

AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE DANS LES COMMUNAUTÉS AUTOCHTONES

Christopher Mushquash *

Département de psychologie, Université de Lakehead, Thunder Bay, ON, Canada

Dans de nombreux endroits du monde, il existe des communautés autochtones qui sont les premières personnes à avoir habité ces terres. Chacune de ces communautés a une histoire, une culture, des pratiques, des croyances, une spiritualité et une vision du monde qui lui sont propres. En tant que psychologue, je travaille dans des communautés autochtones du nord du Canada, et j'étudie comment combiner les méthodes scientifiques avec la sagesse traditionnelle et la culture de ces communautés pour améliorer leur santé mentale. Dans cet article, je te parlerai de ces peuples autochtones, de la façon dont ils conçoivent la santé et le bien-être, et de ce que je fais pour soutenir leur santé mentale, en particulier avec des groupes de jeunes qui ont des problèmes de toxicomanie. J'espère que cet article t'incitera à trouver comment allier des approches scientifiques à la sagesse traditionnelle pour améliorer ton propre bien-être.

Le Dr Christopher Mushquash a remporté le prix « Canada Gairdner Momentum 2023 » pour ses recherches sur la santé mentale et la toxicomanie, menées en étroite collaboration avec les communautés autochtones. Cette recherche contribue au développement de services pour les enfants, les adolescents et les adultes autochtones, adaptés à leur culture et au contexte dans lesquels ils vivent.

Résumé graphique de l'article.

(1) Mon travail avec les communautés autochtones est basé sur des relations de coopération et de confiance et sur une vision commune.

(2) Je rencontre les populations autochtones dans ma clinique et j'essaie de bien comprendre leurs expériences.

(3) Les procédures thérapeutiques (pratiques de guérison) que je propose à mes patients combinent la sagesse ancienne (comme les cérémonies traditionnelles) et les méthodes psychologiques modernes (comme les questionnaires).

(4) Une étude a révélé que certaines personnes autochtones ont des problèmes de toxicomanie en raison de traumatismes.

(5) Comprendre l'origine de leurs difficultés permet aux jeunes de guérir et d'adopter des comportements positifs.

(6) J'encourage les jeunes à savoir qui ils sont et d'où ils viennent, et à s'appuyer sur ce qui leur donne de la force.

Illustration par : Iris Gat.



QUI SONT LES PEUPLES AUTOCHTONES ?

PREMIÈRES NATIONS. Un des trois groupes de peuples autochtones du Canada, autrefois désignés comme « les indiens », un terme qui n'est plus accepté aujourd'hui.

Sais-tu qui vivait sur le terrain où tu habites il y a 1 000 ans ? Il y a 5 000 ans ? Il existe trois grands groupes de peuples qui ont vécu au Canada (où je vis) depuis des milliers d'années. Ces groupes sont les **premières nations**, dont je suis issu (Figure 1A) ; les Inuits, premiers habitants des régions les plus

PEUPLES AUTOCHTONES.
Premiers habitants d'une région. Dans cet article, les premiers peuples d'Amérique du Nord et leurs descendants.

septentrionales du Canada (Figure 1B) ; et les Métis, qui ont une culture distincte et dont les ancêtres sont issus des Premières nations et les colons européens (Figure 1C). Collectivement, ces groupes sont appelés « **peuples autochtones** ». Pour le Gouvernement du Canada, le mot « autochtones » désigne « les premiers peuples d'Amérique du Nord et leurs descendants ». En d'autres termes, les peuples autochtones sont considérés comme les premiers à avoir habité les terres qui constituent la plupart des pays actuels. Au Canada, certains peuples autochtones vivent dans des centres urbains, d'autres dans des communautés rurales plus petites, et d'autres dans des communautés isolées qui ne sont accessibles que par avion ou par la route uniquement en hiver, lorsque les lacs sont gelés !

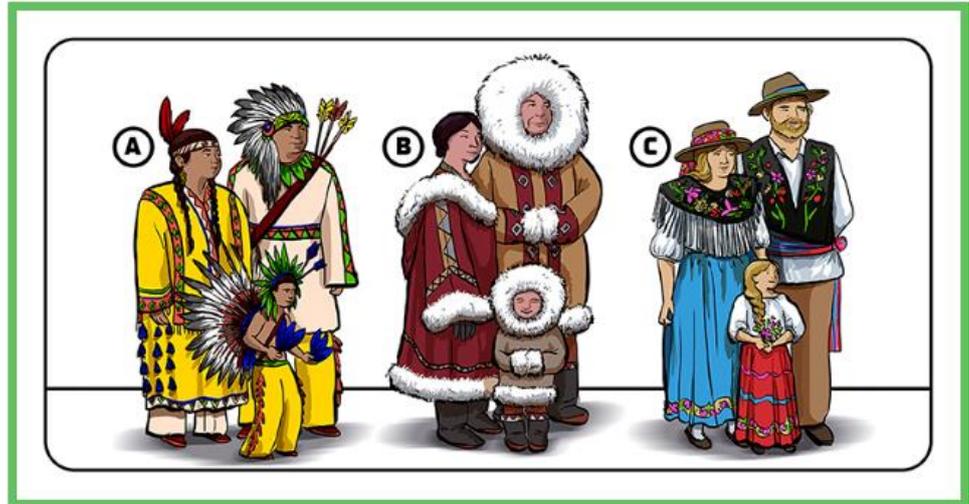


Figure 1. Au Canada, il existe trois groupes principaux de peuples autochtones : (A) les premières nations, (B) les Inuits et (C) les Métis. Illustration par : Iris Gat.

COLONISATION. Acte par lequel les colons cherchent à contrôler les peuples autochtones d'une région et les terres qu'ils habitent.

Les peuples autochtones ont des histoires, des cultures, des langues, des pratiques, des croyances spirituelles et des visions du monde très différentes. Ce que tous les peuples autochtones du Canada ont en commun, c'est l'histoire de la **colonisation**, au cours de laquelle des Européens sont venus s'installer au Canada. Du fait de cette colonisation, de nombreuses pratiques culturelles traditionnelles des peuples autochtones ont été perturbées. Certaines ont même été rendues illégales et les peuples ont été physiquement menacés ou agressés pour les avoir pratiquées. Cela a contribué à certains des problèmes de santé mentale et émotionnelle que ces peuples connaissent aujourd'hui [1]. Une grande partie de mon travail consiste à me familiariser avec les histoires, les cultures et les pratiques des peuples autochtones et à trouver de nouveaux moyens de contribuer à l'amélioration de leur santé mentale.

SANTÉ MENTALE GLOBALE

De nombreuses communautés non autochtones du Canada envisagent souvent la santé de manière fonctionnelle, c'est-à-dire comme le simple fait de ne pas souffrir d'une quelconque maladie physique. En revanche, pour de nombreux peuples autochtones, dont je fais partie, la santé est comprise comme le fait d'être bien ou d'avoir un sentiment de bien-être dans tous les aspects de l'expérience humaine. Ces peuples considèrent donc que la santé et le bien-être consistent à maintenir un équilibre entre les aspects mentaux, émotionnels, physiques et spirituels de notre vie.

APPROCHES FONDÉES SUR LA CULTURE. Techniques trouvant leurs racines dans la sagesse culturelle de la communauté avec laquelle un psychologue travaille.

Les facteurs sociaux et environnementaux sont aussi inclus dans la santé. En d'autres termes, nous pensons que la santé des personnes est également déterminée par les conditions de vie, notamment l'éducation et le revenu, la possibilité d'accéder régulièrement à une alimentation saine et à de l'eau potable en quantité suffisante ; les types d'espaces dans lesquels elles vivent sont également importants : leur logement est-il suffisant pour elles et les personnes vivant avec elles ? Leur environnement physique est-il pollué ? Il s'agit là d'une conception large de la santé, que les peuples autochtones défendent depuis des centaines, voire des milliers d'années, et qui s'étend aujourd'hui aux communautés non autochtones, ce dont je me réjouis.

Mon travail est axé sur la santé mentale. J'essaie de comprendre comment nous pouvons utiliser des **approches fondées sur la culture** (honorant la sagesse, les connaissances et les pratiques culturelles) pour aider à résoudre les problèmes de santé mentale et de toxicomanie auxquels sont confrontés certains peuples autochtones [2]. Une grande partie de mon travail consiste à déterminer comment combiner mes connaissances et ma formation en psychologie avec les pratiques et les coutumes traditionnelles, afin d'améliorer au mieux la santé des peuples et des communautés autochtones. Pour ce faire, je dois comprendre le contexte global dans lequel chaque communauté considère la santé en général et la santé mentale en particulier, et je dois me familiariser avec les pratiques et les cérémonies courantes au sein de cette communauté. Ces connaissances, ainsi qu'une relation étroite avec la communauté, m'aident à trouver de nouvelles façons d'intégrer harmonieusement les approches et les pratiques contemporaines aux pratiques traditionnellement utilisées par cette communauté ; mon objectif est de donner aux gens davantage d'outils pour faire face à leurs difficultés en matière de santé mentale.

COMMENT JE TRAVAILLE AVEC LES POPULATIONS AUTOCHTONES

Lorsque je commence une nouvelle étude avec des peuples autochtones, je m'efforce de comprendre leurs valeurs. Cela m'aide à gagner leur confiance et à m'assurer que nos objectifs sont alignés. Je m'inspire ensuite des points communs entre la psychologie moderne et les méthodes fondées sur la culture, et je collabore avec des partenaires de la communauté pour élaborer un questionnaire concernant la santé mentale. Je leur demande par exemple : Comment pouvons-nous aider les jeunes de votre communauté à gérer leurs émotions ? Enfin, j'utilise les résultats de notre interaction pour améliorer le bien-être, promouvoir l'utilisation de certaines pratiques et de certains traitements, ou pour montrer comment les choses pourraient fonctionner différemment et pourquoi.

J'ai la chance de travailler dans une clinique de psychologie qui fait partie d'une organisation communautaire. Cela signifie que je travaille avec la communauté locale et que j'apprends à connaître ses besoins, ses priorités et ses expériences. Je fais de mon mieux pour comprendre les gens aussi profondément que possible et éclairer leurs expériences sur la base de ma formation et de mes connaissances cliniques. Souvent, le contact direct avec les gens m'aide à me faire une idée générale des difficultés communes que rencontrent de nombreuses personnes dans cette communauté. Je peux alors utiliser les outils de la psychologie scientifique pour proposer un nouveau « service » susceptible d'aider les gens tout en respectant leurs

CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES.

Utilisation de substances agissant sur notre système nerveux, telles que les drogues, le tabac ou l'alcool, et pouvant avoir des effets négatifs sur la personne et/ou les personnes qui l'entourent.

EXPÉRIENCES NÉGATIVES DE L'ENFANCE.

Expériences difficiles vécues pendant l'enfance et susceptibles d'avoir des effets sur la santé et le bien-être à l'âge adulte.

TRAUMATISME INTERGÉNÉRATIONNEL.

Défis émotionnels ou expériences traumatisantes qui se transmettent d'une génération à l'autre, à travers les familles.

croyances et leurs pratiques culturelles. Enfin, j'évalue l'efficacité de ces services, par exemple en demandant aux personnes traitées de répondre à des questionnaires (dont certains ont été élaborés en collaboration avec des membres de la communauté !) pour déterminer si le nouveau traitement les a aidées à surmonter leurs difficultés [3]. Je recueille également des données à l'aide de cercles de partage, où j'écoute les histoires que les personnes communiquent sur leurs expériences et sur ce que signifie pour elles un traitement particulier.

AIDER LES JEUNES À FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS LIÉES À LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

Mes collègues, mes étudiants et moi-même travaillons avec les peuples des Premières nations qui ont des problèmes de **consommation de substances psychoactives** [2]. Notre objectif est de comprendre les relations entre ces problèmes et les **expériences négatives de l'enfance**, des expériences difficiles et parfois traumatisantes. Les scientifiques étudient ces expériences négatives depuis les années 1990, mais ce travail n'a généralement pas été réalisé en étroite collaboration avec les peuples des premières nations. Nos relations étroites et notre collaboration avec cette communauté sont donc uniques et importantes.

Dans cette étude, nous voulions également comprendre les effets de la colonisation et des **traumatismes intergénérationnels** sur les expériences des jeunes enfants (**Figure 2**). Le traumatisme intergénérationnel est un traumatisme transmis de génération en génération. Lorsque les colons européens sont arrivés au Canada et que les pratiques culturelles des peuples autochtones ont été bouleversées, cela a eu un impact négatif sur leur bien-être mental. Nous avons trouvé plusieurs liens entre la colonisation, le traumatisme intergénérationnel et la perturbation des relations entre les enfants et les parents. Lorsque l'attachement précoce est perturbé par des processus coloniaux, les capacités des enfants à gérer leurs émotions et à contrôler leurs impulsions peuvent également être perturbées. Cela peut accroître le risque qu'une personne confrontée à des difficultés émotionnelles consomme des substances pour gérer ses sentiments. Nous avons également constaté que les difficultés rencontrées par les membres des Premières nations pendant l'enfance étaient, en moyenne, plus importantes que celles rencontrées par les non autochtones, en raison du traumatisme intergénérationnel résultant de la colonisation. Enfin, nous avons constaté que, malheureusement, ces expériences difficiles sont de plus en plus fréquentes dans certaines communautés des Premières nations.

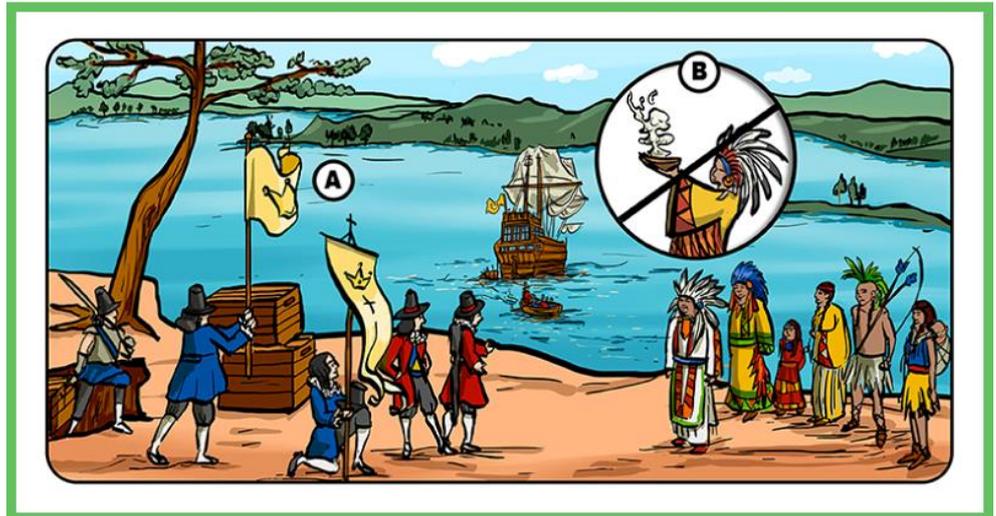


Figure 2. Traumatisme intergénérationnel et consommation de substances psychoactives (drogue et alcool). La consommation de ces substances chez les jeunes autochtones peut trouver son origine dans les traumatismes intergénérationnels. Ce type de traumatisme interfère avec le développement émotionnel dans l'enfance, ce qui rend plus difficile la gestion des difficultés émotionnelles de l'adolescence. (A) Ce traumatisme résulte en grande partie de la colonisation. (B) Les pratiques culturelles traditionnelles des Peuples autochtones ont été perturbées et, dans certains cas, interdites, ce qui continue d'avoir des répercussions négatives sur le bien-être de la communauté pendant des générations. Illustration par : Iris Gat.

Pour aider les jeunes des communautés autochtones à faire face à la consommation de substances psychoactives, nous avons développé des idées issues de la psychologie afin d'inclure les difficultés spécifiques rencontrées par les peuples des Premières nations. Nous avons ensuite travaillé avec ceux qui ont connu ces difficultés pour développer de nouvelles connaissances sur la manière de faire face aux traumatismes et aux difficultés émotionnelles qu'ils peuvent éprouver. Ce type de compréhension permet aux individus de développer de nouvelles compétences qui peuvent avoir des effets positifs sur leur santé. Nous aidons également les personnes à comprendre comment les blessures émotionnelles dues à des traumatismes passés peuvent être guéries par des pratiques culturelles. Par exemple, les personnes qui tentent de gérer leurs émotions et de faire face à des expériences passées difficiles peuvent être aidées en participant à des pratiques culturelles et spirituelles telles que les huttes à sudation ou les cérémonies de purification. Ces pratiques traditionnelles peuvent aider les personnes à vivre avec ce qu'elles ont vécu et à se concentrer sur le moment présent, ce qui peut les aider à contrôler leurs émotions et à trouver de nouvelles façons de gérer des émotions fortes dans les moments difficiles.

Je suis heureux de dire que j'ai bon espoir en l'avenir. Je pense que la santé mentale et le bien-être des peuples autochtones suscitent aujourd'hui plus d'attention au niveau national et international qu'ils ne l'ont jamais fait auparavant. De nombreuses personnes dans nos communautés travaillent à l'amélioration de la santé mentale des peuples autochtones, notamment les aînés, les enseignants, les membres des communautés, les professionnels de la santé et les chercheurs. Les nombreux jeunes qui rejoignent ces professions ont beaucoup à apporter. Ma vision de l'avenir est que les prochaines générations de jeunes scientifiques et de cliniciens (comme toi !) seront confiantes dans leur capacité à répondre aux questions importantes

pour les peuples autochtones. Cette carrière est primordiale pour moi, et je pense que de nombreux jeunes la trouveront également très intéressante. Quelle que soit la voie que tu choisiras sur le chemin de ta vie, n'oublie pas qui tu es et d'où tu viens, et appuie-toi sur les éléments uniques de ton parcours et de ton expérience qui t'apportent de la force.

REMERCIEMENTS

Je souhaite remercier Noa Segev pour avoir mené l'entretien qui a servi de base à ce document et pour en avoir été la co-auteure, ainsi qu'Iris Gat pour avoir fourni les figures.

RÉFÉRENCES

[1] Nelson, S. E., and Wilson, K. 2017. The mental health of Indigenous Peoples in Canada: a critical review of research. *Soc. Sci. Med.* 176:93–112. doi: 10.1016/j.socscimed.2017.01.021

[2] Rowan, M., Poole, N., Shea, B., Gone, J. P., Mykota, D., Farag, M., et al. 2014. Cultural interventions to treat addictions in Indigenous populations: findings from a scoping study. *Subst. Abuse. Treat. Prev. Policy.* 9:1–27. doi: 10.1186/1747-597X-9-34

[3] Fiedeldej-Van Dijk, C., Rowan, M., Dell, C., Mushquash, C., Hopkins, C., Fornssler, B., et al. 2017. Honoring Indigenous culture-as-intervention: development and validity of the Native Wellness Assessment™. *J. Ethn. Subst. Abuse* 16:181–218. doi: 10.1080/15332640.2015.1119774

VERSION FRANÇAISE

Cet article d'accès libre est une traduction avec des modifications d'un article publié par Frontiers for Young Minds (doi: 10.3389/frym.2023.1236682 ; Mushquash C (2023) Improving Mental Health Within Indigenous Communities. *Front. Young Minds.* 11:1236682).

TRADUCTION : Nicole Pasteur, Association Jeunes Francophones et la Science

ÉDITION : Catherine Braun-Breton, Association Jeunes Francophones et la Science

MENTOR SCIENTIFIQUE : Catherine Braun-Breton, Association Jeunes Francophones et la Science

JEUNE EXAMINATRICE :

CHARLIE, 15 ANS. Charlie est franco-américaine et vit en Virginie aux États-Unis. Elle adore la danse, les sciences, le piano et le violoncelle.

ARTICLE ORIGINAL (VERSION ANGLAISE)

SOU MIS le 8 juin 2023 ; **ACCEPTÉ** le 4 septembre 2023.

PUBLIÉ EN LIGNE le 17 octobre 2023.

ÉDITION : Pasquale Maffia

MENTORS SCIENTIFIQUES : Pranoot Tanpaiboon , Alexandra Ulyanova

CITATION : Mushquash C (2023) Improving Mental Health Within Indigenous Communities. *Front. Young Minds.* 11:1236682. doi: 10.3389/frym.2023.1236682

DÉCLARATION DE CONFLIT D'INTÉRÊT

Les auteurs déclarent que les travaux de recherche ont été menés en l'absence de toute relation commerciale ou financière pouvant être interprétée comme un conflit d'intérêt potentiel.

DROITS D'AUTEURS

Copyright © 2023 Mushquash

Cet article en libre accès est distribué conformément aux conditions de la licence Creative Commons Attribution (CC BY). Son utilisation, distribution ou reproduction sont autorisées, à condition que les auteurs d'origine et les détenteurs du droit d'auteur soient crédités et que la publication originale dans cette revue soit citée conformément aux pratiques académiques courantes. Toute utilisation, distribution ou reproduction non conforme à ces conditions est interdite.

JEUNES EXAMINATEURS

HENRY, 15 ANS

Je m'appelle Henry et je suis étudiant à la Harrow School au Royaume-Uni. Je souhaite devenir médecin et j'étudie actuellement la biologie, la chimie, la philosophie et le russe au niveau A.

NORAH, 10 ANS

Je m'appelle Norah. J'ai 10 ans. J'aime faire des expériences avec des produits périmés (shampoing, lotion, poudre pour bébé, dentifrice, etc.) pour voir si je peux créer quelque chose d'utile (ce qui n'arrive jamais). J'aime aussi faire du vélo pendant mon temps libre. Mes matières préférées à l'école sont l'histoire et les sciences. Mes grands objectifs sont d'apprendre cinq langues et de devenir ceinture noire dans le style de karaté que j'apprends.

AUTEUR

CHRISTOPHER MUSHQUASH

Christopher Mushquash, HBSc, M.A., Ph.D., C.Psych, est Anishinawbe (Ojibway) et membre de Pawgwasheeng (Pays Plat First Nation). Il est professeur au Département de psychologie de l'Université Lakehead et de l'École de médecine du Nord de l'Ontario, psychologue clinicien à Dilico Anishinabek Family Care, vice-président de la recherche au Centre régional des sciences de la santé de Thunder Bay et scientifique en chef à l'Institut régional de recherche en santé de Thunder Bay. Il est également directeur du Centre for Rural and Northern Health Research de l'Université Lakehead. Le Dr Mushquash est titulaire d'une chaire de recherche du Canada sur la santé mentale et la toxicomanie chez les autochtones. Il est spécialisé dans la pratique clinique en milieu rural et nordique et dans la mise au point d'interventions culturellement adaptées aux problèmes de santé mentale et de toxicomanie chez les enfants, les adolescents et les adultes des Premières nations. Chercheur, clinicien et érudit des Premières nations, il est né et a grandi dans la région rurale du nord-ouest de l'Ontario.
*chris.mushquash@lakeheadu.ca.