



Vidéo - Voir les récits de notre santé : perspectives des jeunes des Premières Nations, inuits et métis - Lucy Perswain

Description

Le CCNSA a entrepris un projet national de narration numérique, *Voir les récits de notre santé : perspectives des jeunes des Premières Nations, inuits et métis* (en anglais), afin de mieux comprendre ce que signifient la santé et le bien-être pour les jeunes autochtones. Ces ateliers ont mené à la création de 11 récits numériques. Dans leurs récits numériques, les jeunes ont abordé différents thèmes se recoupant, en lien avec leur santé et leur bien-être.

Biographies

Lucy Perswain

Je suis Lucy Perswain, je suis Oji-crie de Pukatawagan, au Manitoba. Ma vidéo porte sur les limites, et sur l'importance d'établir ses limites. Mais il est surtout question de retrouver sa voix, de guérir des traumatismes et d'apprendre à établir ses limites, parce que ce sont des éléments importants de la santé des Autochtones. J'ai l'intention d'obtenir mon diplôme d'études secondaires en juin 2025 et de continuer à défendre des causes autochtones et les droits de nos jeunes, parce que nos jeunes sont notre avenir!

Transcription

-Musique-

Lucy Perswain : Quand j'avais deux ans, j'ai été prise en charge par les services à l'enfance et à la famille, et j'ai été vivre avec ma tante. À ce moment-là, elle traversait des traumatismes à cause de son passé autochtone. Ça a vraiment affecté la façon dont j'ai été élevée. J'ai grandi dans l'imprévisibilité émotionnelle, la critique et la négligence. Je n'avais pas le soutien dont j'avais besoin pour me comprendre et faire confiance à ma propre voix, alors j'ai appris à m'adapter en essayant de plaire aux autres. Je suis devenue bonne pour interpréter l'humeur des autres, je faisais ce que je pouvais pour garder la paix. Je pensais que, si je pouvais simplement rendre les autres heureux, j'irais bien.

Mais ce que je ne savais pas, c'est qu'en essayant de me protéger, je me perdais. Je ne savais pas ce qu'étaient les limites, je ne savais pas comment dire non, je ne savais même pas ce que mon âme voulait. Mon esprit était malade. En grandissant, j'ai déménagé dans plus de 11 maisons différentes.



Chaque déménagement apportait ses défis, et souvent, j'avais l'impression de recommencer du début encore une fois. Finalement, je me suis retrouvée dans un environnement plus stable, avec des gens qui me voyaient enfin pour vrai.

Un jour, mes parents m'ont dit quelque chose qui m'est resté en tête : « Tu n'as plus besoin d'être en mode survie. Ça va, petite, tu vas bien. » Ces mots m'ont vraiment fait réfléchir. Peu de temps après ça, j'ai commencé à apprendre plus de choses sur les traumatismes et sur les limites, j'ai été en thérapie, j'ai écouté l'expérience d'autres personnes, et j'ai appris pourquoi on essaie de plaire aux autres.

Maintenant, j'ai 18 ans. J'apprends encore, mais aujourd'hui, je sais que j'ai le droit de prendre de la place. Je n'ai pas besoin de m'abandonner pour aimer. Dire non, c'est une façon de dire oui à ma propre paix.

Et si tu as déjà eu l'impression d'être invisible, comme si ta voix n'était pas importante, je veux que tu saches que tu n'es pas une personne brisée, tu n'es pas « trop » ou « pas assez ». Tu es une histoire puissante qui s'écrit encore : tu as de la force, tu as de la valeur, et on a besoin de toi. C'est possible de guérir, et ça ne veut pas dire que tu dois oublier d'où tu viens. Ça veut dire te rappeler qui tu es en dessous de la douleur. Ça veut dire retrouver ta voix, tes limites, ta paix. Il ne faut pas que tu deviennes quelqu'un d'autre pour qu'on t'aime. Il faut juste que tu rentres à la maison, que tu reviennes à toi-même.

-Musique-

Le Centre de collaboration nationale de la santé
autochtone (CCNSA)
3333 University Way
Prince George (C. - B.)
V2N 4Z9 Canada

Tél : 250 960-5250
Courriel : ccnsa@unbc.ca
Site web : ccnsa.ca

The National Collaborating Centre for
Indigenous Health (NCCIH)
3333 University Way
Prince George, B.C.
V2N 4Z9 Canada

Tel: (250) 960-5250
Email: nccih@unbc.ca
Web: nccih.ca

© 2025 Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et Birchbark Collaborative. Cette publication a été financée par le CCNSA et a été rendue possible grâce à une contribution financière du Groupe Banque TD et de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement le point de vue du Groupe Banque TD ou de l'ASPC.



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone



birchbark
collaborative



LA PROMESSE TD
PRÊTS À AGIR