



LE MIEUX-ÊTRE DE NOS NATIONS

**RÉPERTOIRE DE MESURES
DU MIEUX-ÊTRE DES PREMIÈRES
NATIONS AU QUÉBEC**



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR



RÉDACTION

Caroline Fiset, agente de recherche
CSSSPNQL

Audrey Lafond, agente de recherche
CSSSPNQL

Patricia Montambault, agente de recherche
CSSSPNQL

Jasmine Sawadogo, agente de développement
du plan de surveillance
CSSSPNQL

COLLABORATION

Emilie Grantham, chef d'équipe du secteur de la recherche
CSSSPNQL

Nancy Gros-Louis McHugh, gestionnaire du secteur
de la recherche
CSSSPNQL

Katia Jacques, agente de développement du plan de surveillance
CSSSPNQL

Marie-Pierre Thibault, agente de recherche
CSSSPNQL

GRAPHISME

Patricia Carignan

NOTE AU LECTEUR

Veillez noter que le genre masculin est utilisé comme générique dans le seul but d'alléger le texte.

Tous droits réservés à la CSSSPNQL.

Ce document est accessible en version électronique, en français et en anglais, à l'adresse www.cssspnql.com. Il est interdit de distribuer, de traduire ou de reproduire, par quelque procédé que ce soit, le présent document, en tout ou en partie, sans l'autorisation de la CSSSPNQL. Sa reproduction ou son utilisation à des fins personnelles, mais non commerciales, est toutefois permise, à condition d'en mentionner la source, de la façon suivante :

Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (2025). *Répertoire de mesures du mieux-être des Premières Nations au Québec*, Wendake, 19 pages.

Toute demande doit être adressée à la CSSSPNQL, par la poste ou par courriel, aux coordonnées ci-dessous :

Commission de la santé et des services sociaux
des Premières Nations du Québec et du Labrador
250, place Chef-Michel-Laveau, bureau 102
Wendake (Québec) G0A 4V0
info@cssspnql.com

Crédit photos : 123RF, CSSSPNQL, Depositphotos,
Marc Tremblay et Shutterstock

ISBN : 978-1-77315-540-1

Dépôt légal – 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

© CSSSPNQL 2025

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	1
PILIERS DU MIEUX-ÊTRE CHEZ LES PREMIÈRES NATIONS	2
MÉTHODOLOGIE	4
Méthodes de consultation et population participante	4
Analyse et choix des mesures présentées dans le répertoire	5
Limites et précautions dans l'interprétation des résultats	5
PRÉSENTATION ET DESCRIPTION DU RÉPERTOIRE DE MESURES	6
Présentation du répertoire	6
Description du répertoire	6
Analyse des résultats	7
RÉPERTOIRE DE MESURES POTENTIELLES DU MIEUX-ÊTRE	8
CONCLUSION	15



INTRODUCTION

Ce document présente une mise à jour des travaux entourant la réflexion collective sur le mieux-être des Premières Nations au Québec. Cette démarche s'inscrit dans le contexte du processus de gouvernance de la santé et du mieux-être¹, entrepris en 2014.

Bien que la réflexion entourant la définition et la mesure du mieux-être n'ait débuté qu'en 2019, il s'agissait déjà de l'objectif premier du processus de gouvernance de la santé et du mieux-être. Afin de soutenir la démarche, quatre grandes étapes ont été définies une fois cette réflexion collective amorcée, dont le but ultime est de parvenir à mesurer l'amélioration du mieux-être chez les Premières Nations au Québec.

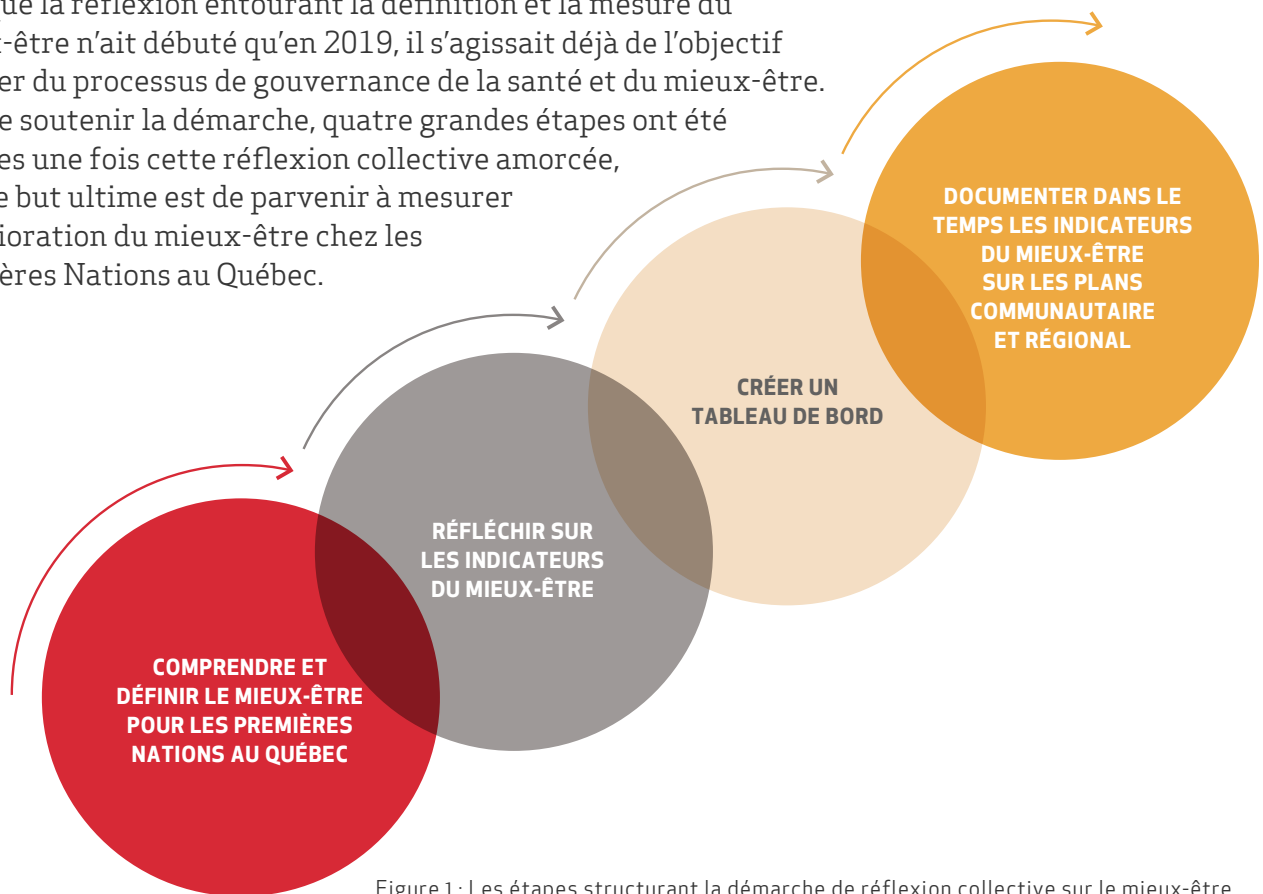


Figure 1 : Les étapes structurant la démarche de réflexion collective sur le mieux-être

Afin de bien comprendre et de définir le mieux-être pour les Premières Nations au Québec, des ateliers de réflexion réunissant des représentants des Premières Nations ont été organisés en 2019. Ceux-ci ont permis de dégager six grands piliers du mieux-être, qui ont ensuite été validés lors d'un événement rassembleur tenu en 2021. À l'automne 2022, la CSSSPNQL a publié deux documents afin de documenter l'état d'avancement des travaux sur le mieux-être. Le premier portait sur des thèmes issus d'une revue de la littérature traitant du mieux-être chez les Premiers Peuples à travers le monde, notamment de la Nouvelle-Zélande, de la Scandinavie, des îles du Pacifique, de l'Australie et de l'État d'Hawaï². Le deuxième document présentait un résumé de la réflexion collective sur le mieux-être des Premières Nations au Québec, les étapes réalisées et celles à venir³.

1 Pour consulter le document : https://gouvernance.cssspnql.com/wp-content/uploads/2019/08/Bloc-C_2019_fr_web-1.pdf.

2 Pour consulter le document : Le mieux-être de nos nations : perspectives des Premiers Peuples d'ici et d'ailleurs.

3 Pour consulter le document : Le mieux-être de nos nations : résumé de la réflexion collective en cours.

PILIERES DU MIEUX-ÊTRE CHEZ LES PREMIÈRES NATIONS



La revue de la littérature effectuée en 2022 a permis de constater que, chez les Premiers Peuples de diverses régions du monde, le concept de mieux-être est lié à certains éléments communs, soit le territoire, les relations sociales et familiales ainsi que la culture.

Le territoire : chez les Premiers Peuples, le territoire est toujours considéré dans une perspective holistique, c'est-à-dire qu'il n'est pas distinct de l'individu ou de la communauté, mais en fait plutôt partie intégrante. Cette interrelation avec le territoire et tout ce qui le compose (éléments animés et inanimés, présents et passés) est considérée comme un vecteur de mieux-être.

Les relations sociales et familiales : il existe une grande interdépendance au sein des communautés des Premiers Peuples, à un point tel que le mieux-être individuel et le mieux-être collectif sont liés. Les membres de la famille élargie et de la communauté dans son ensemble entretiennent des relations profondes et significatives; si l'un se porte mal, il en va de même pour l'autre.

La culture et l'identité culturelle : le fait de se sentir connecté à sa culture par la participation à des activités traditionnelles et culturelles, d'être fier de son identité et d'éprouver un fort sentiment d'appartenance contribue au mieux-être des Premiers Peuples. Ces éléments auraient un effet bénéfique sur la résilience de ces populations historiquement marginalisées.

Chez les Premières Nations au Québec, aux composantes territoire, réseau social et identité culturelle s'ajoutent **la paix intérieure, le pouvoir d'agir et la sécurité**. La notion d'équilibre entre les différentes sphères de la vie (physique, émotionnelle, mentale et spirituelle) est également ressortie comme étant fondamentale.

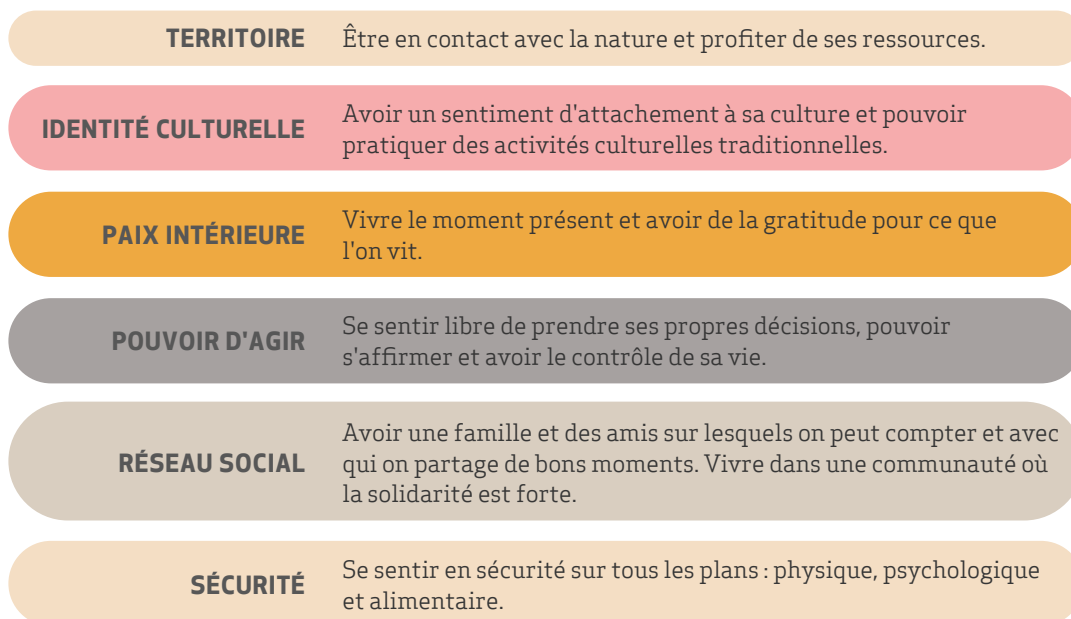


Figure 2 : Les piliers du mieux-être pour les Premières Nations au Québec

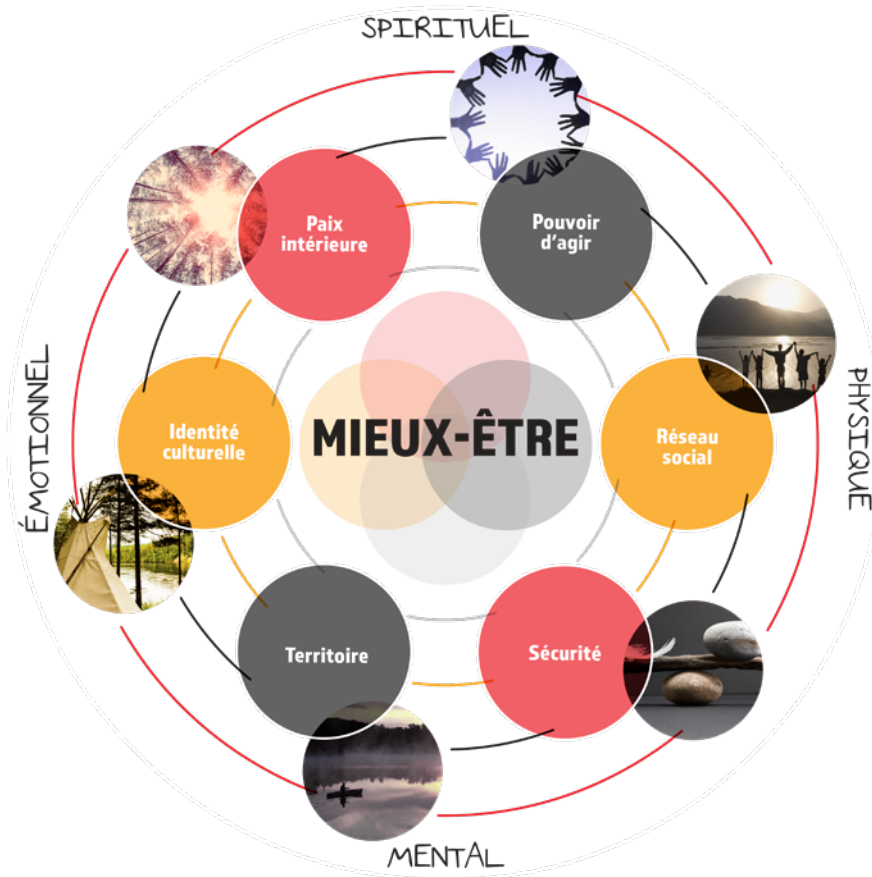


Figure 3 : Schéma des piliers du mieux-être pour les Premières Nations au Québec

Une fois ces piliers établis, la deuxième étape consistait à réfléchir aux moyens possibles de mesurer le mieux-être. Il s'avérait alors primordial d'établir des indicateurs pertinents reflétant les valeurs et les cultures des Premières Nations. Pour ce faire, de nouvelles consultations ont été menées entre 2023 et 2024, au cours desquelles plusieurs pistes intéressantes ont été dégagées. L'analyse de l'information recueillie a permis d'amorcer l'élaboration d'un répertoire de mesures potentielles visant à favoriser le mieux-être chez les Premières Nations au Québec.



MÉTHODOLOGIE

MÉTHODES DE CONSULTATION ET POPULATION PARTICIPANTE

Trois ateliers de consultation de groupe ont été organisés entre juillet 2023 et juin 2024, dont deux en personne et un à distance. Pour les consultations en personne, la formule séances Café du monde a été privilégiée. Ainsi, les participants ont été invités à circuler librement dans une salle où se trouvaient six tables, chacune associée à un pilier du mieux-être. Sur chaque table se trouvait une affiche décrivant le pilier en question, divisée en sections du cycle de la vie : les tout-petits, les jeunes et les adolescents, les adultes et les aînés et, au centre, l'ensemble de la population (figure 4). Les participants ont énuméré et pris en note des éléments permettant de mesurer chaque pilier en fonction de son cycle de la vie correspondant (figure 5).



Figure 4 : Exemple d'affiche utilisée pour chaque pilier



Figure 5 : Exemple d'affiche produite par les participants

À chaque table se trouvait une personne chargée d'animer les discussions et une autre chargée de prendre en note l'information relative au contexte. Les échanges se sont déroulés à la fois en français et en anglais, selon la langue d'usage des participants. Les participants à la pré-assemblée générale annuelle de la CSSSPNQL, principalement des directeurs de la santé et des services sociaux des communautés, des intervenants et des gestionnaires de la sécurité du revenu, ont été consultés. Un atelier virtuel avec des coordonnateurs de la planification communautaire globale a été présenté en direct, sur Teams, dans le cadre d'une rencontre organisée par l'Institut de développement durable des Premières Nations du Québec et du Labrador, un organisme partenaire de la démarche.

Durant la consultation en ligne, où les six piliers ont également été abordés, une personne animait la discussion en français et en anglais, alors qu'une autre notait les réponses qui s'affichaient sur un écran partagé avec le groupe. Enfin, un sondage complémentaire a été distribué aux participants, qui pouvaient apporter des améliorations aux éléments de certains piliers.

Une centaine de personnes ont participé aux trois ateliers. Tous les groupes étaient composés d'hommes et de femmes adultes. Ces consultations ont permis de cibler une grande variété de mesures du mieux-être, comme elles sont définies par les Premières Nations au Québec.

ANALYSE ET CHOIX DES MESURES PRÉSENTÉES DANS LE RÉPERTOIRE

Une analyse qualitative des données brutes (contenu des affiches, notes prises lors des ateliers et résultats du sondage) a été réalisée. L'information initiale a été retranscrite, puis regroupée par thèmes, dont certains étaient communs à tous les piliers et d'autres étaient propres à un seul. Cette information a ensuite été synthétisée pour ne conserver que les éléments les plus concrets, susceptibles de devenir des indicateurs du mieux-être.

LIMITES ET PRÉCAUTIONS DANS L'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

L'analyse de nos résultats comporte certaines limites. Il convient de noter que les différentes étapes du cycle de la vie ont été prises en compte dans la compilation et l'analyse des données du premier atelier, ce qui a révélé que de nombreuses mesures potentielles étaient valables à tout âge. Ce résultat peut signifier que le mieux-être est perçu de manière transversale à travers les différents stades de la vie, plutôt que propre à certaines périodes.

Comme mentionné précédemment, les résultats ont été recueillis uniquement de personnes adultes. Ainsi, bien que les mesures proposées dans ce répertoire concernent divers groupes d'âge, elles reflètent principalement les réflexions et les perceptions d'adultes. Il pourrait s'avérer pertinent d'obtenir l'avis de jeunes ou d'aînés afin de valider et d'enrichir les mesures actuelles proposées. Les Premières Nations sont d'ailleurs invitées à s'inspirer des catégories générales de mesures, présentées à la section suivante, afin de définir leurs propres indicateurs, en harmonie avec leurs visions et leurs valeurs.



PRÉSENTATION ET DESCRIPTION DU RÉPERTOIRE DE MESURES

PRÉSENTATION DU RÉPERTOIRE

Le répertoire de mesures potentielles du mieux-être est un outil synthétisant les propositions sur les moyens d'observer ou de comprendre le mieux-être des Premières Nations recueillies lors des différentes consultations menées auprès de représentants des communautés entre juillet 2023 et juin 2024. Il s'agit d'un moyen de rendre compte de cette information avant d'amorcer la phase de création d'indicateurs à proprement parler.

Ce répertoire évoluera progressivement vers une liste d'indicateurs permettant de mesurer le mieux-être des Premières Nations au Québec, qui sera mise à la disposition des Premières Nations comme outil de référence et qui pourra être adaptée en fonction de leurs besoins et de leur réalité.

DESCRIPTION DU RÉPERTOIRE

Le répertoire met en relation les mesures potentielles proposées avec les six piliers du mieux-être, à savoir l'identité culturelle, la paix intérieure, le pouvoir d'agir, le réseau social, le territoire et la sécurité. Plus de 80 mesures potentielles du mieux-être sont ressorties des consultations. Elles ont été formulées dans un langage neutre, de manière à ne pas traduire une nature plus quantitative que qualitative. Le choix de l'approche quantitative ou qualitative s'effectuera dans les étapes subséquentes du projet, à la discrétion des Premières Nations ou en fonction de différents facteurs, comme les sources de données disponibles, le besoin de comparabilité ou les recommandations inspirées de la littérature. Les 82 mesures potentielles ont été groupées en dix grandes catégories afin de faciliter la lecture globale du répertoire et de faire ressortir les principaux éléments de mesure pour la compréhension du mieux-être.









ANALYSE DES RÉSULTATS







L'analyse du répertoire révèle que le mieux-être des Premières Nations se mesure essentiellement au moyen d'éléments de la vie quotidienne qui vont au-delà du simple état de santé physique des personnes. Par exemple, pour évaluer le mieux-être chez les Premières Nations, les représentants ont proposé de se pencher sur des mesures telles que la participation aux activités culturelles sur le territoire, l'accès au logement, l'absence de conflits au travail ou la présence d'espaces pour que la population de tous âges puisse s'exprimer librement. Par ailleurs, on constate que la majorité des mesures potentielles du mieux-être touchent plus d'un des six piliers du mieux-être, ce qui reflète leur transversalité et leur interconnexion. Cette interaction représentera un atout lorsque les Premières Nations devront choisir les mesures qui leur correspondent, car en travaillant sur une mesure précise, elles pourront aussi agir sur plusieurs autres caractéristiques de leur mieux-être.















RÉPERTOIRE DE MESURES POTENTIELLES DU MIEUX-ÊTRE















MESURES		PILIERS DU MIEUX-ÊTRE					
Catégories de mesures du mieux-être	Exemples de mesures potentielles	 Identité culturelle	 Paix intérieure	 Pouvoir d'agir	 Réseau social	 Territoire	 Sécurité
Gouvernance et autodétermination	Lois, politiques, chartes et règlements instaurés par la Première Nation			●			●
	Participation aux élections locales			●			
	Absence de conflits avec les gouvernements et entre les nations		●			●	
	Accès à des espaces où les personnes de tous âges peuvent s'exprimer librement			●	●		●
	Soutien financier des organismes communautaires et répartition équitable des ressources financières entre les différents secteurs			●			
	Plans de mesures d'urgence et fonds d'urgence en cas d'événements majeurs			●			●
	Conseils et comités représentant les divers groupes			●	●		
	Dirigeants solides disposés à collaborer, à suivre les enseignements traditionnels et à contrer les effets du colonialisme	●		●			●
	Capacité d'autonomie et d'indépendance de la population face aux services		●	●	●		
	Mesures et projets permettant aux gens de prendre leurs propres décisions et favorisant la responsabilisation individuelle et collective			●			
Épanouissement personnel et réalisation de soi		●	●				

MESURES		PILIERS DU MIEUX-ÊTRE					
Catégories de mesures du mieux-être	Exemples de mesures potentielles						
		Identité culturelle	Paix intérieure	Pouvoir d'agir	Réseau social	Territoire	Sécurité
Activités coutumières sur le territoire	Diversité des activités culturelles et coutumières sur le territoire	●	●	●	●	●	●
	Participation aux activités culturelles sur le territoire	●				●	●
	Fréquentation et occupation du territoire (prendre le temps de se promener en forêt)		●			●	●
	Plan de sauvegarde, de protection et de gestion du territoire (négociation territoriale et connaissance des droits par rapport à l'occupation du territoire)			●		●	●
	Capacité à prendre des décisions par rapport au territoire et à les faire respecter (vision et autodétermination des Premières Nations pleinement exprimées et respectées)			●		●	
	Disponibilité des ressources du territoire pour la chasse, la pêche et la cueillette (conservation de la biodiversité)					●	
Langue et culture	Secteurs et services contribuant à la préservation de la culture	●		●		●	
	Activités intergénérationnelles offertes dans tous les milieux	●			●	●	
	Transmission intergénérationnelle	●		●			
	Pratique et transmission de la médecine traditionnelle, accès à la médecine traditionnelle	●	●	●		●	●
	Fabrication d'objets traditionnels	●		●			
	Transmission de la langue, des pratiques et du mode de vie traditionnels	●	●	●		●	●
	Personnes de tous les groupes d'âge parlant la langue de la nation	●	●	●		●	●

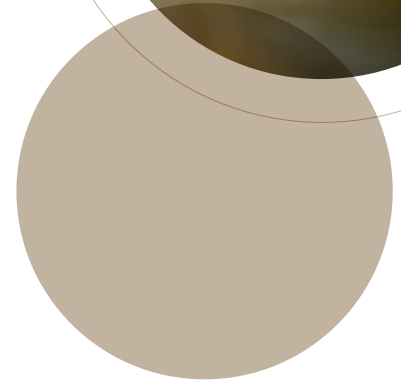
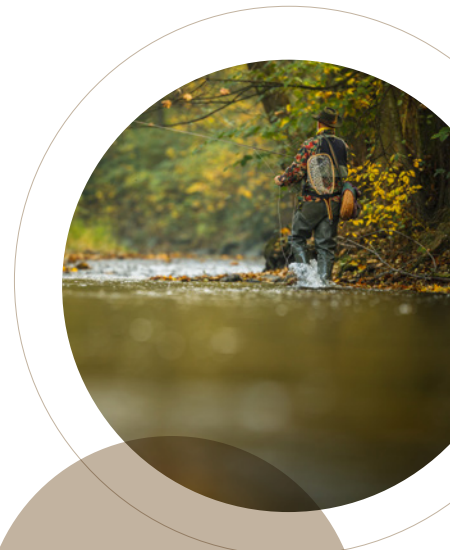
MESURES		PILIERS DU MIEUX-ÊTRE					
Catégories de mesures du mieux-être	Exemples de mesures potentielles						
		Identité culturelle	Paix intérieure	Pouvoir d'agir	Réseau social	Territoire	Sécurité
Langue et culture	Accès à des outils linguistiques et à des occasions d'apprendre la langue	●		●			
	Accès à de l'information dans la langue de la nation	●	●	●			
	Connaissance de l'histoire de sa nation, réécriture de l'histoire par les Premières Nations	●		●			
	Charte communautaire portant sur la culture et l'identité	●	●	●			●
	Accès à des sites traditionnels et sacrés pour la transmission et les cérémonies	●	●	●			
	Modèle de vie conciliant traditions et modernité	●	●	●			
	Accès à des aliments traditionnels, autosuffisance, souveraineté alimentaire	●		●	●	●	●
Processus de guérison	Formations sur l'utilisation d'approches et de soins tenant compte des traumatismes, soutien pour la guérison des traumatismes intergénérationnels		●	●	●		●
	Capacité de prendre en main sa propre guérison		●	●			●
	Nombre de demandes liées à la détresse psychologique, stabilité de la santé mentale		●		●		
	Nombre de signalements et de placements d'enfants, possibilités de placement d'enfants dans la famille élargie		●		●		●
	Capacité des femmes à lutter contre la violence sous toutes ses formes			●	●		
Logement et infrastructures communautaires	Accès à des infrastructures communautaires sportives et récréatives		●		●	●	
	Accès au logement et à des logements adéquats		●	●			

MESURES		PILIERS DU MIEUX-ÊTRE					
Catégories de mesures du mieux-être	Exemples de mesures potentielles						
		Identité culturelle	Paix intérieure	Pouvoir d'agir	Réseau social	Territoire	Sécurité
Mobilisation des jeunes	Sentiment de fierté par rapport à son identité	●	●			●	●
	Proximité des adolescents avec les aînés		●			●	
	Comité jeunesse dans la communauté		●	●			
	Participation au réseau sport-jeunesse			●	●	●	
Soutien social et relations saines	Entraide entre tous les groupes d'âge		●	●	●		
	Lieux permettant la création de réseaux sociaux sains avec des programmes d'activités				●		
	Réseau de soutien pour réduire l'isolement		●		●		
	Soutien et outils pour les proches aidants				●		
	Inclusion des personnes marginalisées			●	●		
	Services de soutien et d'accompagnement permettant de s'exprimer et de se confier		●	●	●		●
	Moments de qualité en famille		●		●		●
	Répartition équilibrée du pouvoir dans le couple, relations amoureuses saines		●		●		
	Capacité à gérer les conflits	●	●	●			●

MESURES		PILERS DU MIEUX-ÊTRE					
Catégories de mesures du mieux-être	Exemples de mesures potentielles						
		Identité culturelle	Paix intérieure	Pouvoir d'agir	Réseau social	Territoire	Sécurité
Comportements favorables à la santé	Qualité du sommeil		●				
	Utilisation adéquate des réseaux sociaux et des technologies				●		
Réussite scolaire	Participation aux activités scolaires et parascolaires		●				
	Accès à l'éducation et à la formation		●	●			
	Réussites scolaires, obtention d'un diplôme et poursuite d'études postsecondaires		●	●			●
	Accès à un programme d'enseignement intégrant du contenu culturel	●	●	●	●	●	
	Accès à des programmes d'enseignement sur le territoire avec des aînés	●		●		●	
	Amélioration de la qualité de l'éducation			●			●
	Accès à des événements et à des modèles de personnes valorisant l'éducation	●		●			
Emploi et entrepreneuriat	Nombre d'emplois et d'occasions d'emploi			●			
	Absence de conflits au travail		●				●
	Présentations et formations données par des membres de la Première Nation			●			
	Entrepreneurs issus de la Première Nation			●		●	●
	Projets réussis, services efficaces ou entreprises prospères			●			

MESURES		PILERS DU MIEUX-ÊTRE					
Catégories de mesures du mieux-être	Exemples de mesures potentielles						
		Identité culturelle	Paix intérieure	Pouvoir d'agir	Réseau social	Territoire	Sécurité
Milieu de vie sécuritaire	Diminution de la criminalité, de la toxicomanie, de l'intimidation et de la violence		●		●		●
	Patrouilles régulières, corps de police dans la communauté et agents de sécurité au sein des services						●
	Service d'écoute et sensibilisation de la population pour prévenir la violence			●			●
	Contrôle canin						●
	Lieux publics extérieurs fréquentés		●				●
Mobilisation communautaire	Utilisation des services et participation aux événements communautaires		●	●	●		
	Présence d'organismes communautaires			●	●		●
	Organisation d'activités de reconnaissance			●			
	Activités de bénévolat, initiatives citoyennes et projets rassembleurs mis sur pied par et pour la Première Nation			●	●		
	Organisation de campagnes de financement auxquelles les membres de la communauté participent				●		
	Collaboration et partenariats entre les organismes des Premières Nations			●			

MESURES		PILIERS DU MIEUX-ÊTRE					
Catégories de mesures du mieux-être	Exemples de mesures potentielles						
		Identité culturelle	Paix intérieure	Pouvoir d'agir	Réseau social	Territoire	Sécurité
Accès aux services et offre de services	Prestation de services culturellement pertinents et compatibles avec les valeurs de la Première Nation	●	●				
	Accès à un centre de services sur le territoire où il est possible de séjourner					●	
	Accès aux services existants et ajout de nouveaux services pour répondre aux besoins			●	●		●
	Concertation intersectorielle pour la prestation de services			●	●		●
	Offre de services de santé sur le territoire, dont des soins palliatifs					●	
	Accès au territoire pour les personnes en situation de précarité			●		●	



CONCLUSION

La démarche sur le mieux-être amorcée en 2019 est une initiative appuyant l'autodétermination des Premières Nations. Partant de la proposition d'une définition du « mieux-être » dans le contexte des Premières Nations, cette démarche se veut à la fois scientifique et respectueuse de la diversité des Premières Nations et de leurs visions du monde. La présente étape, axée sur la mesure du mieux-être, traduit le fait que la compréhension du mieux-être des Premières Nations est intimement liée à la compréhension de leur réalité, de leurs valeurs et de leurs environnements. À ce jour, plus de 80 mesures potentielles du mieux-être ont été proposées. Celles-ci seront analysées et présentées sous forme d'indicateurs, c'est-à-dire des outils permettant de suivre l'évolution du mieux-être au fil du temps. À l'image des mesures dont ils seront issus, ces indicateurs de mieux-être se voudront culturellement pertinents et centrés sur les intérêts réels des Premières Nations.





COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR