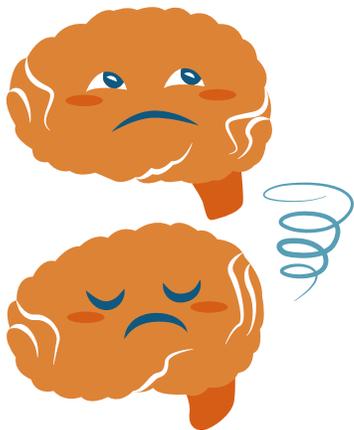


MIEUX-ÊTRE MENTAL



D'un point de vue autochtone, on peut comprendre le mieux-être mental de manière holistique. Des facteurs comme le bien-être physique, spirituel et émotionnel, ainsi qu'un lien à la culture et au territoire, jouent un rôle dans le mieux-être mental (CGIPN, 2018). Cette perspective diffère des compréhensions biomédicales occidentales de la santé mentale, qui ont défini la santé mentale principalement comme une absence de maladie mentale (CGIPN, 2018). Il est difficile de comparer la santé mentale entre populations autochtones et non autochtones, à cause de ces différences culturelles de compréhension (CGIPN, 2018).

En raison de l'histoire de la colonisation et des processus colonisateurs qui se poursuivent au Canada, les femmes et les personnes de diverses identités de genre autochtones ont souvent des taux élevés de résultats défavorables en matière de santé mentale, comme la dépression et l'anxiété. Les effets traumatisants du régime des pensionnats autochtones et de la rafle des années 60 se transmettent de génération en génération et sont encore ressentis aujourd'hui. Des réalités vécues comme la pauvreté, l'insécurité alimentaire et le chômage contribuent aussi aux résultats défavorables en matière de santé mentale.

Qu'est-ce que la dépression?

Comment savoir si on en est atteint ou si quelqu'un qu'on connaît en est atteint?

La dépression clinique est « un trouble complexe de l'humeur dans lequel interviennent divers facteurs, notamment la prédisposition génétique, la personnalité, l'état de stress et la chimie du cerveau » (CAMH). Au nombre des symptômes de dépression, mentionnons : des modifications de l'appétit et du poids, de la difficulté à dormir, la perte d'intérêt pour des activités qui nous plaisent normalement, l'isolement des amis ou des membres de la famille, l'irritation, la fatigue, la difficulté à se concentrer, des pensées suicidaires et l'anxiété accrue (CAMH).

Qu'est-ce que l'anxiété?

Comment savoir si on ressent de l'anxiété ou si c'est le cas de quelqu'un que l'on connaît?

Tout le monde ressent un certain degré d'anxiété ou d'anxiété, mais ce sentiment est habituellement peu fréquent et il ne nuit pas aux activités quotidiennes. L'anxiété peut également être grave et causer de la détresse, des perturbations et avoir des effets néfastes sur de nombreux aspects de la personne qui la ressent. Entre autres symptômes d'anxiété ou d'anxiété, citons : des pensées anxieuses, des craintes irrationnelles ou extrêmes, la difficulté de gérer les tâches quotidiennes, l'évitement de situations que l'on craint, des crises de panique, etc. (CAMH).

Traitement

Il y a de nombreux moyens de traiter la dépression et l'anxiété ou l'angoisse. Les approches occidentales du traitement de la dépression comprennent les antidépresseurs, la thérapie cognitive comportementale (TCC) et le soutien psychosocial (CCNSA, p. 16). La TCC s'est également révélée efficace dans le traitement de l'anxiété (CCNSA[2], p. 21).

Les approches occidentales du traitement de la dépression et de l'anxiété ne sont pas toujours efficaces pour les Autochtones et certains chercheurs préconisent une programmation culturellement appropriée qui aborde la guérison à un niveau individuel et communautaire. La programmation qui intègre à la fois le savoir autochtone traditionnel et les approches occidentales s'est également révélée efficace (CCNSA).



Facteurs de protection

Malgré ces réalités, les données récentes indiquent que le mieux-être mental chez les populations autochtones s'améliore constamment. La Phase 3 de l'Enquête régionale sur la santé des Premières Nations du Centre de gouvernance de l'information des Premières Nations (CGIPN) indiquait que près des deux-tiers (66,1 %) des adultes autochtones ont déclaré qu'ils étaient susceptibles d'être bien, tandis qu'un cinquième (17,4 %) signalaient une détresse mentale de modérée à grave (CGIPN, 2018, p. 74). Dans l'ensemble, dans cette enquête, la majorité des adultes autochtones catégorisaient leur santé mentale comme étant bonne, très bonne ou excellente (CGIPN, 2018, p. 72).

Les autochtones sont confrontés à des obstacles multiples au mieux-être mental, mais, malgré ces facteurs de stress additionnels, la recherche démontre que les Autochtones sont résilients (CCNSA[2], 2015). On a reconnu un certain nombre de facteurs qui protègent contre les résultats négatifs en matière de santé mentale et qui font la promotion de la résilience dans les populations autochtones. Les facteurs de protection comprennent des soutiens sociaux de grande qualité, passer du temps sur le territoire, la continuité culturelle, avoir des modèles de comportement positifs et l'apprentissage de la culture et des traditions (CCNSA[2], 2015).

Bien que ces facteurs de protection soient valables pour certaines personnes, il ne faut pas oublier qu'en matière de mieux-être mental, le cheminement de

chaque personne est particulier et valide. Ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas s'appliquer à une autre et vous pouvez devoir essayer plusieurs approches avant de trouver ce qui fonctionne pour vous. Si vous avez de la difficulté ou si c'est le cas de quelqu'un qui vous est cher, parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance ou demandez de l'aide :

Jeunesse, J'écoute : cette organisation offre un soutien anonyme et sans jugement aux jeunes et aux adolescents. 1-800-668-6868 jeunessejecoute.ca

Talk 4 Healing [en anglais seulement] : aide culturellement sécuritaire en ligne pour les femmes autochtones qui vivent dans le nord de l'Ontario. 1 855 554 HEAL/4325 www.talk4healing.com

Native Youth Crisis Hotline [en anglais seulement] : 1 877 209 1266

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits : offre une évaluation fondée sur la culture, aiguillages et soutien en période de crise et intervention face au suicide. Besoin de parler? 1 855 242 3310

[Voir aussi : www.canada.ca/fr/services-autochtones-canada/services/sante-premieres-nations-inuits/ressources-sensibilisation-espoir-pour-mieux-etre.html]

Kamatisiaqtut Help Line [en anglais et en inuktitut] : offre des évaluations particulières à la culture et un soutien, en anglais ou en inuktitut, aux personnes qui vivent au Nunavut ou au Nunavik. 1 800 265 3333



Native Women's
Association of Canada

L'Association des
femmes autochtones
du Canada



CIHR IRSC

Canadian Institutes of
Health Research Instituts de recherche
en santé du Canada

Ce document a été créé par
AFAC PEEC Voies de l'équité
et financé par les Instituts de
recherche en santé du Canada.