

Bien vivre ses deuils et ses pertes :

Guide d'accompagnement pour
les prestataires de soins de santé
et de services sociaux



Cette brochure est une réalisation du Portail palliatif canadien. Elle ne vise qu'à fournir des renseignements généraux. Tout a été mis en œuvre pour assurer l'exactitude des informations. Le contenu de cette brochure ne constitue pas un avis médical et ne devrait pas être considéré comme tel. Si vous avez des questions au sujet de votre santé ou de vos problèmes médicaux, consultez un fournisseur de soins de santé.

La réalisation de cette ressource a été possible grâce à la collaboration et à la participation financière du Partenariat canadien contre le cancer et de Santé Canada. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada ni du Partenariat canadien contre le cancer.

Le papillon figurant sur la couverture arbore des couleurs destinées à célébrer, honorer et accueillir nos personnes bispirituelles et autochtones LGBTQI+.

Also available in English: LivingMyCulture.ca

Nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires sur ce guide – scannez ou cliquez sur le code QR. Ce court sondage nous permettra de tirer des enseignements de votre expérience avec le projet « Voix autochtones » du Portail palliatif canadien. Vos commentaires nous seront fort utiles pour le développement de ressources futures. Les résultats seront synthétisés sous forme agrégée et pourront également servir à étayer de futures demandes de financement pour des initiatives menées par des Autochtones et hébergées par le Portail palliatif canadien. Nous nous engageons à utiliser ces informations dans le respect des expériences collectives qui nous ont été rapportées. Ce sondage est anonyme, de sorte que nous ne saurons jamais si vous avez choisi d'y participer ou non.

Bien vivre ses deuils et ses pertes : Guide d'accompagnement pour les prestataires de soins de santé et de services sociaux <https://questionnaire.simplesurvey.com/f/r/GriefGuideProvidersFrench>





Remerciements

Ce guide découle d'un projet intitulé *Indigenous Voices 3 : Supporting healthy ways of living through grief and loss*. L'initiative est menée par le Portail palliatif canadien (PPC) et financée par le Partenariat canadien contre le cancer (PCCC).

L'objectif premier est de créer des ressources et des outils d'éducation au deuil culturellement adaptés, sous la direction d'Autochtones. Ce projet s'appuie sur les travaux fondateurs du PPC dans le cadre de deux autres projets (*Indigenous voices: Stories of serious illness and loss I et II*), qui ont été financés par le PCCC de 2016 à 2022.

Nous tenons à remercier chaleureusement la Thunderbird Partnership Foundation, dont le Cadre de mieux-être autochtone a éclairé et orienté l'élaboration de ce guide. Avec sa permission, nous avons intégré des éléments de ce modèle un peu partout dans le document. Nous saluons le rôle moteur de la Thunderbird Partnership Foundation et ses contributions à nos travaux.

La Thunderbird Partnership Foundation tient à remercier toutes les personnes, familles et communautés qui ont donné plusieurs heures de leur temps pour participer aux groupes de discussion régionaux. Les idées, informations et recommandations qu'elles ont généreusement partagées au cours des discussions sont d'une valeur inestimable pour l'élaboration de ressources et de recommandations de santé publique basées sur les forces et les besoins des communautés des Premières Nations partout au Canada.

Le PPC remercie du fond du cœur toutes les personnes qui ont apporté généreusement leur temps, leur savoir et leurs efforts à la réalisation de ce guide. Nous remercions les membres du Cercle des Aînés et des Gardiens du savoir (CAGS), dont l'accompagnement et les éclairages ont été d'une valeur inestimable. Merci aussi aux spécialistes, aux éducateurs et aux prestataires de soins de santé des communautés inuites, métisses et des Premières Nations qui ont participé à au développement de cette ressource.



Table des matières

Remerciements	i
Terminologie	1
Introduction et mot de bienvenue	2
Les racines : les principes fondamentaux du guide	5
Activité : S'ancrer dans la gratitude	6
Le respect, la relationnalité, la réciprocité et la responsabilité	7
Les soins orientés sur l'équité	8
Les composantes de base des soins orientés sur l'équité	9
Établir ses racines : activités de soutien à l'apprentissage, au désapprentissage et à la réflexion	11
Activité : Reconnaître son moi	11
Activité : Les liens avec le Territoire et la langue	15
Activité : Portail palliatif canadien – Formation sur la sécurisation culturelle des Autochtones	18
La respiration est un bon remède : faire le point avec soi-même	19
Le tronc : le renforcement de la compréhension par l'éducation	21
Comprendre le deuil	23
Comprendre le traumatisme	27
Comprendre la résilience	30
Voix autochtones : Explorer nos pertes	31
Renforcer son tronc : activités de soutien à l'apprentissage, au désapprentissage et à la réflexion	32
Réflexion guidée : comprendre le deuil	32
Activité de réflexion : La cartographie corporelle	34
Activité de réflexion : L'impact continu du colonialisme	35
Activité de réflexion : Comment travailler dans un système colonisé?	39
Activité : Corriger les inégalités en accompagnant les clients autochtones dans leur deuil	41
Voix autochtones : Se réapproprier nos rituels de deuil	45
Activité : Des conversations ouvertes au sujet du deuil	46
Activité : Instaurer des espaces (plus) sûrs	47
Activité : Examiner son espace	49
La respiration est un bon remède : faire le point avec soi-même	50



Les branches : la recherche de soutien et de ressources	51
Les guides	52
Le mieux-être spirituel impliquant l'esprit crée de l'espoir : une invitation à amorcer la guérison	53
Le mieux-être affectif impliquant le cœur crée l'appartenance : comprendre son deuil	56
Le mieux-être mental impliquant l'âme crée le sens : faire son parcours de guérison	58
Le mieux-être physique impliquant le corps crée le but : poursuivre avec de l'aide	61
Activité : Le rôle de l'aidant	64
Les cônes d'épinette : les hommages, le souvenir et la poursuite du travail	67
Les prochaines étapes pour vous, à titre de prestataire de soins de santé ou de services sociaux	68
Soutenir la régénération : activités de soutien à l'apprentissage, au désapprentissage et à la réflexion	70
Activité : Les outils de résilience	70
Activité d'affirmation : Respecter son équilibre et ses limites	74
La suite des choses pour les personnes que nous accompagnons	76
La suite des choses pour la communauté	78
Conclusion : le cheminement se poursuit	81
Programmes d'accompagnement au deuil et à la perte relevés dans l'état des lieux	83
Comprendre le deuil : fiche d'information pour la communauté	87
Comprendre les traumatismes systémiques et la résilience : fiche d'information pour la communauté	89
L'accompagnement au deuil pour les communautés autochtones	92
Références	94







Terminologie

Les termes suivants sont utilisés dans ce guide :

Autochtones est un terme générique qui désigne les personnes habitant un territoire depuis leurs origines, ainsi que leurs descendants. Dans ce que nous appelons aujourd'hui le Canada, les peuples autochtones vivent sur leurs terres ancestrales. Ils appartiennent à des centaines de groupes tribaux et parlent plus de 50 langues uniques formant 11 familles linguistiques. Le terme « Autochtone » est à utiliser avec soin et respect, car certains groupes, communautés et nations préfèrent qu'on les identifie par leur nom distinctif¹. Le terme « Autochtones » est utilisé partout dans ce document, sauf dans les citations de contenus utilisant d'autres termes. Certains termes figurent dans des documents littéraires et légaux qui sont encore en vigueur aujourd'hui. C'est le cas de « Indiens », « Amérindiens », « aborigènes » et « premiers peuples ». Ces termes ont une connotation coloniale pour bon nombre d'Autochtones du Canada. Notre langue continue d'évoluer et de s'adapter afin de mieux refléter les identités et les expériences vécues.

Les **Premières Nations** sont l'un des trois groupes autochtones reconnus au Canada. « Premières Nations » est le terme de choix pour remplacer « Indiens » et « bande indienne ». Les Premières Nations comprennent les Indiens inscrits et non inscrits².

Les **Inuits** sont l'un des trois groupes autochtones reconnus au Canada. Ils vivent principalement dans l'Inuit Nunangat; la plupart vivent dans 51 communautés de ce territoire. L'Inuit Nunangat regroupe quatre régions inuites du Canada : la région désignée des Inuvialuit (Territoires du Nord-Ouest), le Nunatsiavut (Labrador), le Nunavik (Québec) et le territoire du Nunavut³.

Les **Métis** sont l'un des trois groupes autochtones reconnus au Canada. Les Métis ont des origines mixtes (autochtones et européennes). Selon le Conseil national des Métis, un Métis est une personne qui s'identifie comme étant un Métis, qui a des ancêtres de la Nation métisse historique et qui est acceptée par la Nation métisse⁴.



¹ Joseph (2016).

² Joseph (2016).

³ Inuit Tapiriit Kanatami (s.d.).

⁴ Joseph (2016).



Introduction et mot de bienvenue

Aaniin, bonjour, <ᐱᐱᐢᐢᐢ, boozhoo, čuu, gwe', hadih, hóʔa, kalhwá7a'l'ap, n'it, oki, she:kon, tansi, taanishi, tânisi, tân'si, ʔéx kʷ n', K'alhwá7acw, tunngasugit, wéytk, ʔaʔaa, greetings.

Nous vous remercions de prendre connaissance de ce guide. Ce guide d'accompagnement s'adresse aux prestataires de soins de santé et de services sociaux autochtones et non autochtones. Il est axé sur l'apprentissage, le désapprentissage et la réflexion sur les moyens d'accompagner les Autochtones qui vivent un deuil et une perte. Il sert de complément à trois autres guides sur le deuil conçus particulièrement pour les Autochtones :

- ✓ Bien vivre ses deuils et ses pertes : Guide pour les peuples des Premières Nations
- ✓ Bien vivre ses deuils et ses pertes : Guide pour les Inuits
- ✓ Bien vivre ses deuils et ses pertes : Guide pour les peuples métis

Respecter notre deuil et réfléchir aux moyens d'aider les autres peut être une expérience puissante, mais éprouvante. Il est important d'être bienveillant envers soi-même lorsqu'on fait ce cheminement. Il faut du courage pour s'engager dans ce travail, qui peut cependant avoir un pouvoir de guérison. Ce pouvoir est particulièrement puissant lorsqu'on vit des émotions douloureuses ou difficiles. Laissez ces enseignements et ces activités vous aider dans votre cheminement d'apprentissage, de désapprentissage et de réflexion.

Pour en savoir davantage sur le rôle attendu de ces ressources dans notre travail, nos relations et nos communautés, commencez [ici](#).

Les enseignements à la base de cette série de ressources

Tous les guides sont ancrés dans les savoirs autochtones et s'inspirent du Cadre de mieux-être autochtone⁵, élaboré par la Thunderbird Partnership Foundation, une division de la Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances inc. La Thunderbird Partnership Foundation est l'un des principaux porte-parole culturels à prôner des approches collaboratives, intégrées et holistiques en matière de guérison et de mieux-être. Dans ce cadre, la santé et le mieux-être sont considérés comme un équilibre entre les aspects spirituel, affectif, mental et physique de la personne. Le Cadre de mieux-être autochtone est ancré dans les liens avec la culture. Les guides mettent aussi l'accent sur la nécessité de renouer avec l'Esprit. On y note que l'Esprit est un élément central des modes de savoir et des façons d'être et de faire autochtones.

Chaque guide démontre la profondeur des liens et des relations que les Autochtones entretiennent avec le Territoire et l'environnement. Les guides reflètent une solide relation avec la nature et le monde naturel. Les trois guides à l'intention des Autochtones reflètent le cycle des saisons. Tout comme les saisons

⁵ Thunderbird Partnership Foundation (2015).



changent, le deuil est aussi un élément naturel de la vie en transformation. Comme pour le deuil, on ne peut ni contrôler ni fixer les saisons; il faut les reconnaître, les respecter et en être témoin.

Le *Guide d'accompagnement pour les prestataires de soins de santé et de services sociaux* illustre l'aide aux personnes endeuillées par la métaphore de l'arbre. L'arbre est un symbole de force et de résilience. Ces qualités démontrent votre aptitude et votre dévouement à aider les gens à vivre leur deuil. L'arbre est une puissante métaphore pour comprendre la perte, la résilience et le nouveau. L'arbre vit des cycles de croissance, de dépouillement, de dormance et de renaissance. De même, les humains vivent les saisons du deuil. Comme nous, chaque arbre est unique et croît sans cesse.

Les racines représentent nos ancêtres, nos enseignements culturels et les liens solides qui maintiennent notre ancrage. Le tronc symbolise notre force et notre capacité à perdurer, en laissant les branches s'étendre loin de la base et en les reliant à la Terre. Les cônes d'épinette, qui sont conçus pour protéger et disperser les graines, assurant ainsi la survivance de l'arbre, nous rappellent que le deuil est un processus non pas linéaire, mais cyclique et sacré, qui a de profondes attaches avec le Territoire et l'Esprit.

L'arbre nous enseigne que guérir ne signifie pas oublier. Guérir, c'est grandir autour de la douleur, l'intégrer à notre être et continuer de tendre les bras vers la lumière. Cette métaphore est au cœur de ce guide. Elle invite les prestataires à voir le deuil non pas comme une pathologie, mais comme un processus naturel et relationnel. Ce processus est profondément enraciné dans la communauté, les cérémonies et les liens avec le Territoire et avec les autres.

Comment utiliser ce guide

Ce guide vous aidera à vous préparer à utiliser les trois guides *Bien vivre ses deuils et ses pertes* à l'intention des Autochtones. Nous vous encourageons à en prendre connaissance avant d'interagir avec la communauté et à y revenir pendant que vous continuerez de soutenir les communautés. Vos sentiments et votre façon d'aborder cette ressource vont probablement évoluer. Considérez donc ce guide comme un document évolutif. Continuez de réfléchir à ces concepts à mesure qu'ils gagneront en pertinence.

Le guide se divise en quatre parties conçues pour vous aider à accompagner les gens dans leur cheminement de deuil.

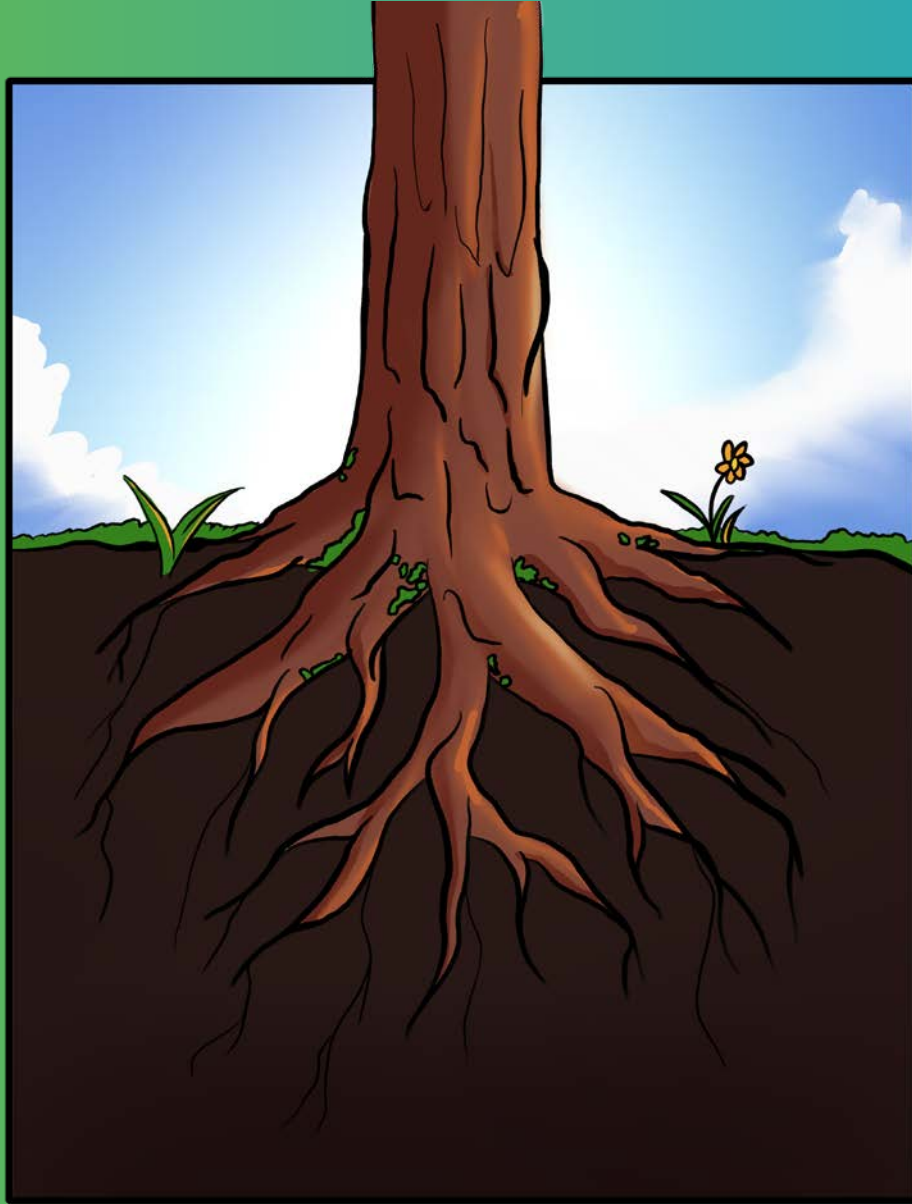
- ✓ Les racines : les principes fondamentaux du guide
- ✓ Le tronc : le renforcement de la compréhension par l'éducation
- ✓ Les branches : la recherche de soutien et de ressources
- ✓ Les cônes d'épinette : les hommages, le souvenir et la poursuite du travail

Comme ce travail est un processus signifiant et profondément réflexif, nous vous encourageons à progresser à votre rythme. Votre expérience avec le guide sera unique, car votre rôle et votre identité sont imbriqués dans ce travail. Certaines parties vous sembleront peut-être plus faciles que d'autres. C'est normal. Certaines idées pourraient avoir un sens plus profond que d'autres pour vous, et il se peut que certaines n'aient aucune résonance pour vous. Nous vous encourageons à réfléchir à votre rôle et à votre identité. Abordez le guide de manière à faire ressortir vos expériences uniques.





Les racines : les principes fondamentaux du guide



Les racines d'un arbre s'enfoncent profondément dans la Terre, où elles tirent de la force du sol ancestral et demeurent stables au fil des saisons. Ces racines représentent nos connaissances fondamentales et nos liens avec le Territoire, les Ancêtres et nous-mêmes. Pour amorcer ce périple, nous nous intéressons aux liens, aux cérémonies et à la communauté. Ces pratiques servent de fondement pour assurer la guérison par des soins justes et équitables.



La partie *Les racines* du guide est centrée sur l'hommage aux enseignements essentiels. Elle ancre le guide dans les valeurs fondamentales et nous aide à comprendre notre rôle individuel de prestataire de soins de santé et de services sociaux. À titre de prestataires de soins, nous devons repérer et démanteler les obstacles. Nous ne devons pas les renforcer. Nous devons plutôt intégrer des principes orientés sur l'équité à nos pratiques de soins.

Dans la première partie, il est question de respect, de relationnalité, de réciprocité et de responsabilité. Nous ferons ressortir l'importance des soins orientés sur l'équité. Cette forme de soins signifie que nous reconnaissons l'impact des influences systémiques sur le bien-être et le deuil. Enfin, cette partie comprend des activités conçues pour approfondir votre compréhension de ces principes.

Activité : S'ancrer dans la gratitude

Une pratique qui existe dans bon nombre de communautés autochtones consiste à commencer chaque journée en exprimant sa gratitude. Pour respecter cet enseignement, nous vous invitons à prendre un moment pour vous ancrer au seuil de votre cheminement dans ce guide. Prenez un moment pour vous mettre en lien avec vous-même, avec le Territoire, le Créateur, les Ancêtres ou tout ce qui vous aide à vous ancrer.

Envisagez de vous adonner aux pratiques suivantes ou réfléchissez aux meilleures façons de commencer votre journée par un acte de gratitude.

- ✓ Allez dehors et prenez le temps d'apprécier ce qui vous entoure.
- ✓ Faites un compliment à quelqu'un.
- ✓ Placez un verre d'eau à la lumière du jour pour le boire en vous levant le matin.
- ✓ Dites une prière ou un message de remerciements.
- ✓ Allumez une bougie, purifiez-vous par la fumée ou allumez une qulliq pour rendre hommage à une personne qui est dans le monde des Esprits.
- ✓ Lavez-vous le visage ou les mains à l'eau froide pour éveiller votre corps.
- ✓ Notez par écrit cinq choses pour lesquelles vous avez de la gratitude.

Quand une pratique semble vous convenir, essayez de l'exercer pendant une semaine et voyez l'impression qu'elle vous donne dans votre pensée, votre corps, votre cœur et votre Esprit. Parfois, ces pratiques peuvent s'intégrer à notre routine quotidienne et nous faire avancer avec gratitude.



Le respect, la relationnalité, la réciprocité et la responsabilité

Dans cette rubrique, nous ancrons le guide sur les principes fondamentaux : le respect, la relationnalité, la réciprocité et la responsabilité. Comme les racines nourrissent l'arbre, ces principes fondamentaux nourrissent notre compréhension du deuil. Le deuil est un processus façonné par le contexte, qui croît et qui s'adapte à son environnement.

Le **respect** nous aide à comprendre et apprécier la diversité des peuples autochtones et de leurs membres. Les Autochtones ont des traditions culturelles, des cérémonies et des pratiques qui leur sont uniques. Ils parlent des langues uniques et utilisent des styles de communication différents. Leur leadership et leurs systèmes politiques sont distincts, tout comme leurs liens avec le Territoire et leurs modes de vie. Chaque Nation a son histoire et son mode de vie. Il est essentiel de reconnaître et respecter cette diversité pour respecter les Autochtones. Cela nous aide à fournir des soins et des services (plus) sécuritaires.

La **relationnalité**, la **réciprocité** et la **responsabilité** se fondent sur les modes de savoir et les façons d'être et de faire autochtones. Elles rendent hommage à l'interconnectivité des personnes, du Territoire, de tous les êtres vivants et du cosmos, et à notre lien avec le monde des Esprits et les Ancêtres. Ces concepts centrent les relations et décrivent nos responsabilités mutuelles.

Pour aider les Autochtones dans leur parcours de deuil, les prestataires de soins de santé et de services sociaux doivent reconnaître la diversité de ces communautés tout en évitant une approche universelle. Les prestataires doivent tirer parti de leurs connaissances et de leurs compétences pour établir des relations utiles et empreintes de respect.

L'efficacité des stratégies de communication a une importance vitale pour ce processus. Une stratégie de communication efficace honore les traditions orales et les récits autochtones. Cette approche doit aussi utiliser l'humour de façon appropriée et tenir compte de la valeur du silence sacré. Les prestataires doivent se rappeler que le français ou l'anglais peut être une langue seconde pour une personne, ce qui signifie qu'elle aura peut-être besoin d'un interprète. Le transfert de connaissances d'une langue autochtone à un mode de vie occidental ne se fait pas toujours facilement. Cette réalité a entraîné la perte de connaissances au fil des générations. Les impacts coloniaux tels ceux du système des pensionnats ont occasionné une bonne part de cette perte. Les communautés multiplient leurs efforts pour raviver les modes de savoir et d'être traditionnels.

Les prestataires de soins de santé et de services sociaux doivent être à l'affût des indices non verbaux au cours de la communication. Ces indices se manifestent dans le langage corporel, les expressions du visage et les gestes. En surveillant ces indices, on peut valider l'efficacité du contact avec les personnes qu'on aide. Par exemple, un Inuk peut lever les sourcils pour répondre « oui » à une question, se frotter le nez pour répondre « non » ou hausser les épaules pour dire « je ne sais pas ». Souvent, les prestataires de soins de santé et de services sociaux vont répéter leur question faute de connaître le langage corporel.



Les soins orientés sur l'équité

Prodiguer des soins orientés sur l'équité signifie qu'on veille à ce que chacun ait accès au meilleur état de santé et de bien-être possible. Ce principe s'applique particulièrement aux personnes qui ont été marginalisées ou mal desservies, ou qui ont subi un préjudice du fait d'enjeux coloniaux et systémiques. Il est essentiel de comprendre le deuil vécu par les Autochtones. Nous devons reconnaître les systèmes et l'intersectionnalité des identités pour prodiguer des soins appropriés.

Quelle est la différence entre égalité et équité?

- ✓ **L'égalité** signifie qu'on fournit à tous les mêmes ressources ou les mêmes soins.
- ✓ **L'équité** signifie qu'on fournit à chaque personne des ressources, des approches et des niveaux de soutien adaptés à ses besoins et à sa situation.

Les soins orientés sur l'équité et le travail de deuil

Les soins orientés sur l'équité ont de l'importance dans le travail de deuil. Le bien-être n'est pas déterminé uniquement par la biologie ou les choix personnels. Il dépend aussi en grande partie de facteurs sociaux qui influent sur la santé. Les principaux déterminants sociaux de la santé sont :

- ✓ la pauvreté et l'exclusion économique;
- ✓ les impacts permanents de la colonisation (p. ex. le système des pensionnats, le système de protection de l'enfance);
- ✓ le racisme et la discrimination dans le secteur de la santé et des services sociaux;
- ✓ les relations actuelles ou souhaitables;
- ✓ l'accès à la langue, au Territoire et aux liens culturels, ou la perte de ces éléments;
- ✓ l'inégalité d'accès au soutien en santé et aux services culturels.

Cette approche nous aide à soutenir les personnes, les familles et les communautés autochtones endeuillées. Elle nous encourage à voir plus loin que les soins personnels. Nous devons comprendre comment les inégalités structurelles influent sur chaque aspect de la santé, y compris la façon de vivre un deuil, de guérir, de demander de l'aide et d'accéder aux services.

Pour les communautés autochtones, les soins orientés sur l'équité peuvent prendre les formes suivantes :

- ✓ Accepter que les personnes et les communautés soient des décideurs actifs et des spécialistes en ce qui concerne le soutien dont ils ont besoin.
- ✓ Offrir des choix de guérison axés sur le Territoire ou la culture plutôt qu'un traitement clinique.
- ✓ Ajuster les calendriers ou les pratiques en fonction des traditions de deuil de la communauté.
- ✓ Préconiser la sécurité du transport, du logement et de l'alimentation et veiller à ce que les enfants demeurent avec leurs parents pendant qu'un parent reçoit des soins médicaux.



Les composantes de base des soins orientés sur l'équité

La compréhension des soins orientés sur l'équité englobe plusieurs composantes fondamentales. Les *soins tenant compte des traumatismes* et les *soins tenant compte de la violence* sont parmi les principales. La *sécurisation culturelle* en est une autre. L'*humilité culturelle* a aussi son importance.

Les **soins tenant compte des traumatismes** sont une approche qui reconnaît l'impact généralisé des traumatismes, en particulier celui des traumatismes intergénérationnels dans les communautés autochtones, et qui y réagit. Ils reposent sur les principes de la sécurité, de la fiabilité, du choix, de la collaboration et de l'habilitation (empowerment).

Quand vous accompagnez des personnes endeuillées, vous devez savoir comment la colonisation les a affectées historiquement et les affecte encore aujourd'hui. Les pensionnats et le racisme systémique sont des sources de traumatisme. Savoir cela vous aide à éviter de retraumatiser les gens dans un milieu de soins.

Les **soins tenant compte des traumatismes et de la violence** élargissent le principe des soins tenant compte des traumatismes. Ils reconnaissent les effets de différents types de violence tels que la violence structurelle, conjugale ou communautaire. Ils tiennent compte des effets de la violence sur la santé et le comportement, sans jeter de blâme. Ils considèrent aussi la violence systémique et la violence interpersonnelle d'une façon équilibrée.

Il importe de comprendre comment les systèmes génèrent de la violence. Les obstacles à l'éducation et à l'emploi peuvent être des sources de violence. En reconnaissant ces signes, nous pouvons exiger des services de soutien adaptés aux besoins culturels.

Les prestataires de soins de santé et de services sociaux doivent être au fait de la violence qui affecte les Autochtones durant le deuil. Cette violence peut nuire à leur parcours de guérison. **La violence latérale et l'oppression internalisée** sont d'autres formes de violence. Si vous êtes un prestataire de soins autochtone, vous devez réfléchir à ces concepts dans le cadre de votre pratique. Si vous êtes un prestataire de soins non autochtone, il est pertinent de considérer ces concepts au sein de la communauté que vous servez.

La **violence latérale** se manifeste quand les membres d'une communauté opprimée extériorisent leur colère en s'en prenant les uns aux autres. Elle découle souvent de la colonisation, de la marginalisation et de l'impuissance. Par exemple, une personne pourrait avoir des mots durs à l'endroit de son collègue de travail. Sa frustration découle souvent d'une barrière systémique qu'elle doit surmonter.

L'**oppression internalisée** se manifeste quand une personne absorbe des messages négatifs au sujet de son identité ou de son groupe d'appartenance et y réagit. Par l'apprentissage et le désapprentissage, les communautés autochtones surmontent continuellement ces perceptions négatives.

La sécurisation culturelle et l'humilité culturelle sont des composantes dont l'absence peut se manifester par la méfiance, le doute de soi ou les conflits au sein des communautés, ce qui nécessite un engagement



empathique et non critique. La prise en compte de ces concepts est un moyen de s'efforcer d'assurer la sécurisation culturelle et l'humilité culturelle.

La **sécurisation culturelle** consiste à se soucier des déséquilibres de pouvoir et des inégalités systémiques, et à veiller à prodiguer des soins empreints de respect et libres de racisme. Elle se définit en fonction du **bénéficiaire** des soins (en l'occurrence, les Autochtones et leurs communautés), mais elle consiste habituellement à mettre la personne assez à l'aise pour qu'elle puisse honorer ses croyances et ses pratiques culturelles dans un milieu donné ou avec une personne en particulier.

L'**humilité culturelle** est un processus permanent d'autoréflexion et d'apprentissage. Elle met l'accent sur l'écoute, l'ouverture d'esprit et la lutte contre ses propres préjugés. Elle encourage davantage le partenariat que l'expertise.

Ces deux concepts peuvent s'intégrer à la prestation de tous les services de soutien par tous les prestataires.

Des espaces sûrs et des espaces de courage

La création d'espaces (plus) sûrs et d'espaces de courage est un moyen d'intégrer la sécurisation culturelle et l'humilité culturelle à notre pratique.

- ✓ Les **espaces sûrs** visent à assurer une sécurité affective et physique, en particulier aux groupes marginalisés. Les espaces sûrs sont importants pour la guérison, l'établissement d'une relation de confiance et le dialogue ouvert.
- ✓ Les **espaces de courage** favorisent des conversations franches et respectueuses sur des sujets difficiles (p. ex. le racisme, les privilèges). Faites de l'inconfort une source de croissance et d'apprentissage.

L'équilibre est un élément essentiel de la création d'espaces où la clientèle et le personnel autochtones se sentent en sécurité et habilités à énoncer leurs vérités. Nous ne pouvons pas promettre qu'un espace sera toujours sûr ou qu'il inspirera toujours le courage. Cependant, le fait de comprendre ces idées et leurs manifestations dans votre travail peut vous aider à voir comment nous soutenons la sécurité et l'humilité culturelles. En tant que prestataires de services de soutien, nous devons nous efforcer d'instaurer un espace qui répond aux besoins de la communauté que nous servons.

Établir les fondements des soins orientés sur l'équité

Chacune de ces composantes est essentielle pour ancrer notre pratique sur des soins équitables et adaptés à la culture. À titre de prestataires de soins de santé et de services sociaux, nous devons comprendre les principes des soins orientés sur l'équité et les mettre en application dans notre travail. Cela nous aide à mieux servir les communautés que nous accompagnons. Le fait de comprendre ces idées en nous et chez les autres ouvre la voie à des soins améliorés et tenant compte de la culture. En vous initiant et en réfléchissant à ces concepts, vous amorcez un cheminement vers des soins justes et tenant compte de la culture. Ce cheminement améliore les services et instaure un changement significatif dans le système.



Établir ses racines : activités de soutien à l'apprentissage, au désapprentissage et à la réflexion

À titre de prestataires autochtones ou non autochtones œuvrant dans des communautés diversifiées et en évolution constante, nous avons tous nos expériences, nos identités et nos relations uniques d'accompagnement de deuil avec les Autochtones. Les activités qui suivent vous aideront à explorer vos propres identités et votre lien avec le Territoire. Elles élargiront aussi votre compréhension de la sécurisation culturelle des Autochtones et de ses liens avec la mort, la fin de vie et le deuil.

« Et c'est à ce moment-là que j'ai vraiment, personnellement, commencé à explorer mon indigénéité, ma condition de Métisse... J'ai pris conscience du deuil associé à ça, ignorant que, sans que mes parents l'aient voulu, leurs expériences avaient façonné ce qu'ils étaient devenus et avaient façonné leur façon de nous élever. »

Bev Cardinal, membre du CAGS

Activité : Reconnaître son moi

Le respect de qui nous sommes et notre façon d'aborder ce travail est un élément essentiel de l'**humilité culturelle**, car nous devons d'abord reconnaître *qui nous sommes* pour déterminer *comment nous pouvons aider* les membres de la communauté. Notre identité est façonnée par certains éléments qui ne sont pas déterminés par nous (le cercle intérieur) et par d'autres éléments qui peuvent évoluer selon les circonstances et le stade de notre vie (le second cercle). Notre façon de ressentir ces éléments est façonnée par les systèmes et les gens qui nous entourent.

À titre de prestataires de soins de santé et de services sociaux, nos identités intersectionnelles et celles des populations que nous servons ont une incidence sur notre façon d'aider les gens et sur leur façon de recevoir cette aide.



L'intersectionnalité dans le deuil et le soutien

L'**intersectionnalité** consiste à comprendre que les expériences vécues découlent de la superposition d'identités multiples, notamment la race, le genre, la classe, les incapacités, l'âge et la sexualité.

Par exemple :

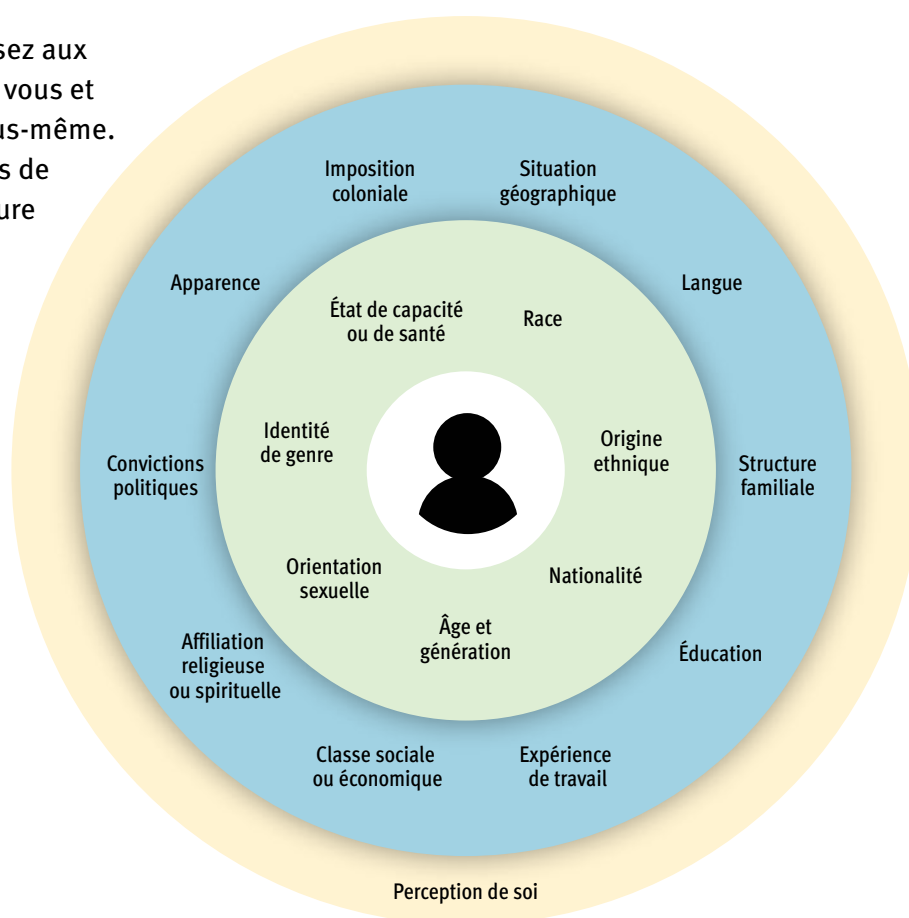
- ✓ Une jeune personne bispirituelle en processus de deuil dans un grand centre urbain a besoin de formes de soutien différentes de celles qui aideraient un Aîné vivant dans une réserve.
- ✓ Une femme autochtone aux prises avec le deuil et la violence fondée sur le genre est confrontée à un traumatisme complexe qui nécessite des soins spécialisés tenant compte des traumatismes et de la violence.

L'activité suivante vise à créer des espaces où reconnaître les multiples identités que nous possédons et qui façonnent notre personnalité.

Examinez le cercle ci-contre. Pensez aux catégories et à leur résonance en vous et dans votre compréhension de vous-même.

Le cercle extérieur ne contient pas de catégories. Cet espace sert à inclure des identités que les catégories incluses ne représentent peut-être pas. Le tableau qui suit présente des exemples pour chaque catégorie, mais vous êtes libre de l'interpréter et de le compléter à votre guise¹.

*N. B. : Tiré de **Intersectionality and Multiple Identities** (MIT, 2025).*



¹ MIT, 2025.



Catégorie identitaire ²	Exemples d'identités
Race	Première Nation, Inuk, Métis, Autochtone, Noir, multiracial, personne de couleur, Blanc, etc.
Origine ethnique	« Canadienne », ojibwée, nigériane, portoricaine, crie des Plaines, russe, sud-américaine, d'Europe de l'Ouest, etc.
Nationalité	Citoyen canadien, nation souveraine, immigrant, réfugié, Canadien de 2e génération, etc.
Âge et génération	Début de la cinquantaine, fin de la trentaine, baby-boomer, millénial, génération Z, vieux, jeune, etc.
Orientation sexuelle	Asexuelle, bisexuelle, gaie, hétérosexuelle, bispirituelle, lesbienne, queer, etc.
Identité de genre	Cisgenre (perception que le genre est conforme au sexe à la naissance), transgenre (perception que le genre est non conforme au sexe à la naissance), non binaire, etc. Expression : apparence, comportement et autres caractéristiques conformes ou non conformes aux attentes sociales en matière de masculinité et de féminité, etc.
État de capacité ou de santé	Valide; incapacité affective, mentale, physique ou d'apprentissage; problèmes de santé chroniques ou temporaires; maladie chronique invisible; etc.
Situation géographique	Milieu rural, milieu urbain, territoire traditionnel, milieu éloigné, communauté accessible en avion, banlieue, loin de ma communauté d'origine, région favorisée ou défavorisée, etc.
Langue	Langue autochtone, accent, niveau de littératie, dialecte non standard, etc.
Structure familiale	Conjoint de fait, divorcé, marié, célibataire, partenariat sans mariage, veuf, parents divorcés, parent emprisonné, parents mariés, élevé par un ou des parents adoptifs, prise en charge par la parenté, parent ou parents non traditionnels, marié avec enfants, marié sans enfants, parent non marié, famille recomposée, etc.
Éducation	Éducation interrompue, porteur de savoirs traditionnels, école de métiers, baccalauréat, diplôme d'études secondaires, doctorat, école privée, école publique, etc.
Expérience de travail	Travail à temps plein, travail saisonnier, propriétaire d'entreprise, études à temps partiel, poste permanent, sous-emploi, chômage, nombre d'années d'expérience, perspectives ou absence de perspectives d'emploi stable, etc.
Classe sociale ou économique	Démunis, classe supérieure, classe ouvrière, cols blancs, cols bleus, etc.
Affiliation religieuse ou spirituelle	Agnostique, athée, spiritualité traditionnelle autochtone, bouddhiste, chrétien, midewiwin, hindou, juif, musulman, spiritualiste, etc.
Convictions politiques	Gauche, droite, affiliation à un parti politique, convictions politiques fondamentales, etc.
Apparence	Couleur de peau ou phénotype : Autochtone de l'île de la Tortue, Africain, Asiatique, peau brune, Blanc, peau foncée, passant pour Blanc, etc. Autres caractères : athlétique, beau, petit, grand, gras, mince, etc.
Imposition coloniale	Pensionnat, externat, impact négatif minime, rafle des années soixante, déplacé, traumatisme intergénérationnel personnel ou latéral, etc.
Cercle extérieur – Perception de soi	Lesquelles de vos identités ne se reflètent pas dans les autres secteurs du cercle? Artisan, leader, tante, travailleur social, sobre, Gardien du feu, créatif, introverti ou extroverti, etc.

N. B. : Tiré de Intersectionality and Multiple Identities (MIT, 2025).

² MIT, 2025.



✓ Quand vous aurez terminé cette activité, prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes. Vous pouvez écrire vos réflexions ou en discuter avec une personne de confiance :

- Quel impact mon identité a-t-elle sur moi, sur les plans personnel et professionnel?

- Comment mon identité converge-t-elle avec les populations que je sers ou en diverge-t-elle?

- Y a-t-il des aspects de mon identité dont je dois avoir conscience quand je donne des services de soutien?

- Y a-t-il des moyens qui me permettent ou me permettraient de pratiquer les autosoins pour respecter certains aspects de mon identité?



Activité : Les liens avec le Territoire et la langue

Pour beaucoup d'Autochtones, le deuil n'est pas seulement affectif. Il est spirituel et ancestral, profondément enraciné dans le Territoire. Le Territoire ne se limite pas au lieu où nous vivons; c'est un parent, un enseignant et un guérisseur. Dans ce guide, nous suivons la pratique décolonisatrice de Styres (2019), qui écrit « Territoire » avec un T majuscule³. Nous reconnaissons ainsi que le Territoire est plus qu'un espace physique. Il englobe les principes, les philosophies et les ontologies profondes qui s'y rattachent. Styres écrit : « Le Territoire est spirituel, affectif et relationnel; le Territoire est expérientiel, (re) mémoré et peuplé d'histoires⁴. »

Il est essentiel que les prestataires de soins de santé et de services sociaux comprennent et respectent ces liens afin d'offrir une aide respectueuse de la culture. Il faut qu'ils comprennent les traités, les territoires traditionnels, les bénéficiaires et les systèmes de réserves. Cette compréhension nous aide à voir que le Territoire et la perte sont des concepts

inséparables pour les Autochtones. Elle nous fait aussi voir pourquoi le soutien au deuil doit ménager un espace pour ces histoires et ces réalités.

« Tout ce dont tu as besoin pour faire ce cheminement à travers ta vie se trouve devant ta porte. Il suffit de sortir de chez toi. » Je me suis dit : ça, c'est formidable. C'est ça que j'ai ressenti quand j'ai jeûné sur le Territoire. La première fois que je suis allée faire un jeûne, j'ai eu l'impression de ne pas être seule. Je savais que j'avais des aides là-bas et que je pouvais pleurer et me libérer de tout cela. »

Kathy MacLeod-Beaver, membre du CAGS

- ✓ Les territoires traditionnels sont les Territoires que les Nations autochtones occupent et entretiennent depuis des générations. Les Nations ont des liens profonds avec ces régions depuis des temps immémoriaux. Les territoires traditionnels comprennent les lieux sacrés, les cours d'eau et les pistes de chasse, de pêche et de piégeage.
- ✓ Les traités sont des accords conclus entre des Nations autochtones et la Couronne. Ils ont souvent été bafoués ou mal interprétés par les gouvernements coloniaux. La plupart des traités déterminent les droits des Nations en lien avec le Territoire. Il est important de comprendre l'histoire des traités dans votre région pour respecter la souveraineté et les droits des Autochtones.
- ✓ Le système des réserves est un construit colonial par lequel les Autochtones ont été chassés de leurs territoires traditionnels et confinés dans des secteurs restreints contrôlés par le gouvernement. Dans beaucoup de réserves, les logements, les soins de santé et les infrastructures sont inadéquats.

³ Styres (2019).

⁴ Styres (2019), p. 27.



Les réserves n'en occupent pas moins une place centrale pour l'identité, la résistance et les liens communautaires.

- ✓ Les bénéficiaires sont les personnes reconnues comme membres d'une communauté inuite et inscrites dans le cadre d'une entente de revendication territoriale des Inuits, qui leur confère certains droits et avantages. Une personne doit répondre à certains critères pour avoir la qualité de bénéficiaire. Elle doit avoir des ancêtres inuits, être citoyenne du Canada et avoir un lien évident avec une communauté inuite particulière.
- ✓ Les ententes sur les revendications territoriales des Inuits sont des traités de l'ère moderne, conclus entre des communautés inuites et le gouvernement fédéral. Elles décrivent les droits des Inuits sur le Territoire, les ressources et la gouvernance, dans des territoires qui, auparavant, n'étaient ni documentés ni définis.
- ✓ Le système des certificats des Métis était un système par lequel le gouvernement fédéral créait des documents qui promettaient à des personnes métisses de l'argent ou une terre arpentée, souvent située loin de leur milieu de vie. Le système des certificats était frauduleux : souvent, des spéculateurs fonciers acquéraient des certificats pour eux-mêmes au nom de Métis. Ce système a permis au gouvernement canadien de poursuivre sa colonisation de l'Ouest, déplaçant de nombreux Métis et les laissant en situation de pauvreté systémique.

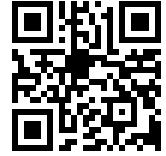
Ces éléments façonnent les liens actuels entre les communautés autochtones, les Canadiens et le Territoire.



Sur le Territoire de qui vous trouvez-vous?

Dans notre rôle de prestataires, nous devons réfléchir à notre relation avec le Territoire et les communautés autochtones, et à l'influence de cette relation avec le soutien que nous offrons. Ce faisant, nous honorons les langues, les récits et les Esprits enracinés dans les lieux où nous vivons au quotidien.

Visitez le site www.native-land.ca (en anglais) et utilisez la [carte interactive des Territoires autochtones](#) afin d'identifier le **territoire traditionnel** et la **langue** de votre lieu de vie et de travail, qui sont indissociables de l'identité, de la culture et de la guérison des Autochtones. Vous y découvrirez aussi :



- ✓ tous les traités ou communautés qui y sont associés;
- ✓ que vous vous trouvez sur un territoire non cédé, une région visée par un traité, une réserve ou un autre type de communauté autochtone.

N. B. : Si vous connaissez déjà bien le territoire traditionnel, la région visée par un traité ou la communauté dans laquelle vous existez, vous pouvez passer à la deuxième partie de cette activité.

Réflexion sur votre relation avec le Territoire

Après avoir exploré le Territoire sur lequel vous existez, répondez aux questions de réflexion suivantes :

- ✓ Comment honorer le Territoire où vous vivez et travaillez?
- ✓ Quel est votre lien avec la ou les langues qui sont rattachées à ce Territoire et aux communautés qui vous entourent?
- ✓ Est-ce que vous êtes originaire de ce Territoire ou si vous l'occupez?
 - Il se peut que vous travailliez sur le Territoire où votre peuple existe depuis des temps immémoriaux.
 - Il se peut que vous soyez une personne autochtone déplacée, ou un colonisateur, un colon ou un immigrant sur ce Territoire.
 - Quelle influence cela a-t-il sur votre façon de travailler avec le Territoire?
 - Votre relation avec le Territoire se reflète-t-elle dans votre fonction de prestataire de soins? Comment?

La reconnaissance de votre position sur le Territoire est un aspect critique de la décolonisation de votre pratique. Les prestataires autochtones et non autochtones ont des relations uniques avec le Territoire. Ces relations ont une incidence sur notre expérience du deuil, de la perte et de la guérison. Nos relations avec le Territoire sont fondamentales pour notre compréhension de la colonisation et des visions du monde autochtones (ou non autochtones).



Activité : Portail palliatif canadien – Formation sur la sécurisation culturelle des Autochtones

Le respect des expériences variées des Autochtones est un processus relationnel continu. Le Portail palliatif canadien offre une formation sur la sécurité culturelle autochtone aux prestataires de soins de santé et de services sociaux. Cette formation est une source de connaissances essentielles sur les croyances des Autochtones, leurs valeurs et leurs perspectives sur les soins. Elle explore aussi les facteurs historiques et systémiques. Ces facteurs ont encore une incidence sur la santé et le bien-être des Autochtones. Ce programme aide les prestataires de soins de santé et de services sociaux à comprendre la maladie avancée, les soins palliatifs et le deuil. Elle se guide sur les voix et les expériences des Autochtones.

La formation se décline en cinq modules :

1. Comprendre la culture autochtone en soins palliatifs
2. Le voyage des Autochtones dans les soins de fin de vie
3. Création d'un espace culturellement adapté et sages pratiques de soins de fin de vie
4. Les deuils vécus par les peuples autochtones – Partie 1
5. Les deuils vécus par les peuples autochtones – Partie 2

Vous pouvez étudier chaque module séparément ou vous concentrer sur un champ d'intérêt particulier. Vous pouvez aussi étudier tous les modules pour une expérience d'apprentissage plus complète.

Nous reconnaissons que l'accès à la formation en ligne peut être limité. C'est pourquoi le présent guide vise à réunir les principaux thèmes et enseignements de la formation sur la sécurisation culturelle des Autochtones. Nous veillons ainsi à ce que l'esprit de cet apprentissage soit accessible à tous les prestataires.



Pour accéder à ces modules, visitez le Portail palliatif canadien > Centre d'apprentissage > Formation sur la sécurisation culturelle des Autochtones



La respiration est un bon remède : faire le point avec soi-même

Comme nous arrivons au terme de cette partie, nous vous invitons à marquer une pause et à vous recueillir afin de soutenir votre pensée, votre corps, votre cœur et votre Esprit par un moment de respiration intentionnelle. Les exercices de respiration attirent notre attention sur notre façon de respirer et nous aident à ralentir notre respiration dans les moments de stress.

L'exercice suivant vise à vous mettre en lien avec la Terre Mère et vous invite à la corégulation avec le Territoire.

1. Prenez un moment pour entrer en relation avec le Territoire de la manière qui vous convient : appuyez les mains ou les pieds sur le sol, entourez un tronc d'arbre de vos bras, ou observez le ciel pour regarder la neige tomber ou les nuages se déplacer.
2. Laissez votre esprit et votre corps se mettre à l'aise dans la position où vous vous trouvez.
3. Si vous avez les mains libres, placez-en une sur votre cœur et l'autre sur votre ventre.
4. Respirez profondément; laissez votre respiration gonfler votre ventre plutôt que vos côtes.
5. Inspirez par le nez et expirez par la bouche, ou respirez de la manière qui vous semble la plus confortable pour votre corps.
6. Concentrez-vous sur votre lien avec le Territoire et sur l'énergie d'ancrage que le Territoire porte en lui. Laissez ce lien vous donner de l'équilibre pour poursuivre votre cheminement.





Le tronc : le renforcement de la compréhension par l'éducation



Le tronc est la base et le soutien de l'arbre. Fort et stable, il résiste aux tempêtes. Dans le contexte du deuil, il symbolise notre capacité à apprendre, à véhiculer les connaissances et à dire la vérité. La partie « Le tronc » de ce guide renforce notre compréhension du processus de deuil. Elle nous soutient par l'éducation et nous aide à comprendre les aspects culturels, affectifs et spirituels du deuil. Comme les anneaux de croissance d'un arbre marquent son évolution au fil des saisons, l'apprentissage approfondit notre conscience et nous prépare à accompagner les gens avec humilité et soin. L'éducation est une autre forme de remède fortifiant. Elle nous aide à accompagner le deuil avec intégrité et compassion.



Au départ, tout comme le tronc d'un arbre, cette partie du guide est large : elle couvre des aspects généraux du deuil. Elle se rétrécit ensuite pour aborder différentes expériences de deuil, avant de traiter d'expériences et de pratiques personnelles. Cette partie contient beaucoup d'information. Nous vous y demandons de réfléchir à votre deuil, à votre fonction de prestataire de soins, ainsi qu'au cadre dans lequel vous fournissez des services. N'oubliez pas de faire preuve de bienveillance envers vous-même et de prendre une pause au besoin. Avant de commencer, prenez un moment pour faire un exercice de pleine conscience, par respect pour votre pensée, votre corps, votre cœur et votre Esprit.

Un moment de pleine conscience

Le moment de pleine conscience est un exercice qui vous aidera à remarquer ce que vous ressentez. Concentrez-vous sur l'état de vos pensées, de vos émotions, de votre Esprit et de votre corps en ce moment même. Prenez conscience de ce que votre corps ressent – de la tension ou de l'agitation, par exemple. Cet exercice vous aidera aussi à remarquer ce qui vous entoure, par exemple la température, les sons, la sensation du tissu ou de l'air sur votre peau.

Prenez autant ou aussi peu de temps qu'il vous en faut. Une durée d'environ cinq minutes est un bon point de départ.

✓ Trouvez-vous une position confortable.

Vous pouvez vous asseoir, rester debout ou vous étendre, selon ce que votre corps préfère en ce moment.

✓ Établissez un lien avec ce qui vous entoure.

Si possible, choisissez un endroit qui vous aide à vous ancrer sur le Territoire : soit dehors, soit près d'une fenêtre éclairée par la lumière naturelle.

✓ Pour commencer, prenez conscience de votre respiration.

Portez doucement votre attention sur votre respiration. Laissez-la trouver son rythme naturel : constant, calme, non forcé.

✓ Parcourez mentalement votre corps.

En remontant à partir du bout de vos orteils, concentrez-vous lentement sur chaque partie de votre corps. Remarquez vos sensations : la chaleur, la raideur, le calme, le mouvement. Il n'est pas nécessaire de changer quoi que ce soit. Pour le moment, il s'agit de constater ce qui est là.

✓ Relâchez la tension là où vous le pouvez.

Si une région de votre corps vous paraît tendue ou inconfortable, marquez une pause et laissez cette partie de votre corps se relâcher, si elle est prête à le faire.

✓ Rendez-vous jusqu'au sommet de votre crâne.

Continuez de cheminer mentalement à travers votre corps, jusqu'au sommet de votre crâne. Pendant un moment, prenez conscience de tout votre être, de son ancrage, de sa respiration et de sa présence.

✓ Rétablissez votre concentration si votre esprit vagabonde.

Si des pensées ou des distractions se présentent, remarquez-les avec amabilité. Puis ramenez doucement votre concentration sur votre respiration ou sur vos sensations.



Avant de terminer, prenez quelques respirations lentes. Quand vous serez prêt, ouvrez les yeux ou regardez autour de vous. Remarquez ce que vous ressentez après avoir pris ce moment pour vous-même. Si cela vous semble approprié, poursuivez la lecture de ce guide, ou prenez le temps de répondre aux besoins qui se sont manifestés.

Comprendre le deuil

Le deuil est une réaction humaine normale à la perte d'une personne ou d'un objet. Il nous affecte tous de plusieurs façons, sur les plans émotionnel, mental, physique et spirituel. Le deuil est un processus complexe. Chaque personne, chaque famille, chaque communauté a sa façon de pleurer ses pertes. Ces différences dépendent du genre, de l'âge, de la culture et des circonstances de la perte.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez des conseils utiles sur les types de deuil que vous ou la communauté que vous aidez pouvez ressentir. Pour commencer, nous vous invitons à écouter parler de l'interconnectivité du deuil et des différentes pertes [ici](#).



Le **chagrin** est une réaction naturelle à la perte de quelqu'un ou de quelque chose qui nous est cher. Ce n'est pas une chose qu'il faut éradiquer. Chaque Nation autochtone a ses propres façons de reconnaître le chagrin et de composer avec lui. Par exemple, cette reconnaissance peut prendre la forme d'une cérémonie dans une maison longue, une suerie, une église shaker ou toute autre forme de pratique spirituelle collective. Les cérémonies funéraires démontrent la vigueur de la culture. Les gens traitent la mort, l'inhumation et le chagrin qui en découle d'une façon similaire depuis des siècles. Chaque culture observe des pratiques et rituels qui lui sont propres dans le contexte de la mort, du deuil et de la perte⁵.

Le **deuil** est l'expression du chagrin après une grande perte. Les croyances culturelles, spirituelles et religieuses peuvent influencer sur les pratiques de deuil. Le deuil aide les gens à se souvenir de leurs proches disparus. Il fournit aussi un soutien affectif par l'entremise de la famille et de la communauté.

La **période de deuil** est la durée du deuil et de l'ajustement après le décès d'un proche. Elle est marquée par la perte d'une personne importante et par les réactions affectives, psychologiques et physiques qui accompagnent cette perte. Le chagrin est le sentiment provoqué par une perte. Le deuil est un terme plus général. Il englobe toute l'expérience de la perte d'un proche, y compris le processus de deuil et d'acceptation de la mort.

Certains types de deuil sont difficiles à définir :

- ✓ Le **deuil ambigu** (ou deuil blanc) renvoie à la douleur affective et à la confusion que l'on ressent face à une perte qui n'est pas claire ou qui n'est pas finalisée. Le processus de deuil devient ainsi plus complexe et plus éprouvant. Le deuil ambigu est différent du deuil conventionnel. Celui-ci porte habituellement sur une perte évidente telle que le décès d'un proche. Mais avec le deuil ambigu, la perte est incertaine, inachevée ou indéfinie. Il devient ainsi plus difficile de traiter ses émotions et de les résoudre.

⁵ Richardson, communication personnelle, 12 mars 2025.



- ✓ **Le deuil anticipé** est celui qu'on ressent avant qu'une perte survienne, en particulier quand cette perte est attendue ou imminente. Le deuil anticipé survient habituellement quand on sait qu'un proche va mourir, que ce soit des suites d'une maladie, du vieillissement ou de toute autre cause prévisible. Il nous laisse amorcer notre processus de deuil alors que la personne vit encore. Le deuil anticipé peut nous aider à nous préparer émotionnellement à la perte imminente.
- ✓ **Le deuil et la perte collectifs** renvoient à l'expérience commune du deuil au sein d'un groupe, d'une communauté ou d'une société après une perte importante ou une tragédie qui touche beaucoup de personnes. Le deuil collectif est différent du deuil individuel. Le deuil individuel est un processus personnel, tandis que le deuil collectif se produit quand les membres d'une communauté subissent une perte ensemble. Cette situation débouche souvent sur un processus de deuil unifié. Le deuil collectif est associé à des événements tels que les catastrophes naturelles, la violence de masse, la perte d'un patrimoine culturel ou le décès d'une personnalité publique importante de la communauté.
- ✓ Les **pertes secondaires** sont les pertes additionnelles causées par une perte primaire. Ce sont des pertes indirectes ou cachées. Ces pertes ne sont pas toujours apparentes dès le départ, mais elles peuvent avoir un impact affectif, social et psychologique important. Alors que les pertes primaires sont souvent tangibles et en lien avec l'événement (p. ex. la mort d'un proche), les pertes secondaires sont les effets d'entraînement de cette perte. Elles peuvent affecter divers aspects de la vie d'une personne.
- ✓ Pour une personne survivante des pensionnats, par exemple, la perte primaire est le fait d'avoir été enlevée ou volée à sa famille et à sa communauté. Les pertes secondaires comprennent la perte d'un attachement sain à une ou des personnes responsables. Ces pertes ont eu une influence négative sur le développement neurologique de la personne et ont compromis son sentiment de sécurité dans les contextes relationnels. Les survivants ont aussi perdu leur langue, leur culture et leur sentiment d'appartenance à leur famille et à leur communauté. Par exemple, les abus subis par les survivants des pensionnats leur ont fait perdre leur innocence, leur confiance et leur aptitude à ressentir.

Nous subissons parfois l'impact de pertes sans lien avec les relations humaines :

- ✓ **Le deuil écologique** se produit quand nous constatons les dommages causés à l'environnement, à des écosystèmes ou à des espèces vivantes. C'est la réaction affective et mentale à la perte de notre environnement. Il comprend la conscience de changements écologiques à long terme tels que l'évolution du climat, la déforestation, la disparition d'espèces et le déclin des ressources naturelles. Le deuil écologique frappe des individus, des communautés et des sociétés entières. Il survient quand nous constatons la destruction d'un écosystème. On peut en remarquer des affects dans la vie humaine et animale. Par exemple, l'exploitation minière peut être néfaste pour le Territoire. Les inondations forcent des communautés autochtones à se relocaliser. La contamination donne lieu à des avis d'ébullition de l'eau. Les changements climatiques causent aussi des incendies qui menacent les lieux de vie des gens et des animaux.
- ✓ **Le deuil historique non résolu** fait partie des réactions aux traumatismes historiques. Il désigne le deuil profond associé aux pertes sur la durée, des pertes aggravées par l'interdiction des pratiques et cérémonies de guérison autochtones (Brave Heart et al., 2012, p. 10).
- ✓ **Le deuil spirituel** est la douleur affective et psychologique qui survient quand une perte perturbe nos croyances spirituelles, nos pratiques ou notre sens de la finalité. Il a souvent des liens avec une crise



de la foi ou avec un questionnement spirituel, et il peut être une réaction à divers types de pertes, y compris le décès d'un proche, la perte de la santé ou même la perte de son identité personnelle ou de sa communauté.

Certains types de deuil sont parfois difficiles à gérer :

- ✓ Le **deuil cumulatif** est l'expérience de deuil qui s'accumule avec le temps en raison de pertes multiples, qu'elles soient d'ordre physique, affectif ou psychologique. Au lieu de pleurer une perte importante et de cheminer au fil des stades du deuil, dans le cas du deuil cumulatif, nous sommes confrontés à des pertes multiples qui risquent d'étouffer notre capacité d'adaptation individuelle. Les pertes cumulatives peuvent se produire consécutivement ou simultanément, et leur effet composé peut intensifier et prolonger le processus de deuil.
- ✓ Le **deuil compliqué**, aussi appelé « trouble du deuil prolongé », est un type de deuil qui déborde le processus de deuil habituel et nuit significativement à la capacité d'une personne à fonctionner au quotidien. Alors que le deuil est une réaction naturelle à une perte, le deuil compliqué est marqué par des sentiments intenses et prolongés de chagrin et de deuil qui, avec le temps, ne semblent pas s'améliorer et peuvent même empirer.
- ✓ Le **deuil retardé** se produit quand une personne est saisie par le deuil longtemps après une perte plutôt qu'immédiatement après l'événement. Ce retard peut se produire parce qu'un choc, un engourdissement émotionnel ou d'autres facteurs empêchent la personne de traiter ses émotions au moment de la perte. Avec le temps, les sentiments associés au deuil peuvent refaire surface; la personne ressent alors tout le poids de son deuil, même longtemps après la survenue de la perte.
- ✓ Le **deuil non reconnu** est un deuil qui n'est pas reconnu ouvertement, qui ne bénéficie pas d'un soutien social ou qui n'est pas partagé publiquement. Il se produit quand la société néglige de reconnaître ou de valider la perte subie par une personne, ce qui peut susciter des sentiments d'isolement, de confusion ou de culpabilité chez la personne endeuillée. Le deuil non reconnu se présente souvent dans des situations où les normes ou les attentes de la société minimisent ou invalident la douleur affective vécue par la personne. Les Autochtones sont victimes de cette marginalisation quand la société omet de valider les traumatismes historiques et actuels causés par la colonisation.
- ✓ Le **deuil prolongé**, qui s'apparente au deuil compliqué, est un état de chagrin intense après une perte, qui se prolonge beaucoup plus longtemps qu'on pourrait normalement s'y attendre. Si le deuil est une réaction naturelle à la perte, le deuil prolongé déborde le processus de deuil normal, au risque de nuire à la vie quotidienne et au fonctionnement normal.
- ✓ Le **deuil stigmatisé** est un deuil marginalisé, négligé ou incompris en raison de la nature ou des circonstances de la perte. Souvent, il est alourdi par des préjugés sociétaux ou culturels qui amènent la personne endeuillée à se sentir isolée, jugée ou sans soutien dans son processus de deuil. Le deuil associé à une perte stigmatisée n'est généralement pas reconnu ou validé par la société, de sorte qu'il est plus difficile pour la personne de traiter ses émotions et d'obtenir une aide adéquate.



Par exemple :

- Infertilité, fausse couche, mortinaissance et avortement
 - Mort d'une personne ayant eu des démêlés avec la justice
 - Mort par homicide
 - Mort par suicide
 - Mort d'une personne aux prises avec une dépendance, décès lié à la drogue
 - Mort d'une personne atteinte de troubles mentaux
 - Mort des suites d'une maladie telle que le sida
 - Traumatisme intergénérationnel et multigénérationnel
- ✓ Le **deuil traumatique** est une forme de deuil particulièrement intense et compliquée, souvent provoquée par la mort soudaine, violente ou inattendue d'un proche. Le deuil traumatique est différent d'un deuil normal. Alors que celui-ci est une réaction naturelle à une perte, le deuil traumatique mélange les fortes émotions associées à la perte avec le traumatisme provoqué par la façon dont la perte est survenue ou le moment où elle s'est produite.

Le deuil traumatique peut être une source de forte détresse affective. Il peut compromettre la capacité de fonctionnement d'une personne et se solder par un deuil compliqué ou un état de stress post-traumatique (ESPT). Entrer en contact avec soi-même et avec d'autres peut faciliter la guérison de ce traumatisme. Ces contacts peuvent réduire le risque de s'enliser dans son deuil.



Comprendre le traumatisme

Un traumatisme est l'impact affectif, psychologique et physique d'un événement ou d'une série d'événements bouleversants. Il se produit quand une personne est exposée à des situations qui dépassent sa capacité d'adaptation. Cette inaptitude à faire face à la situation peut provoquer une large gamme de réactions physiques, affectives, mentales et spirituelles. Les expériences traumatisantes peuvent laisser des cicatrices émotionnelles durables, affecter le sentiment de sécurité et influencer sur le comportement, les relations et le bien-être général.

La perspective autochtone sur les réactions aux traumatismes considère que ceux-ci affectent l'être tout entier. Elle vise à remédier aux déséquilibres de la santé physique, affective, mentale et spirituelle causés par les traumatismes. Ces déséquilibres perdurent quand la personne se sent déconnectée d'elle-même, de son Territoire, de sa famille, de sa communauté, de sa culture et du Créateur. Cette déconnexion est une source de difficulté à mener sa vie : « Le traumatisme est vécu différemment d'un individu ou d'un groupe à l'autre, en fonction de la situation sociale, des ressources et de la position intersectionnelle de chacun (p. ex. l'aptitude ou l'inaptitude, le statut économique, le genre, la corpulence, etc.)⁶. »

Voici un aperçu des différents types de traumatismes qui peuvent affecter les Autochtones.

- ✓ Le traumatisme historique. Maria Yellow Horse Brave Heart. Ph. D., une travailleuse sociale autochtone américaine connue pour ses travaux sur le traumatisme historique vécu par les Lakotas, donne du traumatisme historique la définition suivante : « une blessure affective et psychologique cumulée sur plusieurs générations, y compris la propre vie de la personne⁷. »

Le traumatisme historique découle de plusieurs siècles de colonisation et d'abus. Il a eu des effets dévastateurs sur la santé et le bien-être des Autochtones.

Quelques exemples de formes de violence coloniale :

- Le contact avec les Européens
- La colonisation

« Même si les communautés métisses étaient plutôt autosuffisantes, elles n'avaient pas de véritable terre natale. Nous pouvons donc encore visiter à volonté ces communautés vivant en bordure de route, car nous savons les situer géographiquement, mais il faut avouer qu'aujourd'hui, elles n'ont plus qu'une existence historique. Il ne nous est plus possible d'y retourner. Il ne nous reste qu'à créer des communautés et des espaces dans les villes et les villages. »

Bev Cardinal, membre du CAGS

⁶ Richardson, communication personnelle, 12 mars 2025.

⁷ Brave Heart et al. (2012).



- L'assimilation
 - Les déménagements et déplacements forcés
 - La perte du Territoire
 - La perte de l'accès au Territoire et à ses ressources
 - La perte de structures économiques
 - La perte et la perturbation des systèmes familiaux
 - La stérilisation forcée et les expériences médicales non consensuelles
 - Maladies infectieuses mortelles
 - L'interdiction des pratiques spirituelles et culturelles
 - Le racisme systémique et la discrimination
 - Les Ancêtres qui n'ont pas pu faire leur deuil ou dont on n'a pas pu faire le deuil
 - Le système des pensionnats
 - La perte du droit d'élever nos enfants dans notre culture
 - Les restes d'enfants découverts sur les terrains de pensionnats
 - Le vol d'objets sacrés
 - Les injustices dans les systèmes de protection de l'enfance et de justice
 - La perte, le vol ou la destruction des enseignements traditionnels, des savoirs culturels et de la langue
 - Les expériences de violence ou d'abus physiques, sexuels, spirituels, émotionnels et mentaux
 - L'influence de la religion et des Églises
 - Les femmes, filles et personnes bispirituelles autochtones disparues ou assassinées
 - L'abattage de chiens inuits par la Gendarmerie royale du Canada (GRC)
- ✓ Le **traumatisme intergénérationnel** est la transmission des effets d'un traumatisme d'une génération à l'autre. Les traumatismes vécus par les parents, par les grands-parents ou même par des Ancêtres plus lointains affectent leurs enfants ou leurs descendants. Cet effet peut se produire même si les enfants n'ont jamais été directement exposés aux événements traumatiques initiaux. Même si les communautés autochtones ressentent vivement l'impact de ces traumatismes, nous voyons aussi la force et la résilience intergénérationnelles se transmettre aux nouvelles générations.



La science occidentale de l'épigénétique montre que les expériences et les environnements peuvent modifier la structure de l'ADN humain. Ces changements peuvent se transmettre d'une génération à l'autre. Les Gardiens du savoir autochtones appellent l'épigénétique la « mémoire du sang », ce qui laisse supposer que notre histoire se transmet par la génétique. Un traumatisme peut donc se transmettre d'une génération à l'autre par les structures de l'ADN de même que par les savoirs ancestraux⁸.

- ✓ Le **traumatisme multigénérationnel** renvoie aux effets d'un traumatisme qui se transmet sur plusieurs générations. Ce traumatisme date souvent de trois ou quatre générations, voire davantage. Il fait ressortir la nature cumulative d'un traumatisme qui se renforce au fil des générations, affectant non seulement les descendants immédiats, mais aussi les générations suivantes. Malgré cette transmission nocive, les Autochtones font preuve de résilience grâce aux facteurs protecteurs que sont les réseaux familiaux, les relations générationnelles, les systèmes de soutien communautaires, les ressources culturelles et spirituelles et l'histoire collective. Cette histoire crée des liens entre les gens, renforce le sentiment d'appartenance et le sens de l'humour, et nous rappelle qu'il peut sortir de bonnes choses d'une situation négative⁹.
- ✓ La **violence et les traumatismes raciaux**, qu'on appelle aussi le stress racial, sont les dommages affectifs et psychologiques causés par le racisme, la discrimination, les préjugés ou la violence fondés sur l'identité raciale ou ethnique. Ils peuvent se produire à l'échelle individuelle (p. ex. les expériences personnelles de racisme) et à l'échelle collective ou sociétale (p. ex. le racisme historique ou systémique).
- ✓ Le **traumatisme vicariant** désigne la façon dont une exposition répétée aux traumatismes vécus par d'autres personnes altère notre propre vision du monde, notre sentiment de sécurité et notre santé affective. Ce type de traumatisme est courant chez les prestataires de soins de santé et de services sociaux qui traitent les expériences traumatiques des personnes avec qui ils travaillent. Le traumatisme vicariant afflige souvent aussi les membres de la communauté qui soutiennent les gens de leur entourage.

⁸ Thunderbird Partnership Foundation & Deleary (2019).

⁹ Linklater (2020), p. 26.



Comprendre la résilience

La résilience est l'aptitude à traiter l'adversité à l'aide des relations avec le Créateur, des autres et de soi-même¹⁰. Linklater (2020) explique : « La résilience autochtone doit être considérée comme une réponse ancrée dans la culture et fondée sur la communauté, qui englobe les stratégies de résistance et de survie en tant que principales sources de force¹¹. » La résilience peut être intergénérationnelle (transmise de génération en génération) et individuelle (consolidée tout au long de la vie).

La résilience se nourrit de relations robustes avec des adultes compétents et attentionnés de la famille et de la communauté, d'aptitudes cognitives solides, de l'autorégulation, d'une vision de soi positive et de la motivation à être efficace¹². En nous efforçant de cultiver ces aptitudes en nous-mêmes et chez les personnes auprès de qui nous travaillons, nous consolidons la résilience au sein de nos communautés.

Le ressort psychologique est l'aptitude à supporter les traumatismes et la tourmente et à continuer de vivre et de s'engager dans une vie productive¹³. Comme le souligne Linklater (2020), le ressort psychologique des peuples autochtones repose sur leurs forces et leur culture, et il nécessite donc une autre orientation que celle qui est axée sur la pathologie, le dysfonctionnement et la victimisation¹⁴. Pour chaque expérience de deuil et de traumatisme, il existe un exemple de résilience tout aussi puissant, sinon davantage.

¹⁰ Linklater (2020), p. 25.

¹¹ Linklater (2020), p. 26.

¹² Linklater (2020), p. 25.

¹³ Linklater (2020), p. 25.

¹⁴ Linklater (2020), p. 25.



Voix autochtones : Explorer nos pertes

Il peut être utile d'étudier les types et les expériences de deuil, mais le deuil demeure une expérience profondément personnelle. Chaque personne, chaque perte est unique. Écouter les autres et tirer des leçons de leur cheminement peut nous aider à comprendre comment soutenir les gens dans leur processus de deuil. En nous tournant vers les Aînés et les Gardiens du savoir, nous pouvons ancrer notre compréhension du deuil sur les expériences générationnelles et les savoirs traditionnels.

La vidéo *Voix autochtones : Explorer nos pertes* présente les points de vue et les expériences vécues d'Aînés et de Gardiens du savoir de partout sur l'île de la Tortue. Après l'avoir visionnée, prenez le temps de répondre aux questions de réflexion suivantes :

- ✓ Qu'est-ce que vous reprenez surtout des propos de ces Aînés et Gardiens du savoir? Pourquoi ces propos ont-ils une résonance pour vous?
- ✓ Que ressentez-vous dans votre pensée, votre corps, votre cœur ou votre Esprit à l'écoute des Aînés et des Gardiens du savoir?
- ✓ Comment le Territoire, la culture, la communauté et les savoirs traditionnels favorisent-ils la guérison?
- ✓ Quel enseignement particulier transmettez-vous dans le cadre de votre vie personnelle ou professionnelle?
- ✓ Dans quelle mesure avons-nous la responsabilité de transmettre ces enseignements dans le cadre de notre travail auprès des communautés autochtones?



Renforcer son tronc : activités de soutien à l'apprentissage, au désapprentissage et à la réflexion

Dans la présente rubrique, nous vous invitons à réfléchir à vos propres expériences de deuil, au deuil dans la communauté que vous soutenez, et à votre façon de traiter ce deuil, aujourd'hui ou dans l'avenir. Cette série d'activités explore les principaux aspects du deuil et des expériences autochtones. Cette exploration nous aide à mieux nous comprendre nous-mêmes et à comprendre les systèmes dans lesquels nous travaillons et les changements que nous comptons apporter. Comme ces activités exigent une importante réflexion sur vous-même et les traumatismes systémiques, prenez le temps de réfléchir et de marquer des pauses au cours de votre étude de ces sujets.

Réflexion guidée : comprendre le deuil

Le deuil est un sentiment que nous ressentons tous à différents moments de notre vie. Il peut se manifester dans nos pensées, notre corps, notre cœur et nos relations. Parfois, nous savons tout de suite que nous sommes endeuillés; parfois, nous ne nous en apercevons que plus tard.

La prochaine activité vise à alimenter votre réflexion sur le deuil que vous retenez peut-être en vous, qu'il s'agisse de votre propre deuil ou de celui que vous avez vu chez d'autres personnes. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Prenez votre temps, répondez avec franchise, et rappelez-vous que vos sentiments ont de l'importance.

« Le deuil n'est pas une si mauvaise chose. Le deuil est aussi notre mode de vie. Nous devons l'évacuer; nous devons l'aborder plus sainement. De nos jours, les gens pensent pouvoir évacuer leur deuil avec la drogue et l'alcool. Mais en fait, ils le noient. Et quand l'alcool et la drogue continuent d'agir, encore et encore, ils étouffent votre deuil et vos sentiments en dedans. Un moment donné, tout éclate. Tu pleures... tu lances un grand cri... certains d'entre nous ne savent pas comment parler aux gens, comment évacuer leur deuil. »

Naulaq LeDrew, membre du CAGS



✓ Quel est le deuil que je renferme dans mon corps, ma pensée, mon cœur, mon Esprit ou mes relations?

✓ Est-ce que j'observe certains types de deuil dans mon entourage?

✓ Y a-t-il un type de deuil dont je n'avais pas conscience auparavant?

✓ Y a-t-il eu des moments où je vivais un deuil que je commence à peine à comprendre?

✓ Est-ce que j'ai vécu un deuil avec des membres de ma famille, de ma famille de choix ou de ma communauté, ou avec des personnes que j'accompagnais? Est-ce que cette expérience a été (ou serait) différente d'un deuil que je vivrais par moi-même?



Activité de réflexion : La cartographie corporelle

Le deuil a des effets variés sur nous et sur les personnes que nous accompagnons. Il importe de prendre conscience des répercussions personnelles du deuil sur soi-même pour apprendre à en parler et à reconnaître l'impact possible de ces discussions. Prenez un moment pour penser à une perte (grande ou petite) que vous avez vécue.

« Nous cheminons peut-être sur des sentiers différents, mais nous allons tous dans la même direction. Nous vivons la même chose, mais différemment, car chaque personne est un individu. »

Naulaq LeDrew, membre du CAGS

La cartographie corporelle est une pratique qui peut nous aider à reconnaître ce que nous ressentons et comment nous le ressentons. Elle nous fournit un espace de réflexion sur les effets que le deuil a sur nous, sans aucune pression visant à saisir tout ce que nous pensons, ressentons ou vivons. L'apparence de la cartographie corporelle n'a pas d'importance; c'est le processus qui compte.

Le deuil est propre à chacun. En pensant à une expérience de deuil, posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Qu'est-ce que je ressens dans mon corps?
- ✓ Quelles émotions entourent mon deuil?
- ✓ Quels sont les effets sur mon Esprit et ma spiritualité?
- ✓ En quoi mon bien-être mental a-t-il changé?

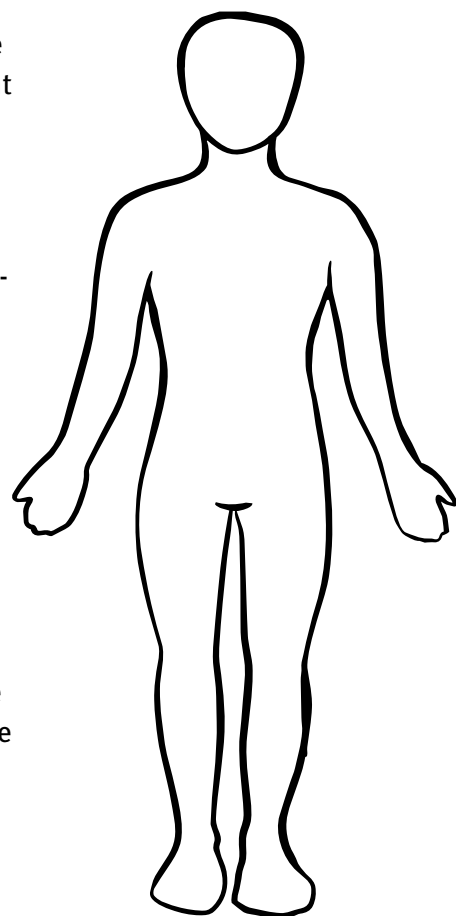
Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses! C'est une excellente idée d'ajouter à votre cartographie corporelle une couleur ou un symbole ou de laisser un espace vide pour symboliser la confusion ou l'absence de sensations. Le fait de voir cela en vous-même est tout aussi significatif que n'importe quelle autre expérience.

Exprimez votre expérience du deuil à l'aide de la silhouette. Ajoutez des mots, des couleurs, des lignes et des symboles. Illustrez les effets sur vous et l'endroit où vous les ressentez : dans votre corps, sur votre corps, autour de votre corps.

Votre cartographie corporelle peut n'avoir de sens que pour vous : il n'y a aucune règle à suivre! Vous trouverez peut-être plus facile ou plus difficile de vous exprimer au moyen des éléments visuels de cette activité que de vous livrer à d'autres types de réflexion. De toute façon, vous faites là un travail important et courageux.

Réflexion sur le processus de cartographie de votre deuil :

- ✓ Comment avez-vous vécu cette expérience?
- ✓ Qu'est-ce qui l'a rendue apaisante ou troublante?





Activité de réflexion : L'impact continu du colonialisme

La colonisation au Canada n'est pas que le vol de territoires : c'est une tentative volontaire d'éradiquer les cultures, les langues et les familles autochtones. Le gouvernement canadien, de concert avec les Églises et d'autres institutions, a instauré des lois et des systèmes préjudiciables aux peuples autochtones. Ces lois visaient un génocide physique et culturel. Certains non-Autochtones pourraient y voir une histoire ancienne, mais ces préjugés se perpétuent encore aujourd'hui, en particulier dans le secteur de la santé et des services sociaux.

Le traumatisme actuel dans le secteur de la santé et des services sociaux

Les Autochtones d'aujourd'hui sont encore confrontés au racisme systémique dans les établissements de santé, les écoles et les services sociaux. Par exemple, Joyce Echaquan est morte en 2020 après avoir été victime de moqueries et de négligence dans un hôpital du Québec. Brian Sinclair est décédé en 2008 après avoir été ignoré pendant 34 heures dans une salle d'urgence à Winnipeg. Trevor Dubois est mort en 2026, dans sa chambre d'hôpital, des suites d'une interaction avec le service de sécurité de l'hôpital. Les personnes autochtones sont moins susceptibles que la moyenne de recevoir des soins adéquats et plus susceptibles de faire l'objet d'un diagnostic erroné; souvent, elles ne se sentent pas assez en sécurité pour demander de l'aide. Ces expériences traumatiques sont fondées sur la violence systémique qui existe, historiquement et actuellement, dans les systèmes où nous travaillons.

Reconnaître les traumatismes

« L'un des effets les plus puissants de la colonisation des Autochtones, c'est le silence, être réduits au silence, ne pas pouvoir parler de nos émotions. Nous ne pouvions pas parler de ce qu'elle ressentait parce que nous devons nous conformer aux façons de faire occidentales. Quel effet votre relation avec le Territoire a-t-elle sur votre façon de vivre votre deuil? Nous n'avons pas le droit de nous plaindre. Impossible de prendre notre propre défense. Je pense que ce silence forcé est très nocif... que tu sois en colère ou aux prises avec tes émotions. Et pour moi, quand j'étais enfant, comme je venais d'un traumatisme intergénérationnel, les morts autour de moi, on n'en parlait pas, tu vois? Alors, le fait d'acheter une pierre tombale 14 ans plus tard est un geste très important pour reconnaître que, oh oui, ta mère est vraiment décédée. Et la pierre le dit. Elle le dit littéralement. Alors, dans ce sens-là, ça devient une réalité, et tu peux passer à autre chose. »

Albert McLeod, membre du CAGS

On peut comprendre que beaucoup d'Autochtones portent de profondes blessures qui se transmettent au fil des générations. Leur deuil n'est pas qu'une perte personnelle; il s'agit de la perte d'une langue,



d'une culture, d'une famille et de la sécurité. Il est essentiel de comprendre ce contexte pour quiconque accompagne des clients autochtones dans le deuil. Les prestataires de services ont la responsabilité de reconnaître l'héritage canadien de violence et de racisme. Ils doivent écouter les survivants et s'efforcer de démanteler les systèmes qui sont encore préjudiciables aux communautés autochtones.

Quelques sources potentielles de traumatisme intergénérationnel et de deuil non reconnu

Les pensionnats (1831-1996). À partir de 1831, le Canada force plus de 150 000 enfants autochtones à fréquenter des pensionnats administrés par des Églises et par le gouvernement. Les enfants sont enlevés de force à leur famille, il leur est interdit de parler leur langue, et ils subissent de la violence physique, émotionnelle et sexuelle. Des milliers d'entre eux meurent de négligence, de faim ou de maladies. Le dernier pensionnat administré par l'État fédéral ferme ses portes en 1996. On n'a pas encore fini de découvrir toute l'ampleur de cette atrocité. Des centaines de sépultures d'enfants, dont l'Église et l'État avaient nié l'existence, sont découvertes sur les lieux de pensionnats au Canada.

La rafle des années soixante (décennies 1950-1980). Dès la fin des années 1950, les autorités de protection de l'enfance commencent à enlever un grand nombre d'enfants autochtones à leur famille. Elles placent ces enfants dans des foyers d'accueil et des familles adoptives. Ce processus se poursuit jusque dans les années 1980. Plus de 20 000 enfants perdent ainsi leur famille, leur langue et leur culture, et bon nombre d'entre eux sont victimes d'abus et de négligence. L'objectif de la rafle des années soixante n'est pas la protection des enfants, mais l'assimilation forcée. À ce jour, la surreprésentation des enfants autochtones dans le système de protection de l'enfance demeure un indicateur de la continuation de cette pratique.

Les femmes, filles et personnes bispirituelles autochtones disparues ou assassinées. Les taux de violence, de meurtre et de disparition sont particulièrement élevés chez les femmes, les filles et les personnes 2SLGBTQIA+ autochtones. De 2016 à 2019, le Canada mène une enquête nationale dont la principale conclusion est que cette crise résulte directement des politiques coloniales et qu'elle équivaut à un génocide. Les femmes autochtones sont 12 fois plus susceptibles que les femmes non autochtones d'être assassinées ou de disparaître. En raison d'attitudes racistes et de certains obstacles inhérents aux politiques, il est considérablement moins probable qu'une enquête ait lieu sur ces cas ou, si elle a lieu, qu'elle aboutisse.

Le système d'enseignement ordinaire. Des pensionnats et des externats ont visé l'assimilation jusqu'au milieu des années 1990. Le système éducatif continue de socialiser les Autochtones dans la société occidentale, loin de leur culture et de leur communauté. Le rejet des pratiques pédagogiques autochtones et la lenteur de l'intégration de contenus autochtones dans le programme d'études occidental reflètent un racisme profondément enraciné dans la société dominante. En conséquence, plusieurs langues autochtones ont disparu avec le décès des locuteurs dont c'était la langue maternelle, au coût d'une riche compréhension de leur culture et de leurs traditions respectives¹⁵.

¹⁵ Khawaja (2021).



Note aux prestataires de services autochtones

À titre de prestataire de services autochtone, le fait de reconnaître vos propres expériences de traumatismes, y compris vos deuils, vos pertes et les impacts de la colonisation, peut contribuer de façon importante à votre façon de prendre soin des gens. Certains éprouvent un sentiment de honte internalisée ou sont exposés à diverses formes de violence latérale telles que les racontars, l'exclusion et l'intimidation en milieu de travail ou dans la collectivité. Ces problèmes découlent souvent d'un traumatisme intergénérationnel. Les autosoins sont une pratique essentielle, qui peut varier d'une personne à l'autre : s'intéresser à sa culture et à sa communauté, participer à des cérémonies, séjourner sur le Territoire, rédiger un journal, participer à un cercle de discussion, de demander conseil à des Aînés.

Les prestataires autochtones ne sont pas non plus à l'abri des risques de mauvais traitements au sein des systèmes de santé et de services sociaux. Nous pensons souvent aux moyens de nous protéger individuellement, mais nous devons aussi reconnaître que les prestataires de services autochtones sont exposés au racisme et à d'autres obstacles systémiques, tout comme les communautés qu'ils accompagnent. Même si la pratique des autosoins est essentielle, rappelons-nous que nous ne pourrions pas résoudre les problèmes systémiques individuellement.

Il est important de fixer des limites. Permettez-vous de dire « non » quand il le faut, et rappelez-vous que vous n'avez pas à vous charger du fardeau affectif d'éduquer les autres sur les questions autochtones, sauf si vous choisissez de le faire. Si vous êtes victime de violence ou de quelque forme de traumatisme que ce soit, sachez que rien de tout cela n'est votre faute et que vous pouvez obtenir de l'aide. Vous pouvez demander de l'aide à un collègue de confiance, à un Aîné, à un groupe de soutien, à un professionnel de la santé mentale ou à un organisme autochtone. En demandant de l'aide et en pratiquant les autosoins, vous pourrez offrir à vos clients et à votre communauté un accompagnement plus sûr et mieux ancré.

Activité pour les prestataires de services d'aide autochtones : réflexion sur l'expérience vécue du colonialisme

Marche à suivre : Consacrez de 10 à 15 minutes à une réflexion personnelle, à une entrée de journal ou à une conversation avec une personne de confiance, à partir des questions suivantes.

- ✓ En quoi la colonisation vous a-t-elle affectés, vous, votre famille et votre communauté, sur le plan affectif, social ou culturel?
- ✓ Quels sentiments éprouvez-vous quand vous pensez au fait de travailler dans un système façonné par la colonisation?
- ✓ Y a-t-il eu des moments où vous sentiez que ce système ne vous voyait pas, qu'il ne vous comprenait pas ou qu'il vous était préjudiciable?
- ✓ Quel impact votre fonction d'aidant autochtone a-t-elle eu sur vos relations avec vos collègues non autochtones? Sur vos relations avec vos clients autochtones? Sur votre défense des droits à l'extérieur de votre organisation?
- ✓ Quelles expériences de violence latérale avez-vous vécues? Comment avez-vous réagi?



- ✓ Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir en sécurité, valorisé ou soutenu dans votre travail ou votre parcours de guérison?
- ✓ Facultatif : Si vous vous sentez à l'aise de le faire, vous pourriez faire part de vos réflexions à un collègue, à un superviseur, à un Aîné ou à toute autre personne aidante.

Activité pour les prestataires de services d'aide non autochtones : réflexion sur vos connaissances à propos du colonialisme

Marche à suivre : Prenez de 10 à 15 minutes pour répondre par écrit aux questions suivantes ou pour en discuter.

- ✓ Que savez-vous de l'histoire de la colonisation au Canada et de son impact sur les peuples autochtones? Où l'avez-vous appris? Où n'avez-vous rien appris sur ce sujet alors que vous auriez pu vous attendre à l'étudier?
- ✓ Pouvez-vous déterminer des avantages dont votre lieu de travail ou votre fonction bénéficie peut-être à cause de systèmes mis en place durant la colonisation?
- ✓ Avez-vous déjà remarqué des politiques ou des pratiques qui pourraient empêcher les clients autochtones de se sentir en sécurité ou compris?
- ✓ Quelles mesures pourriez-vous prendre pour enrichir vos connaissances sur les histoires et perspectives autochtones et pour remettre en question les pratiques coloniales dans votre milieu de travail?
- ✓ Facultatif : Faites part de vos réflexions à un collègue, à un superviseur ou au sein d'un groupe, et discutez des moyens de soutenir le changement dans votre organisation.





Activité de réflexion : Comment travailler dans un système colonisé?

Quand vous travaillez dans le secteur de la santé ou des services sociaux, votre emploi et votre lieu de travail font partie de systèmes créés pendant la colonisation. Cela signifie que vous avez peut-être plus de pouvoir ou de privilèges que les personnes qui reçoivent vos services, même si vous n'en avez pas conscience. Par exemple, vous avez peut-être le pouvoir de décider quel genre d'aide une personne recevra, ou les règles de votre organisation font qu'il est plus difficile pour certaines personnes de se sentir en sécurité ou bien comprises.

Certaines politiques et procédures font abstraction des modes de savoir, des modes de guérison ou des structures familiales autochtones. Cela peut se produire aussi bien dans une organisation standard que dans un organisme dirigé par des Autochtones. Il est important de remarquer ces cas, de poser des questions et d'être à l'écoute des expériences vécues par vos clients. Ainsi, vous aiderez à éviter que vos services perpétuent des préjudices du passé et à assurer qu'ils contribuent plutôt à renforcer la confiance et la guérison.

Questions de réflexion pour les prestataires :

- ✓ En quoi ma fonction ou les politiques de mon organisation font-elles que les bénéficiaires des services ont plus de difficulté à se sentir en sécurité ou entendus?
- ✓ Quels avantages puis-je tirer, même sans le vouloir, des systèmes créés par la colonisation?
- ✓ Ai-je déjà pris des décisions pour un client sans pleinement comprendre son héritage culturel ou ses besoins?
- ✓ Quelles mesures puis-je prendre pour inclure les modes de guérison et les structures familiales autochtones dans mon travail?
- ✓ Comment puis-je me servir de ma position pour mettre fin aux pratiques préjudiciables et soutenir des changements positifs pour la clientèle autochtone?

« Nous apportons constamment des changements. Changer les règles, je veux bien, mais qu'est-ce qu'une règle, au départ? Ça paraît idiot quand on y pense sérieusement. Ce que nos cérémonies nous ont enseigné, c'est que les règles, ça n'existe pas. Ce qui existe, c'est le protocole. Le protocole, c'est de savoir respecter ce qui est déjà ici, ce qui nous rattache à la terre. »

Betty McKenna, membre du CAGS



Mesures à prendre : Voici quelques avenues par lesquelles les prestataires de services et les organisations peuvent favoriser la santé et la sécurité des clients et communautés autochtones :

L'humilité culturelle. Renforcez vos compétences en étudiant la diversité des cultures, des histoires et des traditions des communautés autochtones que vous servez. Cela vous aidera à interagir respectueusement avec les clients et à comprendre leurs défis particuliers. Les praticiens doivent aussi décentrer leur point de vue sur ce qui fonctionne le mieux pour les personnes qu'ils servent, surtout si elles ne font pas partie de la collectivité. Pour beaucoup de gens, cela implique de dépasser le modèle de soutien eurocentrique dominant afin de mieux répondre aux besoins de chaque individu.

L'engagement communautaire. Établissez des relations avec les communautés afin de comprendre leurs besoins. Faites participer les membres de la communauté à la prise de décision afin de veiller à ce qu'ils puissent se faire entendre.

- ✓ **Le renforcement des capacités.** Aidez les communautés autochtones à renforcer leur capacité à fournir des services efficaces. Offrez-leur des programmes de formation, du mentorat et des échanges de bonnes pratiques. L'autonomisation des membres des communautés autochtones favorise leur autodétermination et leur autogouvernance.
- ✓ **Une pratique tenant compte des traumatismes et de la violence.** Reconnaissez le traumatisme historique et actuel vécu par la communauté. Abordez les situations avec cette conscience afin d'offrir un meilleur soutien. Fournissez des interventions adaptées à la culture et favorisant la guérison, la résilience et le bien-être.
- ✓ **Le soutien à l'autodétermination.** Prenez parti pour l'autodétermination des Autochtones. Habilez les communautés et les individus à prendre eux-mêmes les décisions touchant leurs besoins et leurs pratiques. Reconnaissez et respectez les droits inhérents des communautés autochtones et leur compétence à l'égard de leurs propres membres.
- ✓ **La prévention et l'intervention précoce.** Donnez la priorité aux stratégies de prévention et d'intervention précoce qui s'attaquent aux causes fondamentales du deuil dans les communautés. Offrez aux clients des services d'aide, des ressources et de l'éducation afin de les aider à établir des réseaux robustes et à régler des problèmes sous-jacents tels que ceux qui ont un lien avec un traumatisme intergénérationnel.



Activité : Corriger les inégalités en accompagnant les clients autochtones dans leur deuil

Les prestataires de soins de santé et de services sociaux qui s'engagent sur la voie de l'éducation continue, notamment en utilisant ce guide, travaillent à mieux accompagner les Autochtones. Prenez quelques minutes pour considérer les inégalités associées à la prestation des soins et notez vos idées pour les corriger. Si possible, discutez-en avec vos collègues. Réfléchissez au fait qu'elles ne sont pas prises en compte et demandez-vous si c'est parce qu'elles sont passées inaperçues ou parce qu'actuellement, votre organisation n'a pas la capacité d'y donner suite. Le tableau ci-dessous est suivi de suggestions de pratiques générales réalisables qui pourraient s'appliquer à votre fonction ou à votre organisation.

Inégalités à corriger	Pratiques réalisables dans le cadre de ma fonction
Lutter contre le racisme systémique dans la prestation des services Les prestataires de services et les organisations doivent relever, contester et démanteler activement les pratiques racistes dans leurs services. Ils doivent aussi établir des mécanismes de reddition de comptes afin d'assurer des soins équitables et respectueux.	
Instaurer et maintenir des environnements organisationnels (plus) respectueux de la culture Les organisations et les prestataires de services peuvent réviser et adapter leurs politiques, leurs procédures et leurs pratiques pour les harmoniser avec les valeurs et les réalités autochtones et avec les normes communautaires en matière de sécurité, de dignité et de confort.	
Reconnaître et intégrer les perspectives des individus et des communautés Les professionnels doivent écouter les savoirs des Autochtones, leur expérience vécue et leur rétroaction, les valider et les incorporer à la prise de décision, à l'évaluation et à la prestation des services.	
Adapter la pratique pour qu'elle reflète les visions du monde autochtones Au-delà des modèles cliniques occidentaux, étudiez et intégrez respectueusement les approches autochtones en matière de guérison, de deuil, de parenté et de soins communautaires.	
Normaliser et soutenir les conversations au sujet du deuil et de la perte Les organisations et les prestataires de services d'aide doivent créer un espace propice aux discussions sur le deuil lié au préjudice colonial et à la négligence systémique. Veillez à soutenir ces conversations sans porter de jugement ni éviter les sujets difficiles.	
Reconnaître les impacts historiques et intergénérationnels et y remédier Apprenez à comprendre les répercussions des politiques coloniales et des obstacles intergénérationnels sur les besoins de services actuels. Réflétez cette compréhension dans vos évaluations, votre planification et vos interventions.	
Relever les autres obstacles structurels ou découlant des pratiques et y remédier Les professionnels et les organisations doivent continuellement évaluer l'émergence de nouveaux défis. Demandez conseil aux communautés autochtones et ajustez vos pratiques afin de réduire le préjudice et d'améliorer l'accès aux services.	



Des pratiques concrètes à envisager

- ✓ Établissez un climat de confiance par la transparence, la constance et l'authenticité.
- ✓ Suivez une formation continue sur la sécurisation culturelle.
- ✓ Reconnaissez que les membres de la communauté sont des experts en ce qui concerne leurs besoins.
- ✓ Collaborez avec d'autres prestataires autochtones afin de comprendre les expériences.
- ✓ Échangez des connaissances avec d'autres personnes de votre milieu de travail, par exemple des membres du personnel administratif, de sécurité ou d'entretien.
- ✓ Écoutez attentivement les gens et donnez la priorité aux conversations dirigées par les clients.
- ✓ Reconnaissez et validez les expériences de traumatisme et de perte.
- ✓ Veillez à établir des protocoles culturels appropriés et à prévoir une rémunération raisonnable pour les Aînés et les Gardiens du savoir.
- ✓ Instaurez des espaces sûrs et accueillants qui facilitent les discussions à propos du deuil.
- ✓ Évitez les étiquettes cliniques; utilisez plutôt un vocabulaire qui stimule la conversation.
- ✓ Accompagnez les membres de la communauté dans toutes les manifestations du deuil, notamment l'humour, la colère ou l'anxiété.
- ✓ Consultez des Aînés, des Gardiens du savoir et/ou des membres de la communauté.
- ✓ Réfléchissez à votre propre fonction et à vos pratiques organisationnelles. Au besoin, plaidez pour des changements.
- ✓ Soutenez l'autodétermination en ce qui concerne les décisions touchant la guérison et les soins.

« L'un des enseignements des Aînés est que les Ancêtres nous donnent une sagesse ancienne. Mais pour nous approprier cette sagesse ancienne, nous devons, entre autres, l'adapter au contexte dans lequel nous vivons actuellement. La question est donc : comment prendre cette sagesse ancienne et cette sagesse nouvelle avec laquelle nous vivons, et comment avancer ensemble avec tout cela? »

Dr. Holly Prince, responsable de projet



Interagir avec les Aînés et les Gardiens du savoir

Les Aînés et les Gardiens du savoir sont des personnes qui mènent une vie qui a du sens. On leur fait confiance parce qu'ils possèdent des connaissances. Bien qu'elles ne soient pas toujours disponibles, ces personnes peuvent offrir un soutien robuste, notamment au sujet de la langue, des cérémonies, du mieux-être et du deuil.

- ✓ **Les Aînés.** Dans les cultures autochtones, les Aînés sont des membres âgés de la communauté qui possèdent des connaissances et une expérience précieuses. Il peut s'agir de personnes qui connaissent et pratiquent les modes de vie ancestraux de leur peuple. Leur communauté leur reconnaît le statut d'Aîné. Le statut d'Aîné n'est pas nécessairement lié à l'âge; il désigne une personne porteuse de sagesse. On appelle aussi les Aînés « Gardiens du savoir », car ils transmettent les savoirs ancestraux de leur peuple. Le mot « aîné », sans la majuscule, a généralement une connotation liée à l'âge, contrairement au statut d'Aîné.
- ✓ **Les Gardiens du savoir.** Comme les Aînés, les Gardiens du savoir sont reconnus par leur communauté. Ils ont appris leurs savoirs et leurs enseignements ancestraux des Aînés et d'autres personnes ayant une fonction reconnue par la communauté (les Guérisseurs, par exemple). Ils peuvent être porteurs de savoirs et d'enseignements spécifiques à transmettre aux générations futures. Comme les Aînés, ils incarnent les enseignements sur la façon de mener une bonne vie.
- ✓ **Les Guérisseurs.** Les Guérisseurs sont reconnus et formés par d'autres Guérisseurs. Guidés par le Créateur et les Esprits, ils offrent la guérison aux gens. Leur formation porte sur le travail avec les plantes médicinales, le counseling, les techniques médicales et l'exécution des cérémonies. Présentez-vous.

« Les Aînés m'ont enseigné ceci...
“Tu n'es jamais seul, Gerry. Ton père et ta mère décédés, tu le sais, ils sont partout avec toi, alors tu n'es jamais seul. Ce sont des esprits, maintenant, et même si tu ne les vois pas ou si tu ne sens pas leur présence, ils sont là.” Ça m'a vraiment fait quelque chose, ça m'a installé à un autre niveau. Je me sentais déjà calmé, mais ça m'a apporté encore davantage. Personnellement, je me sens plus fort qu'avant. »

Gerry Oleman, membre du CAGS



Une approche respectueuse

Chaque communauté a ses propres processus, mais on procède généralement comme suit pour demander de l'aide à un Aîné ou à un Gardien du savoir.

- ✓ Dites votre nom, le nom de votre Nation, votre fonction, vos noms de famille, la région dont vous êtes originaire ou le nom de la personne qui vous envoie.
- ✓ Faites votre demande. Dites clairement ce que vous demandez (de l'aide, des enseignements, des conseils).
- ✓ S'il y a lieu, offrez à l'Aîné un petit présent, des honoraires ou une pochette de tabac à son arrivée ou au moment de lui formuler votre demande. Cette marque de respect lui permettra de décider d'accéder ou non à votre demande.

Si un Aîné ou un Gardien du savoir n'est pas disponible, ce n'est pas grave. On peut trouver des connaissances précieuses dans des organismes communautaires, dans des vidéos, dans des ressources en ligne produites par des Aînés ou des Gardiens du savoir et dans notre entourage. Ces sources sont souvent un point de départ utile pour les prestataires aux premiers stades de leur apprentissage.

Comme la colonisation a perturbé et éliminé des connaissances par la force, le réapprentissage est un moyen de se les réapproprier. Les savoirs conservent leur importance et méritent le respect, peu importe comment on y accède. Nous honorons les savoirs traditionnels sous toutes leurs formes.

« Nos hommes ont dit : “Pourquoi vous n’avez pas vos grand-mères avec vous? Dans le temps, c’étaient les grand-mères qui avaient le pouvoir et tout... c’est une réalité, nous avons fait beaucoup de recherches sur les grand-mères.” Les grand-mères étaient les leaders de la communauté. Les hommes allaient même les consulter avant de partir à la chasse ou à la guerre. Ils consultaient toujours les grand-mères pour obtenir leur permission et leur bénédiction. »

Mae Louise Campbell, membre du CAGS

Dans cet esprit, la vidéo qui suit présente des savoirs traditionnels et des perles de sagesse d'Aînés et de Gardiens du savoir autochtones et vous invite à réfléchir à ces enseignements.



Voix autochtones : Se réappropriier nos rituels de deuil

Les cérémonies et les traditions ont guidé les communautés dans leur deuil pendant plusieurs générations. Le soutien à la revitalisation et à la reprise de ces pratiques contribue à la guérison des communautés autochtones et du Territoire après la perturbation des modes de vie traditionnels par la colonisation. Les Aînés et les Gardiens du savoir nous aident à renouer avec les enseignements traditionnels et nous apprennent à perpétuer ces modes de savoir et ces façons d'être.

« *La mort est elle-même une cérémonie.* »

Betty McKenna, membre du CAGS

La vidéo *Voix autochtones : Se réappropriier nos rituels de deuil* présente les points de vue et expériences d'Aînés et de Gardiens du savoir de diverses régions de l'île de la Tortue. Après l'avoir visionnée, posez-vous les questions de réflexion suivantes :



- ✓ Qu'est-ce que vous retenez surtout des propos de ces Aînés et Gardiens du savoir? Pourquoi ces propos ont-ils une résonance pour vous?
- ✓ Quand vous étudiez le rôle des pratiques traditionnelles en temps de deuil, quel impact cela a-t-il sur votre corps, votre pensée, votre cœur ou votre Esprit?
- ✓ D'après ce que vous comprenez, quel est le rôle du Territoire dans le processus de deuil? En quoi le renforcement de ce lien favorise-t-il la guérison?
- ✓ Quel enseignement particulier transmettez-vous dans le cadre de votre vie personnelle ou professionnelle?
- ✓ Dans quelle mesure avons-nous la responsabilité d'honorer ces enseignements et de les transmettre dans le cadre de notre travail auprès des communautés autochtones?



Activité : Des conversations ouvertes au sujet du deuil

Comme nous l'avons déjà mentionné dans ce guide, le deuil chez les Autochtones est profondément façonné par l'histoire coloniale et par des préjudices systémiques continus. La perte est personnelle, mais aussi culturelle, communale et intergénérationnelle. Les prestataires de soins de santé et de services sociaux jouent un rôle crucial dans l'accompagnement des clients autochtones dans leur parcours de deuil, mais ce rôle exige de la sensibilité, de l'humilité et une volonté d'aller au-delà des approches conventionnelles (généralement coloniales).

« Je pense aux jeunes, aux adultes, aux Aînés, aux bébés. J'ai donc écrit deux mots : "générations perdues". Ce sont les personnes qui n'ont jamais entendu le mot "Esprit" ni le mot "Créateur" dans leur langue. On ne leur a enseigné ni la Bible ni aucune pratique spirituelle. Je les appelle les générations perdues parce qu'elles ne savent ni comment nourrir leur Esprit ni ce qui se passe. »

Gerry Oleman, membre du CAGS

Le malaise et les préjugés

Le deuil s'accompagne souvent d'un malaise, de honte, de préjugés et de silence, particulièrement quand il a un lien avec des pertes causées par la violence coloniale, le racisme ou la négligence systémique. Les clients autochtones peuvent se sentir en danger ou incompris, ou reconnaître qu'il est risqué d'exprimer leurs sentiments ou de relater leurs expériences dans un cadre clinique, alors qu'ils portent en eux des blessures qui ne sont pas toujours visibles ou qui résultent directement de la source de deuil qui les a menés jusqu'à vous. Par exemple, si le proche parent d'un client est mort de négligence systémique dans un établissement canadien, il sait que la mention de cet événement pourrait être considérée comme une critique, un manque de respect ou une « non-conformité » envers ses soignants actuels, un acte qui risque d'être préjudiciable à la qualité de son traitement.

Le travail de deuil auprès des communautés autochtones comprend les tâches suivantes :

- ✓ Reconnaître le malaise. Il est normal que le deuil suscite des sentiments difficiles tels que la colère, la honte ou la méfiance.
 - Votre fonction de prestataire de soins (Autochtone ou non Autochtone) représente probablement un système qui a causé un préjudice continu aux communautés.
- ✓ Valider les expériences. Reconnaissez que le deuil peut avoir un lien avec un traumatisme historique ou avec la perte d'une langue, d'une culture et d'une famille. Ces blessures peuvent se transmettre au fil des générations.
- ✓ Instaurer des espaces (plus) sûrs. Encouragez les conversations ouvertes à propos du deuil et des formes d'aide fournies à la communauté, même si elles semblent embarrassantes. Faites en sorte que les clients sachent que leurs sentiments et leurs perspectives sont valides et bien accueillis.



Un vocabulaire qui sert à inviter plutôt qu'à diagnostiquer

Les mots que nous utilisons ont leur importance. Le vocabulaire clinique peut sembler aliénant, condescendant et suspect, surtout quand les communautés auprès desquelles nous travaillons n'ont pas le même niveau de compréhension de ces sujets. Par exemple, nous avons donné plus haut plusieurs définitions du deuil. Ces définitions peuvent enrichir le vocabulaire descriptif des expériences de deuil, mais elles pourraient aussi paraître intrusives ou limitantes si elles sont présentées sans empathie.

Voici ce que vous pouvez faire pour surmonter cet obstacle :

- ✓ Amorcez la conversation. Posez des questions ouvertes pour amorcer doucement la conversation :
« Aimeriez-vous parler de ce que vous ressentez aujourd'hui? » « Qu'est-ce que le deuil signifie pour vous? » Évitez les étiquettes.
- ✓ Ne catégorisez pas immédiatement le deuil comme un trouble ou un problème à régler. Efforcez-vous plutôt de comprendre l'histoire du client et son contexte.
- ✓ Respectez les perspectives culturelles. Posez des questions sur les pratiques culturelles, les cérémonies ou les soutiens communautaires susceptibles de favoriser la guérison. Respectez les modes de savoir et les façons d'être et de vivre son deuil des Autochtones.
- ✓ Écoutez attentivement. Laissez les clients mener la conversation. Soyez disposé à entendre leur histoire plusieurs fois pendant que vous établissez une relation. Pensez davantage à écouter qu'à réparer.
- ✓ Réfléchissez à votre rôle. Considérez dans quelle mesure votre poste ou votre organisation peut bénéficier des systèmes coloniaux et recherchez des moyens de remettre ces pratiques en question. Veillez à atténuer ou éliminer les préjudices potentiels que les politiques ou les pratiques de votre milieu de travail imposent à vos clients autochtones.
- ✓ Établissez un climat de confiance. Faites preuve de transparence, de constance et de respect. La confiance se gagne avec le temps.
- ✓ Soutenez l'autodétermination. Donnez aux clients le pouvoir de prendre des décisions au sujet de leur propre parcours de guérison.

Accompagner les clients autochtones dans leur deuil n'est pas qu'une question de compétences cliniques; c'est une affaire de relations, de respect et d'engagement envers la justice. En apprivoisant le malaise et en utilisant des propos invitants, les prestataires peuvent contribuer à l'instauration d'espaces où la guérison est possible.

Activité : Instauration des espaces (plus) sûrs

L'instauration d'un espace (plus) sûr signifie davantage qu'offrir du réconfort. Il s'agit de favoriser un environnement où les Autochtones se sentent en sécurité sur les plans culturel, émotionnel, physique et spirituel pour exprimer leur deuil, se rattacher à la tradition et accéder aux services d'aide selon leurs propres paramètres. L'apparence de l'espace où travaillent les prestataires de soins peut varier selon leur fonction, selon qu'il s'agit ou non d'un espace partagé et selon son degré d'adaptation aux besoins de la



communauté. Aucun espace ne peut être entièrement « sûr », mais nous pouvons prendre des mesures pour qu'un espace semble plus convivial aux membres des communautés auprès de qui nous travaillons.

Les pratiques culturelles sont essentielles au processus de deuil dans les communautés autochtones. Un espace sûr doit permettre et soutenir activement la tenue des activités suivantes :

- ✓ la purification par la fumée et les autres remèdes traditionnels;
- ✓ l'allumage de la qulliq;
- ✓ les prières et les cérémonies;
- ✓ les offrandes et les objets de mémoire (photos, mocassins, plumes, tambours, autres éléments d'un ballot);
- ✓ les visites d'Aînés ou de Gardiens du savoir.

Posez des questions à l'avance. Cette personne ou cette famille veut-elle avoir un soutien culturel? Dans l'affirmative, passez en revue les obstacles potentiels tels que les politiques de l'établissement qui interdisent la production de feu ou de fumée, ou l'hésitation institutionnelle à l'égard de la cérémonie.

Reconnaître l'importance du lieu et du moment pour parler de deuil

Le deuil n'a pas de calendrier fixe. Les pratiques de deuil de beaucoup de communautés autochtones ont des liens avec :

- ✓ le Territoire (un lac, la forêt, la toundra, la maison familiale, un lieu de rassemblement);
- ✓ des traditions immémoriales (p. ex. une cérémonie quatre jours après le décès, les cycles saisonniers, les traditions annuelles);
- ✓ la présence de la famille ou de la communauté (temps de déplacement, conflits d'horaires).

Si possible, faites preuve de souplesse dans le choix du moment et du lieu : pouvez-vous vous rencontrer dehors, dans une résidence ou dans un autre environnement neutre? Pouvez-vous ménager du temps avant ou après une séance pour une prière ou une réflexion silencieuse (pour vous-même et/ou pour la personne qui reçoit les services)? Quel rôle pourriez-vous jouer dans l'appui aux traditions et à la solidarité dans votre communauté?

« OÙ que l'on vive, il y a une
rivière dans les environs.
On a donc un lien avec cette rivière. »

Diane Boots, membre du CAGS

Que pourriez-vous faire pour instaurer un espace (plus) sûr?



Activité : Examiner son espace

Prenez quelques minutes pour parcourir physiquement ou mentalement votre espace physique ou votre environnement de soins virtuel :

- ✓ Selon vous, cet espace est-il accueillant pour les clients et familles qui l'utilisent? Comment pourriez-vous le rendre plus accueillant?
- ✓ Y a-t-il un espace où quelqu'un pourrait utiliser des remèdes traditionnels ou s'asseoir en silence?
- ✓ Votre formulaire d'accueil ou vos questions préliminaires donnent-ils aux gens la possibilité d'indiquer leurs besoins culturels?
- ✓ Votre espace peut-il accueillir une famille, une cérémonie ou des objets tels que des ballots et des tambours?
- ✓ Que pouvez-vous ajuster en fonction des préférences de chacun? (Exemples : l'éclairage, l'intimité, des papiers mouchoirs, de la tisane, des ressources en langes autochtones, un espace de deuil communal.)
- ✓ Si vous êtes un prestataire de soins autochtone, en quoi l'espace honore-t-il votre pensée, votre corps, votre cœur et votre Esprit?
- ✓ Si vous êtes un prestataire de soins non autochtone, en quoi l'espace honore-t-il les perspectives et les croyances associées à votre fonction?

Souvent, nous n'avons pas la maîtrise complète de notre environnement physique, mais la prise en compte de ces éléments nous permet d'apporter certaines modifications. Les espaces (plus) sûrs ne sont pas statiques : ils évoluent selon les personnes qui s'y trouvent, leurs besoins et leur façon de faire leur deuil. Donnez aux membres de la communauté que vous servez la possibilité de vous aider à façonner ces environnements et demeurez ouvert à l'apprentissage, au désapprentissage et à l'adaptation de votre approche. Les environnements ne seront jamais tout à fait identiques, et la souplesse est un bon moyen de soutenir une pratique centrée sur la communauté.

« L'infusion de cèdre est une autre chose que mon oncle m'a apprise. Comme il le disait, quand une personne est endeuillée, on prépare une théière d'infusion de cèdre et elle la boit. »

Rosella Kinoshameg,
membre du CAGS

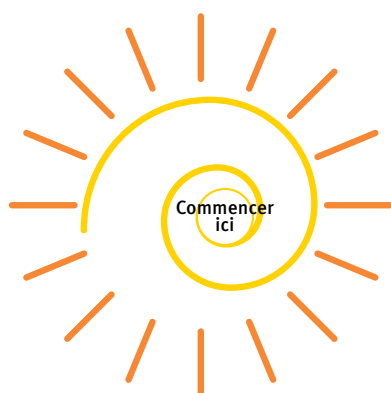
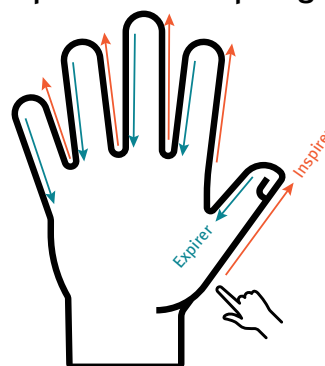


La respiration est un bon remède : faire le point avec soi-même

Nous arrivons au terme de cette partie, et nous vous invitons à un moment de réflexion. Soutenez votre pensée, votre corps, votre cœur et votre Esprit par un exercice de respiration volontaire. Voici trois exercices de respiration que l'on peut faire en tout temps, en particulier dans les moments d'accablement. Prenez le temps d'en faire l'essai maintenant, ou revenez-y quand ils pourront vous être utiles.

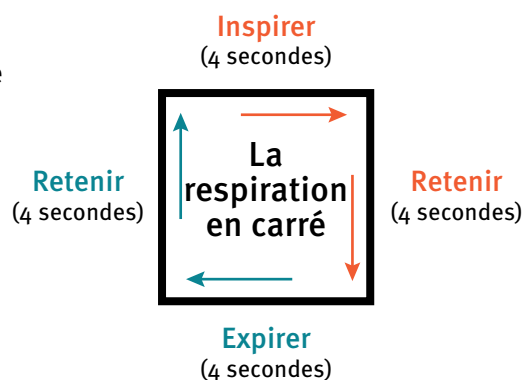
La respiration à cinq doigts. Sur votre main ou sur l'image ci-contre, tracez la forme de vos doigts : inspirez en montant vers le bout de chaque doigt, expirez en redescendant. Adoptez un rythme confortable et ralentissez votre respiration si vous le souhaitez.

La respiration à cinq doigts



La respiration en spirale. Placez un doigt à un bout de la spirale et inspirez en suivant la spirale du doigt jusqu'à l'autre bout. Marquez une brève pause, puis expirez en suivant la spirale jusqu'au point de départ. Répétez autant de fois qu'il sera utile de le faire, à l'écoute de vous-même et de votre corps.

La respiration en carré. Commencez par inspirer pendant quatre secondes, retenez votre respiration pendant quatre secondes, expirez pendant quatre secondes et gardez les poumons vides pendant quatre secondes. Ajustez la durée selon votre niveau de confort : vous pouvez abréger ou allonger chaque étape selon les besoins actuels de votre corps.





Les branches : la recherche de soutien et de ressources



Les branches s'étirent vers l'extérieur, vers la lumière et les liens. Dans ce guide, elles représentent nos façons de demander de l'aide, d'offrir des soins et de partager nos connaissances. Le parcours de guérison ne se fait pas en solitaire; nous devons y cheminer en relation avec les autres, avec le Territoire et avec l'Esprit.



La partie « Les branches » du guide s'aligne avec les outils, les pratiques et les ressources contenus dans les trois guides *Bien vivre ses deuils et ses pertes* à l'intention des peuples autochtones. Vous y trouverez une vue d'ensemble et des considérations sur les thèmes clés de ces guides. Comme les branches qui s'entrelacent et servent d'abri, ces soutiens nous rappellent que, même si notre parcours est individuel, nous ne cheminons pas seuls. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais bien un retour à la force collective qui nous a toujours soutenus.

La partie « Les branches » présente un aperçu des quatre parties des guides à l'intention des Premières Nations, des Inuits et des Métis, ainsi que des activités de réflexion en lien avec ces sujets, à l'intention des prestataires de soins de santé et de services sociaux.

Les guides

Les guides destinés aux Premières Nations, aux Inuits et aux Métis sont fondés sur les savoirs autochtones et le Cadre de mieux-être autochtone¹⁶. Ce cadre décrit la santé et le mieux-être comme un équilibre ancré sur la culture entre les aspects spirituel, affectif, mental et physique du moi. La résurgence des savoirs traditionnels est un élément central des guides sur le deuil. Les savoirs traditionnels varient d'une région à l'autre de l'île de la Tortue, et ces guides visent à habilitier les communautés à intégrer leurs traditions et pratiques uniques dans le soutien au deuil.

Les guides insistent également sur le réveil et le rétablissement des liens avec notre Esprit, reconnaissant la place centrale de l'Esprit dans les modes de savoir et les façons d'être et de faire autochtones. Nous encourageons les prestataires de services d'aide à utiliser toutes les pratiques favorables à leur bien-être spirituel. Ces pratiques peuvent être ancrées dans la spiritualité autochtone ou dans n'importe quel système de croyances religieuses. Vous pouvez choisir de combiner ces systèmes de croyances et de les adapter à vos besoins. Faites confiance à votre Esprit pour vous guider vers les pratiques utiles à votre cheminement.

« Les cérémonies m'ont
renforcée, mais elles ont aussi
resserré mes liens avec les gens;
elles m'ont permis de mieux voir. »

Ella Paul, membre du CAGS

¹⁶ Thunderbird Partnership Foundation (2015).



Le mieux-être spirituel impliquant l'esprit crée de l'espoir : une invitation à amorcer la guérison

Le deuil touche chaque composante de notre personne : notre corps, notre pensée, nos émotions et notre Esprit. Dans cette partie des trois guides, le lecteur est invité à réfléchir au mieux-être spirituel en tant que fondement de l'espoir et de la guérison de la personne elle-même et de celles qu'elle soutient.

« Parce que cet Esprit n'a
jamais cessé d'exister, ton Esprit
est éternel et durera toujours. »

Betty McKenna, membre du CAGS

L'espoir vit au sein de l'Esprit. C'est une présence durable qui nous rappelle que la guérison est possible, même quand la douleur nous semble trop lourde à supporter. L'espoir peut être une source de réconfort, car il nous montre que nous ne sommes jamais vraiment seuls : nos Ancêtres, le Territoire, les êtres qui le partagent avec nous et les générations à venir nous accompagnent tous dans ce périple.

Beaucoup de peuples autochtones considèrent qu'on peut trouver et nourrir l'espoir dans plusieurs sources :

- ✓ les rêves et la prière,
- ✓ les cérémonies et les chants,
- ✓ le temps passé sur le Territoire et dans la communauté,
- ✓ les liens, la créativité et les récits.

Les pratiques proposées se reflètent dans les activités de la présente partie. Chacune de ces pratiques nous permet de nous exprimer, de créer ou de libérer des choses importantes. Même quand le deuil nous accable, ces pratiques nous rappellent que nous sommes encore ici, que nous avons encore des liens avec la tradition et que nous sommes encore capables de guérir.

La partie « Le mieux-être spirituel impliquant l'esprit crée de l'espoir : une invitation à amorcer la guérison » est une ouverture au rétablissement des liens avec l'Esprit, avec l'espoir et avec le Territoire. Au fil de ces enseignements, la personne crée un espace de réflexion et de curiosité. L'intention est une première étape importante, en particulier pour les prestataires de soins, pour démontrer notre fiabilité, nos connaissances et notre disposition à aider. Cette rubrique ouvre un espace où une personne pourra établir un lien avec son prestataire de services d'aide (vous) et s'engager à évoluer.

Pour en savoir plus sur la spiritualité et la réappropriation des enseignements comme composante essentielle des soins de deuil autochtones, commencez [ici](#).





Bien-être spirituel

Dumont (2014) écrit : « Notre esprit est au centre de notre être. Il veut que nous vivions pleinement notre vie. Nous établissons un lien avec notre esprit en étudiant notre identité autochtone. Quand nous avons le mieux-être spirituel, nous avons l'espoir¹⁷. »

Le mieux-être spirituel est un élément central du bien-être autochtone. Sans l'Esprit, on ne peut atteindre le mieux-être affectif, mental et physique, car ce sont des parties égales du mieux-être holistique. Cet équilibre arraché aux peuples autochtones par la colonisation est aujourd'hui rétabli par la résurgence des savoirs et des façons d'être autochtones. Dans notre soutien aux communautés autochtones, nous devons reconnaître que la spiritualité est un cheminement individuel. Chaque personne avance à son propre rythme et suit son propre chemin. Le mieux-être spirituel nous met en lien avec notre but, notre identité et notre culture par nos relations avec le Territoire, nos Ancêtres et nos communautés.

La guérison par le deuil consiste à reconnaître la nature spirituelle et holistique du bien-être. Au fil de la présente partie, réfléchissez à votre propre relation avec l'Esprit et avec ce que la spiritualité signifie pour vous.

- ✓ Considérez comment vous pourriez respecter une diversité de croyances, d'enseignements et de pratiques associés au maintien d'un lien avec l'Esprit.
- ✓ Écrivez ou dessinez ces concepts dans l'espace ci-dessous, ou discutez-en avec une personne de confiance.

Principales composantes de cette partie

Le lien avec le Territoire et les plantes médicinales

Le Territoire renferme notre histoire et nous offre un ancrage quand nous vivons une perte. Les liens avec le Territoire et les remèdes traditionnels sont une source de calme et de clarté. En parcourant cette partie

¹⁷ Dumont (2014), p. 5.



de l'un des trois guides *Bien vivre ses deuils et ses pertes* pour les Premières Nations, les Inuits ou les Métis, posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Ai-je conscience de la façon dont on peut entrer en contact avec le Territoire qui nous entoure?
- ✓ Y a-t-il des obstacles dont j'ai conscience? Comment pourrais-je les abattre?
- ✓ À titre de prestataire de soins autochtone ou non autochtone, comment traiter ma propre relation avec le Territoire et les remèdes traditionnels?

Le plan de sécurité

L'accompagnement des personnes endeuillées signifie parfois qu'il faut les aider à rester en sécurité quand elles sont accablées par les émotions. Cette rubrique vous propose de concevoir un plan de sécurité pour le soutien au deuil. Le bénéficiaire peut faire l'activité suivante par lui-même ou avec votre aide.

Susciter des conversations sur le deuil

Les gens peuvent exprimer un besoin de parler de leur deuil de plusieurs façons : par des mots, par le silence ou par l'action. Cette rubrique ne porte pas explicitement sur le deuil, mais elle est la première invitation à en parler et à y réfléchir.

Posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Comment quelqu'un pourrait-il vous montrer qu'il veut parler de sa perte?
- ✓ Qu'est-ce qui vous aide à reconnaître qu'une personne est prête à tenir cette conversation?
- ✓ Comment pouvez-vous instaurer un espace pour cette conversation avec douceur, respect et attention?

Exemples d'amorces de conversation :

- ✓ « Aimeriez-vous me parler d'un souvenir ou d'une histoire au sujet de votre proche? »
- ✓ « Aujourd'hui, j'ai fait une promenade au bord de l'eau, et ça m'a rappelé... »
- ✓ « Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir proche d'elle quand elle vous manque? »
- ✓ « Est-ce que votre communauté ou votre culture vous a déjà aidé après une perte? »
- ✓ « Qu'est-ce que je pourrais faire pour vous aider en ce moment? »

Prenez le temps de réfléchir à votre rôle, à votre relation avec ce sujet et à la façon dont vous pourriez l'aborder dorénavant.



Le mieux-être affectif impliquant le cœur crée l'appartenance : comprendre son deuil

Dans cette partie des trois guides, l'accent se porte sur la recherche d'un sentiment d'appartenance par l'éducation au deuil. Le deuil n'est pas seulement une expérience individuelle : il se partage avec la famille, la communauté et la Nation. Les personnes capables d'exprimer leur expérience de deuil par des mots sont en mesure de reconnaître leur deuil plus globalement et de donner un contexte aux couches de perte qui s'accumulent au fil des générations. La compréhension du deuil et des facteurs qui influent sur lui (comme décrit dans la partie « Le tronc : le renforcement de la compréhension par l'éducation » du présent guide) est un élément central.

Malgré ces pertes profondes, les peuples autochtones continuent de faire preuve de force, de résilience et d'amour. En parcourant cette partie du guide avec vos bénéficiaires de services, continuez de réfléchir aux liens avec le Territoire, l'Esprit et la colonisation qui influent sur le deuil et le contextualisent.

Le mieux-être affectif

Le mieux-être affectif n'est pas l'absence de douleur ou de tristesse. Il consiste à permettre à toutes les émotions d'exister, d'évoluer et de s'exprimer d'une bonne façon. Le deuil peut susciter une variété d'émotions, dont chacune est porteuse de sens et d'orientation.

Pour le prestataire de soins, le mieux-être affectif consiste à la fois à comprendre les émotions d'autrui et à être attentif à ses propres émotions. Donner de l'espace aux émotions, sans porter de jugement ni préconiser un changement, aide les gens à se sentir considérés et en sécurité dans leur processus de guérison. La partie « Le mieux-être affectif » propose des connaissances, des réflexions et des outils pour vous aider, vous et les personnes que vous accompagnez, à comprendre le deuil plus globalement et à faire le lien entre le mieux-être affectif, l'appartenance et les soins communautaires.

Principales composantes de cette partie

L'éducation et l'apprentissage sur le deuil

L'éducation sur le deuil nous aide à nommer et comprendre nos expériences. L'apprentissage peut prendre plusieurs formes : les histoires, les enseignements des Aînés, les discussions dans la communauté, les ateliers officiels. Pour un prestataire de soins autochtone ou non autochtone, l'éducation est un excellent moyen d'interagir avec la

« Quand je fais de l'éducation sur le deuil dans une communauté autochtone, je compare le deuil à un gâteau étagé. Nous devons en avoir vraiment conscience, car les peuples autochtones ont vécu tellement de pertes qu'elles s'empilent les unes sur les autres. Elles s'empilent, elles s'empilent, et les gens n'ont ni le temps ni l'espace pour traiter ces deuils. Et puis il arrive un événement anodin qui fait basculer le gâteau, et tous ces deuils non résolus se répandent d'un seul coup. »

Dr. Holly Prince, responsable de projet



communauté qu'il accompagne, tout en favorisant l'autonomie et l'individualité des besoins culturels ou religieux de chacun.

En parcourant la partie « Le mieux-être affectif », posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Comment pourrais-je interagir de façon optimale avec la communauté que j'accompagne?
- ✓ Le deuil et la perte sont des expériences collectives. Y a-t-il des membres de la communauté qui peuvent contribuer aux efforts de soutien au deuil?

Nommer son deuil personnel

Avant d'accompagner les autres, il est important de reconnaître vos propres expériences de deuil et leur influence sur vous. Quand vous nommez et honorez votre propre deuil, vous approfondissez votre empathie et votre capacité à accompagner les autres. Rappelez-vous que la reconnaissance d'un deuil est un signe de force : elle ouvre la voie qui mène à la guérison. Réfléchir à votre propre deuil ouvre aussi un espace où reconnaître les idées, les histoires et les sentiments qui activent des émotions difficiles à réguler – vos « déclencheurs ». Le mot « déclencheur » peut lui-même être un déclencheur pour certains, mais il est essentiel pour nous de comprendre et de traiter ces émotions pour être présents et prêts à soutenir les autres dans leurs expériences.

Si ce n'est déjà fait, envisagez de prendre le temps de discuter de votre deuil avec une personne de confiance. Cela pourra vous donner des éléments de contexte et une perspective sur ce que peuvent ressentir les personnes que vous accompagnez quand elles cheminent dans leur propre deuil. Cette discussion ouvre aussi la porte à une révélation de soi appropriée, c'est-à-dire à la divulgation de certains éléments de vos expériences aux personnes que vous accompagnez afin d'établir un lien avec elles. Cette divulgation doit toutefois se faire avec soin et intention, en maintenant le cap sur ce qui sera le plus bénéfique pour la personne auprès de qui vous travaillez.

Reconnaître les besoins de la communauté endeuillée

Les communautés ont leurs propres façons de vivre leur deuil et de guérir. Prenez le temps d'apprendre ce qui compte le plus pour les communautés que vous accompagnez :

- ✓ Quelles cérémonies, quels rassemblements ou quelles traditions aident les gens à exprimer leur deuil?
- ✓ Suis-je la personne la plus appropriée et la plus disponible pour offrir ce type de soutien?

« Nous nous enseignons les uns aux autres. Et parfois, les plus grands enseignants se trouvent dans les plus petits formats. Parfois, ce sont ces tout-petits, ces jeunes enfants qui nous émerveillent avec ce qu'ils sont venus nous enseigner le jour, l'heure et l'endroit où ils sont venus, et qui nous donnent quelque chose dont nous avons besoin. »

Helen Gartner, membre du CAGS



- ✓ Qui sont les aidants (Aînés, Gardiens du savoir, guérisseurs, membres de la famille, etc.) qui peuvent guider ce processus? Comment pourrait-on les mettre à contribution?
- ✓ Quels espaces ou quelles ressources pourraient aider à renforcer le mieux-être affectif et l'appartenance?

Soutenir le mieux-être affectif, c'est aider les communautés à tirer parti de leurs forces, de leurs enseignements et de leurs relations. Instaurer un espace de rassemblement et d'apprentissage pour les membres de la communauté est un moyen significatif de susciter un changement durable dans l'accès de la communauté au soutien au deuil.

Le mieux-être mental impliquant l'âme crée le sens : faire son parcours de guérison

Cette partie des trois guides vous invite à explorer ce qu'est la guérison pour vous et pour ceux que vous accompagnez. Elle nous invite à réfléchir à notre propre cheminement, elle approfondit notre compréhension des aspects mentaux du mieux-être, et elle propose des moyens de renforcer l'adaptation, les liens et la capacité d'espérer.

Pour les Premières Nations, les Inuits et les Métis, la guérison et l'apprentissage sont indissociables. Les pratiques telles que les récits, les cérémonies, les autosoins et les liens avec les savoirs traditionnels sont des éléments essentiels de ce cheminement. Elles nous rappellent, même en temps de perte, qu'il nous est possible de trouver un but et une direction. La guérison ne consiste pas à oublier la douleur, mais bien à la transformer en sagesse et en compassion, pour nous-mêmes et pour nos communautés.

Le mieux-être mental

Pour les prestataires de soins, favoriser le mieux-être mental signifie qu'on crée des environnements où les gens se sentent en sécurité pour apprendre, réfléchir et progresser, surtout pendant les périodes difficiles. Il s'agit aussi de veiller à votre propre équilibre, de poursuivre votre apprentissage et de faire votre propre parcours de guérison avec ceux que vous accompagnez. Éprouver des émotions – par exemple, ressentir et manifester sa tristesse ou sa colère face à une perte – est un signe de mieux-être mental. Pour soutenir le mieux-être mental, nous devons créer un espace où les pertes pourront être vécues et soutenues d'une façon sûre et signifiante.

Principales composantes de cette partie

Traiter la perte et renforcer la capacité d'adaptation

La guérison prend du temps, de la patience et de la compassion. Créer un espace où les personnes peuvent faire ce travail difficile sur leur vie est un élément extrêmement important de notre rôle de prestataire de soins.

« La guérison est magnifique.
Elle est difficile, mais elle est
magnifique. Il y a des pleurs, il y
a de la colère, il y a de tout. »

Ella Paul, membre du CAGS



Posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Comment pourriez-vous accompagner les personnes (et les communautés) pendant qu'elles renforcent leur capacité d'adaptation et trouvent un équilibre après une perte?
- ✓ Comment alimentez-vous votre propre mieux-être mental dans le contexte de ce travail?
- ✓ Vous sentez-vous en confiance pour accompagner les gens dans les activités de guérison proposées dans les guides? Qui pourriez-vous consulter si vous (ou les personnes que vous accompagnez) avez des questions au sujet de ces activités?

La valeur des savoirs et pratiques autochtones dans le travail de deuil

Les systèmes de savoirs autochtones renferment des enseignements sur l'équilibre, l'harmonie, la décolonisation et les relations qui sont essentiels à la guérison.

- ✓ Les connaissances transmises par les Aînés et les Gardiens du savoir nous rappellent que la guérison est une action collective enracinée dans les relations.
- ✓ Les cérémonies et les traditions établissent des liens entre les générations et nous aident à trouver un sens aux expériences qui existent au-delà de nos expériences et capacités personnelles.
- ✓ Les remèdes traditionnels, les chants et les pratiques fondées sur le Territoire rétablissent les liens avec l'Esprit et avec soi.

Pour les prestataires de soins, faire honneur à ces savoirs se traduit par l'ouverture d'un espace aux pratiques traditionnelles, par l'apprentissage auprès de Gardiens du savoir et par le respect des compréhensions variées que les peuples autochtones ont du deuil et de la guérison.

« Je commençais à me sentir perdue. Les enfants grandissaient, et nous, les femmes, nous nous sentons responsables. Et j'avais le sentiment d'être en déséquilibre et qu'il me manquait quelque chose. Et j'ai commencé à cheminer, à essayer de me découvrir moi-même... Ma culture me manquait, peu importe ce qu'elle était, je ne la connaissais pas à l'époque... Mon esprit semblait me dire que c'était ça que je devais découvrir, que c'était ça qui causait cette impression de déséquilibre, de dissociation d'une chose qu'il était très important de reconnaître, de comprendre et de mettre en pratique. »

Mae Louise Campbell, membre du CAGS



Soutenir les parcours de guérison individuelle et collective

La guérison est un processus à la fois personnel et communal. La guérison individuelle passe par l'autoréflexion, les liens avec la finalité et la recherche d'un sens à ses expériences vécues. La guérison collective passe par le rétablissement des relations avec la famille, la communauté et le Territoire et par la reconstruction de ce que la colonisation et les pertes ont détruit.

Dans votre rôle de prestataire de soins, vous pouvez aider à réunir ces éléments :

- ✓ en encourageant les liens avec la famille, la communauté et les cérémonies;
- ✓ en soutenant la création d'espaces (plus) sûrs et d'espaces de courage pour une guérison commune;
- ✓ en reconnaissant et en célébrant la résilience.

La guérison n'est pas un processus linéaire : elle évolue constamment, elle est continue et elle est partagée. Chaque personne, chaque communauté fait son propre parcours, à sa façon, à son rythme. Le mieux-être mental nous rappelle que, même dans le deuil, nous pouvons trouver un sens. Par les liens, la réflexion et l'apprentissage, nous continuons de transformer la douleur en savoirs et la perte en une compréhension renouvelée de notre personnalité et de nos origines, tout en faisant honneur à ces pertes.

« *Beaucoup de nos communautés vivent en crise tous les jours. Beaucoup de nos communautés essaient juste de garder leurs membres en vie. Nous devons donc faire mieux. Nous devons transformer nos programmes, nos services, notre éducation, nos politiques, pour mieux offrir ce soutien, pour mieux reconnaître cette situation, pour trouver des moyens d'observer nos enseignements traditionnels et nos cérémonies, de voir dans tout cela vers quoi nous diriger pour accompagner ces personnes dans leur cheminement.* »

Dr. Holly Prince, responsable de projet



Le mieux-être physique impliquant le corps crée le but : poursuivre avec de l'aide

Le deuil ne s'estompe pas tout simplement avec le temps; il devient une partie de notre personnalité. Par la guérison, nous apprenons à porter notre deuil de manière à construire du sens, de la force et de la compassion. La guérison ne consiste pas à oublier ce qu'on a perdu; elle consiste à grandir et à faire honneur aux façons dont l'amour et la mémoire continuent de nous guider.

Pour poursuivre notre guérison, il importe de maintenir nos liens avec les sources d'aide disponibles : la communauté, la langue, la culture, les cérémonies, le Territoire. Ces relations peuvent nous aider à maintenir notre équilibre face aux défis de la vie. Un changement durable prend du temps et de l'attention, alors que nous progressons au fil de nos choix quotidiens et des liens que nous cultivons.

« Au lieu de nous enliser dans le deuil, nous devons aller de l'avant pour nous aider à grandir aussi de l'intérieur. Pour accepter notre perte, pour accepter notre deuil. Ce serait donc une bonne chose que d'aller de l'avant. Nous n'oublions pas notre perte; nous ne l'oublierons jamais, car désormais, elle est dans nos souvenirs. »

Naulaq LeDrew, membre du CAGS

Le mieux-être physique

Dumont (2014) nous enseigne que « le bien-être physique s'atteint par les activités auxquelles nous nous livrons pour maintenir notre santé tout en cherchant à atteindre notre objectif de vie¹⁸ ».

Comme tous les aspects du mieux-être, la santé physique a des liens avec le Territoire, avec nos Ancêtres, avec les êtres de la Création et avec les langues et les enseignements qui nous guident. Un corps sain favorise un esprit sain et vice versa. Maintenir son mieux-être physique, c'est faire honneur au corps de concert avec la pensée, le cœur et l'Esprit. Ce principe vous rappelle que le soin de votre corps est un acte d'amour et de respect pour vous-même et pour ceux qui cheminent avec vous.

¹⁸ Dumont (2014), p. 4.



Principales composantes de cette partie

Aller de l'avant

La guérison continue longtemps après que les premières pointes du deuil se sont émoussées. Aller de l'avant, c'est apprendre à vivre avec son deuil, à l'intégrer dans sa vie de manière à honorer la perte tout en faisant de la place aux nouvelles expériences et à la croissance.

- ✓ Comment accompagnez-vous les gens qui commencent à se trouver un but après une perte?
- ✓ Qu'est-ce qu'« aller de l'avant » signifie pour vous ou pour la communauté que vous accompagnez?

En encourageant les gens à poser de petits gestes significatifs tels que reprendre les routines quotidiennes, se livrer à des pratiques culturelles ou renouer avec la communauté, on peut les aider à renforcer leur mieux-être et leur sens de l'orientation vers l'avenir.

Conclure ou ajuster ses relations d'aide

Quand les gens commencent à reprendre pied après une période de deuil, la nature de votre rôle de soutien peut évoluer. C'est l'objet de la dernière partie des trois guides sur le deuil, qui peut correspondre à la conclusion naturelle de votre relation d'aide.

- ✓ Vous pouvez conclure une relation thérapeutique ou une relation d'aide quand la personne se sent prête à continuer par elle-même ou avec l'aide des sources de soutien communautaires.
- ✓ Parfois aussi, il peut s'agir d'ajuster votre rôle en espaçant vos rencontres avec la personne ou en vous attardant à d'autres aspects de son cheminement vers le mieux-être.
- ✓ Dans d'autres situations, vous devrez peut-être quitter la personne avant d'avoir pu conclure votre relation d'aide comme vous l'auriez souhaité. Comme cette situation peut être particulièrement difficile, il est essentiel d'établir des attentes claires et uniformes pour les bénéficiaires de services.

Il importe d'aborder ces transitions avec soin, transparence et respect. Discutez de la forme que pourrait prendre un soutien continu. Si votre relation doit se terminer, aidez la personne à déterminer qui d'autre pourra l'accompagner : des membres de sa famille, un Aîné, un Guérisseur ou un conseiller.

« Quand tu portes un fardeau, il devient de plus en plus lourd. « Mais quand tu fais ton deuil, tu transformes l'état de deuil en une action : “faire” son deuil. Alors tu te mets à pleurer, à agir pour le faire sortir de ton système. »

Gerry Oleman, membre du CAGS



Soutenir le maintien des liens et de la croissance

La guérison ne prend pas fin en même temps que l'aide officielle. Encouragez la personne à maintenir ses liens avec ses sources de force : sa famille, sa culture et son lien avec le Territoire, par exemple.

Aidez-la à trouver des ressources et des pratiques qui pourront contribuer à maintenir son mieux-être :

- ✓ Participer à des cérémonies ou des rassemblements communautaires.
- ✓ Faire des activités ou des formes d'artisanat traditionnelles.
- ✓ Jouer aux cartes avec des amis.
- ✓ Faire de l'exercice physique (marcher, danser, jouer du tambour).
- ✓ Faire des sorties en nature et prendre soin de l'environnement.
- ✓ Continuer ses activités de counseling ou de pair-aidance.

Accompagner une personne qui a vécu une perte au cours de son parcours de deuil exige aussi de considérer les effets possibles des pertes secondaires. Certaines pertes secondaires sont négligées pendant que la personne traite sa perte primaire, et des besoins associés à ces pertes secondaires peuvent émerger par la suite. Par exemple, l'instabilité financière résultant de la perte du revenu de son partenaire peut être une importante source de stress pour elle. Dans ce cas, l'accompagnement d'une personne qui a vécu des pertes consiste entre autres à l'aider à trouver une aide financière.

Ces liens contribuent à maintenir l'équilibre entre le corps, la pensée, le cœur et l'Esprit.

Les conversations sur les forces et la croissance continue

Accompagner le deuil et la guérison dans une perspective axée sur les forces signifie qu'on met l'accent sur les aspects qui fonctionnent le mieux, comme la résilience, les connaissances et les relations existantes.

- ✓ Quelles forces la personne, la famille ou la communauté a-t-elle manifestées au cours de son deuil?
- ✓ Comment pouvez-vous continuer d'honorer et de consolider ces forces?

Pour les prestataires de soins, c'est aussi une question de réflexion et de croissance continues : il s'agit de tirer des enseignements de chaque expérience, de demander conseil aux Aînés et aux Gardiens du

« L'énergie de la relation continue.
Appelez cela de l'amour ou ce que vous
voudrez, cette énergie, cette relation
continuent même si la personne est partie.
Pour moi, le trépas d'une personne, c'est sa
transformation en un être spirituel qui n'est
plus l'être que nous avons connu. Mais ce lien,
ce lien spirituel et énergétique est toujours
là, n'est-ce pas? Et il sera toujours là. »

Albert McLeod, membre du CAGS



savoir et de veiller à votre propre mieux-être. Le travail de guérison nécessite de l'équilibre, de l'humilité et la volonté de poursuivre votre propre parcours d'apprentissage. Il est naturel que des idées et des sentiments nouveaux se développent au cours de votre prestation d'aide. L'appui de votre entourage est un élément important de votre croissance continue en tant que prestataire de soins et du maintien de votre mieux-être.

Le deuil fera toujours partie de nous, mais les soins, les liens et la finalité en font une source de force qui nous guide vers une vie en équilibre avec nous-mêmes, avec nos communautés et avec toute la Création.

Activité : Le rôle de l'aidant

Cette activité de réflexion vous invite à réfléchir à votre rôle unique d'aidant, de personne qui en accompagne d'autres dans leur parcours de deuil. Ce rôle, vous l'assumez quand vous accompagnez une personne qui progresse dans la lecture d'un guide sur le deuil. Le rôle unique de chacun est façonné par ses responsabilités professionnelles, par ses relations avec la communauté et par ses enseignements culturels. La réflexion sur vos limites et vos responsabilités vous aide à prodiguer un accompagnement compatissant, durable et respectueux de la culture.

N.B. : Vous voudrez peut-être revenir à cette réflexion de temps en temps, à mesure que votre rôle évoluera ou que vous apprendrez de nouveaux moyens de prodiguer des soins.

Comprendre votre rôle

La reconnaissance de la portée de votre rôle et des ressources dont vous disposez est un élément important de la prestation d'un accompagnement holistique, car elle donne de l'espace à des soins plus approfondis et plus complets. Cette reconnaissance sera différente pour chacun, car elle dépend de votre rôle, du lieu physique où vous l'exercez, de votre condition sociale et des ressources à votre disposition.

La confidentialité et les limites

Les prestataires de soins de santé et de services sociaux ont des responsabilités variables en matière de confidentialité, selon leur rôle au sein de la communauté. La confidentialité fait partie du consentement éclairé. Cela signifie qu'il est essentiel de vous assurer que les gens que vous accompagnez sont bien au fait de la relation d'aide à laquelle ils consentent. Pour les communautés autochtones, il est encore plus important de comprendre la confidentialité et ses limites. Les prestataires de soins de santé et de services sociaux n'ont pas toujours respecté le principe du consentement, notamment dans le cadre des politiques néfastes d'enlèvement d'enfants et de stérilisation forcée.

À mesure que vous progressez dans ce travail, il importe de prendre en considération les attentes en matière de confidentialité associées à votre travail auprès des bénéficiaires de services. Dans certains cas, respecter la confidentialité peut devenir encore plus complexe si vous faites partie intégrante de la communauté que vous accompagnez. Les relations duales qui se forment quand vous fournissez des soins à un membre de votre famille, à un ami, à un collègue de travail ou à un leader communautaire (p. ex. un membre du conseil de bande ou du Ralliement des établissements, un Aîné, un sénateur) font ressortir l'importance d'établir des attentes claires et effectives quant à votre rôle.



Pour la plupart des prestataires de soins, il n'y a plus lieu de maintenir la confidentialité quand une personne semble présenter un risque pour elle-même ou pour autrui (idées suicidaires, soupçons de violence envers un enfant ou un aîné, crise de santé mentale qui empêche la personne de prendre soin d'elle-même), ou lorsqu'une ordonnance d'un tribunal exige de donner de l'information dans le cadre d'une action en justice. Même dans ces cas-là, nous pouvons continuer de faire valoir le droit à la confidentialité des bénéficiaires de services en communiquant uniquement l'information nécessaire, uniquement aux personnes qui en ont besoin. Définir les paramètres et les limites de la confidentialité dès le départ, d'une façon claire et uniforme, contribue de façon importante à l'établissement d'une relation professionnelle robuste avec les gens que vous accompagnez.

Respecter son propre rôle

Réfléchissez à votre rôle d'accompagnement des personnes, des familles ou des communautés dans leur deuil, et posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Quel est mon rôle quand j'accompagne une personne endeuillée?
- ✓ Quelles responsabilités ce rôle implique-t-il?
- ✓ Quelle influence mes enseignements culturels ou mes valeurs (et ceux de la communauté) ont-ils sur ma façon de prodiguer des soins?
- ✓ Quelles sont mes forces dans ce rôle?

Reconnaître son rôle

À la page suivante, dessinez dans l'espace prévu une forme qui vous représente (vous et votre rôle) : un nuage, un cœur ou une étoile, par exemple. Dans cette forme, représentez votre rôle par des expressions, des mots, des symboles ou un dessin. Autour de la forme, placez des éléments possibles du soutien au deuil qui ne font pas partie de votre rôle. Compte tenu de la nature holistique du soutien au deuil des Autochtones, ces éléments n'auront pas nécessairement un lien direct avec le deuil.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'une activité de réflexion. Utilisez cet espace comme vous l'entendez; rien ne vous oblige à produire une image précise, soignée ou compréhensible par d'autres.

Posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Qu'est-ce qui fait partie de mon rôle quand j'accompagne une personne endeuillée?
- ✓ Qu'est-ce qui ne fait pas partie de mon rôle?

Exemples : écouter, proposer des ressources, créer un espace sûr, mettre la personne en contact avec un Aîné ou un Guérisseur, remplir les formulaires d'inscription aux programmes, donner des soins primaires, assumer la responsabilité de la guérison de la personne, offrir du counseling, remplir des ordonnances, animer des discussions en famille, donner des conseils qui ne relèvent pas de ma formation, apporter un soutien financier, traiter le deuil, organiser une cérémonie.



Le cercle de soutien communautaire

Quand vous aurez terminé l'activité précédente, prenez le temps d'examiner votre carte et posez-vous les questions de réflexion suivantes :

- ✓ Y a-t-il d'autres personnes dans la communauté qui offrent un soutien qui relève de vos fonctions?
 - Ces personnes pourraient-elles vous fournir de l'aide ou une consultation sur des cas?
- ✓ Y a-t-il d'autres personnes qui offrent un soutien qui ne relève pas de vos fonctions?
 - Quel impact cela a-t-il sur vous et sur vos processus?
- ✓ Comment les personnes que vous accompagnez considèrent-elles la confidentialité?
 - Avez-vous confiance en votre façon de discuter de la confidentialité avec les gens que vous accompagnez?
- ✓ Vers qui vous tourneriez-vous si une situation complexe devenait accablante pour vous?

Votre fonction particulière ne vous donne peut-être pas accès à toutes ces ressources. Il est important de reconnaître ces obstacles systémiques pour être réaliste envers vous-même et les personnes que vous accompagnez. Que ces ressources soient accessibles ou non dans votre communauté, partout sur l'île de la Tortue, d'autres personnes font le même travail que vous. Prenez un moment pour reconnaître que vous êtes un aidant qui chemine sur un parcours rempli de sens. Rappelez-vous que votre rôle consiste à cheminer avec les gens et non à faire le cheminement à leur place. En respectant vos propres limites et en continuant votre apprentissage, vous maintenez votre capacité d'accompagner les gens avec présence, respect et cœur.



Les cônes d'épinette : les hommages, le souvenir et la poursuite du travail



Les cônes d'épinette sont l'expression visible du cycle de vie d'un arbre; ils tombent, s'ouvrent et libèrent les graines de l'arbre, assurant sa survivance. Les communautés de l'île de la Tortue ont des visions variées des saisons et des transitions qui surviennent sur le Territoire au fil du temps. Quand nous observons ces changements, nous devons nous préparer soigneusement à exercer nos fonctions. Il est important de prendre soin de nous-mêmes, de nos communautés et du Territoire au cours des saisons à venir.



De même, le deuil ne prend pas fin à un moment précis. Nous apprenons à le porter en nous tout en poursuivant notre cheminement. Dans la partie *Les cônes d'épinette* de ce guide, nous rendons hommage à ceux qui ont trépassé, nous nous rappelons leurs enseignements et nous sommes invités à perpétuer leur héritage. Tout comme les cônes tombés de l'épinette sont des signes de croissance future, notre deuil peut devenir une source de sagesse, d'empathie et d'action. En poursuivant notre travail, nous rendons hommage à ceux que nous avons perdus. Il s'agit d'aider notre communauté à guérir et d'accompagner les gens dans leur propre parcours. Ainsi, le deuil devient un acte sacré de mémoire et de renouveau.

Les composantes de cette section reposent sur le travail que vous avez réalisé tout au long de ce guide. Plusieurs de ces activités ou réflexions peuvent se faire sans ordre particulier. Continuez d'utiliser le guide de la manière qui vous sert le mieux, vous et les gens dont vous prenez soin. La présente partie propose des idées pour la suite des choses. Ces prochaines étapes s'adressent à vous à titre de prestataire, ainsi qu'aux personnes et aux familles que vous accompagnez et à l'ensemble de la communauté.

Les prochaines étapes pour vous, à titre de prestataire de soins de santé ou de services sociaux

Pour les prestataires de soins de santé et de services sociaux auprès des communautés autochtones dans le contexte du deuil et des pertes, les autosoins sont non seulement bénéfiques, mais essentiels. Dans notre travail, nous sommes témoins de traumatismes intergénérationnels profonds et de graves injustices systémiques. Le deuil communautaire peut être accablant. Il peut être difficile d'y faire face sans mesures de soutien adéquates. Dans le cas des prestataires autochtones, il est crucial de reconnaître nos propres besoins. Nous sommes confrontés au même deuil systémique que les bénéficiaires de nos services, ce qui ajoute une couche de deuil supplémentaire. Dans votre cheminement, il est important de cultiver votre conscience et votre résilience. La recherche de l'équilibre entre votre vie personnelle et professionnelle est la clé d'une réussite durable.

« Pour être un bon aidant, il faut que tu sois ton propre aidant. Tu dois t'assurer de veiller sur toi aussi. »

Kathy MacLeod-Beaver, membre du CAGS

Les expériences et les différences

Il importe de reconnaître que votre expérience de deuil, de traumatisme ou de guérison peut avoir des différences ou des ressemblances significatives avec celle des communautés que vous accompagnez. Le deuil des Autochtones a souvent davantage de causes que la perte personnelle. Il a des liens avec des traumatismes collectifs, historiques et continus. Ces traumatismes découlent de la violence coloniale, des pensionnats et de l'oppression systémique. La conscience de ce contexte et de votre propre réaction émotionnelle est une composante de soins respectueux de l'éthique, qui tiennent compte



des traumatismes et de la violence. Le fait de reconnaître nos sentiments sans honte nous aide à nous comprendre nous-mêmes et à comprendre les communautés que nous accompagnons.

Comprendre notre expérience de prestataire

L'aide aux personnes et aux familles endeuillées dans un système aux ressources limitées peut être une source d'usure de compassion. L'usure de compassion se produit quand notre capacité à ressentir de la compassion diminue graduellement à force d'absorber la douleur et la souffrance des gens. Elle peut mener au traumatisme vicariant. Le fait d'entendre souvent parler des traumatismes vécus par d'autres peut altérer votre vision du monde, votre sentiment de sécurité et votre santé affective. Ces deux facteurs peuvent contribuer à l'épuisement professionnel.

L'épuisement professionnel est un processus qui se caractérise souvent par une fatigue affective et par le sentiment que le travail qu'on fait n'a pas de sens. Cette réaction est compréhensible quand le milieu de travail n'offre pas de soutien adéquat aux travailleurs et à la communauté qu'ils servent. Comme il s'agit d'une réalité constante dans le secteur de la santé et des services sociaux, vous devez faire preuve de bienveillance envers vous-même et apprendre à déceler vos propres symptômes d'épuisement professionnel. Plusieurs stratégies peuvent nous aider à prévenir l'épuisement professionnel dans un système éprouvant. Il peut notamment s'agir de faire le point avec notre superviseur, d'honorer le changement positif que vous ou votre organisation effectuez ou de militer pour l'instauration de politiques d'aide.

La reconnaissance des effets systémiques et des systèmes colonisés

Le soutien au deuil des Autochtones a des liens avec les enjeux plus généraux de la colonisation et du racisme systémique actuel dans le secteur de la santé et des services sociaux. À titre de prestataire, vous devez reconnaître le préjudice causé par ces systèmes aux peuples autochtones par le passé, de même que la place de votre fonction dans ces systèmes. Ici, les autosoins consistent à réfléchir aux préjudices que certaines politiques, certaines cultures et certains modèles de soins peuvent causer. Ils consistent aussi à militer pour des approches décolonisatrices. Le fait d'harmoniser votre travail avec les modèles de guérison dirigés par les Autochtones aide à faire valoir la souveraineté autochtone dans le contexte des décisions en matière de santé. Cette approche est bénéfique pour le bien-être collectif des clients et des communautés et pour votre bien-être personnel.



Soutenir la régénération : activités de soutien à l'apprentissage, au désapprentissage et à la réflexion

La pratique des autosoins n'est pas un luxe; c'est une nécessité. Elle vous aide à maintenir votre présence, votre efficacité et votre engagement envers l'éthique. Il est important de veiller à votre bien-être personnel. En même temps, ayez conscience du contexte culturel et historique du deuil dans les communautés autochtones. Ainsi, votre appui sera durable, respectueux et ancré dans la justice. Les activités qui suivent ont pour but de vous créer un espace de réflexion sur vos propres besoins d'aide dans le cadre de votre fonction de soutien au deuil.

Activité : Les outils de résilience

Les prestataires de soins de santé et de services sociaux doivent savoir vers qui et vers quoi se tourner lors d'une situation difficile sur le plan personnel et professionnel. Comme notre profession est axée sur la relation d'aide, nous assumons souvent le lourd fardeau des émotions des personnes que nous aidons. Pour faire ce travail d'une façon durable, nous devons éviter l'épuisement professionnel en tirant des enseignements des personnes et des activités aptes à nous soutenir dans ces situations. À partir des amorces qui suivent, réfléchissez aux besoins que vous pourriez avoir dans l'exercice de votre profession. Faites-en un document évolutif, que vous pourrez enrichir ou modifier en tout temps.

« Lesquelles de tes actions t'aident à cheminer? Tu es ici, il y a encore une raison pour cela. Qu'est-ce qui te garde ici? Sur quoi t'appuies-tu pour te soutenir, pour t'aider? »

Kathy MacLeod-Beaver, membre du CAGS

Soutiens physiques

✓ Les activités qui m'aident à m'ancrer et à me sentir en sécurité :

Exemples : la marche, la respiration profonde, la cuisine, les activités physiques (danse, tambour, jogging, sports)



✓ Les activités qui me mettent en lien avec ma culture :

Exemples : les festivals culturels, les danses traditionnelles, les sorties sur le Territoire, la cuisine en famille, la cueillette de plantes médicinales, la chasse, le perlage, l'usage de ma langue ancestrale

✓ Les lieux où je me sens en sécurité et bien ancré :

Exemples : chez moi, chez un membre de ma famille, dans l'espace communautaire, dans la nature

Soutiens émotionnels

✓ Les moyens d'exprimer mes émotions en toute sécurité :

Exemples : Parler à (une personne sûre et de confiance), écrire mon journal, créer une œuvre d'art

✓ Les personnes qui m'apportent un soutien affectif :

Exemples : des Aînés, des leaders de confiance de ma communauté, des amis, des membres de ma famille, un conseiller

✓ Les activités réconfortantes :

Exemples : écouter de la musique, jouer aux cartes ou à un jeu de société, tenir un objet important, rire avec ma famille, pratiquer l'écriture créative, participer à une cérémonie



Soutiens mentaux

- ✓ Les pensées ou les affirmations positives :

Exemples : Je ne suis pas seule, je respecte mes sentiments

- ✓ Les stratégies de gestion du stress et de l'anxiété :

Exemples : respiration profonde, exercices de pleine conscience, lecture, mouvements du corps, purification par la fumée, création artistique, faire de la musique

- ✓ Les gens qui peuvent m'aider par leurs conseils :

Exemples : des membres de ma famille, des mentors, des amis, des conseillers, des membres de mon Église ou de ma communauté

Soutiens spirituels

- ✓ Les pratiques spirituelles qui m'apaisent :

Exemples : la prière, la méditation, les services religieux, la purification par la fumée, les cérémonies, une conversation avec un proche disparu

- ✓ Les guides spirituels que je peux contacter :

Exemples : des Aînés, des Gardiens du savoir, des chefs religieux, des organismes culturels



✓ Des façons d'honorer mes Ancêtres et mes traditions :

Exemples : rencontrer ma famille, récolter des plantes médicinales, participer à une cérémonie, raconter des histoires, pratiquer le perlage, porter une jupe à rubans ou une ceinture métisse, préparer une soupe ou un ragoût traditionnel, parler ma langue, entretenir un autel ou un sanctuaire chez moi, faire un don de charité au nom d'un Ancêtre, honorer les périodes de commémoration traditionnelles, visiter des lieux de sépulture, prendre soin des Aînés, transmettre les histoires de ma famille

.....

.....

Contacts d'urgence

✓ Les personnes que je peux contacter en cas d'urgence :

Exemples : Des membres de ma famille, des amis, une ligne de crise

.....

.....

✓ Les lieux, ressources et services auxquels je peux accéder en cas d'urgence :

Exemples : Le centre de santé communautaire, une organisation culturelle, des services de santé mentale, un service d'aide en ligne

.....

.....



Activité d'affirmation : Respecter son équilibre et ses limites

Pour être durable, le travail d'aide nécessite de l'équilibre. Vous devez séparer votre vie personnelle de votre vie professionnelle. Pratiquez la régulation émotionnelle et prenez soin de votre santé physique, mentale et spirituelle. Le renforcement de la résilience passe par le développement de stratégies permettant de bien se porter malgré les défis. Ces stratégies peuvent consister à obtenir de l'aide de collègues, à utiliser des ressources de santé mentale, à participer à des activités culturelles, à faire des exercices de pleine conscience ou à entrer en contact avec un réseau de pair-aidance.

Prodiguer de l'aide aux gens, en particulier en période de perte et de deuil, peut être exigeant sur les plans émotionnel et spirituel. Établir de saines limites et cultiver l'autocompassion aide les prestataires à rester ancrés et à maintenir leurs liens avec eux-mêmes, la communauté et le Territoire. Il est important de maintenir des limites professionnelles pour prodiguer des soins de qualité. Ainsi, vous protégez votre énergie et vous honorez vos responsabilités envers vous-même et ceux que vous accompagnez. L'activité suivante vise à renforcer votre résilience en reconnaissant vos limites personnelles et en affirmant vos forces, vos valeurs et vos besoins. Écrire des affirmations au sujet de votre rôle peut vous aider à trouver un équilibre, à améliorer votre bien-être et à maintenir votre aptitude à prendre soin des gens.

Réflexion

Pensez aux aspects de votre fonction qui vous aident à maintenir votre équilibre, vos liens et votre régulation, et à ceux qui drainent votre énergie.

Répondez aux questions suivantes en écrivant ou en dessinant dans l'espace ci-dessous, ou discutez-en avec une personne de confiance.

- ✓ Qu'est-ce qui m'aide à me sentir en sécurité, en force et en paix?
- ✓ Y a-t-il des éléments de mon travail que je trouve particulièrement épuisants?
- ✓ Quels signes m'indiquent que j'atteins mes limites?
- ✓ Est-ce qu'on m'a déjà demandé (ou est-ce que j'ai déjà ressenti l'obligation) d'outrepasser mes fonctions pour donner de l'aide?
- ✓ À quoi devrais-je dire « non » pour pouvoir dire « oui » à ce qui compte vraiment?



Renforcement de l'affirmation

Une affirmation est une phrase positive qui nous aide à nous rappeler nos forces, nos valeurs et le genre de personne que nous voulons être. Elle peut renforcer notre confiance, nous aider à nous concentrer et nous soutenir, en particulier quand nous vivons une épreuve difficile ou quand nous avons besoin d'entendre quelque chose de positif.

Les affirmations sont des mots aimables et puissants que nous nous offrons, comme un discours d'encouragement. Elles nous rappellent qui nous sommes, ce qui importe pour nous, et qui nous sommes en train de devenir. Vous pouvez prononcer des affirmations à haute voix, les écrire, les répéter mentalement ou même les afficher au mur ou sur votre miroir pour les voir tous les jours.

À partir de votre réflexion précédente, trouvez des idées d'affirmations qui cadrent avec vos besoins, vos objectifs ou vos valeurs.

Exemples :

- ✓ Je respecte mon besoin de relaxer après une journée chargée d'émotions.
- ✓ Je n'ai pas à prendre sur moi les émotions de mes patients.
- ✓ J'offre le meilleur accompagnement possible compte tenu de ma fonction et de ma capacité.
- ✓ Je donne le meilleur de moi-même quand je suis bien reposé.
- ✓ Je demande de l'aide quand j'en ai besoin.
- ✓ Il est essentiel pour moi de garder le contact avec ma pensée, mon corps, mon cœur et mon Esprit.

Mes affirmations :

Rappel : Prendre soin de vous-même n'est pas sans rapport avec le fait de prendre soin d'autrui. Protéger votre bien-être vous permet de manifester votre présence et votre compassion et de guérir, ce qui est bénéfique pour vous, mais aussi pour les gens et les communautés que vous servez.



La suite des choses pour les personnes que nous accompagnons

Notre rôle de prestataire ne prend pas fin dès que nous avons remis un guide *Bien vivre ses deuils et ses pertes* à un bénéficiaire de services. En fait, ce geste marque souvent le tout début d'une relation durable fondée sur la confiance, la présence et les soins attentifs. Le deuil n'est pas un processus linéaire, encore moins dans les communautés autochtones, où il a des liens profonds avec le traumatisme intergénérationnel, la perte culturelle et le deuil collectif. Notre rôle consiste à accompagner les personnes, les familles et les communautés à leur propre rythme, dans le respect de leur culture, en offrant un appui continu qui répond à leurs besoins uniques.

Le suivi après la communication du guide

Après avoir remis un guide *Bien vivre ses deuils et ses pertes* à une personne, envisagez de faire un suivi avec elle au téléphone, par une visite en personne ou de quelque autre façon. Demandez-lui comment elle utilise ce document et s'il a une résonance avec ses expériences. Gardez à l'esprit que le guide ne couvre pas tout. C'est un point de départ et non une solution. Certaines personnes voudront approfondir la discussion sur leur deuil. D'autres auront besoin d'aide pour entrer en contact avec des sources de soutien culturel. Plusieurs aimeront savoir que vous demeurez à leur disposition.

L'importance du suivi

Un suivi régulier est une preuve de votre souci pour la personne, de la continuité de votre service et de votre fiabilité. Ces points de contact sont essentiels pour les communautés ayant subi des perturbations continues de leurs pratiques traditionnelles et des préjudices systémiques. Des conversations brèves et amicales peuvent valider le deuil et déboucher sur un accompagnement additionnel. Guidez-vous sur les besoins exprimés par la personne et respectez toujours son niveau de préparation et de confort. Laissez la personne diriger le processus.

« Nous avons appris qu'il n'est pas nécessaire de l'affronter seul [le deuil] et que d'autres personnes ont vécu des expériences semblables. Les gens ont appris à composer avec la fin de vie ou avec les traumatismes, et nous pouvons travailler collectivement, et forger des liens, des amitiés ou des alliances, même avec des gens qui ont vécu des expériences semblables. »

Albert McLeod, membre du CAGS



D'autres soutiens que vous pouvez offrir

Selon votre fonction et sa portée, vous pouvez offrir aux gens de les aider à entrer en contact avec :

- ✓ des sources de soutien culturel (Aînés, Gardiens du savoir, cérémonies, événements communautaires);
- ✓ des services de santé mentale (thérapie tenant compte des traumatismes, guérison traditionnelle, programmes axés sur le Territoire);
- ✓ des sources de soutien pratique (transport, hébergement, sécurité alimentaire en période de deuil);
- ✓ des sources de soutien administratif (aide à remplir les formulaires, aiguillage, orientation dans les systèmes);
- ✓ des programmes communautaires (groupes d'entraide sur le deuil, pair-aidance, initiatives de revitalisation culturelle).
- ✓ Assurez-vous que toutes vos recommandations sont sûres, adaptées à la culture et, idéalement, dirigées par des Autochtones ou avalisées par la communauté. S'il y a des lacunes dans les services, envisagez une collaboration en vue de cocréer des propositions de nouveaux services, ou communiquez avec des organismes qui œuvrent déjà dans ce domaine. Votre rôle n'est pas de « réparer » le deuil. Vous devez plutôt établir un cercle de solidarité ancré dans le respect, l'humilité culturelle et l'établissement constant de relations. Les trois guides ouvrent une porte, mais ce sont votre présence et votre engagement qui la gardent ouverte.

N. B. : Une liste de ressources à l'intention de membres des communautés est donnée à l'annexe C, et l'annexe A présente une liste plus détaillée des sources de soutien communautaire dans toute l'île de la Tortue. Dans cette annexe, un espace destiné aux prestataires de soins de santé et de services sociaux vous permet d'ajouter des ressources propres à la communauté que vous accompagnez, par exemple les centres d'amitié locaux, les centres de santé communautaire, les conseillers ou les prestataires de soutien culturel.



La suite des choses pour la communauté

Notre rôle de prestataire nous permet d'alimenter le changement sur le plan communautaire ou stratégique. Nous offrons aussi un accompagnement individuel, notamment dans les guides Bien vivre ses deuils et ses pertes. La guérison commence souvent à l'intérieur d'une personne, mais la clé est de viser le mieux-être collectif. Apporter des changements durables à l'échelle de la communauté, c'est faire honneur aux modes de savoir et aux façons d'être autochtones.

Les membres de la communauté sont souvent les meilleurs défenseurs de leurs propres besoins. Il est essentiel d'apprendre auprès des Aînés, des Gardiens du savoir et de la communauté. Cet apprentissage vous assure que votre appui répond aux besoins uniques actuels. Bien accueillir les rétroactions et adapter notre accompagnement aux besoins de la communauté nous permet de nous adapter et de rejoindre la communauté au point où elle en est.

Les communautés établissent des mesures de soutien au deuil depuis des temps immémoriaux. Dans toute l'île de la Tortue, des communautés autochtones continuent de concevoir et de mettre en œuvre des programmes de soutien au deuil. En voici quelques exemples :

- ✓ Les groupes de marche de soutien au deuil proposent un moment d'hommage à l'exercice physique et, du même coup, un espace où les personnes peuvent vivre leur deuil au sein de leur communauté.
- ✓ Les commémorations, en particulier après une perte collective, créent un espace de rencontre, de réflexion et de deuil.
- ✓ Les cafés-causeries sur la mort offrent un moment et un espace dédiés à la discussion ou à l'écoute sur des sujets en lien avec la mort, dans un cadre détendu.
- ✓ Les groupes de pair-aidance offrent un espace structuré voué à l'établissement de liens sociaux autour du deuil.
- ✓ Les bibliothèques de ressources à propos du deuil proposent une collection de documents à prêter aux personnes et aux familles afin de les aider à vivre les effets d'une perte.



Quand nous discutons du deuil, nous devons garder à l'esprit que certaines politiques et certains obstacles systémiques affectent les ressources d'aide offertes aux communautés. Quand nous préconisons des changements, nous devons penser aussi aux changements plus généraux qui s'imposent. Les peuples autochtones méritent des soins et un accompagnement qui répondent à tous leurs besoins.

Dans votre rôle de prestataire auprès des Autochtones, les conversations productives sur la décolonisation des pratiques de votre organisation commencent par un ancrage de votre approche sur les savoirs autochtones existants et documentés. Les appels à l'action de la Commission de vérité et de réconciliation (CRV) sont une ressource utile, tout comme les études réalisées par des universitaires autochtones et les cadres communautaires. Ce sont des sources d'orientation essentielles à la réalisation de changements systémiques.

Guidez-vous sur des idées puisées dans ces ressources pour formuler des propositions qui répondront aux besoins des communautés. Il peut s'agir d'affecter un budget, d'établir des partenariats avec des organismes dirigés par des Autochtones ou de préconiser l'adoption d'un nouveau programme. Rédigez des lettres, des présentations ou des demandes de subventions bien réfléchies et enracinées dans les priorités des Autochtones. Concentrez-vous sur ces priorités et pas seulement sur les objectifs institutionnels. Cette démarche pourra responsabiliser davantage votre organisation et assurer son respect de la culture. La décolonisation est un processus continu, et ces mesures peuvent constituer des points d'entrée importants vers la transformation systémique et un niveau de confiance accru de la communauté.



La respiration est un bon remède : faire le point avec soi-même

Faites une pause. Soutenez votre réflexion, votre pensée, votre corps, votre cœur et votre Esprit par un moment de respiration intentionnelle. Cet exercice vise à harmoniser notre respiration avec les mouvements de notre corps dans l'espace. Bougez d'une façon qui convient bien à votre corps et à l'espace où vous existez.

1. Trouvez un endroit dégagé où vous asseoir ou vous tenir debout.
2. Étirez les bras au-dessus de la tête en inspirant.
3. Marquez une brève pause quand vos poumons sont remplis et vos bras étirés au-dessus de votre tête.
4. Tout en gardant les bras tendus, commencez à les abaisser tout en expirant.
5. En continuant d'expirer, étirez les bras jusqu'à vos genoux, jusqu'à vos pieds ou jusqu'à la position qui vous semble la meilleure actuellement.
6. Marquez une brève pause après votre expiration complète.
7. Recommencez à étirer les bras au-dessus de la tête en inspirant.



1: La posture de la montagne
sur une chaise



2: La posture du chat et de la
vache sur une chaise



3: La salutation au soleil
modifiée sur une chaise



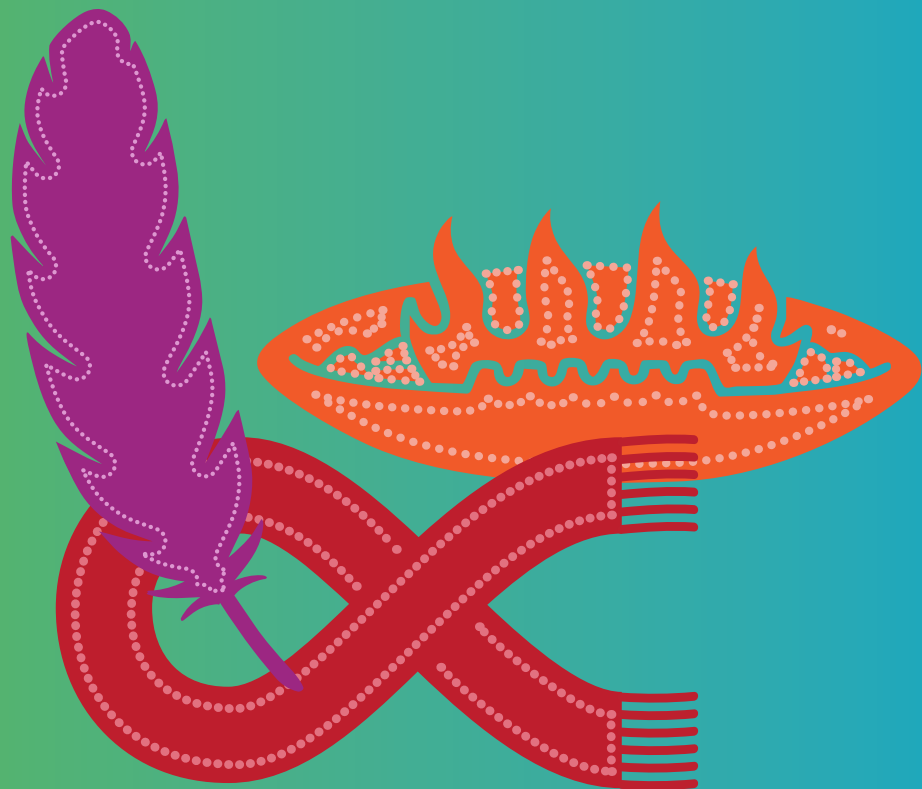
4: La flexion avant sur une chaise



Conclusion : le cheminement se poursuit

Le deuil est un parcours sans échéancier.

Le deuil est comme un arbre qui oscille au gré des saisons. Il progresse par cycles – parfois tranquille, parfois accablant. À mesure que nous cheminons, il peut évoluer et changer. Il n'y a ni parcours ni rythme universel; la guérison se déroule en temps et lieu pour chaque individu. Prendre le temps d'apprendre et de progresser comme prestataire de soins est une étape importante pour votre croissance personnelle et pour votre leadership dans la communauté que vous accompagnez.





Prenez des pauses pour réfléchir, car la réflexion est elle-même une puissante forme de guérison. Chaque fois que vous reviendrez à ce guide, il pourra vous ouvrir de nouveaux horizons, vous donner une couche supplémentaire de compréhension ou de compassion, ou vous proposer des idées neuves pour vous aider, vous et ceux que vous accompagnez.

Rappelez-vous que vous ne faites pas ce travail tout seul. Dans toutes les communautés, les Nations et les générations, beaucoup d'autres font aussi ce cheminement de soins, d'apprentissage et de guérison. Tous ensemble, par nos contacts avec nos communautés, avec le Territoire et avec l'Esprit, nous continuons de rendre hommage à la vie, aux pertes et à la force qui nous permet de continuer d'avancer.

Soyez bienveillant envers vous-même. Respectez votre pensée, votre corps, votre Esprit et votre cœur. Prenez des pauses au besoin.

Faites toujours confiance à votre Esprit : il vous guidera vers votre destination.

Ch'mīgwech, "ᐱᐱᐱ, maarsii, niá:wen, kukwstsétsemc, merci, "ᐱᐱᐱ ᐱᐱᐱᐱᐱᐱᐱᐱ, wela'lin, T'ooyaksiiy' n'iin!, Gùnèlchīsh, nakurmiik, Kw'as hó:y, ʔimot, musi, thank you.

« Pour moi, c'est une question d'héritage.
Je veux que ma petite-fille et un jour, peut-être,
mes arrière-petits-enfants, mes arrière-arrière...
les générations à venir, qu'elles se voient encore
représentées d'une façon très bonne et positive,
pas cachées, pas perdues... comme les langues et
les traditions perdues, mais qu'elles soient fières
de dire : "Je suis une personne métisse." »

Bev Cardinal, membre du CAGS



Programmes d'accompagnement au deuil et à la perte relevés dans l'état des lieux

Un grand nombre de ressources précieuses sont accessibles aux personnes qui cheminent dans le deuil. Les ressources énumérées ci-après seront utiles pour les Autochtones de partout au Canada. Utilisez-les pour faciliter votre périple de soutien au deuil.

Lignes d'assistance téléphonique en cas de crise

Pour une assistance immédiate, composez le 9-1-1.

Services offerts partout au Canada :

- ✓ Ligne d'aide nationale en cas de crise de suicide : Composez ou textez le 9-8-8 de n'importe où au Canada
- ✓ Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : 1 855 242-3310
- ✓ Ligne de soutien – Femmes, filles et personnes 2SLGBTQI+ autochtones disparues et assassinées (FFADA) : 1 844 413-6649
- ✓ Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
- ✓ Ligne d'écoute téléphonique concernant les pensionnats autochtones : 1 866 925-4419

Colombie-Britannique :

- ✓ Ligne d'écoute téléphonique pour les Métis : 1 833 638-4722
- ✓ Ligne d'écoute téléphonique autochtone Kuu-us : 1 800 588-8717

Alberta :

- ✓ Ligne d'assistance aux Autochtones : 1 844 944-4744

Ontario :

- ✓ Talk 4 Healing : 1 855 554-HEAL

Nunavut :

- ✓ Ligne d'aide du Nunavut : 1 800 668-3333

Ressources du Portail palliatif canadien

✓ Living My Culture

Une série de vidéo et de ressources qui abordent de nombreux sujets liés à la fin de vie, au deuil et à la perte. Elle présente les points de vue de différents Gardiens du savoir, dont des Aînés, des membres de la famille et des prestataires de soins de santé et de services sociaux. <https://livingmyculture.ca/>

✓ Canadian Healing Quilt

Un espace virtuel d'hommage, de partage et de mémoire célébrant le legs d'un proche décédé. Chacun peut ajouter un carré mémoriel à une courtepoinette en forme d'étoile, qui offre sa protection aux vivants et honore la mémoire des défunts. Ainsi assemblées, ces histoires de vie provenant de tous les coins de l'île de la Tortue apportent une source de réconfort et de fierté. <https://healingquilt.ca/>



Programmes tenant compte des traumatismes de Caring Hearts

✓ **Saskatchewan :**

Soutien et éducation en lien avec le deuil, la perte, les traumatismes et la résilience à travers différents programmes (groupes de soutien, counselling, ressources éducatives, camps pour les enfants et les adolescents, et soutien en matière de santé mentale pour tous). Pour plus de détails, composez le 306 523-2780 ou écrivez à contactus@caringheartssk.ca.

<https://www.caringheartssk.ca/>

- Groupe de soutien en cas de deuil ou de perte
- Cercles de guérison avec des Aînés
- Groupe de soutien post-suicide
- Services d'accompagnement du deuil et groupes de soutien en cas de perte périnatale
- Groupe de soutien en cas de perte d'un enfant
- Soutien face à une perte anticipée
- Ateliers d'art-thérapie
- Café de la mort (espace de conversation sans ordre du jour)
- Camps pour enfants endeuillés

Services de soutien – Personnes disparues et femmes, filles et personnes 2SLGBTQI+ autochtones disparues et assassinées

- Cercles de guérison
- Séances d'éducation
- Soins tenant compte des traumatismes
- Outils d'autosoins
- Groupes de soutien pour les familles
- Partenariats avec les services d'aide aux victimes

Services de counselling et de soutien sur mesure pour les Autochtones

✓ **Medicine Bear Counselling, Support, and Elder Services**

Soutien aux familles de FFADA2S avec services et counselling pour les Aînés.

<https://kanikanichihk.ca/>

1 888 953-KANI (5264).

✓ **Leading Black Wolf Program**

Pour les jeunes pris en charge par la protection de l'enfance. Services de mentorat et de soutien pour les aider à développer leur autonomie et à atteindre leurs objectifs.

<https://kanikanichihk.ca/children-youth-and-family/leading-black-wolf/>

204 594-9525.

Soutien pour les personnes 2SLGBTQ+

✓ **2-Spirited People of the 1st Nations : Crisis Response Team (Toronto)**

Soutien en matière de santé mentale et en cas de crise basé sur la sagesse et les valeurs autochtones. <https://2spirits.org/tcss/>

✓ **Egale**

Organisation pancanadienne visant à influencer les politiques publiques par l'éducation et la défense des droits. Ressources sur différents sujets, dont les expériences des personnes 2SLGBTQI avec la démence, la pleine conscience et la violence sexiste. <https://egale.ca/>

✓ **Interligne**

Services d'écoute, d'intervention et d'information pour la communauté LGBTQ+.

<https://interligne.co/>

Composez ou textez le 1 888 505-1010

✓ **LGBT National Youth Talkline**

Ligne téléphonique confidentielle pour les jeunes de 25 ans ou moins

Composez le 1 800 246-7743



✓ **LGBT YouthLine (Ontario)**

Pair-aidance par clavardage, texto ou courriel pour les jeunes 2SLGBTQ+ âgés de 16 à 29 ans. Bénévoles spécialement formés. Soutien sans jugement. <https://www.youthline.ca/helpline/peer-support-helpline/>

Textez au 647 694-4275.

✓ **pflag Canada**

Organisme créé par des parents de personnes 2SLGBTQ+. Pair-aidance et éducation. Sections locales partout au Canada.

<https://pflagcanada.ca/>

✓ **Qmunity (Vancouver)**

Groupes de pair-aidance, counselling et autres services pour les personnes 2SLGBTQIA+ et leurs alliés de tous âges.

<https://www.qmunity.ca/>

✓ **Queer Yukon**

Services pour les personnes 2SLGBTQIA+. Accompagnement en santé. Cliniques de santé. Matériel et éducation pour la réduction des risques. <https://www.queeryukon.com/>

✓ **Saskatchewan Queer Mental Health Collective**

Ce groupe vise à améliorer l'accès des personnes bispirituelles, queer ou trans aux services de santé mentale en Saskatchewan.

<https://sqmhc.ca/>

✓ **Trans Lifeline**

Par-aidance par et pour les personnes trans. Composez le 1 877 330-6366.

<https://translifeline.org/>

✓ **Trans Support NL**

Groupes de pair-aidance et services de counselling gratuits le lundi pour les personnes bispirituelles, trans, non binaires, intersexuées et les personnes de la diversité de genre à Terre-Neuve.

<https://tsnl.org/>

Centres d'amitié et centres de santé

✓ **Centres d'amitié (ANCA)**

Une centaine de centres à travers le Canada. Services de soutien (culture, communauté, bien-être). Certains centres offrent des programmes dans les domaines de la santé, du logement, de la justice et de la jeunesse.

<https://nafc.ca/>

✓ **Centres de santé autochtones/tribaux**

Soins de santé primaires et de soins de santé mentale holistiques. Soins souvent prodigués par des médecins, du personnel infirmier, des thérapeutes et des guérisseurs traditionnels.



Programmes de formation et d'éducation

✓ **Portail palliatif canadien : Formation sur la sécurisation culturelle des Autochtones**

Cours en cinq modules visant à améliorer la sécurisation culturelle dans les milieux de soins. Regard sur l'importance des traditions, l'accessibilité aux soins et les moyens de mieux accompagner les personnes autochtones dans des situations de maladie en phase avancée, de soins de fin de vie et de deuil.

<https://www.apprentissagepp.ca/>

✓ **Giwiidabindimin Certificate Program**

Formation aux pratiques décolonisées d'accompagnement du deuil et des traumatismes. Destinée aux personnes qui travaillent dans les domaines de la santé, de l'éducation et du counselling au sein des communautés autochtones.

<https://ctrinstitute.com/topic/certificate-program-in-responding-trauma-grief-indigenous/>

✓ **Sault College: Understanding Indigenous Grief and Loss**

Cours de 30 heures sur le deuil et la perte chez les communautés autochtones.

<https://training.saultcollege.ca/courses/indigenousgriefandloss>

✓ **Finding our way through: Facilitator's guide**

Atelier de formation pour les travailleurs de première ligne qui accompagnent des membres des Premières Nations dans leurs deuils. Vise à renforcer les capacités locales.

https://eolfn.lakeheadu.ca/wp-content/uploads/2015/12/1_Example_EOLFN_Grief_and_Loss_Manual.pdf.



Comprendre le deuil : fiche d'information pour la communauté

Le **deuil** est une réaction humaine naturelle à une perte. Il nous affecte tous de plusieurs façons, sur les plans émotionnel, mental, physique et spirituel.

Le parcours de deuil de chaque personne est unique. Votre famille, votre communauté, votre culture et vos expériences personnelles ont toutes une influence sur votre façon de faire votre deuil. Il n'y a ni « bonne » ni « mauvaise » façon d'exprimer son deuil.

Chagrin, période de deuil et deuil

- ✓ Le **chagrin** est ce que nous ressentons intérieurement quand nous perdons quelqu'un ou quelque chose qui nous est cher.
- ✓ La **période de deuil** est celle pendant laquelle nous nous ajustons à la vie après cette perte.
- ✓ Le **deuil** est l'expression du chagrin causé par la perte. Par exemple :
 - pleurer ou parler avec d'autres;
 - s'adonner à la création artistique, musicale ou littéraire;
 - participer à une cérémonie ou à des pratiques culturelles;
 - honorer à sa façon la mémoire d'un proche.

Le deuil a toujours été un élément important des enseignements autochtones. Les cérémonies, les rassemblements et le soutien communautaire aident les gens à exprimer leur deuil et à trouver de la force ensemble.

Plusieurs types de pertes

Le deuil n'est pas toujours lié à la mort d'une personne. On peut faire son deuil :

- ✓ de la fin d'une relation ou d'une amitié;
- ✓ de la perte d'un animal de compagnie ou d'un lieu aimé;
- ✓ de la communauté ou de la maison qu'on doit quitter;
- ✓ d'une occasion manquée ou d'un rêve inassouvi.

Chaque perte compte. Si une perte est importante pour vous, c'est normal qu'elle vous inspire de la tristesse et qu'il vous faille du temps pour en guérir.



Il existe plusieurs types de deuil :

Type de deuil	Ce qu'il signifie	Exemple
Deuil ambigu	Une perte qui n'est pas apparente ou qui n'a pas de conclusion.	Un proche porté disparu.
Deuil anticipé	Un deuil qui commence avant que la perte survienne.	Savoir qu'un proche est très malade.
Deuil collectif	Une perte qui touche toute une communauté.	La perte d'un territoire, d'une langue ou d'un Aîné respecté.
Pertes secondaires	Les autres changements qui résultent d'une perte.	La perte d'une maison ou d'une source d'aide communautaire.
Pertes culturelles	La perte de traditions, de cérémonies, ou d'une langue à cause de la colonisation.	Les pertes causées par les pensionnats.
Deuil écologique	La tristesse causée par le préjudice fait au Territoire, à l'eau ou aux animaux.	Voir des changements dans l'environnement.
Deuil spirituel	L'incertitude ou la douleur associées à nos croyances ou à notre finalité.	Sentir qu'on n'a plus de liens avec la culture ou le Créateur.

Quand le deuil devient difficile à vivre

- ✓ **Deuil retardé** : quand des émotions refont surface longtemps après la perte.
- ✓ **Deuil non reconnu** : quand les autres ne comprennent pas votre chagrin ou ne l'acceptent pas.
- ✓ **Deuil stigmatisé** : quand une perte est cachée ou qu'elle suscite des jugements (par exemple, une mort causée par une dépendance ou un suicide).
- ✓ **Deuil traumatique** : quand une perte est soudaine, violente ou effrayante.
- ✓ **Deuil cumulatif** : quand des pertes s'accumulent au fil du temps ou des générations.
- ✓ **Deuil compliqué ou prolongé** : quand le deuil dure longtemps et complique la vie quotidienne.

Si le deuil vous semble trop lourd à porter, **vous n'êtes pas seul**. Demandez de l'aide :

- ✓ à un conseiller ou à un prestataire de soins de santé;
- ✓ à un Aîné ou à un Gardien du savoir;
- ✓ à un ami ou à un membre de la famille en qui vous avez confiance;
- ✓ à une ligne d'assistance téléphonique :
 - Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : 1 855 242-3310
 - _____
 - ou le 9-1-1 si vous êtes en crise.

Le deuil démontre la profondeur de notre amour et de notre souci de l'autre. La guérison prend du temps, et c'est normal de demander de l'aide. En reconnaissant votre deuil, vous honorez un élément important de votre parcours de guérison.



Comprendre les traumatismes systémiques et la résilience : fiche d'information pour la communauté

Qu'est-ce qu'un traumatisme?

Un **traumatisme** survient quand un événement est si troublant ou dommageable qu'on n'arrive pas à s'y adapter. Il empêche le corps et l'esprit de le traiter efficacement et de retrouver un sentiment de sécurité. C'est une chose qui nous arrive « trop, trop vite, trop tôt » et qui peut nous toucher sur les plans émotionnel, mental, physique et spirituel. Un traumatisme peut laisser des traces durables sur notre façon de ressentir, de penser et de nous lier avec les autres. Cette fiche d'information porte sur le traumatisme qui existe dans les communautés autochtones. Elle traite aussi de certaines expériences individuelles de traumatisme (un accident ou un acte de violence, par exemple).

Le traumatisme affecte tout l'être. Quand il provoque une déconnexion de soi, de la famille, de la communauté, de la culture, du Territoire ou de l'Esprit, il peut rendre le quotidien plus difficile à vivre. Chacun a sa façon de subir un traumatisme. L'âge, le genre, les ressources et la situation sociale ont tous une influence sur notre façon de réagir et de guérir.

Les types de traumatismes qui affectent les communautés autochtones

Le traumatisme historique et continu

Le traumatisme historique et continu est la douleur profonde et constante causée par des siècles de colonisation passée et actuelle.

Exemples de **violence coloniale** :

- ✓ La relocalisation forcée et la perte de territoire
- ✓ L'interdiction des cérémonies, des langues et des pratiques spirituelles autochtones
- ✓ Le système des pensionnats et la séparation des familles
- ✓ Le racisme systémique et la discrimination
- ✓ La mort causée par les maladies introduites
- ✓ Les femmes, filles, hommes, garçons et personnes bispirituelles autochtones disparus ou assassinés
- ✓ La perte d'objets et d'enseignements sacrés
- ✓ Les générations qui n'ont pas pu faire leur deuil



Les expériences de violence historiques et actuelles causent un profond préjudice, mais elles démontrent aussi la force et l'endurance des peuples autochtones.

Le traumatisme intergénérationnel

Le traumatisme intergénérationnel se transmet de génération en génération. Même si les personnes n'ont pas subi le préjudice initial, les effets de ce préjudice se font encore sentir dans les familles et les communautés. Certains Gardiens du savoir parlent de la « mémoire du sang ». Cela signifie que nos histoires, notre douleur et notre force vivent en nous et que nous les transmettons à la génération suivante.

Le traumatisme multigénérationnel

Le traumatisme multigénérationnel se produit quand un traumatisme perdure pendant trois ou quatre générations, voire davantage, et s'accumule avec le temps. La douleur peut se transmettre, mais la résilience aussi.

Les communautés autochtones démontrent leur force par :

- ✓ le soutien familial et communautaire;
- ✓ les enseignements culturels et les cérémonies;
- ✓ les liens avec le Territoire et l'Esprit;
- ✓ les histoires, les rires et l'humour;
- ✓ tous les mécanismes de survie qui permettent à nos communautés et à nos traditions de perdurer.

Chacun de ces éléments est un moyen puissant de guérir et de porter l'espoir.

Le traumatisme racial

Un traumatisme racial se produit quand des personnes sont victimes de préjudices, de discrimination ou de traitements injustes à cause de leur race ou de leur identité. Il peut découler d'expériences personnelles de racisme ou d'une discrimination systémique au sein de la société. Ces expériences peuvent causer des blessures affectives et spirituelles durables et compromettre le sentiment de sécurité ou de valeur.



Comprendre la résilience

La résilience est notre aptitude à nous rétablir, à guérir et à continuer d'avancer, même après des expériences douloureuses. Il ne s'agit pas d'ignorer la douleur, mais bien de trouver de la force par les liens avec l'Esprit, avec soi, avec la famille et avec la communauté.

La résilience est favorisée par :

- ✓ des relations de solidarité familiale et communautaire;
- ✓ une identité culturelle forte et des liens robustes avec le Territoire;
- ✓ les cérémonies, la spiritualité et la langue;
- ✓ les autosoins et la régulation émotionnelle;
- ✓ l'espoir et l'humour.

Un traumatisme peut laisser des marques, mais il ne définit pas la personne que vous êtes. La guérison se produit grâce aux liens, à la culture et à la communauté. Chaque manifestation de votre attention – l'écoute, l'apprentissage, la cérémonie, le rire, les récits – est un pas vers l'équilibre et la force.

Si vous vous sentez perdu ou isolé dans votre expérience de traumatisme, sachez que vous n'êtes pas seul. Demandez de l'aide :

- ✓ à un conseiller ou à un prestataire de soins de santé;
- ✓ à un Aîné ou à un Gardien du savoir;
- ✓ à un ami ou à un membre de la famille en qui vous avez confiance;
- ✓ à une ligne d'assistance téléphonique :
 - Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : 1 855 242-3310
 - _____
 - ou le 9-1-1 si vous êtes en crise.



L'accompagnement au deuil pour les communautés autochtones

Vous n'êtes pas seul.

Le deuil est un élément naturel de la vie et des liens. Bon nombre de ressources peuvent vous accompagner dans votre parcours de guérison, que vous pleuriez la perte d'un proche, que vous accompagniez une personne endeuillée ou que vous honoriez votre propre guérison.

Les ressources suivantes sont à la disposition des peuples autochtones du Canada. Utilisez ce qui semble bien convenir à vous-même, à votre famille et à votre communauté.

Lignes d'assistance téléphonique en cas de crise

Si vous êtes en danger ou vous avez besoin d'une aide immédiate, composez le 9-1-1.

Partout au Canada :

- ✓ Ligne d'aide nationale en cas de crise de suicide : Composez ou textez le 9-8-8 (service 24/7 partout au Canada)
- ✓ Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : 1 855 242-3310 (Soutien par téléphone ou par clavardage par des intervenants autochtones)
- ✓ Ligne de soutien pour les FFADA2S+ : 1 844 413-6649 (Pour les femmes, filles, hommes, garçons et personnes 2SLGBTQI+ autochtones disparus et assassinés)
- ✓ Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868 (Soutien pour les jeunes : composez le 686868 ou à ce numéro)
- ✓ Ligne d'écoute téléphonique concernant les pensionnats autochtones : 1 866 925-4419 (soutien 24/7 pour les personnes survivantes et leurs familles)

Ressources régionales

- ✓ Colombie-Britannique :
 - Ligne d'écoute téléphonique pour les Métis : 1 833 638-4722
 - Ligne d'écoute téléphonique autochtone Kuus : 1 800 588-8717
- ✓ Alberta :
 - Ligne d'écoute téléphonique pour les Autochtones : 1 844 944-4744
- ✓ Ontario :
 - Talk 4 Healing (pour les femmes autochtones) : 1-855-554-HEAL (4325)
- ✓ Nunavut :
 - Ligne d'aide du Nunavut : 1 800 668-3333



Ressources du Portail palliatif canadien

✓ Living My Culture –

Des vidéos où des Gardiens du savoir, des familles et des prestataires autochtones présentent des enseignements sur la vie, la fin de vie et le deuil.

Visitez : www.livingmyculture.ca

✓ Canadian Healing Quilt –

Une courtepoinette virtuelle en forme d'étoile, espace d'hommage, de partage et de mémoire célébrant l'histoire d'un proche décédé. Chaque carré représente la vie, la mémoire et les liens à la grandeur de l'île de la Tortue.

Visitez : www.healingquilt.ca

✓ Formation sur la sécurisation culturelle des Autochtones –

Une série de cinq modules d'apprentissage en ligne à l'intention des prestataires de soins.

Sont notamment abordés les sujets suivants :

- Les traditions et croyances des Autochtones à propos des soins
- Les obstacles systémiques dans le secteur de la santé
- L'accompagnement des Autochtones dans la maladie, la fin de vie et le deuil

Visitez : www.portailpalliatif.ca

Services de soutien pour les personnes 2SLGBTQ+

✓ Trans Lifeline : 1 877 330-6366

Pair-aidance par et pour les personnes trans.

Visitez : <https://translifeline.org/>

✓ Interligne : 1 888 505-1010 (téléphone ou texto)

Écoute et soutien pour les communautés LGBTQ+.

Visitez : <https://interligne.co/>

✓ LGBT YouthLine (Ontario) :

Textez le 647 694-4275 ou visitez le www.youthline.ca

Pair-aidance pour les personnes 2SLGBTQ+ âgées de 16 à 29 ans.

Visitez : <https://www.youthline.ca/helpline/peer-support-helpline/>

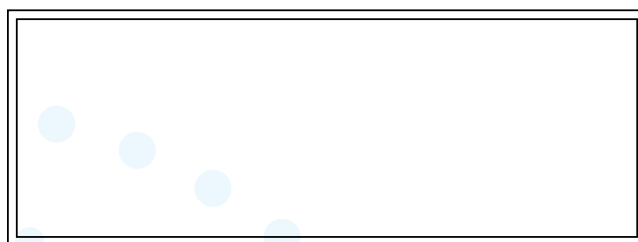
✓ 2-Spirited People of the 1st Nations (Toronto) :

Soutien en matière de santé mentale et en cas de crise basé sur la sagesse et les valeurs autochtones.

Visitez : <https://2spirits.org/tcss/>

Contacts communautaires

Possibilités de soutien à l'échelle locale :



Rappel : La guérison n'est pas un parcours linéaire. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de vivre un deuil. Quand vous en avez besoin, demandez de l'aide à un Aîné, à un Gardien du savoir, à un conseiller, à des amis ou à votre communauté. Vous portez en vous la force de vos Ancêtres. À chaque pas que vous faites vers la guérison, vous leur rendez hommage.



Références

- Brave Heart, M. Y. H., Elkins, J., Tafoya, G., Bird, D. et Salvador, M. (2012). « Wicasa was'aka: Restoring the traditional strength of American Indian boys and men », *American Journal of Public Health*, vol. 102, n° S2, p. S177-S183. <https://doi.org/10.2105/ajph.2011.300511>
- Dumont, J. (2014). *Definition of culture*. National Native Addictions Partnership Foundation, Honouring Our Strengths: Indigenous Culture as Intervention in Addictions Treatment Project—University of Saskatchewan, Canadian Institutes of Health Research.
- Hospice Northwest (s.d.). Grief & bereavement support. <https://www.hospicenorthwest.ca/services/grief-support-program/>
- Inuit Tapiriit Kanatami (s.d.). About Canadian Inuit. <https://www.itk.ca/about-canadian-inuit/>
70
- Joseph, B. (2016, 20 juillet). Indigenous Peoples terminology: Guidelines for sage. Indigenous Corporate Training Inc. <https://www.ictinc.ca/blog/indigenous-peoples-terminology-guidelines-for-usage>
- Khawaja, M. (2021). « Consequences and remedies of Indigenous language loss in Canada », *Societies*, vol. 11 n° 3, p. 89. <https://doi.org/10.3390/soc11030089>
- Linklater, R. (2020). *Decolonizing trauma work: Indigenous stories and strategies*. Fernwood Publishing.
- Massachusetts Institute of Technology [MIT] (s.d.). Intersectionality and multiple identities. https://openlearninglibrary.mit.edu/courses/course-v1:MITx+7.InT+2021_Fall/courseware/oa4640cc7adb4a7bac12b1d6c4d7a205/951f3649ec6147a6acc922e776d8051f/?activate_block_id=block-v1%3AMITx%2B7.InT%2B2021_Fall%2Btype%40sequential%2Bblock%40951f3649ec6147a6acc922e776d8051f
- Styres, S. (2019). Pathways for remembering and (re)cognizing Indigenous thought in education. Dans H. Tomlins-Jahnke, S. Styres, S. Lilley et D. Zinga (dir.), *Indigenous education : New directions in theory and practice* (p. 39-62). University of Alberta Press.
- Thunderbird Partnership Foundation et Deleary, M. (2019). Indigenous Knowledge & Epigenetics [Slide show]. afn.ca. <https://www.afn.ca/wp-content/uploads/2019/04/Indigenous-Knowledge-Epigenetics.pdf>
- Thunderbird Partnership Foundation (2015). Guide de référence du Cadre de mieux-être Autochtone
- National Native Addictions Partnership Foundation. <https://thunderbirdpf.org/cadre-du-mieux-etre-autochtone/?lang=fr>

Merci à notre partenaire

