

LE MIEUX-ÊTRE DE NOS NATIONS

**RÉSUMÉ DE LA RÉFLEXION
COLLECTIVE EN COURS**



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



RÉDACTION

Caroline Fiset, agente de recherche
CSSSPNQL

COLLABORATION

Marie-Pier Bouchard, agente de recherche
CSSSPNQL

Emilie Grantham, coordonnatrice scientifique
CSSSPNQL

Nancy Gros-Louis McHugh, gestionnaire de la recherche
CSSSPNQL

Patricia Montambault, agente de recherche
CSSSPNQL

Annie-Claude Veilleux, agente de recherche
CSSSPNQL

RÉVISION LINGUISTIQUE

Cartier et Lelarge

GRAPHISME

Patricia Carignan

NOTE AU LECTEUR

Veuillez 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. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction et la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites 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 (2022). *Le mieux-être de nos nations : résumé de la réflexion collective en cours*, Wendake, 14 pages.

Toute demande doit être adressée à la CSSSPNQL par courrier 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 : 978-1-77315-426-8

Dépôt légal – 2022

Bibliothèque et Archives nationales du Québec /
Bibliothèque et Archives Canada

© CSSSPNQL 2022



LE MIEUX-ÊTRE DE NOS NATIONS

RÉSUMÉ DE LA RÉFLEXION COLLECTIVE EN COURS

Ce document présente les composantes du mieux-être, comme les Premières Nations au Québec les ont définies. Ces travaux s'inscrivent dans le contexte du processus de gouvernance en santé et en mieux-être, au sein duquel la gouvernance effective cible le mieux-être de la population en tant qu'objectif central à atteindre.

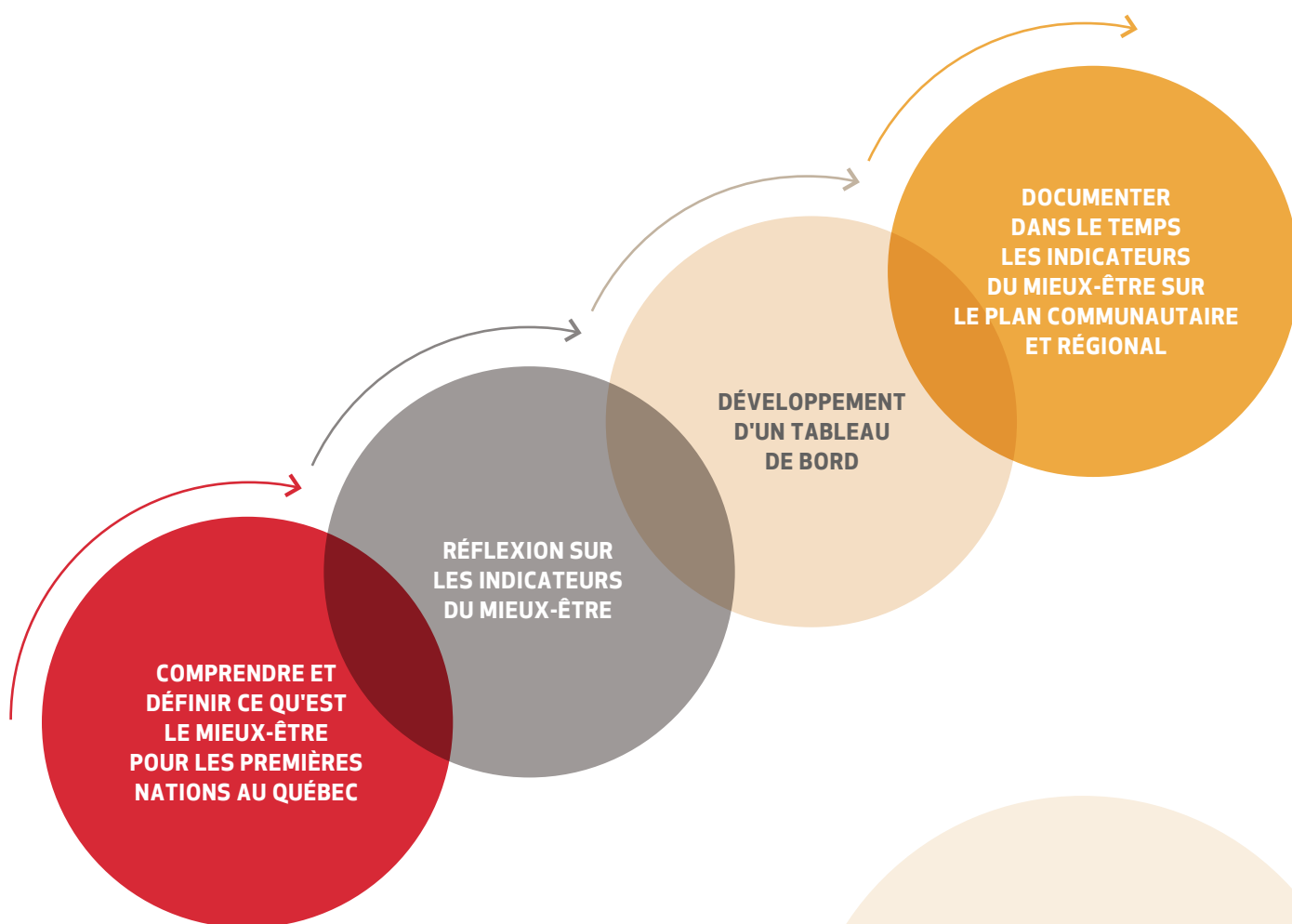


1

ÉTAPES DE LA DÉMARCHE

Les réflexions réalisées jusqu'à maintenant ont permis de dégager certaines composantes essentielles et communes à toutes les nations, qui sont présentées dans les sections suivantes. Les prochaines étapes viseront notamment à déterminer des indicateurs du mieux-être propres aux Premières Nations au Québec. Ces indicateurs permettront, entre autres, de mesurer l'amélioration du mieux-être dans le temps.

Les étapes suivantes ont été ciblées afin de structurer la démarche :



¹ L'ensemble des citations présentées dans ce document sont tirées des échanges de 2019 et de 2021.



La transmission de nos savoirs est importante pour nos futures générations. »¹

2

ORIGINE DE LA DÉMARCHE

2014

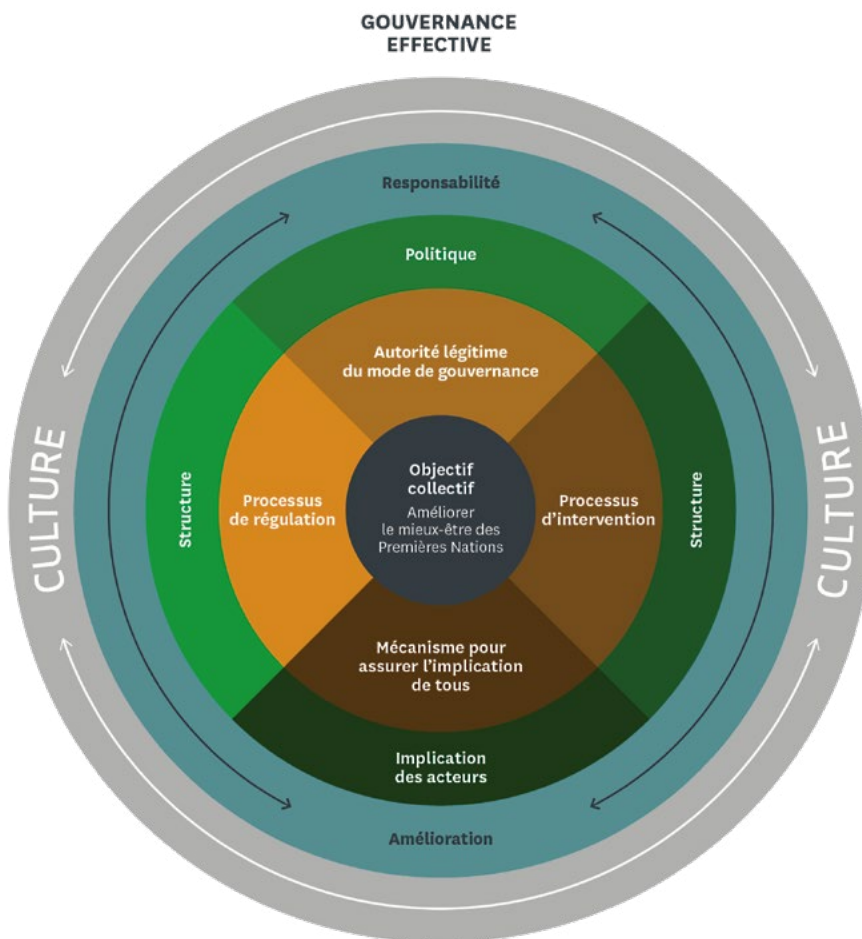
AMORCE DU PROCESSUS DE GOUVERNANCE EN SANTÉ ET EN MIEUX-ÊTRE

Dans la même lignée que le *Plan directeur de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec (2007-2017)*, qui prône une meilleure gouvernance par et pour les Premières Nations et cible l'amélioration de leur état de santé, le processus de gouvernance vise une plus grande autonomie en santé et en services sociaux avec comme finalité collective l'amélioration du mieux-être des Premières Nations.

Le cadre de gouvernance effective, qui place le mieux-être de la population au centre des priorités, rappelle l'importance de développer une compréhension collective du mieux-être. Il devient alors nécessaire d'amorcer une réflexion sur la conception du mieux-être pour les Premières Nations et de déterminer ses composantes.



Un moment de solitude pour pouvoir se retrouver.
Un moment pour penser.
Avoir un moment de tranquillité au bord d'un lac. »



2019

AMORCE DE LA RÉFLEXION VISANT À DÉFINIR DE FAÇON COLLECTIVE LE MIEUX-ÊTRE CHEZ LES PREMIÈRES NATIONS AU QUÉBEC

La compréhension de ce que signifie le mieux-être pour les Premières Nations au Québec représente la première étape du processus visant à mesurer l'amélioration du mieux-être collectif.

CHANGEMENT

DÉCIDER

ÉQUILIBRE

ESPOIR

FAMILLE

FIERTÉ

IDENTITÉ

LANGUE

PAIX

RESPECT

SPIRITUALITÉ

COMMENT COMPRENDRE ET DÉFINIR LE MIEUX-ÊTRE?

Il est reconnu que chaque individu, nation ou communauté a sa propre conception du mieux-être selon ses valeurs culturelles. Au Québec, certains éléments définissant le mieux-être sont communs à toutes les Premières Nations. Afin de cibler ces éléments lors d'un événement rassembleur, cinq ateliers réflexifs ont été réalisés à l'été 2019 et ont contribué à mieux définir le mieux-être. Au total, c'est plus de 200 personnes issues des Premières Nations qui ont été invitées à décrire les éléments qui composent le mieux-être à l'aide d'images et de mots-clés mis à leur disposition.

Parallèlement à cette démarche réflexive, une recension de la littérature sur les différentes conceptions du mieux-être chez les Premiers Peuples de différentes régions du monde, dont l'Australie, la Nouvelle-Zélande, le Canada, l'Alaska, Hawaï et la Scandinavie, a été réalisée. Cet exercice a permis de cerner plusieurs éléments communs à différents peuples quant à la conception du mieux-être, qui peuvent être consultés dans le document *[Le mieux-être de nos nations : perspectives des Premiers Peuples d'ici et d'ailleurs](#)*.

La réflexion visant à définir le mieux-être pour les Premières Nations au Québec s'est donc déroulée en trois temps :

2019

Cinq ateliers réflexifs réunissant plus de 200 personnes des Premières Nations



Discussions entourant la signification du mieux-être et de ses composantes

2020-2021

Revue de la littérature sur les composantes du mieux-être chez les Premiers Peuples dans le monde



Synthèse et panorama des différentes conceptions du mieux-être à travers le monde

2021

Un événement regroupant plusieurs représentants des Premières Nations

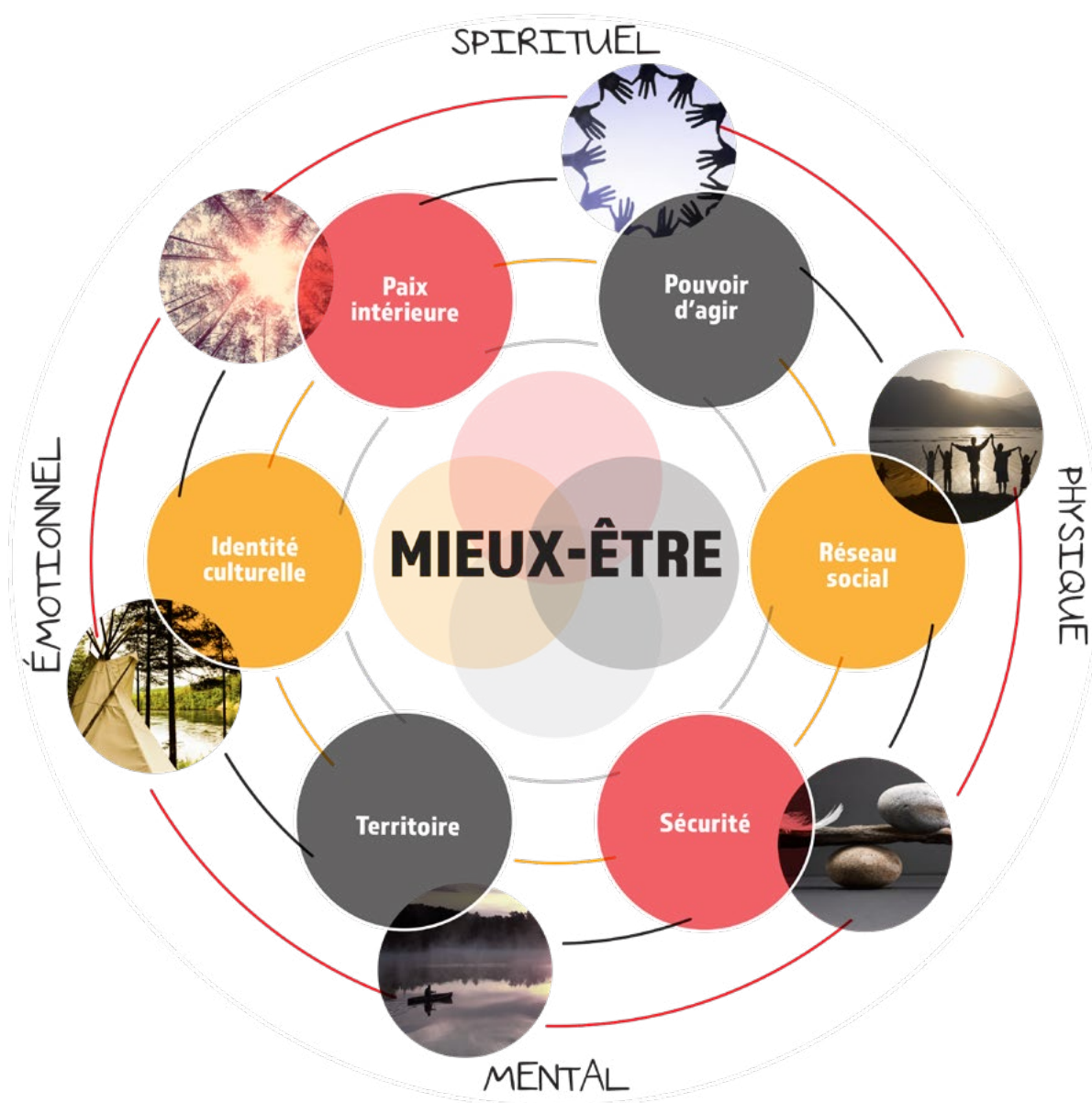


Échanges en sous-groupes afin de valider l'analyse de l'information recueillie lors des ateliers de 2019 et afin de poursuivre la réflexion

3

LES COMPOSANTES DU MIEUX-ÊTRE

L'analyse de l'ensemble des informations recueillies lors des ateliers réflexifs menés en 2019 a permis de distinguer six composantes du mieux-être pour les Premières Nations au Québec. Le schéma suivant présente l'ensemble de ces composantes ainsi que la façon particulière dont les Premières Nations conçoivent le mieux-être. Le cercle, les couleurs et les images sont tous porteurs d'une signification propre aux Premières Nations.



TERRITOIRE Être en contact avec la nature et profiter de ses ressources.

IDENTITÉ CULTURELLE Avoir un sentiment d'attachement à sa culture et pouvoir pratiquer des activités culturelles traditionnelles.

PAIX INTÉRIEURE Vivre le moment présent et avoir de la gratitude pour ce que l'on vit.

POUVOIR D'AGIR Se sentir libre de prendre ses propres décisions, pouvoir s'affirmer et avoir le contrôle de sa vie.

RÉSEAU SOCIAL Avoir une famille et des amis sur lesquels on peut compter et avec qui on partage de bons moments. Vivre dans une communauté où la solidarité est forte.

SÉCURITÉ Se sentir en sécurité sur tous les plans : physique, psychologique et alimentaire.

Il est également ressorti des échanges entre les participants que le mieux-être est aussi tributaire d'un équilibre atteint entre les différentes sphères de la vie (physique, émotionnelle, mentale et spirituelle).



Demeurer actif : faire la promotion de la bonne santé/ça libère le corps, l'esprit et l'âme. »

(Traduction libre)



Proche de la mer, de la forêt et là où je suis bien en tant que femme innue. »

POURSUITE DE LA RÉFLEXION ET VALIDATION DES COMPOSANTES DU MIEUX-ÊTRE

À l'automne 2021, un nouvel événement a rassemblé plusieurs représentants des Premières Nations afin de valider l'analyse de l'information recueillie lors des ateliers réalisés en 2019. Les six composantes du mieux-être ont été retenues et validées par l'ensemble des personnes présentes. Afin de pousser plus loin la réflexion, pour chacune des composantes, il a été demandé aux participants de déterminer quels éléments permettraient de documenter l'amélioration du mieux-être des Premières Nations au Québec au fil des années.

Lors de cet événement, la question suivante a été posée aux participants :

« QUELS ÉLÉMENTS POUVEZ-VOUS OBSERVER CONCRÈTEMENT EN VOUS ET DANS VOTRE COMMUNAUTÉ, QUI RÉVÈLENT QUE LES CHOSSES SE PASSENT BIEN POUR LA COMPOSANTE? »

Plusieurs éléments susceptibles de mesurer chacune des composantes du mieux-être ont ainsi été déterminés. Seule la composante « Réseau social » n'a pu être développée durant cet exercice par manque de temps. Toutefois, les futurs travaux permettront de poursuivre la réflexion et de mieux la définir. Voici donc un résumé des éléments abordés par les participants en réponse à la question précédente :

COMPOSANTES	APERÇU DES RÉFLEXIONS ISSUES DE L'ATELIER	PISTES À CONSIDÉRER POUR LE DÉVELOPPEMENT DES INDICATEURS
TERRITOIRE	« L'identité vient de l'appartenance au territoire » Il n'est pas surprenant que le territoire soit ressorti comme étant une composante essentielle au mieux-être. Depuis la sédentarisation dans les communautés, des changements majeurs sont survenus. C'est tout le mode de vie qui est différent dans les communautés comparativement à celui pratiqué sur le territoire. Pour les participants, le territoire représente un lieu physique leur permettant de s'évader, d'être libres et eux-mêmes. Il contribue au bien-être collectif et à une bonne santé mentale. C'est pourquoi les ressourcements ainsi que les séances de guérison y sont pratiqués. Le territoire permet de se rassembler et d'y réaliser des activités culturelles. Il n'est pas uniquement utilisé pour la chasse, la pêche et la cueillette, c'est aussi un lieu de repos et de transmission intergénérationnelle des savoirs. Les Premières Nations n'ont pas toutes accès au territoire de façon identique. Pour les participants, l'intégration au sein des communautés de pratiques ancestrales comme elles sont vécues sur le territoire est importante. Il a aussi été mentionné que la population étant vieillissante, il est primordial de consulter les jeunes générations quant à leurs besoins entourant le territoire.	— Participation à des ressourcements et à des séances de guérison sur le territoire — Utilisation du territoire pour des activités de chasse, de pêche et de cueillette



IDENTITÉ CULTURELLE

Pour les Premières Nations, l'identité culturelle est liée au territoire ainsi qu'à la transmission et à la pratique d'activités traditionnelles.

De nos jours, un coût est associé aux séjours sur le territoire, ce qui représente souvent une contrainte. Qu'elle se fasse en famille ou soit offerte par la communauté, l'organisation d'activités culturelles sur le territoire demande notamment des ressources financières.

Pour les participants, l'une des façons de connaître « l'état » de l'identité culturelle est de vérifier si la pratique des activités traditionnelles se maintient, augmente ou diminue. Selon eux, il est également pertinent de chercher à savoir quels acteurs au sein de la communauté sont impliqués pour soutenir ces activités.

Pour les ressources en milieu urbain, comme les centres de traitement, l'intégration d'activités culturelles à leur offre de services représente un défi. Les personnes en mesure de transmettre des enseignements traditionnels ailleurs que sur le territoire se font rares. La fusion du mode de vie en milieu urbain avec le mode de vie traditionnel n'est pas chose simple.

- Accès aux enseignements traditionnels pour tous, y compris en milieu urbain
- Utilisation des langues des Premières Nations
- Financement disponible permettant à tous d'accéder au territoire
- Pratique d'activités traditionnelles intergénérationnelles

PAIX INTÉRIEURE

« Pour être vraiment bien, une personne a besoin d'un semblant de paix intérieure » (*traduction libre*)

Pour les participants, vivre le moment présent et avoir facilement accès au territoire sont des éléments essentiels afin de ressentir une paix intérieure. La tenue d'activités et de défis sportifs (p. ex. : le défi des ancêtres² chez les jeunes) de même que des rencontres positives peuvent également contribuer à se sentir en paix. Comme il a été mentionné par les participants, un sentiment de paix peut également résulter d'une diminution de la violence au sein des communautés.

- Fréquence des moments passés sur le territoire permettant de vivre au rythme de la vie ancestrale
- Organisation d'activités sportives et participation à ces activités
- Diminution de la violence



Tisser des liens avec les autres membres de la communauté et se porter à la défense de celle-ci, c'est ça, le mieux-être. »

² Le défi des ancêtres est une course à obstacles mobile, déployée par et pour les Premières Nations, permettant aux jeunes de vivre une expérience exaltante de dépassement de soi, dans leur cour d'école (<https://www.defidesancetres.com/>).

POUVOIR D'AGIR

Le pouvoir d'agir peut se refléter à travers différents éléments. D'abord, le partage d'informations quant aux actions pouvant favoriser l'empowerment contribuerait à amorcer certains changements nécessaires.

Pour les participants, le placement d'enfants des Premières Nations en famille d'accueil par la protection de la jeunesse doit diminuer, car cela va à l'encontre de leur pouvoir d'agir. Il est même suggéré qu'une politique par et pour les Premières Nations soit créée afin que les enfants puissent rester avec leur famille proche, même en cas de placement.

Les Premières Nations doivent prendre part aux décisions qui les concernent et doivent faire partie des solutions. Pour les participants, des services d'aide et de soutien doivent être ajoutés dans les communautés afin de favoriser leur pouvoir d'agir.

Il a aussi été mentionné que de considérer tout le travail accompli au sein des communautés au cours des 25 dernières années peut démontrer le pouvoir d'agir que détiennent les Premières Nations, bien que plusieurs défis restent encore à surmonter.

- Utilisation d'approches favorisant le pouvoir d'agir dans les services
- Gouvernance locale favorisant le pouvoir d'agir individuel et collectif
- Accès à des formations et de l'accompagnement visant le renforcement des capacités

SÉCURITÉ

« Bagage collectif pour transférer les connaissances de nos communautés, la collaboration du parent à emmener des changements pour mieux sécuriser nos enfants »

Pour des participants, la sécurité peut être synonyme d'équité. Les Premières Nations vivant dans les communautés, tout comme celles vivant en milieu urbain, ont droit à des services de qualité et sécuritaires. Lorsque des parents n'ont pas les moyens de régler certains frais médicaux (p. ex. : les frais non couverts par le programme des services de santé non assurés), ces derniers doivent pouvoir obtenir de l'aide de leur communauté pour assurer la sécurité de leurs enfants.

Afin de favoriser la sécurité au sein de la communauté, il est suggéré de mettre sur pied des équipes de gestion de crise, qui pourront intervenir de manière efficace lorsque nécessaire (p. ex. : face aux problèmes psychosociaux). La transmission des connaissances et du bagage culturel propres aux communautés est également gage de sécurité pour les participants.

Finalement, pour les participants, bien qu'il soit difficile, voire impossible, d'éliminer toute forme de violence au sein de leur communauté respective, ils gardent toutefois espoir que peu à peu des changements vont s'instaurer.

- Sentiment de sécurité chez tous les groupes d'âge
- Accès à des services équitables, bienveillants et culturellement sécuritaires
- Diminution des incidents violents dans la communauté
- Utilisation d'approches de guérison des traumatismes intergénérationnels dans les services

COMMENT **MESURER** LE MIEUX-ÊTRE?

Bien que ces six composantes permettent de comprendre ce que signifie le mieux-être pour les Premières Nations au Québec, il est toutefois nécessaire de déterminer comment il pourra être mesuré. Divers indicateurs de nature quantitative et qualitative ainsi que l'analyse d'informations pertinentes permettront d'y arriver.

Afin d'améliorer, de renforcer et de protéger le mieux-être tant sur le plan individuel que collectif, il est indispensable d'avoir la connaissance la plus exhaustive et la plus précise possible des éléments à considérer quant au mieux-être et ses composantes. Contrairement aux indicateurs occidentaux actuellement utilisés, qui cherchent avant tout à mesurer les carences ou ce qui est manquant, les indicateurs développés dans le cadre des travaux portant sur le mieux-être devront refléter les valeurs et les cultures des Premières Nations. Ils permettront ainsi de porter un nouveau regard sur l'état de santé global des Premières Nations au Québec et de mettre en évidence les forces des communautés. La réflexion visant à déterminer comment mesurer le mieux-être se fera en continu et s'adaptera aux besoins des communautés.

4

PROCHAINES ÉTAPES

Depuis l'amorce de la réflexion sur le mieux-être en 2019, l'ensemble du travail accompli résulte d'une précieuse collaboration entre plusieurs représentants et organisations des Premières Nations. Les différentes étapes à venir, tout comme celles déjà accomplies, seront réalisées en co-construction avec ces derniers.

ÉTAPES ACCOMPLIES

- Précision des éléments pouvant définir le mieux-être chez les Premiers Peuples au Québec et ailleurs
- Validation des composantes et du schéma du mieux-être chez les Premières Nations au Québec
- Amorce de la réflexion sur la méthode à préconiser pour mesurer le mieux-être



Se retrouver
avec des amies
autour d'un bon
repas et rire. »

ÉTAPES À ACCOMPLIR

- Développement et mise en œuvre d'indicateurs pertinents pour mesurer le mieux-être des Premières Nations au Québec
- Recherche de sources existantes et création de nouvelles sources de données permettant de documenter ces indicateurs
- Développement et proposition d'un tableau de bord dans le contexte du processus de gouvernance en santé et en mieux-être
- Suivi en continu du mieux-être sur le plan local et régional

La présente démarche permettra d'alimenter non seulement les travaux issus du processus de gouvernance, qui vise une plus grande autonomie en santé et en mieux-être, mais contribuera aussi à atteindre la finalité visée par la gouvernance effective : l'amélioration du mieux-être des Premières Nations.



La transmission
de nos savoirs est
importante pour nos
futures générations. »



Le territoire pour mieux
vivre en harmonie avec
notre culture. Le territoire
devient un lieu de paix, de
calme, un lieu pour pratiquer
nos activités culturelles et
de transmission auprès de
nos enfants et aînés. »



Prendre le temps de se
reposer, éviter les pensées
négatives, prendre soin de
soi, être reconnaissant. »

(Traduction libre)



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