



**Homewood**  
Santé | Health

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## Les peuples autochtones et les traumatismes

Les entreprises cherchent à promouvoir un milieu de travail diversifié, inclusif, respectueux et sécuritaire. La direction et le personnel savent que les personnes racialisées et membres d'autres groupes minoritaires font parfois face à des défis de taille. Le traumatisme colonial fait partie de la vie des peuples autochtones depuis l'arrivée des premiers Européens et l'établissement de colonies permanentes dans l'Île de la Tortue, région qui est en fait le Canada. Encore de nos jours, les peuples autochtones sont victimes de discrimination, parfois sous forme de microagressions dans leurs interactions quotidiennes, y compris avec leurs collègues. Dans de nombreux cas, l'empathie et la compréhension sont éclipsées par les stéréotypes, les mythes, la désinformation, l'appropriation culturelle et l'insensibilité.

Cet article aborde brièvement certains des effets durables des traumatismes intergénérationnels qui affectent la santé mentale des peuples autochtones et dont bon nombre d'entre nous ne sont pas conscients. Nous utiliserons le terme « Autochtone », qui comprend les Premières Nations, les Inuits et les Métis. Il existe une riche diversité au sein de chaque groupe, en particulier en ce qui concerne les identités, les terres ancestrales, l'histoire, la langue et la culture. Bien que nous ne puissions pas tout aborder dans un seul article, nous pouvons cependant parler de ce que nous croyons être des catalyseurs importants liés aux expériences de colonisation que tous ces groupes partagent et qui ont nui à leur santé et à leur bien-être général. Nous visons à aider les lecteurs et lectrices à mieux connaître les problèmes

dont il est question et à en mieux saisir les complexités. Il est évident que les entreprises doivent faire preuve de sincérité dans leurs intentions et fournir à leur personnel autochtone des outils de soutien qui répondent à leurs besoins. C'est ainsi que nous marcherons ensemble vers la réconciliation et la guérison.

### Un bref historique

Les indigènes sont les premiers habitants d'une région géographique. Avant l'arrivée des colons européens au Canada, leurs florissantes cultures, traditions, langues, spiritualités, économies et politiques étaient présentes sur le territoire depuis des dizaines de milliers d'années<sup>1</sup>.

### L'arrivée des Européens

Les Vikings ont débarqué sur le continent au XI<sup>e</sup> siècle, mais ils ne sont pas restés plus de quelques années<sup>2</sup>. Les colons européens sont arrivés aux XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles et ont commencé le commerce avec les peuples autochtones<sup>3</sup>.

Les explorateurs européens se sont emparés des terres des Autochtones en vertu de la doctrine de la découverte, une loi internationale promulguée par le pape Nicolas V en 1455 qui les autorisait effectivement à revendiquer ce qu'ils percevaient comme des terres vacantes au nom de leur souverain. Ces terres n'étaient certainement pas vacantes, mais un autre article de la doctrine permettait aux explorateurs de déterminer si ces terres étaient utilisées « correctement » (comprendre : selon des lois eurocentriques).

S'ils décidaient que ce n'était pas le cas, ils revendiquaient ces territoires pour la Couronne car ils croyaient que Dieu les y avait amenés avec l'obligation de « civiliser » ces peuples. Ce fut le début de la colonisation, époque pendant laquelle les explorateurs s'approprièrent les terres et mirent à exécution leur obligation perçue d'instruire et de christianiser ces non-chrétiens. La doctrine de la découverte n'a jamais été révoquée. Au contraire, elle a servi de fondement à la *Loi sur les Indiens*<sup>4</sup>.

### La Loi sur les Indiens

Cette loi (promulguée en 1876) établit un contrôle gouvernemental sur presque tous les aspects de la vie des Premières Nations afin de les forcer à s'assimiler au Dominion du Canada le plus rapidement possible<sup>5</sup>. La *Loi sur les Indiens* a permis de consolider de nombreuses lois antérieures à la Confédération et de fonder des réserves avec la promesse de livrer de la nourriture, des fournitures et des médicaments à ces communautés. Des agents de police autochtones assuraient le maintien de la loi. La *Loi sur les Indiens* était intentionnellement restrictive et destructrice pour la culture et les peuples autochtones. Bien que quelques modifications y aient été apportées, elle demeure très paternaliste et continue de les pénaliser aujourd'hui<sup>6</sup>.

Le caractère restrictif de la *Loi sur les Indiens* a entraîné de nombreuses difficultés pour les Autochtones. Deux éléments importants sont à l'origine d'une grande partie du traumatisme que les peuples autochtones ont vécu.

- La détermination du « statut » ou du « non-statut » d'autochtone d'une personne dicte l'obligation du gouvernement de pourvoir à ses besoins. La *Loi sur les Indiens* gouverne tout ce qui concerne les membres inscrits des Premières Nations. Les Inuits ou les Métis ne sont pas visés par cette loi. Des amendements lui ont été apportés afin de rectifier certaines pratiques injustes. Par exemple, le projet de loi S-3, adopté le 15 août 2019, a tenté d'éliminer les « iniquités connues fondées sur le sexe »<sup>7</sup>. Par exemple, en vertu de la Loi, une femme autochtone qui épousait un homme non autochtone perdait son statut<sup>8</sup>.
- Les enfants d'âge scolaire étaient forcés de fréquenter des pensionnats indiens sous prétexte d'obtenir une « bonne » éducation. Le but de ces écoles était en fait de rompre intentionnellement les liens entre ces enfants et leur famille, leur langue, leur identité et leur culture<sup>9</sup>.

### Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Une expérience traumatisante peut entraîner un TSPT. Des souvenirs ou des associations avec des événements pénibles, tels que des images, des sons, des odeurs et des émotions entraînent parfois une réaction de stress débilite. Pour les peuples autochtones, « l'exposition répétée aux traumatismes, à l'instabilité familiale et aux difficultés de l'enfance telles que leur séparation d'avec leurs parents, la pauvreté et le

dysfonctionnement familial » augmente le risque de développer un TSPT<sup>10</sup>. Un stress extrême peut entraîner des changements comportementaux et, dans certains cas, génétiques, ces transformations du corps et de l'esprit étant une tentative d'adaptation aux événements. Une personne traumatisée ne prend parfois conscience de l'effet du traumatisme que des années plus tard<sup>11</sup>.

C'est un fait que les communautés autochtones « font face à des niveaux élevés de détresse sociale et mentale (traumatisme) » qui peuvent « trouver leurs origines dans les abus endurés par... les enfants forcés de fréquenter les pensionnats indiens »<sup>12</sup>. Nous avons là des gens qui ont été séparés de leur famille, de leur collectivité et de leur culture pendant des générations, sans avoir fait quoi que ce soit pour mériter cela.

### Le traumatisme intergénérationnel

La colonisation a entraîné « la perte de la culture, des valeurs traditionnelles et de la stabilité de la famille... [parce que] dans bien des cas, [les possibilités] pour les parents et les aînés de transmettre leur résilience et des connaissances culturelles vitales à leurs enfants ont été supprimées »<sup>13</sup>. Elle a entraîné un traumatisme qui s'est transmis d'une génération à l'autre. Un chercheur a indiqué que les enfants et petits-enfants des survivants des pensionnats présentent un risque accru d'anxiété et de dépression du fait d'avoir été exposés à des dangers pour leur santé psychologique au début de leur vie<sup>14</sup>.

Il est utile de bien connaître la culture autochtone pour comprendre à quel point des générations d'Autochtones ont perdu leurs repères du fait d'être déconnectées de leur collectivité. La culture autochtone est fondée sur le lien étroit qui unit tous les aspects de la vie. Chaque individu fait partie d'une communauté de membres qui prennent soin les uns des autres et qui se témoignent du respect. De plus, on y reconnaît et valorise tous les liens affectifs, qu'ils soient passés, présents ou futurs. Les familles et les aînés enseignent l'importance de comprendre, de connaître, d'apprécier et de protéger les humains, les animaux, les plantes (en particulier les plantes médicinales sacrées), l'air et le vent, l'eau, le ciel et la terre<sup>15</sup>. Vos recherches vous permettraient de comprendre le soin que les Autochtones apportent aux ballots « contenant des objets sacrés tels que des plumes, des tambours, des pipes, des médicaments, des bâtons de parole et bien d'autres objets sacrés » qui représentent leur culture : « tout ce que nous sommes, tout ce que nous pouvons être et tout ce qui nous permet d'être des aidants holistiques »<sup>16</sup>.

Les enfants retirés de leur collectivité et envoyés dans des pensionnats ont ainsi perdu leur famille, leur village, leur langue, leur culture et leurs traditions. Ils ont souffert la violence, la faim, les abus et la négligence. Ceux et celles qui ont survécu à ces expériences ont eu de la difficulté à se réinsérer dans leur collectivité.

Ils ne reconnaissaient pas leur famille immédiate, et moins encore leur famille élargie. De plus, ils montraient des signes de repli sur soi et de traumatisme et avaient perdu leur identité et leur sentiment d'appartenance. Ils hésitaient à parler de leur expérience à qui que ce soit par crainte de représailles de la part des administrateurs de ces pensionnats. Pire encore, la parole des enfants qui étaient assez courageux pour confier ce qu'ils avaient vécu ou vu était mise en doute par les membres de leur famille, parce que cette vérité contredisait ce qu'on leur avait fait croire<sup>17</sup>.

Les traumatismes graves qu'on subit les survivants des pensionnats indiens ont eu une incidence sur leurs relations interpersonnelles. Ces traumatismes leur ont causé une douleur énorme et on ne leur a fourni aucun soutien pour apprendre à y faire face. Bon nombre ont alors adopté des stratégies d'adaptation malsaines telles que la consommation d'alcool et d'autres drogues, l'automutilation et les idées suicidaires, ce qui les a également rendus plus vulnérables à la maladie mentale.

L'un des nombreux effets nocifs de la colonisation sur les communautés autochtones est le traumatisme intergénérationnel, lequel affecte les peuples autochtones encore aujourd'hui. Ce traumatisme se perpétue dans leur style parental, lequel est souvent influencé par leurs expériences du pensionnat. Bon nombre ont élevé leurs enfants selon ce qu'ils avaient appris dans les pensionnats, ce qui a donné lieu à une nouvelle génération de victimes de maltraitance, de négligence et de violence<sup>18</sup>. Dans certains cas, ils ou elles se trouvaient dans la situation difficile d'envoyer leurs propres enfants dans des pensionnats.

Par la suite, le gouvernement est de nouveau intervenu pour tenter de résoudre ces problèmes par le biais des services sociaux. La « Rafle des années 60 », qui a eu lieu entre 1960 et 1990, est une pratique qui consistait à arracher des enfants autochtones de leur famille pour les placer dans des familles non autochtones. Encore plus d'enfants ont ainsi été privés de leur culture, de leurs traditions et de leurs familles<sup>19</sup>. Pendant ce temps, les pensionnats indiens étaient toujours opérationnels, le dernier ayant fermé ses portes en 1996<sup>20</sup>.

### Le principe des sept générations

Dans la culture et les traditions autochtones, les effets d'une décision doivent être pris en compte pour les sept générations suivantes. On peut appliquer ce principe à la charge de travail qui attend les peuples autochtones pour guérir des atrocités qu'ils ont subies. Ils ont commencé par parler de leur expérience dans le cadre des audiences de la Commission de vérité et réconciliation et par obtenir des excuses officielles du gouvernement pour la mise sur pied et le maintien du système des pensionnats. Cependant, le chemin à parcourir est long car les peuples autochtones continuent de vivre quotidiennement des injustices et du racisme. Les manifestations internationales

où les gens se rassemblent pour apporter leur soutien à une cause commune ou aux victimes de conflits peuvent être douloureuses à observer pour les peuples autochtones, parce que la même attention et le même dévouement n'ont jamais été manifestés à leur endroit.

### Guérir d'un traumatisme

Voici comment les peuples autochtones pourraient entreprendre leur guérison

1. Exprimer le désir de guérir et d'aller de l'avant.
2. Parler de leur expérience avec des professionnels et des proches désireux de les aider.
3. Accepter le soutien offert; revendiquer leur culture, leur langue, leurs traditions, leur spiritualité et leurs valeurs et reprendre contact avec elles.
4. Utiliser des sueries, des cercles de guérison et des médicaments traditionnels.
5. Adopter les méthodes traditionnelles de lutte contre les actes criminels et modifier l'expérience de l'incarcération.
6. Apprendre au contact des gardiens et gardiennes des connaissances.

### Que peuvent faire les allogènes pour aider les Autochtones?

Nous leur recommandons de faire ce qui suit :

1. Prendre le temps de s'informer sur l'histoire coloniale cachée du Canada.
2. Lire les recommandations de la Commission de vérité et réconciliation.
3. Apprendre les coutumes, la culture et l'histoire autochtones afin de les apprécier et non de se les approprier.
  - a. Assister à des pow-wow et à d'autres manifestations éducatives.
  - b. Lire des livres et visionner des films d'auteur·e·s autochtones sur des expériences autochtones.
  - c. Visiter les sites archéologiques.
4. Se libérer de ses préjugés et se renseigner sur les fausses informations et les mythes concernant les impôts, l'instruction et le logement relatifs aux peuples autochtones. Corriger l'information inexacte.
5. Se renseigner et se sensibiliser à la discrimination telle que les microagressions verbales qui perpétuent les stéréotypes et les croyances racialisées.

## Que faire ensuite?

Les allogènes partagent la responsabilité des peuples autochtones de les aider à guérir afin de promouvoir la décolonisation; ils et elles doivent pour cela les écouter et apprendre à leur contact. Ensemble, nous devons comprendre comment des événements traumatisants peuvent susciter involontairement des émotions douloureuses, de la frustration et de la colère. En même temps, nous devons nous efforcer de nous apprécier, de nous respecter et de nous comprendre. Enfin, et ce qui est peut-être le plus important, c'est que les peuples allogènes ne doivent pas transférer la responsabilité de leur apprentissage aux personnes autochtones. Ce n'est pas à ces dernières qu'il incombe de les éduquer.

### Références :

- Rutherford, A. (3 octobre 2017). A New History of the First Peoples in the Americas. The Atlantic, Science. Article consulté le 15 mars 2022 sur le site <https://www.theatlantic.com/science/archive/2017/10/a-brief-history-of-everyone-who-ever-lived/537942/>
- Hansen, V. (22 septembre 2020). Vikings in America. Aeon. Article consulté le 15 mars 2022 sur le site <https://aeon.co/essays/did-indigenous-americans-and-vikings-trade-in-the-year-1000>
- Gouvernement du Canada. (s.d.). Points saillants du rapport de la Commission royale sur les peuples autochtones : À l'aube d'un rapprochement (1991). Gouvernement du Canada. [Section : Un passé, un avenir.] Article consulté le 15 mars 2022 sur le site <https://www.rcaanc-cirnac.gc.ca/fra/1100100014597/1572547985018>
- Commission de vérité et réconciliation du Canada. (Juin 2015). Ce que nous avons retenu : les principes de la vérité et de la réconciliation. Gouvernement du Canada. pp. 15-21. Document consulté le 15 mars 2022 sur le site <https://publications.gc.ca/site/eng/9.800283/publication.html>
- Enseignement non directif de BCCampus (s.d.) Pulling Together: Foundations Guide, Section 2: Colonization. BCCampus Open Education. Article consulté le 15 mars 2022 sur le site <https://opentextbc.ca/indigenizationfoundations/chapter/the-indian-act/>
- Hanson, E. (2009) The Indian Act. First Nations & Indigenous Studies Program – The University of British Columbia. Document consulté le 15 mars 2022 sur le site [https://indigenousfoundations.arts.ubc.ca/the\\_indian\\_act/](https://indigenousfoundations.arts.ubc.ca/the_indian_act/)
- Government of Canada. (n.d.). Au sujet du statut d'Indien. Services aux Autochtones Canada. Article consulté le 15 mars 2022 sur le site <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1100100032463/1572459644986>
- Crey K. et Hanson E. (2009) Indian Status. First Nations & Indigenous Studies Program. – The University of British Columbia. Document consulté le 15 mars 2022 sur le site [https://indigenousfoundations.arts.ubc.ca/indian\\_status/](https://indigenousfoundations.arts.ubc.ca/indian_status/)
- CBC News (4 juin 2021) Your questions answered about Canada's residential school system. CBC Explains. Article consulté le 15 mars 2022 sur le site <https://www.cbc.ca/news/canada/canada-residential-schools-kamloops-faq-1.6051632>
- Bellamy, S. Et Hardy, C. (2015). Le syndrome de stress post-traumatique chez les Autochtones du Canada. Centre de collaboration nationale de la santé autochtone, Examen des facteurs de risque, l'état actuel des connaissances et orientations pour de plus amples recherches. P. 12, para. 2. Document consulté le 5 mars 2022 sur le site <https://www.ccsa-nccah.ca/docs/emerging/RPT-Post-TraumaticStressDisorder-Bellamy-Hardy-FR.pdf>
- van der Kolk, B. M.D. (s.d.) Le Corps n'oublie rien : Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme. Ouvrage consulté le 5 mars 2022 sur le site <https://fr.drivelibs.com/2226457488>
- Kirmayer et al. (2009), and Bopp, Bopp & Lane (2003), citation tirée de Bellamy, S. Et Hardy, C. (2015). Le syndrome de stress post-traumatique chez les Autochtones du Canada. Centre de collaboration nationale de la santé autochtone, Examen des facteurs de risque, l'état actuel des connaissances et orientations pour de plus amples recherches. P. 12, para. 2. Document consulté le 5 mars 2022 sur le site <https://www.ccsa-nccah.ca/docs/emerging/RPT-Post-TraumaticStressDisorder-Bellamy-Hardy-FR.pdf>
- Elias (2012) cité dans Centre for Suicide Prevention (s.d), révisé par Connors, Ed. Ph.D., Indigenous people, trauma, and suicide prevention. Centre for Suicide Prevention. Document consulté le 5 mars 2022 sur le site <https://www.suicideinfo.ca/resource/trauma-and-suicide-in-indigenous-people/>
- Bombay, A., Matheson, K., et Anisman, H. (2014). The intergenerational effects of Indian Residential Schools: Implications for the concept of historical trauma. Transcultural Psychiatry. Article consulté le 15 mars 2022 sur le site <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1363461513503380>
- Partridge, C. (novembre 2010). Residential Schools: The Intergeneration impacts on Aboriginal Peoples. The Native Social Work Journal, Volume 7. Laurentian University Press. Article consulté le 15 mars 2022 sur le site <https://zone.biblio.laurentian.ca/bitstream/10219/382/1/NSWJ-V7-art2-p33-62.PDF>
- Health Standards Organization (2016). Bundles as Culturally Safe Practices. Fort Frances Tribal Area Health Services Sector. Article consulté le 5 mars 2022 sur le site <https://healthstandards.org/leading-practice/bundles-as-culturally-safe-practices/>
- Partridge, C. (novembre 2010). Residential Schools: The Intergeneration impacts on Aboriginal Peoples. The Native Social Work Journal, Volume 7. pp. 48-54. Laurentian University Press. Ouvrage consulté le 15 mars 2022 sur le site <https://zone.biblio.laurentian.ca/bitstream/10219/382/1/NSWJ-V7-art2-p33-62.PDF>
- CBC News : The National (2 juin 2015). Stolen Children | Residential School survivors speak out. [video] Vidéo visionnée le 15 mars 2022 sur le site <https://youtu.be/vdR9HcmiXLA>
- Hanson, E. (s.d.) Sixties Scoop: The Sixties Scoop & Aboriginal child welfare. First Nations & Indigenous Studies, The University of British Columbia. Article consulté le 15 mars 2022 sur le site [https://indigenousfoundations.arts.ubc.ca/sixties\\_scoop/](https://indigenousfoundations.arts.ubc.ca/sixties_scoop/)
- Jeganathan J. et Lucchetta C. (21 juin 2021). Felt through generations: A timeline of residential schools in Canada. TVO. Article consulté le 15 mars 2022 sur le site <https://www.tvo.org/article/felt-throughout-generations-a-timeline-of-residential-schools-in-canada>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 **Appels internationaux (frais virés acceptés)**

Suivez-nous sur :   

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2022 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health