



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

# QUÊTE

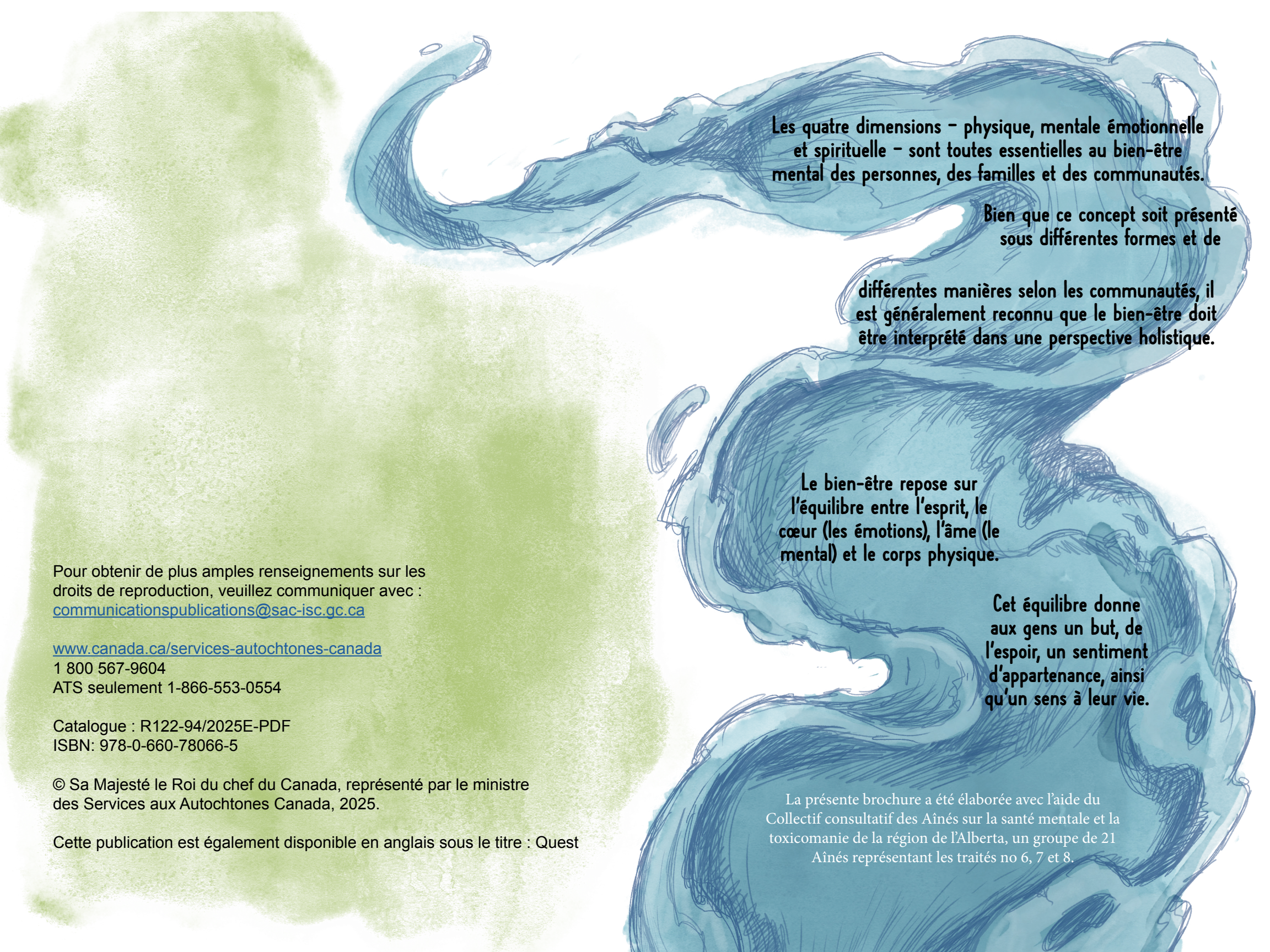
J'AI EU LE  
SENTIMENT DE  
NE PAS ÊTRE MOI-MÊME  
DERNIÈREMENT.



J'AI ESSAYÉ  
D'IGNORER, MAIS  
ÇA NE DISPARAÎT  
PAS.

JE VAIS ALLER PARLER À QUELQU'UN QUI PEUT M'AIDER

Canada 



**Les quatre dimensions – physique, mentale émotionnelle et spirituelle – sont toutes essentielles au bien-être mental des personnes, des familles et des communautés.**

**Bien que ce concept soit présenté sous différentes formes et de**

**différentes manières selon les communautés, il est généralement reconnu que le bien-être doit être interprété dans une perspective holistique.**

**Le bien-être repose sur l'équilibre entre l'esprit, le cœur (les émotions), l'âme (le mental) et le corps physique.**

**Cet équilibre donne aux gens un but, de l'espoir, un sentiment d'appartenance, ainsi qu'un sens à leur vie.**

La présente brochure a été élaborée avec l'aide du Collectif consultatif des Aînés sur la santé mentale et la toxicomanie de la région de l'Alberta, un groupe de 21 Aînés représentant les traités no 6, 7 et 8.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les droits de reproduction, veuillez communiquer avec : [communicationspublications@sac-isc.gc.ca](mailto:communicationspublications@sac-isc.gc.ca)

[www.canada.ca/services-autochtones-canada](http://www.canada.ca/services-autochtones-canada)

1 800 567-9604

ATS seulement 1-866-553-0554

Catalogue : R122-94/2025E-PDF

ISBN: 978-0-660-78066-5

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre des Services aux Autochtones Canada, 2025.

Cette publication est également disponible en anglais sous le titre : Quest



Je m'appelle Jamie.  
Mon nom traditionnel  
est Lone Walker Child.

*Je ne me sens pas moi-même ces derniers temps.*

D'habitude, je vais à la chasse  
avec mon oncle quand il me le  
propose, mais aujourd'hui, je n'en  
ai pas envie. Je n'ai même pas  
envie de voir mes amis.

J'ai mal à l'intérieur, et j'ai  
un peu honte d'en parler.

*J'ai essayé  
d'ignorer ce que je ressens, mais ça ne disparaît pas.*

Je vais donc aller parler à  
des personnes qui, je crois,  
peuvent m'aider.

*J'ai peur que, si je ne fais rien, ça empire.*

Les membres de la famille et les amis de confiance, les dirigeants communautaires et les Aînés sont des ressources sûres et compétentes du point de vue culturel, en plus d'être accessibles à tous.

Votre centre de santé local offre également des ressources, des programmes et un service d'aiguillage vers des professionnels de la santé.

J'ai parlé de ce que je ressentais à une intervenante très gentille du centre de santé, et elle m'a expliqué que ça arrive à beaucoup de gens.

Elle m'a dit...

...tu souffres peut-être d'un problème de santé mentale.

Nous avons tous une santé mentale, tout comme nous avons une santé physique.

Notre façon de penser, d'agir et de se sentir témoigne de notre état de santé mentale, tout comme notre corps témoigne de notre état de santé physique.

Notre esprit peut être blessé, en particulier lorsque nous vivons des moments difficiles, comme la perte d'un emploi ou d'un être cher.

Les expériences douloureuses augmentent le risque de connaître des problèmes de santé mentale, tout comme un travail dangereux augmente le risque de subir une blessure physique.

Comme les blessures mentales ne sont pas aussi visibles qu'une entorse, il est parfois difficile d'en parler et même de les comprendre.

Beaucoup de gens ressentent de la honte lorsqu'ils souffrent intérieurement. Cependant, les problèmes de santé mentale touchent beaucoup de monde, directement ou indirectement.

En discutant avec l'intervenante en santé de la ressemblance entre l'esprit et le corps, je me suis souvenu d'une chose qu'un Aîné m'a dite, alors je suis allé le voir.

### Le saviez-vous?

Certaines personnes naissent avec un risque accru de connaître des problèmes de santé mentale, tout comme d'autres naissent avec des allergies ou des problèmes auditifs.

### Signes et symptômes d'un problème de santé mentale :

- Changements inattendus dans le mode de vie
- Changements dans l'appétit, le sommeil ou la personnalité
- Perte d'intérêt à l'égard de ce qu'on apprécie habituellement, comme les amis, les loisirs et les activités spirituelles, culturelles et sportives
- Consommation abusive d'alcool ou de drogues
- Sensations physiques désagréables (nausées, douleurs)
- Humeur dépressive, repli sur soi ou irritabilité

**Si une personne de votre entourage présente l'un de ces signes ou symptômes, parlez-lui et écoutez-la sans porter de jugement.**

Notre santé mentale fait partie intégrante de notre santé globale.

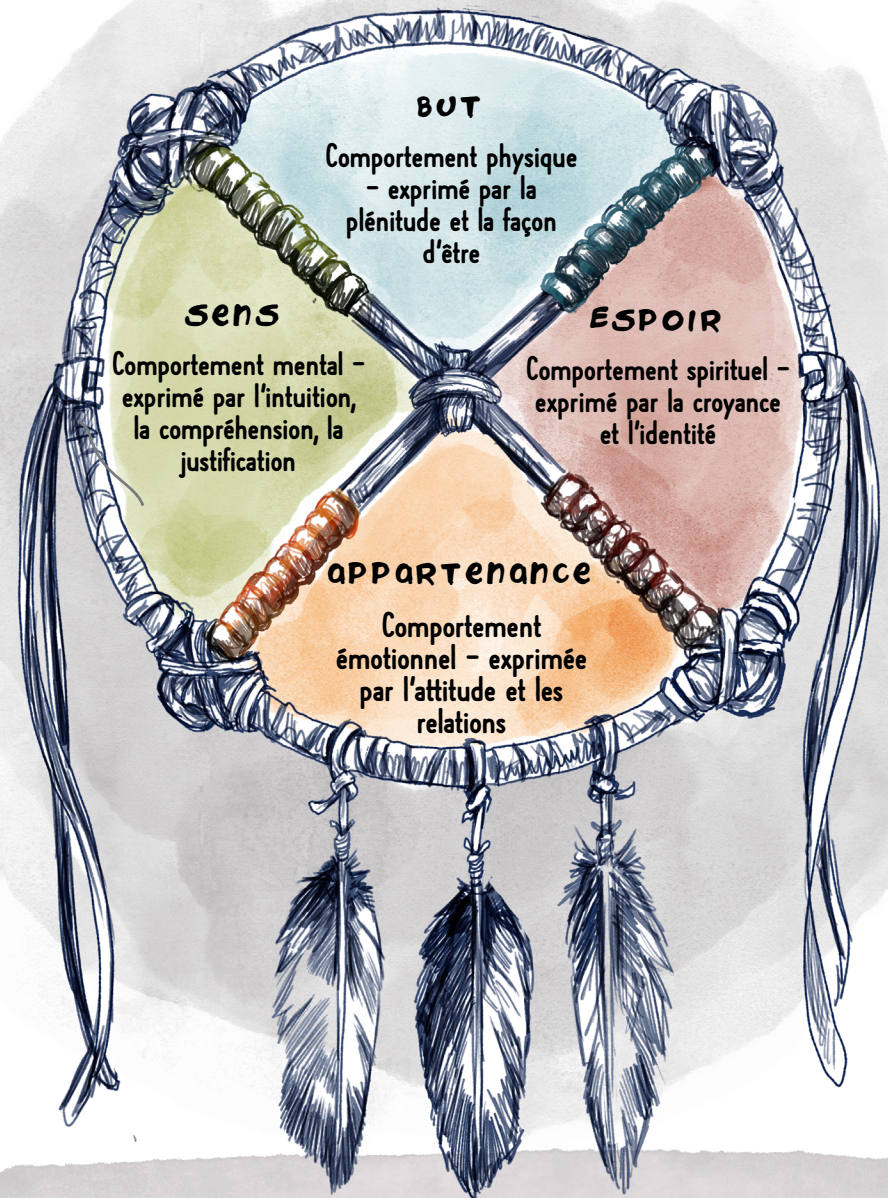
En tant que Premières Nations, nous croyons que la personne doit être en bonne santé dans son intégralité pour se sentir bien.

Lorsqu'une partie de nous souffre - notre corps, notre esprit, notre cœur ou notre âme -, nous perdons notre équilibre et nous nous sentons mal.

Il y a des moments dans la vie où il faut demander de l'aide pour retrouver cet équilibre.

Je suis très fière que tu aies eu le courage d'en parler.

Ce n'est pas facile, mais c'est tellement important.



Les quatre dimensions - physique, mentale, émotionnelle et spirituelle - sont toutes essentielles au bien-être mental des personnes, des familles et des communautés. Bien que ce concept soit présenté sous différentes formes et de différentes manières selon les communautés, il est généralement reconnu que le bien-être doit être interprété dans une perspective holistique. Le bien-être repose sur l'équilibre entre l'esprit, le cœur (les émotions), l'âme et le corps physique. Cet équilibre donne aux gens un but, de l'espoir, un sentiment d'appartenance, ainsi qu'un sens à leur vie.

**Ce modèle de bien-être holistique est basé sur le cercle de médecine. Votre Aîné de confiance pourrait enseigner un modèle différent.**

Dans notre famille, on ne parlait pas toujours de nos émotions ou de ce qui nous faisait mal à l'intérieur.

Puis, on a vu que le fait de garder sa douleur à l'intérieur peut faire si mal qu'on finit par blesser les autres ou par nous blesser nous-mêmes.

On a appris à parler du passé et de nos émotions, à demander de l'aide et à s'entraider.



Les Premières Nations sont confrontées à des difficultés passées et présentes qui affectent toutes les dimensions de leur santé globale.

Si vous ou votre famille êtes touchés par ces difficultés ou d'autres répercussions négatives, communiquez avec un Aîné, un dirigeant communautaire de confiance, votre médecin ou votre centre de santé communautaire.

Ces personnes de soutien se trouvent dans votre communauté et peuvent vous mettre en contact avec des services d'aide.

Jamie a appris la mesure dans laquelle les pensionnats et la colonisation ont affecté toutes les dimensions de la santé globale dans les communautés des Premières Nations.

Exemples :

### PHYSIQUE

Les Autochtones connaissent des taux plus élevés de maladies chroniques et contagieuses que les non-Autochtones au Canada. Les recherches suggèrent un lien entre le bien-être mental et d'autres maladies chroniques et contagieuses.

### MENTALE

Les taux de pensées suicidaires chez les jeunes des Premières Nations sont plus élevés lorsqu'un ou plusieurs des parents ou grands-parents ont fréquenté un pensionnat.

### SPIRITUELLE

De nombreuses personnes, familles et communautés sont confrontées à des difficultés en matière de bien-être mental qui découlent d'enjeux historiques et sociaux, tels que l'oppression, la colonisation et les séquelles intergénérationnelles laissées par les pensionnats.

### ÉMOTIONNELLE

15 % des femmes autochtones ont déclaré avoir été victimes de violence conjugale, contre 6 % des femmes non autochtones interrogées. Les Premières Nations continuent d'être exposées à la violence et au racisme.

Les communautés et les familles peuvent collaborer pour renforcer la prévention et promouvoir la culture afin d'aider les gens.

Je suis content d'avoir parlé à des personnes en qui j'ai confiance de ce que je ressentais.

J'ai appris plusieurs façons de prendre soin de ma santé globale et d'aider mes amis et ma famille à faire de même!

Pour rester en équilibre, je vais :

### DIMENSION MENTALE :

- Manifester de l'amour, de la bienveillance et du respect envers les autres
- Reconnaître comment éviter d'être affecté par les comportements malsains des autres
- Reconnaître et valoriser les qualités positives des autres
- Être un modèle positif par mes actions et mes choix

### DIMENSION ÉMOTIONNELLE :

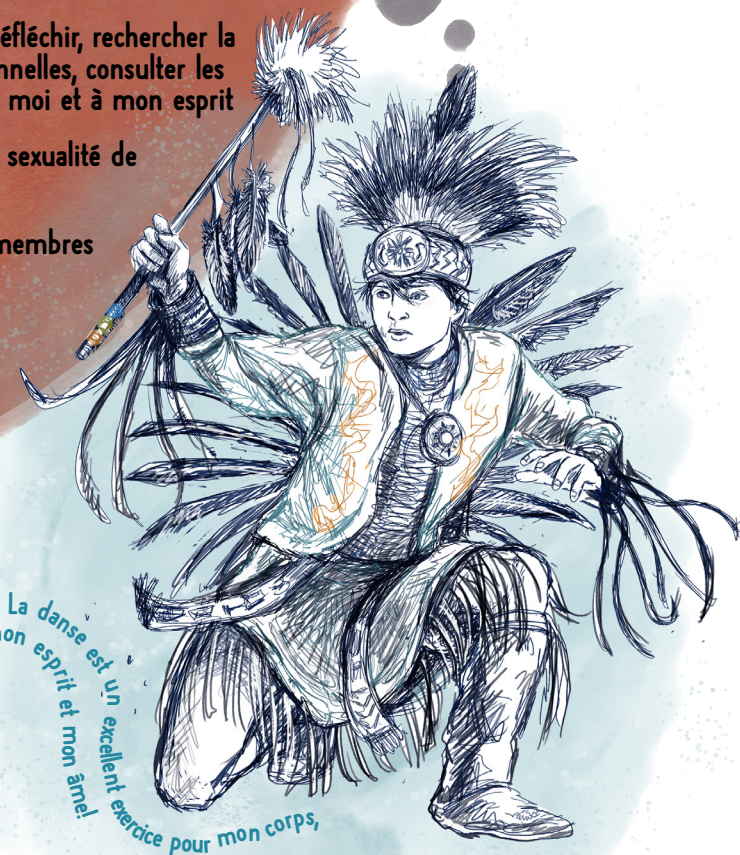
- Reconnaître ce que je ressens sur le plan émotionnel, mental, spirituel et physique
- Parler clairement et ouvertement de ce que je ressens
- Toujours chercher à acquérir de nouvelles connaissances
- Essayer de devenir chaque jour une meilleure personne
- Tisser des liens avec les membres de ma communauté

### DIMENSION PHYSIQUE :

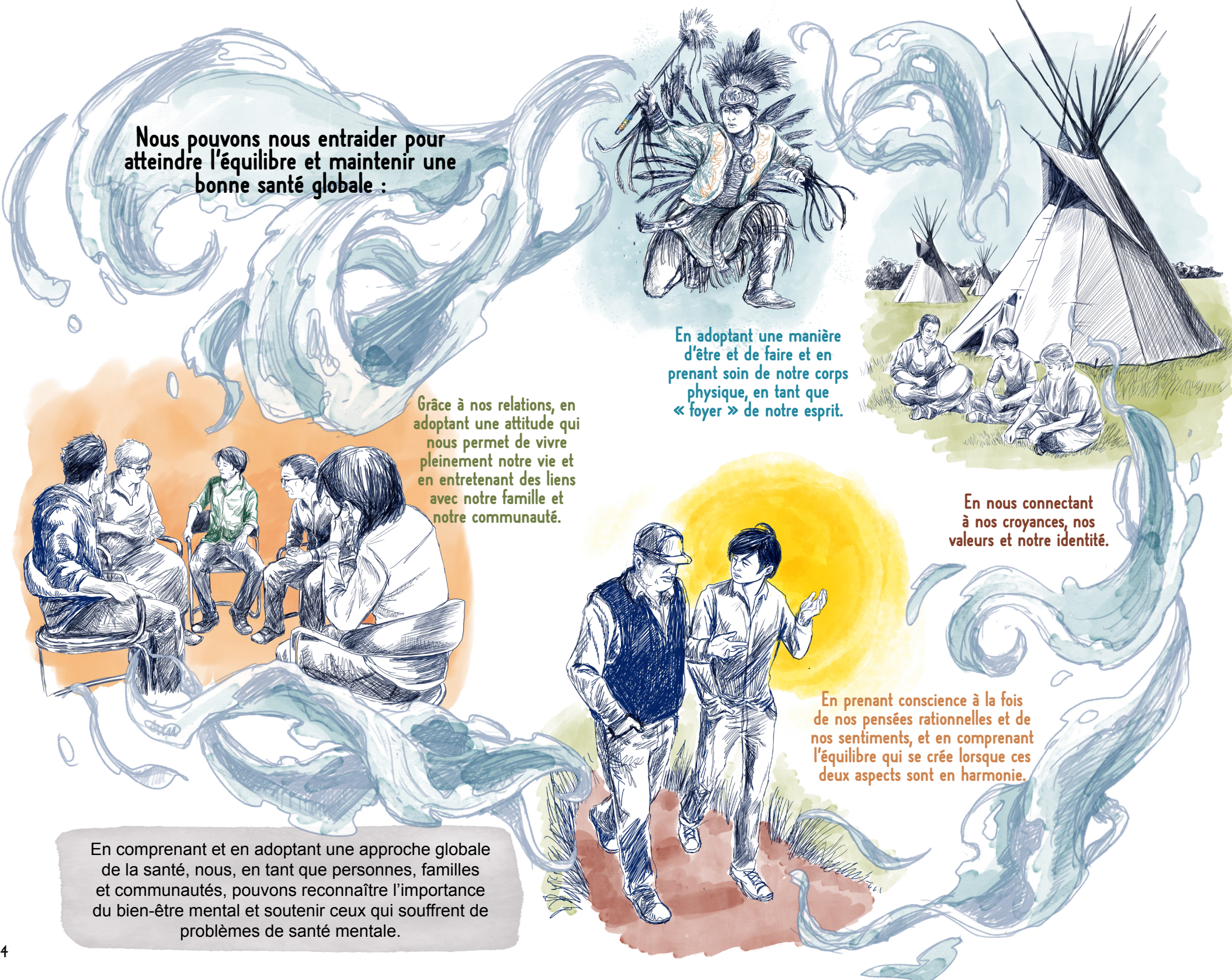
- Faire de l'exercice tous les jours
- Manger des aliments traditionnels sains et boire beaucoup d'eau
- Prendre mes médicaments correctement

### DIMENSION SPIRITUELLE :

- Nourrir mon esprit : prier, réfléchir, rechercher la culture et la langue traditionnelles, consulter les Aînés si cela me convient à moi et à mon esprit
- Exprimer mon genre et ma sexualité de manière saine
- Rester en contact avec les membres de ma communauté



La danse est un excellent exercice pour mon corps, mon esprit et mon âme!



**Nous pouvons nous entraider pour atteindre l'équilibre et maintenir une bonne santé globale :**



**En adoptant une manière d'être et de faire et en prenant soin de notre corps physique, en tant que « foyer » de notre esprit.**



**Grâce à nos relations, en adoptant une attitude qui nous permet de vivre pleinement notre vie et en entretenant des liens avec notre famille et notre communauté.**



**En nous connectant à nos croyances, nos valeurs et notre identité.**

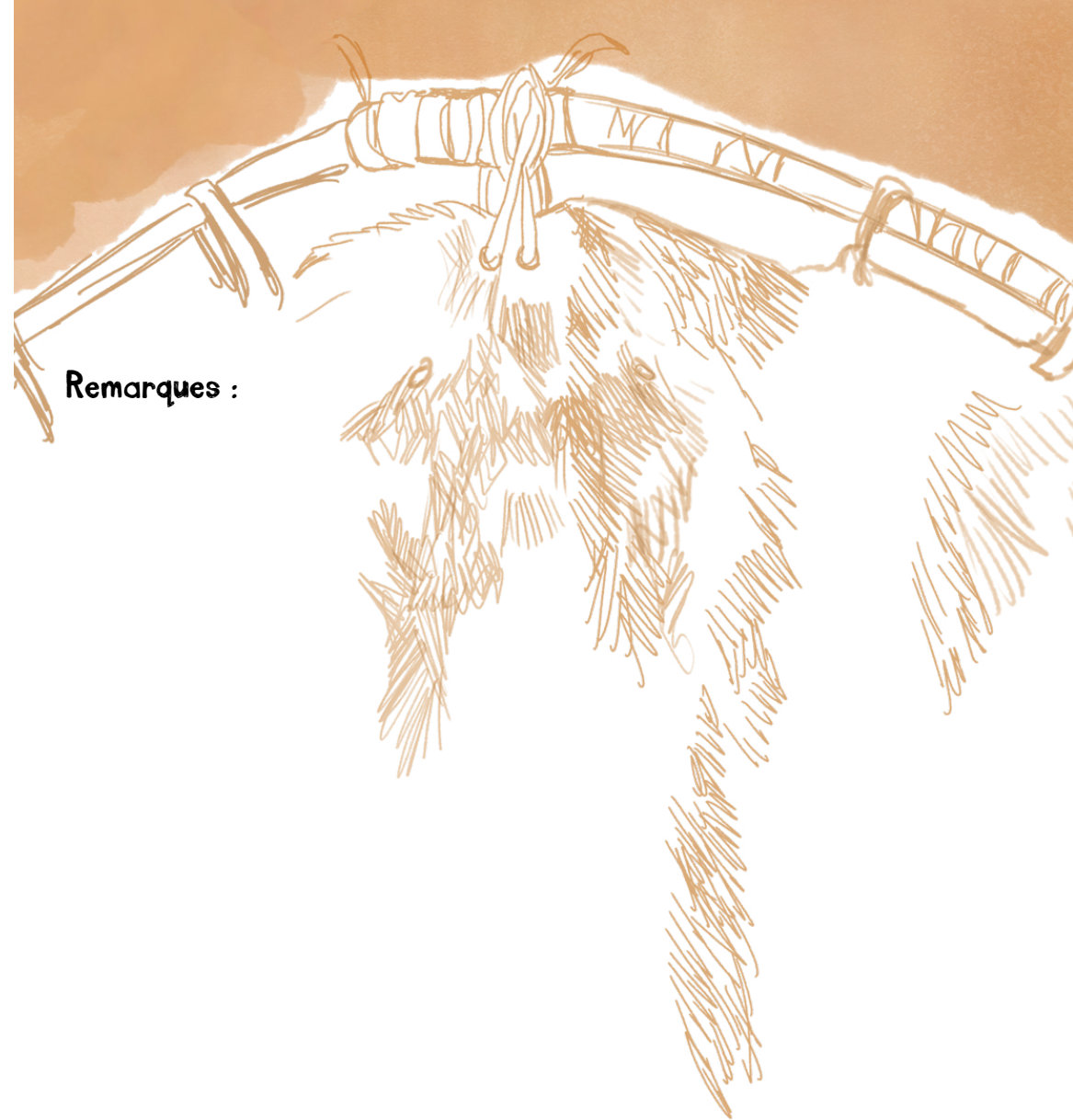


**En prenant conscience à la fois de nos pensées rationnelles et de nos sentiments, et en comprenant l'équilibre qui se crée lorsque ces deux aspects sont en harmonie.**

**En comprenant et en adoptant une approche globale de la santé, nous, en tant que personnes, familles et communautés, pouvons reconnaître l'importance du bien-être mental et soutenir ceux qui souffrent de problèmes de santé mentale.**

Si vous pensez avoir besoin d'aide pour atteindre ou maintenir votre équilibre, parlez-en à quelqu'un.

Rendez-vous à votre centre de santé communautaire ou à votre poste de soins infirmiers, ou parlez à un Aîné, un membre de votre famille ou un ami en qui vous avez confiance.



Remarques :



## Ressources :

### **Soutien au mieux-être mental des Autochtones**

#### **Ligne de soutien pour les Autochtones, de l'Alberta Health Services :**

**1.844.944.4744**

Les appelants autochtones sont mis en contact avec des intervenants autochtones, de 12 h à 20 h, du lundi au vendredi.

#### **Alberta Indigenous Virtual Care Clinic :**

**1.888.342.4822**

Service destiné aux personnes s'identifiant comme membres des Premières Nations, Inuit et Métis, ainsi qu'à leur famille immédiate.

#### **Virtual Opioid Dependency Program de l'Alberta :**

**1.844.383.7688**

Recours à la technologie pour mettre les clients en contact avec des médecins, des travailleurs communautaires et d'autres ressources.

#### **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuit :**

**1.855.242.3310 or [www.espoirpoulemieuxetre.ca](http://www.espoirpoulemieuxetre.ca)**

Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 à tous les membres des Premières Nations, les Inuit et les personnes souhaitant obtenir des services de soutien émotionnel, d'intervention en situation de crise ou d'aiguillage vers des services communautaires.

#### **Ligne de crise en santé mentale :**

**780.362.2150**

Service d'aide aux personnes vivant une détresse émotionnelle et souhaitant en parler, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

#### **Ligne de soutien pour les personnes touchées par la question des femmes et des filles autochtones disparues et assassinées :**

**1.844.413.6649**

Ligne d'aide émotionnelle immédiate pour les personnes touchées par la question des femmes, des filles et des personnes 2ELGBTQI+ autochtones disparues et assassinées.

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

**1.866.925.4419**

Service de soutien en situation de crise pour les anciens élèves des pensionnats et les membres de leur famille, accessible 24 heures sur 24.

#### **Application Thunderbird Wellness :**

**disponible sur Android et Apple**

Approche fondée sur les forces et tenant compte des traumatismes pour soutenir le mieux-être autochtone.