

The background of the slide features a low-angle shot of a teepee against a clear blue sky. Two geese are flying in the upper left quadrant, with a bright sun flare behind them. The text is overlaid on this scene.

# **DÉPENDANCES & PREMIÈRES NATIONS**

**CAUSES & CONSÉQUENCES :  
EST-IL POSSIBLE DE TRANSFORMER  
LA SOUFFRANCE EN RÉSILIENCE ?**

*Marie-Pierre Philippe-Labbé M.A.  
Psychologue / Neuropsychologue*

*marie.pierre.philippe.labbe@hotmail.com*



# Plan

- D'où arrivons-nous ?
- Conséquences des tentatives d'ethnocide des Peuples autochtones.
- Qu'est-ce qu'une **dépendance**?
  - Définition, ses types, ses causes, ses conséquences
- Comment développer la **résilience** pour **se libérer des dépendances** ? / Comment développer la **résilience** pour **éviter les dépendances** ?  
Pistes de réflexion.

# HISTOIRE



- Premiers contacts déstabilisants avec la société majoritaire.
- Cohabitation du territoire sous le Régime français.
- Début du 17<sup>e</sup> siècle  
⇒ perte de millions d'Autochtones  
(Commission royale, 1991).
- Avant la colonisation  
⇒ les Autochtones étaient en bonne santé  
(Commission royale d'enquête sur les peuples autochtones, 1991).

# HISTOIRE

A painting of a Native American man in traditional dress, holding a bow and arrow, standing in a snowy landscape with bare trees. The man is wearing a dark, heavy coat and a hat, and is looking towards the viewer. The background shows a snowy field and bare trees with some dried leaves or berries hanging from the branches.

- Oppression des peuples autochtones sous le Régime britannique (1760-1867) :
  - Dépossession des territoires ancestraux,
  - Début de la création des réserves vers 1867 (*sédentarisation*).
- Le 22 juin 1869 :
  - Création de la Loi sur les Indiens ayant pour objectif *l'assimilation graduelle des sauvages par leur émancipation* (Holmes, 1987; Jamieson, 1978).

# Loi sur les Indiens

- Cette loi comportait des éléments de **violence culturelle** de **sexisme** **d'assimilation** et **l'infantilisation**.
- Les politiques d'assimilation ont amené de multiples **séquelles** chez les peuples autochtones  
*(Commission royale d'enquête chez les peuples autochtones, 1991).*

# Loi sur les Indiens

## Quelques exemples de ces politiques (*Loi sur les Indiens*)

- Interdiction de parler la **langue maternelle**, de pratiquer des **cérémonies** et la **médecine traditionnelle**.
- Interdiction de faire des **études universitaires**, un **emprunt à la banque**, etc. (*Impossibilité de s'approprier certains savoirs-faires occidentaux tout en conservant son identité autochtone.*)

# Loi sur les Indiens

- Les enfants d'au moins 6 ans devaient fréquenter **l'école**, souvent dans des **pensionnats**.
- **Les femmes autochtones** mariant des hommes non autochtones étaient automatiquement *émancipées*.

# Conséquences de l'oppression :

## portrait actuel des collectivités autochtones

Discontinuité culturelle



Stress acculturatif



Perte ou faible identité culturelle



Déséquilibre  
psychologique



Déséquilibre  
physique



Déséquilibre  
familial



Déséquilibre  
communautaire

# Conséquences de l'oppression :

portrait actuel  
des collectivités autochtones

Déséquilibre psychologique (détresse)

dépression

anxiété

dépendances multiples

syndrome de choc post-traumatique

troubles de comportement

troubles sexuels

troubles de conduites alimentaires

crises suicidaires

etc.

# Conséquences de l'oppression :

portrait actuel  
des collectivités autochtones

## Déséquilibre physique

diabète  
arthrite  
bronchite  
grande nervosité  
maladie de peau  
VIH  
obésité  
etc.

# Conséquences de l'oppression :

portrait actuel  
des collectivités autochtones

## Déséquilibre familial

violence physique  
violence psychologique  
négligence  
inceste  
monoparentalité / divorce  
pauvreté  
etc.

# Conséquences de l'oppression :

portrait actuel  
des collectivités autochtones

Déséquilibre communautaire

pauvreté  
chômage  
délinquance /criminalité  
violence  
abus sexuel  
marginalité  
etc.



# QU'EST-CE QU'UNE DÉPENDANCE ?

# Dépendance

Une dépendance est l'asservissement d'un individu à **une substance ou à une activité** dont il a développé l'habitude par un usage plus ou moins répété.

- Dépendance physique
- Dépendance psychologique

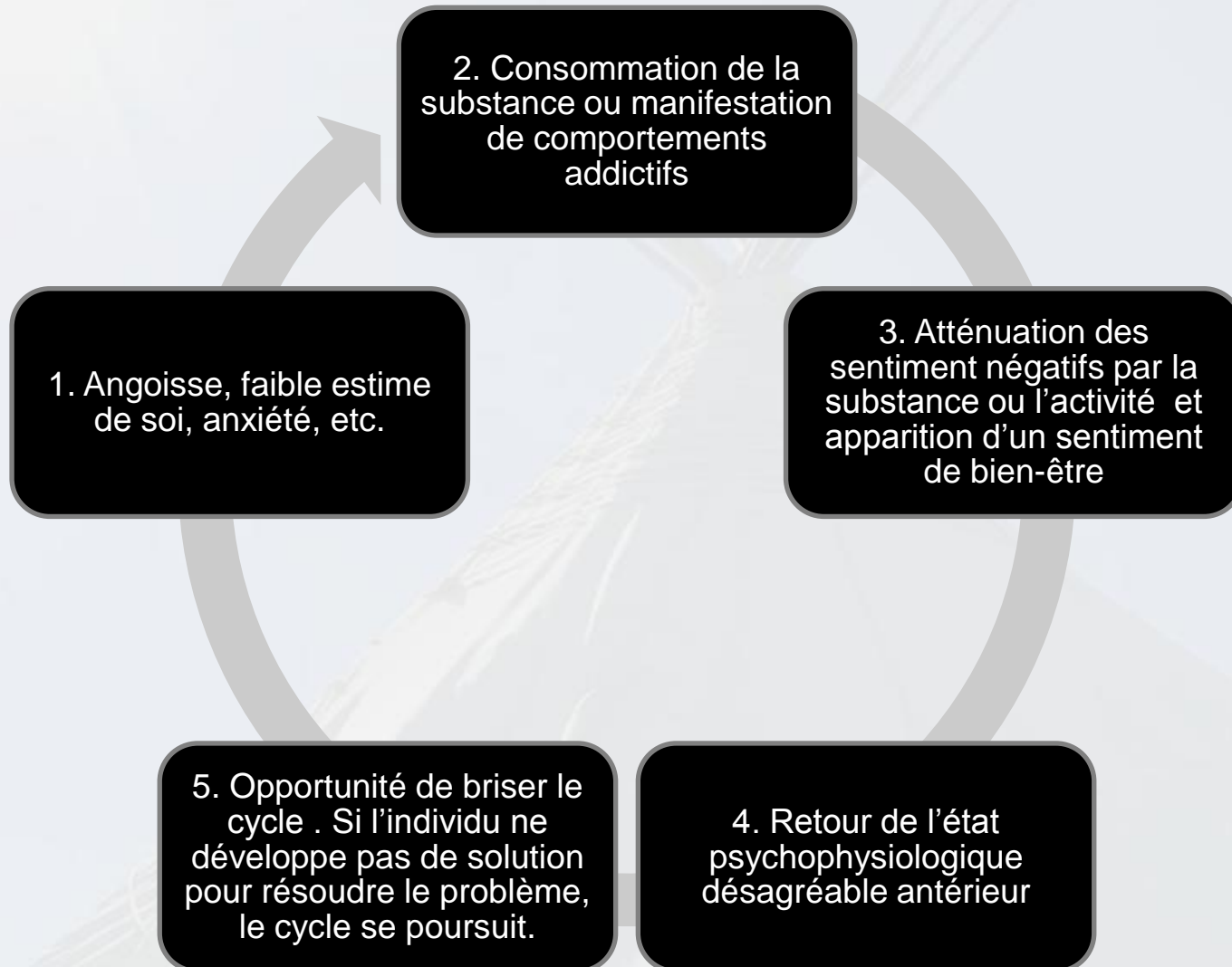
# Autres types de dépendances

- ⊕ Cyberdépendance (cyber réseaux, jeux vidéo, cibersexualité) ;
- ⊕ Dépendance aux jeux de hasards et d'argent;
- ⊕ Dépendance aux sports;
- ⊕ Dépendance affective;
- ⊕ Dépendance au travail;
- ⊕ Dépendance à la nourriture.

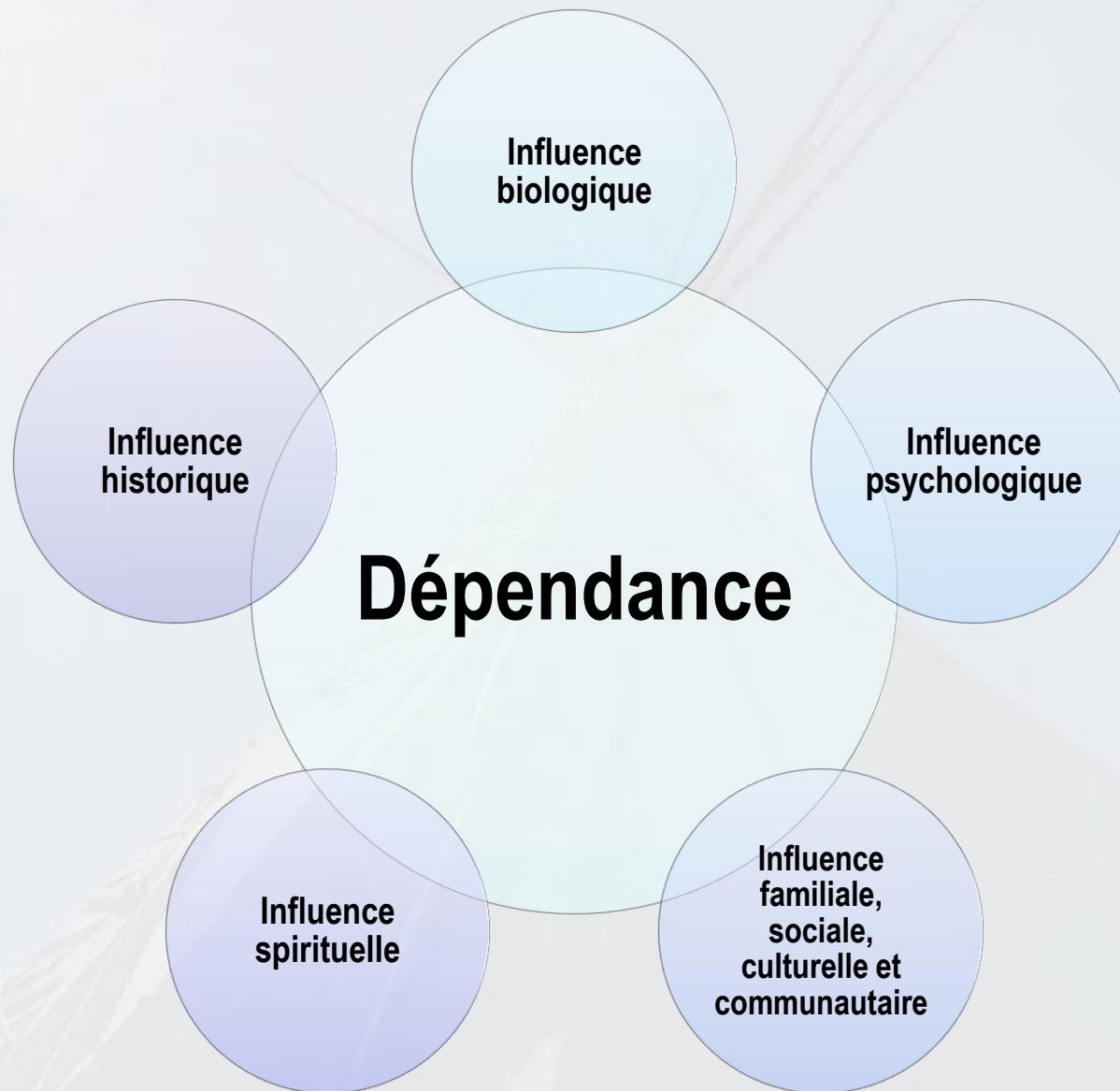
# Pourquoi un individu devient-il dépendant?

- La dépendance est le plus souvent développée dans un **contexte psychosocial de stress** (Ex. Aucune consommation en forêt, mais consommation sur les réserves où l'Autochtone vit stress et grandes difficultés d'adaptation).
- La dépendance se développe davantage chez ceux qui ont des **motifs négatifs** de consommer ou de s'adonner à une activité: ex., malaise intérieur, faible estime de soi, stress.

# Cycle de la dépendance inspiré de Stanton Peele



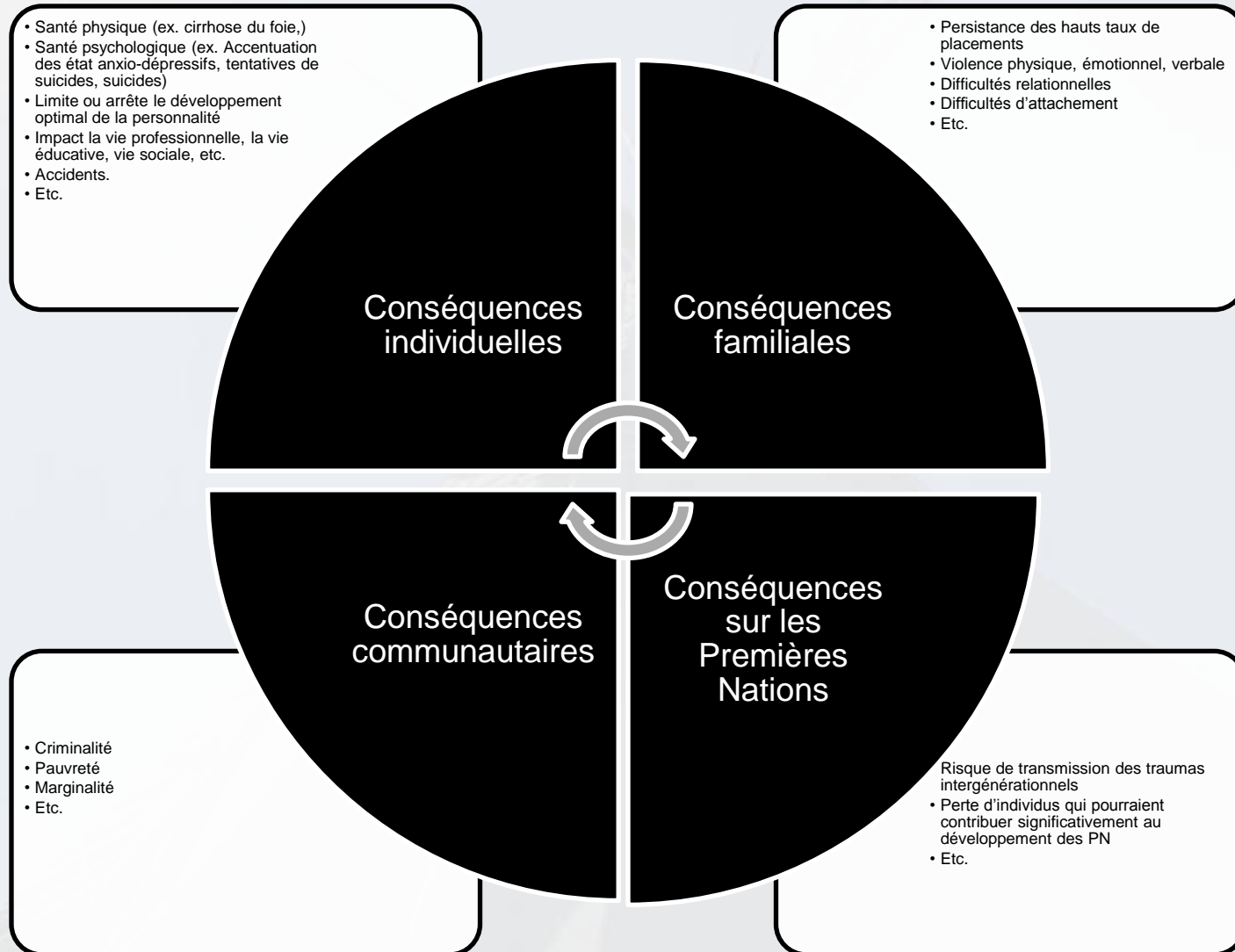
# Causes multifactorielles, complexes et inter-reliées:



# Conséquences

- Abandon progressif de ses intérêts, de son développement sur divers plans: personnel, familial, professionnel, social, communautaire, au profit des activités entourant sa dépendance (ex., Recherche de la substance; cacher ses pertes au jeu);
- La dépendance touchent l'individu, la famille, sa communauté, l'ensemble des nations;

# Quelques conséquences des dépendances



# À retenir...

- *Le cycle de la **dépendance** est beaucoup plus englobant que l'alcoolisme et la toxicomanie. La dépendance peut se développer en dehors des substances...*
- *Les **prédispositions physiologiques, génétiques ou hormonales** peuvent être **façonnées par l'environnement (dimensions psycho-socio-culturelles)**. La dépendance serait un style d'adaptation à un contexte donné que l'individu met en place plus ou consciemment.*
- L'individu devient dépendant, non pas au produit, mais à **l'expérience antalgique ou analgésique** que lui procure le produit ou l'activité. Il devient dépendant aux activités qui lui permettent d'endormir son mal de vivre, sa détresse, son stress.
- Nous pouvant avoir une **certaine emprise sur le développement** ou non d'une dépendance, de même que sur sa trajectoire (diminution, arrêt, rechute).
- Les **conséquences** des dépendances touchent non seulement les **personnes dépendantes**, mais également **nos familles, nos enfants, nos communautés, nos nations**.

Pistes de réflexion

**COMMENT DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE  
POUR SE LIBÉRER DES DÉPENDANCES ?**

**COMMENT DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE  
POUR ÉVITER LES DÉPENDANCES ?**

# Réflexions

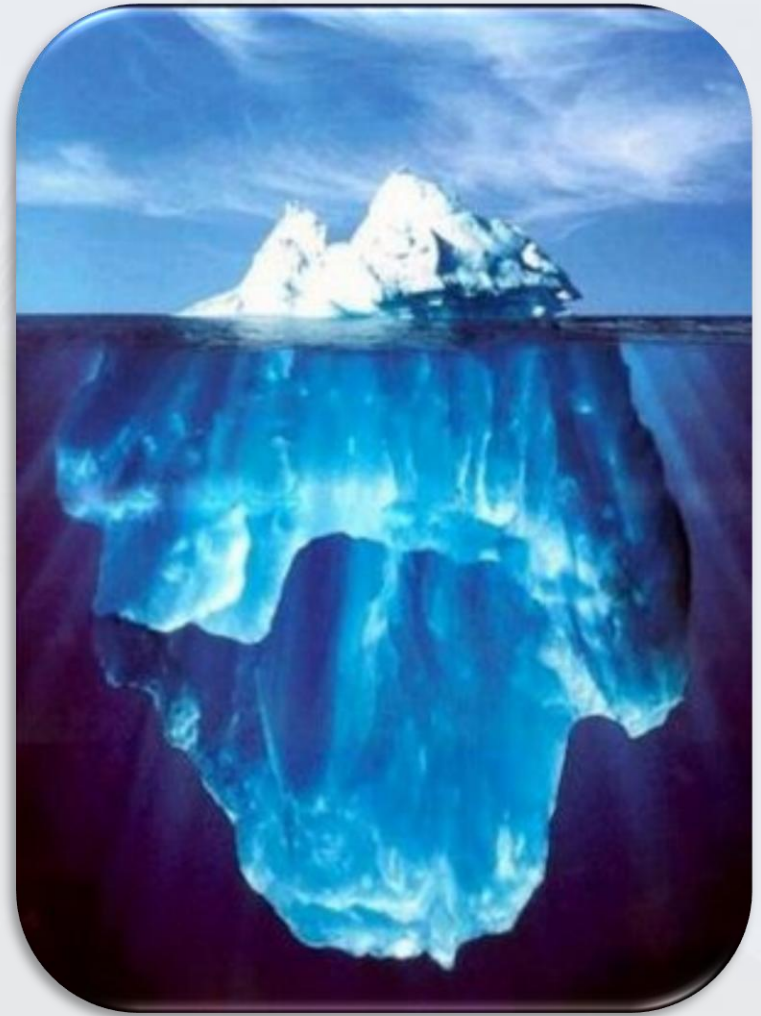
Développer la résilience pour contrer les dépendances

- L'histoire d'oppression des peuples autochtones et la discontinuité culturelle ainsi provoquée laissent un douloureux héritage de **traumas intergénérationnels**.
- Selon des aînés traditionnels, de même que la Commission des peuples autochtones, il faut **travailler au-delà des symptômes** et nous réapproprier notre identité.

## Réflexions

### Développer la résilience pour contrer les dépendances

- La dépendance étant un **symptôme**;
- La dépendance étant la **pointe visible de l'iceberg**;
- Si nous travaillons uniquement la pointe de l'iceberg, ne risque-t-il pas que la partie sous-jacente remonte et qu'apparaisse alors un nouveau symptôme ?
- Comment prévenir le **transfert des dépendances** ?



## Réflexions

Développer la résilience pour contrer les dépendances

- Comment ne pas reproduire le **processus traumatique d'assimilation** à travers nos interventions, nos services et nos programmes ?
- Comment faire en sorte que les **repères culturels des deux mondes** soient présents dans nos collectivités et nos services ?
- Comment donner aux individus la **liberté de choisir leurs propres stratégies identitaires** tout en les accompagnant et les soutenant ?

# Réflexions

Développer la résilience pour contrer les dépendances

- Comment ne pas donner aux personnes dépendantes l'impression que nous sommes des experts, qu'il n'existe qu'une façon de s'en sortir et qu'elles sont inférieures ne possédant pas les ressources pour s'en sortir sans notre aide ?
- Comment ne pas les **infantiliser**, comme la Loi sur les Indiens l'a fait ?
- Comment aider les individus dépendants à prendre conscience des **ressources et forces** qu'ils ont, tout en soutenant le développement de leur autonomie?

## Réflexions

Développer la résilience pour contrer les dépendances

- Comment faire en sorte que les gens des Premières Nations aient une **vie équilibrée, autonome et épanouie** qui les protègent des dépendances ?
- Comment ramener les **rêves d'un avenir meilleur** et soutenir leur concrétisation ?
- Comment amener la **fierté et la dignité** chez les personnes dépendantes et les Premières Nations en général ?

## Réflexions

Développer la résilience pour contrer les dépendances

- Comment aider les personnes dépendantes à développer ou retrouver **l'intérêt, les aptitudes et les habiletés socioprofessionnelles** leur permettant de contribuer positivement au développement de leur communauté et des Premières Nations ?
- Comment aider les personnes dépendantes à développer ou à retrouver leurs **habiletés parentales** favorisant le développement de **résilience pour leurs enfants**?

## Réflexions

Développer la résilience pour contrer les dépendances

- Comment favoriser une **saine gestion des émotions, des frustrations et de l'impulsivité** sans le recours à l'objet de dépendance ?
- Comment en tant que proches, conjoints, parents, enfants pouvons-nous **soutenir leur processus de guérison** ?

## Réflexions

Développer la résilience pour contrer les dépendances

- Connaissant l'importance de l'**attachement sécurisé** et de l'**éducation** dans les éléments contribuant au développement des capacités de résilience, comment faire en sorte que nos jeunes puissent en bénéficier de façon optimale?
- Comment faire en sorte que des **adultes significatifs** puissent offrir un milieu de vie **sécurisant** et **chaleureux** aux enfants des Premières Nations?

## Réflexions

Développer la résilience pour contrer les dépendances

- Chacun dans nos domaines comment faire en sorte que nos interventions favorisent une réelle **autonomie individuelle et collective**, sans qu'elles contribuent à maintenir **les individus dans un état de dépendance** ?
  - Comment intégrer **les valeurs et sagesse de nos ancêtres** pour qu'elles contribuent davantage à mieux vivre notre présent et notre avenir ?
- « **Il ne faut pas nier ni se couper de notre passé mais le revivre dans d'autres contextes** » (Inchauspé, 2007)

# Définition de la guérison

État atteint par les individus et les collectivités qui ont réussi à se remettre des effets persistants de l'oppression et du racisme systémique dont ils ont été l'objet pendant des générations.

(Commission royale d'enquête  
sur les peuples autochtones, 1991)

# Pensée d'espoir

Si nous ne prenons pas le temps de guérir une blessure physique ou spirituelle celle-ci sera **transmise aux générations suivantes.**

Mais lorsque l'on guérit une telle blessure, la croyance veut que nous **guérissions nos grands-pères et nos grands-mères** dans le monde spirituel et que nous **guérissions également les générations à venir.**

**Ne juge pas ton voisin tant que tu n'as  
pas passé deux lunes  
dans ses mocassins...**



**Tshinishkumitnau!  
Merci!**