaître les services dans votre communauté et, avec votre contribution, à vous référer à ceux qui vous aideront à vivre de façon indépendante. Leurs rôles dans les organismes de santé mentale ou dans les

Vers le rétablissement :

Guide de santé mentale pour les peuples des Premières Nations

hôpitaux comprennent l'enseignement de la santé, le traitement et les services de réadaptation en plus de travailler avec les personnes, les couples, les familles et/ou les groupes communautaires. Pour plus de renseignements, consultez le [www.casw-acts.ca](http://www.casw-acts.ca).



## Annexe B

### CRÉER UN PLAN DE SOINS

Trouver de l'aide n'est pas toujours facile, particulièrement quand vous ne vous sentez pas bien. Prenez le temps de planifier ce que vous pouvez faire et qui vous pouvez appeler. Conservez un dossier des personnes avec qui vous avez communiqué.

Qu'est-ce que j'attends de la part d'un prestataire de soins?

---

---

---

---

---

Qui dans ma communauté peut être au courant de l'aide disponible?

---

---

---

---

---

Qui puis-je appeler pour de l'aide?

---

---

---

---

---

Les questions auxquelles j'aimerais obtenir des réponses :

---

---

---

---

---

Vers le rétablissement :

Guide de santé mentale pour les peuples des Premières Nations

À qui ai-je parlé?	Date :	Ce qu'ils ont dit :

Qu'est-ce que je peux faire si je suis en détresse?

---

---

---

---

---

Qui puis-je appeler pour du soutien immédiat?

---

---

---

---

---

## Série de trousse d'outils

Cette trousse d'outils fait partie d'une série de douze trousse d'outils.

### Trousse d'outils de mise en œuvre pour les prestataires de soins de santé et les planificateurs

1. Collaboration entre les services de soins de santé mentale et les services de soins de santé primaires : Une trousse d'outils sur la planification et la mise en œuvre pour les prestataires de soins de santé et les planificateurs.  
*Une série de documents d'accompagnement pour la trousse d'outils de l'ICCSM sur la planification et la mise en œuvre pour les prestataires de soins de santé et les planificateurs. Établissant des initiatives axées sur la collaboration entre les soins de santé mentale et les soins de santé primaires pour les*
2. Populations autochtones
3. Enfants et adolescents
4. Populations ethno-culturelles
5. Personnes atteintes d'une maladie mentale grave
6. Personnes ayant des problèmes de toxicomanie
7. Populations rurales et isolées
8. Personnes âgées
9. Populations urbaines marginalisées

### Trousse d'outils pour les usagers, les familles et les aidants naturels

10. Travaillant ensemble vers le rétablissement : Les usagers, les familles, les aidants naturels et les prestataires de soins
11. Vers le rétablissement : Guide de santé mentale pour les peuples des Premières Nations

### Trousse d'outils pour les éducateurs

12. Renforcer la collaboration par la formation interprofessionnelle : Une ressource pour la collaboration entre les éducateurs en santé mentale

Une série de documents qui examinent les divers aspects des soins de santé mentale axés sur la collaboration accompagnent ces trousse d'outils :

- |   |  |
|---|--|
| 1. Obstacles et stratégies                  | 8. Ressources humaines dans le domaine de la santé                       |
| 2. Cadre de travail                         | 9. Prévalence de la maladie mentale et utilisation des services connexes |
| 3. Bibliographie annotée                    | 10. Formation interprofessionnelle                                       |
| 4. Meilleures pratiques                     | 11. Santé mentale des Autochtones [non publié]                           |
| 5. Initiatives canadiennes                  | 12. État des soins de santé mentale axés sur la collaboration            |
| 6. Examen des politiques                    |  |
| 7. Initiatives internationales [non publié] |  |

## Comité directeur

**Joan Montgomery**

**Phil Upshall**

*Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale*

**Terry Krupa**

**Darene Toal-Sullivan**

*Association canadienne des ergothérapeutes*

**Elaine Campbell**

**Jake Kuiken**

**Eugenia Repetur Moreno**

*Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux*

**Keith Lowe**

**Penelope Marrett**

**Bonnie Pape**

*Association canadienne pour la santé mentale*

**Janet Davies**

*Association des infirmières et infirmiers du Canada*

**David Gardner**

**Barry Power**

*Association des pharmaciens du Canada*

**Nick Kates [président de l'ICCSM]**

**Francine Knoops**

*Association des psychiatres du Canada*

**Linda Dietrich**

**Marsha Sharp**

*Diététistes du Canada*

**Denise Kayto**

*Fédération canadienne des infirmières  
et infirmiers en santé mentale*

**Robert Allen**

**Barbara Lowe**

**Annette Osted**

*Infirmières et infirmiers psychiatriques  
autorisés du Canada*

**Marilyn Craven**

**Francine Lemire**

*Le Collège des médecins de famille  
du Canada*

**Lorraine Breault**

**Karen Cohen**

*Société canadienne de psychologie*

**Scott Dudgeon**

*Directeur général*

### Secrétariat de l'ICCSM

Maureen Desmarais, Coordonnatrice de projet

Scott Dudgeon, Directeur général

Marie-Anik Gagné, Gestionnaire de projet

Valerie Gust, Gestionnaire de communications

Tina MacLean, Adjointe de recherche

Jeneviève Mannell, Assistante en  
communications

Enette Puzé, Coordonnatrice de recherche

Enric Ribas, Assistant en graphisme

Shelley Robinson, Adjointe administrative

### Initiative canadienne de collaboration en santé mentale

2630 avenue Skymark  
Mississauga, Ont. L4W 5A4

Tél. : (905) 629-0900

Télec. : (905) 629-0893

Courriel : [info@iccsm.ca](mailto:info@iccsm.ca)

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