THE CATALYST

Là où la rivière serpente : les hommes des Premières Nations, Inuits et Métis et leur quête de mieux-être mental

La crise de santé mentale qui touche les hommes autochtones trouve son origine dans les traumatismes coloniaux et est entretenue par le silence. Pourtant, partout dans les communautés, des gestes d'une résilience remarquable permettent d'y faire face. C'est pourquoi cette crise suscite une formidable détermination

By: Alyssa Cunningham | Posted: November 24, 2026

En 1989, l'aîné Ivan Paquette décide de faire un arrêt au centre d'amitié de Vancouver. Il habite alors en ville, loin de sa communauté d'origine, et travaille dans l'industrie du divertissement comme acteur. « Je vivais à la manière de l'homme blanc », raconte-t-il. Ivan Paquette est un musicien cri et métis, gardien du savoir et ancien coordonnateur de la santé et du mieux-être des hommes à la Régie de la santé des Premières Nations. Il défend ardemment la santé des hommes. La musique, les arts et la culture occupent une place prépondérante dans son travail.



Ivan Paquette

En franchissant les portes du centre d'amitié situé sur East Hastings, il vit un moment déterminant dans son parcours. « Je me suis senti chez moi. » Pour les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis, ce sentiment peut faire toute la différence.

« Une grande partie des hommes de notre population n'arrivent toujours pas à parler de santé mentale », explique Jude Wong, praticienne en counseling clinique (MPCC), qui cumule 15 années de formation expérientielle et d'expérience en dialogue interculturel, en guérison et en pratiques cérémonielles. Dans le cadre de son travail comme thérapeute, elle a rencontré de nombreux hommes qui éprouvaient de la difficulté à s'ouvrir. « Le simple fait d'entrer dans la pièce et de s'asseoir représente déjà un grand pas. »

Cette difficulté trouve ses racines dans les perceptions sociales qui associent l'expression des émotions à de la faiblesse. La stigmatisation réduit les hommes au silence et les rend beaucoup moins susceptibles que les femmes de demander de l'aide. C'est notamment pour contrer cette réalité que se tient chaque année, en novembre, *Movember*, un événement de sensibilisation visant à briser le silence entourant la santé des hommes, y compris leur santé mentale.

« Dans le meilleur des cas, le silence mène à l'isolement. Dans le pire, il peut coûter la vie », comme l'écrit Michel Rodrigue, ancien président-directeur général de la Commission,

dans *Conversation difficile*. Le suicide est la deuxième cause de décès chez les hommes de 15 à 34 ans au Canada. Environ 75 % des quelque 4 000 décès par suicide enregistrés chaque année au pays concernent des hommes.

« Nos hommes ont toujours été des guérisseurs, des pères, des protecteurs, affirme l'aîné Ivan Paquette. Quand la société nous dépouille de tout cela, qu'est-ce qui nous reste? Un vide. »

Ce vide contribue à des taux plus élevés de dépression et de décès par suicide au sein des peuples autochtones. Chez les membres des Premières Nations, le taux de suicide est de deux à trois fois supérieur à celui de la population générale. Dans certaines communautés inuites, il peut être de cinq à sept fois plus élevé.

Le problème fondamental auquel se heurtent les hommes autochtones est qu'ils doivent composer avec un système qui n'a pas été conçu pour eux et qui, en fait, a été structuré à leur *détriment* pendant des générations.

Pendant des années, l'oppression systémique a entravé l'accès des peuples autochtones à l'éducation, aux soins de santé et à l'emploi. Par conséquent, les communautés autochtones sont touchées de manière disproportionnée par la pauvreté, la précarité du logement et l'insécurité alimentaire, comparativement à la population générale. Tous ces facteurs sont étroitement associés à des taux plus élevés d'idées suicidaires.

« J'ai commencé à comprendre à quel point notre peuple est fragmenté à cause du système », explique l'aîné Ivan Paquette. Les séquelles des pensionnats, de la rafle des années 1960, des déplacements forcés et du génocide culturel se font encore sentir aujourd'hui.

« Nous les portons en nous dès le ventre maternel, dit-il. Nous portons les traumatismes de notre mère, ceux que notre mère a hérités de la sienne, et ainsi de suite. Tout cela se transmet de génération en génération. »

Les traumatismes intergénérationnels peuvent même avoir des répercussions à l'échelle cellulaire. « Les recherches fondées sur des données probantes dans le domaine de l'épigénétique sont de plus en plus nombreuses », explique Jude Wong.

Bien que les peuples autochtones soient davantage exposés aux difficultés de santé mentale, leurs communautés n'ont pas pour autant accès à davantage de ressources. C'est particulièrement vrai dans les communautés éloignées et nordiques, où vivent de nombreux membres des Premières Nations, Inuits et Métis.

Malgré les obstacles, la résilience des peuples autochtones continue de rayonner. « Notre force, notre culture et notre identité sont tellement puissantes », affirme l'aîné Ivan Paquette. Peu à peu, des ressources plus accessibles et mieux ancrées dans les cultures autochtones voient le jour pour favoriser leur mieux-être mental.

Pour Ivan Paquette, renouer avec sa communauté a constitué une étape déterminante de son cheminement vers la guérison. « Nos ancêtres comprenaient l'importance de la communauté et des cérémonies, explique-t-il. La terre nous guérit. Le battement du tambour nous guérit. Le rire, notre culture et nos communautés nous guérissent. »

La participation à des événements communautaires et à des activités culturelles a des retombées importantes sur la santé mentale des Autochtones. « La culture nous rappelle que nous appartenons à quelque chose », souligne Ivan Paquette. Dans un monde qui a tenté de marginaliser les peuples autochtones et de les exclure, ce sentiment d'appartenance peut les aider à cultiver leur mieux-être spirituel et émotionnel. « Nous n'avons jamais perdu ces dons. Nous devons simplement nous éveiller à nouveau à ce qu'ils représentent et nous les

réapproprier. »

Lorsque les Autochtones n'ont pas accès à des activités culturelles ni à leur communauté, ils peuvent renouer avec leurs racines en se rapprochant de la terre. « Lorsque nous passons du temps sur la terre, nous pratiquons notre culture, explique l'aîné Ivan Paquette. La terre nourrit notre Esprit. » Passer du temps à l'extérieur, en communion avec la nature, même pendant cinq minutes à la fois, peut apporter du réconfort et favoriser la guérison.

Des soins ancrés dans les cultures autochtones sont essentiels. Jude Wong, qui est elle-même issue de plusieurs origines raciales, insiste sur l'importance d'en faire une pratique concrète. « Chaque personne doit être accompagnée dans la découverte, la redécouverte et la réappropriation de son identité personnelle, familiale et culturelle, d'une manière qui lui convient et qui respecte véritablement son parcours. »

Il peut être difficile de trouver des praticiens qui s'efforcent réellement de maintenir cet équilibre. C'est pourquoi les peuples autochtones doivent absolument avoir accès à des ressources en santé mentale adaptées à leurs réalités culturelles. Noojimo Health est un exemple d'initiative en ce sens. Cette plateforme appartenant à des Autochtones propose des services de santé mentale dispensés par des fournisseurs autochtones. La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (1-855-242-3310) constitue une autre ressource précieuse. Elle est accessible en tout temps, jour et nuit, à l'ensemble des Autochtones au Canada.

Ces dernières années, de nombreuses mesures ont été prises pour déstigmatiser les problèmes de santé mentale chez les hommes, et les résultats se font sentir. De plus en plus d'hommes trouvent le courage de parler ouvertement de leurs difficultés et de demander du soutien. « Je pense que les hommes qui commencent à adopter cette façon d'être sont de plus en plus nombreux », affirme Jude. Avec la multiplication des centres pour hommes partout au pays et l'apparition de ressources consacrées à leur santé mentale, comme HeadsUpGuys, on peut espérer que d'autres changements positifs suivront.

Cela dit, il reste encore beaucoup à faire. Un financement accru des services de santé et de mieux-être destinés aux Autochtones ferait une énorme différence. Le gouvernement a certes mis en place des initiatives comme le Programme des services de santé non assurés (SSNA) pour les membres des Premières Nations et les Inuits, mais les options offertes aux Autochtones sans statut et aux Métis demeurent extrêmement limitées. Par ailleurs, même si l'accès aux soins virtuels en santé mentale s'améliore partout au Canada, cela ne réduit en rien le besoin d'accroître l'offre de soins en personne dans les communautés éloignées.

À titre individuel, les hommes autochtones doivent faire ce qu'ils peuvent pour se soutenir mutuellement. « C'est un processus collectif », rappelle Jude. Ils doivent prendre le temps de faire le point sur leur propre état et de prendre des nouvelles des hommes qui les entourent. Les signes de dépression passent souvent inaperçus. Il importe de prêter attention aux changements d'humeur et de comportement, comme une consommation accrue d'alcool, le repli sur soi et l'éloignement de la famille et des amis, ou encore une irritabilité et une impulsivité inhabituelles. Il ne faut pas fermer les yeux sur ces signes.

« En tant qu'hommes, nous n'avons jamais été censés porter seuls nos fardeaux, affirme l'aîné Ivan Paquette. Notre véritable force ne réside pas dans le silence, mais dans notre capacité à parler franchement de nos difficultés. »

Si vous ou une personne de votre entourage avez des pensées suicidaires, appelez la Ligne d'aide en cas de crise de suicide du Canada au 9-8-8.

Ressources, sources et documents

- Conversation difficile
- La santé mentale et le suicide chez les hommes au Canada – Faits saillants
- Santé mentale et prévention du suicide chez les hommes – Synthèse des données
- Epigenetics and Intergenerational Trauma (*en anglais seulement)*
- Noojimo Health
- HeadsUpGuys *(en anglais seulement)*
- Services de santé non assurés pour les Premières Nations et les Inuit
- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être
- Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Author: Alyssa Cunningham est une personne bispirituelle qui écrit, corrige des textes et joue au hockey. Originaire du territoire visé par le Traité n° 6, elle habite actuellement sur l'île de Vancouver. Elle est membre de la Nation métisse de l'Alberta et compte parmi ses ancêtres des membres de la Première Nation de Sucker Creek. Ses écrits portent sur la déstigmatisation et la décolonisation des menstruations, de la santé mentale et du genre. Lorsqu'iel n'écrit pas, Alyssa aime passer du temps à l'extérieur et en compagnie de son lapin.

Illustration : Elise St. Germain et Sabastian Koprich, du Weaving Wellness Centre. Les hommes autochtones éprouvent une souffrance souvent difficile à décrire, qui peut devenir une source d'isolement lorsqu'ils la gardent pour eux. Lorsque nos esprits se retrouvent et tissent des liens de manière positive, nous prenons racine. Lorsque la Création nourrit et réchauffe nos esprits, et que nos relations et notre culture nous guident, nous pouvons nous sentir suffisamment en sécurité pour révéler nos vulnérabilités. En nous ouvrant aux autres, nous grandissons, à l'image des bouleaux qui s'élèvent sur le rivage, et montrons à notre tour aux autres qu'ils peuvent faire de même.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca