

# Expressions DE NOTRE santé

*Perspectives des enfants et  
des jeunes des Premières  
Nations, inuits et métis*



Centre de collaboration nationale  
de la santé autochtone



birchbark  
collaborative



LA PROMESSE TD  
PRÊTS À AGIR

# Table des matières

© 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.

Cette publication peut être téléchargée depuis le site Web [ccnsa.ca](http://ccnsa.ca).

Tous les documents du CCNSA sont offerts gratuitement et peuvent être reproduits, en totalité ou en partie, accompagnés d'une mention adéquate de la source et de la référence bibliographique. Il est possible d'utiliser tous les documents du CCNSA à des fins non commerciales seulement. Pour nous permettre de mesurer les répercussions de ces documents, veuillez nous informer de leur utilisation.

The English version is also available at [nccih.ca](http://nccih.ca) under the title: *Expressions of our health: Perspectives of First Nations, Inuit, and Métis children and youth*.

Référence bibliographique : Birchbark Collaborative. (2025). *Expressions de notre santé : Perspectives des enfants et des jeunes des Premières Nations, inuits et métis*. Centre de collaboration nationale de la santé autochtone.

Pour de plus amples renseignements ou pour obtenir d'autres exemplaires, veuillez nous joindre au :

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

Téléphone : (250) 960-5250  
Télécopieur : (250) 960-5644  
Courriel : [ccnsa@unbc.ca](mailto:ccnsa@unbc.ca)  
Web : [ccnsa.ca](http://ccnsa.ca)

## 5 à 8 ans

Charlee .....	6
Elliana .....	8
Alessia .....	10
Ben .....	12
Emerson .....	14
Annika .....	16
Bella.....	18
Breelyn .....	20
Meadow .....	22
Nathan.....	24
Pablo .....	26
Weston.....	28
Yumi.....	30

## 9 à 11 ans

Edwyn.....	32
Ember-Ling .....	34
Ayden .....	36
Hudson .....	38
Lana.....	40
Shayla .....	42
Clara .....	44
Hudson .....	46
Joyce.....	48

## 12 à 14 ans

Olivier .....	50
Pierre.....	52
Rayden .....	54
Arabella .....	56
Maisie.....	58
Sophia.....	60
Ayrianna .....	62
Farrah .....	64
Liam.....	66
Teieswatetah.....	68

## 15 à 18 ans

Bella.....	70
Oliver.....	72
Tatyanna.....	74
Zacchary.....	76
Danica .....	78
Grace .....	80
Inti .....	82

# Les récits de notre santé :

## Perspectives des jeunes des Premières Nations, inuits et métis

Le CCNSA a de nombreuses ressources sur la santé des membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis, mais peu d'entre elles traitent précisément de la santé des jeunes autochtones. En 2025, 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.



La narration numérique, art qui combine tradition orale et technologie numérique, est une approche communautaire et axée sur les personnes apprenantes pour générer des connaissances. Elle comprend l'utilisation d'un logiciel pour créer une vidéo de 3 à 5 minutes illustrant un récit personnel. Trois ateliers de narration numérique ont été tenus à Winnipeg, Prince George et Ottawa avec des jeunes Autochtones (de 14 à 20 ans).

[ccnsa.ca/525/narration-numérique-vidéos-jeunes.nccih?id=10521](https://ccnsa.ca/525/narration-numérique-vidéos-jeunes.nccih?id=10521)

Un guide d'accompagnement sur la narration numérique a été créé afin que les peuples, les communautés et les organisations des Premières Nations, inuits et métis aient les outils nécessaires pour réaliser un projet de narration numérique et organiser des ateliers avec les jeunes autochtones.

[ccnsa.ca/525/narration-numérique-guide-jeunes.nccih?id=10526](https://ccnsa.ca/525/narration-numérique-guide-jeunes.nccih?id=10526)

En plus des récits numériques, une série de balados intitulée *Entendre les récits de notre santé : Perspectives des jeunes des Premières Nations, inuits et métis* (en anglais) a été créée. Neuf des narratrices et narrateurs ont participé à ces balados, dans le cadre desquels ils ont pu réfléchir encore plus à leur vie, à leurs communautés et à la signification réelle de la santé pour eux dans un monde qui oublie souvent de leur poser la question.

[ccnsa.ca/525/narration-numérique-balado-jeunes.nccih?id=10520](https://ccnsa.ca/525/narration-numérique-balado-jeunes.nccih?id=10520)



Le zine *Expressions de notre santé : Perspectives des enfants et des jeunes des Premières Nations, inuits et métis* est le résultat d'un appel à contributions lancé dans le cadre d'un concours artistique du zine pour les enfants et les jeunes des Premières Nations, inuits et métis. Les jeunes de 5 à 18 ans ont été invités à exprimer avec créativité ce que la santé et le bien-être signifiaient pour eux, au moyen de tout type d'œuvre d'art pouvant être converti en format imprimé.

[ccnsa.ca/525/narration-numérique-zine-jeunes.nccih?id=10525](https://ccnsa.ca/525/narration-numérique-zine-jeunes.nccih?id=10525)





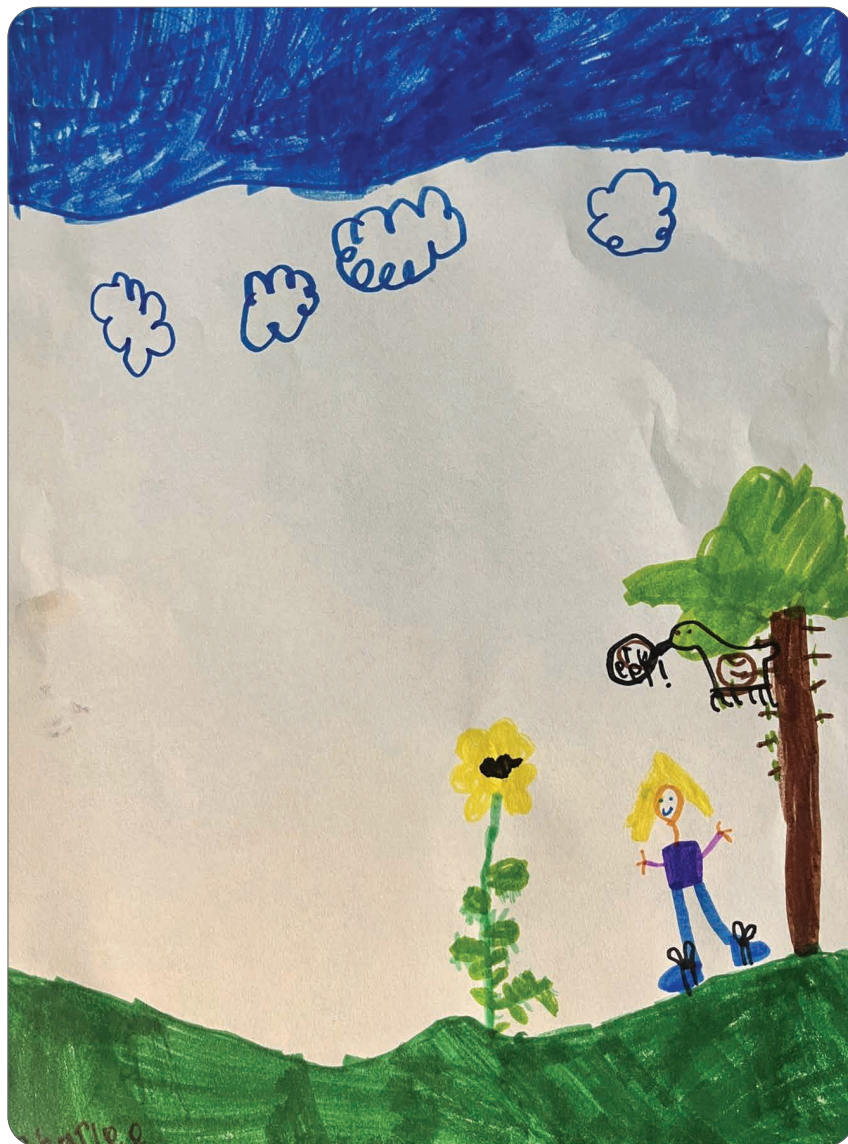
**CHARLEE**

5 ANS

North Island Métis  
Association, Campbell River  
(Colombie-Britannique)

**Dessin, 9 po x 12 po, 2025**

Charlee se sent calme et  
heureuse quand elle entend  
les abeilles bourdonner et  
les oiseaux gazouiller.







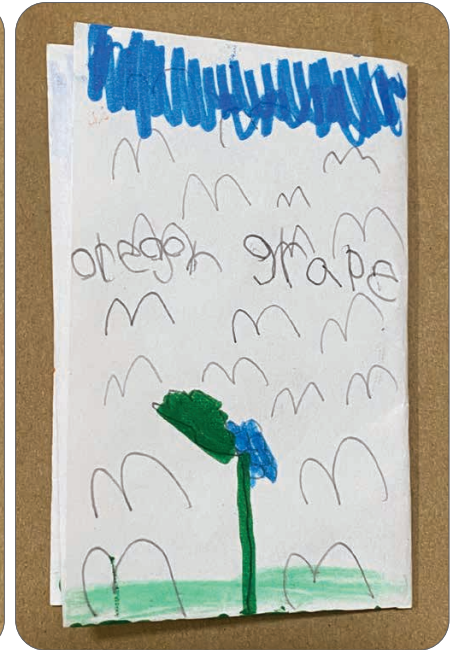
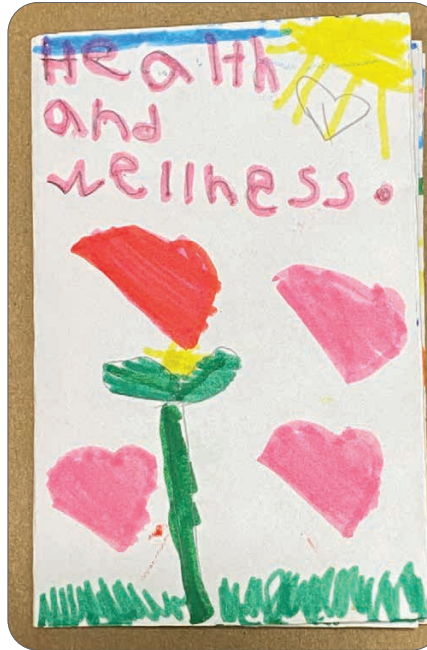
# ELLIANA

5 ANS

Cowichan, île de Vancouver  
(Colombie-Britannique)

**Carnet, 2025**

Ce carnet de dessins comprend *Health and wellness* (Santé et mieux-être), *Oregon grape* (Mahonia à feuilles de houx), *Camas lily* (Lys Camas), *Heart* (Cœur), *Dandelion* (Pissenlit), *Fireweed* (Épilobe à feuilles étroites), *Salay*, et *Huckleberry* (Myrtille).





**ALESSIA**

6 ANS

La Ronge (Saskatchewan)

**Crayons-feutres et craies  
de cire, 8,5 po x 11 po, 2025**

*Activités familiales*







**BEN**  
6 ANS

Beaumont (Alberta)

**Dessin, 8 po x 11 po, 2025**

Ben nous montre une amusante partie de soccer avec ses amis pour représenter ce que signifient la santé et le mieux-être pour lui.





## EMERSON

6 ANS

Qathet Métis Community  
Association, Powell River  
(Colombie-Britannique)

### Peinture de poissons, 2025

Emerson adore peindre  
les choses qu'il aime,  
surtout les poissons,  
puisque sa tante est une  
biologiste des poissons,  
et que dernièrement,  
elle lui a appris à  
pêcher à la mouche.





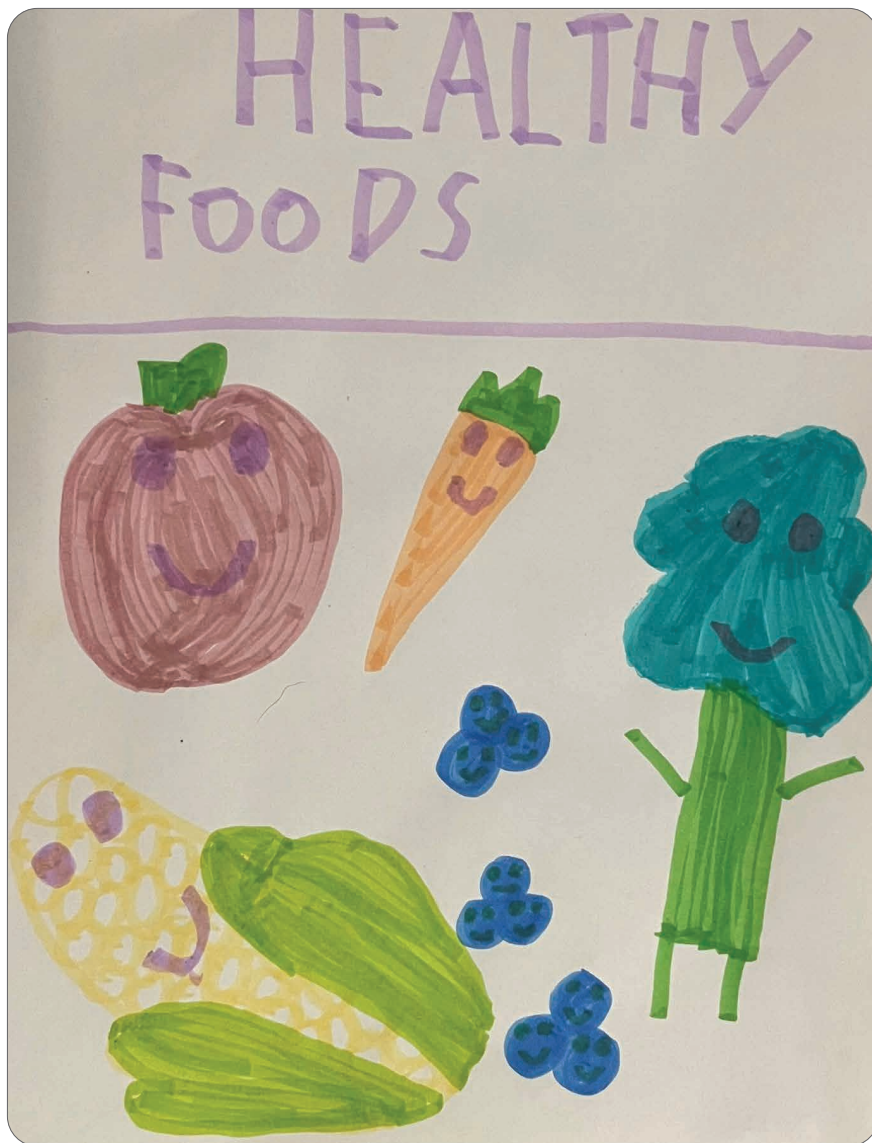
**ANNIKA**

8 ANS

Métis Nation (Ontario)

**Dessin, 8 po x 11 po, 2025**

*Healthy foods*  
(Aliments sains)





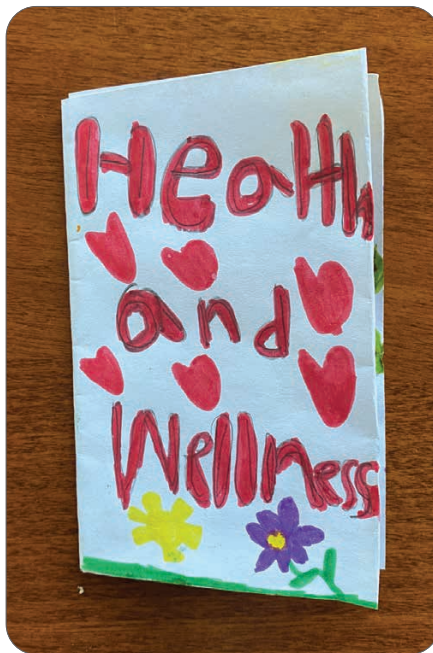
# BELLA

8 ANS

Cowichan, île de Vancouver  
(Colombie-Britannique)

**Carnet, 2025**

Ce carnet de dessins comprend  
*Health and wellness* (Santé et  
mieux-être), *I love the earth*  
(J'aime la Terre), *Mother tree*  
(Arbre mère), *Camas lily* (Lys  
Camas), *Canoeing* (Promenade  
en canot), *Dandelion* (Pissenlit),  
et *Fishing* (Aller à la pêche).







# **BREELYN**

8 ANS

Première Nation  
anichinabée de Roseau  
River (Manitoba)

**Perlage, 2025**

Perlage, bracelet  
avec breloque.



# MEADOW

8 ANS

Winnipeg (Manitoba)

**Acrylique sur toile,  
8 po x 10 po, 2025**

J'adore l'art. Ces  
crayons à peinture  
sont vraiment juteux,  
et ma peinture aussi  
est très juteuse.





**NATHAN**

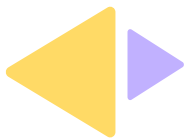
8 ANS

Wendake  
(Québec)

Dessin au  
crayon feutre,  
8,5 po x 11 po,  
2025

*Health (Santé)*





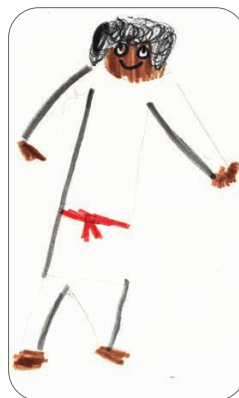
# PABLO

8 ANS

Nation crie d'Ermineskin (Alberta)

**Crayon, crayon-feutre,  
papier, 2025**

Ces dessins représentent des choses que je fais et des choses que je veux faire! J'ai essayé de faire un coup de pied de bicyclette bien des fois, et j'ai un chandail de soccer jaune affichant le numéro de Ronaldo. J'aimerais faire partie d'une équipe de soccer un jour, et porter un chandail noir et rouge comme dans mon dessin. J'adore nager, c'est ce que j'aime le plus faire. Je suis rendu au niveau 5 en natation. Dans mon dessin, je suis sous l'eau, et je retiens ma respiration pendant longtemps. Ma mère m'a promis de m'inscrire à un cours de jiu-jitsu bientôt, et dans mon dessin, je fais du jiu-jitsu et du karaté!





**WESTON**

8 ANS

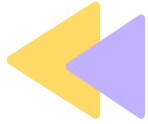
La Ronge (Saskatchewan)

**Crayon et crayon-feutre,  
8,5 po x 11 po, 2025**

*Ma famille*







yumi

8 ANS

Nation crie de Peter  
Ballantyne (Saskatchewan)

### Esquisse au crayon, 2025

Le titre du dessin est  $\wedge \text{ } ^c$  (pîsim). En cri, le mot pîsim signifie à la fois « soleil » et « lune ». On a choisi ce mot ensemble parce qu'il démontre qu'un mot (ou dans ce cas, une image) peut signifier plus qu'une chose. Le soleil et la pluie favorisent notre croissance. La lune et les étoiles représentent la nuit, qui nous permet de nous reposer. Il n'y a pas juste une lune ou un soleil, il y a les deux. Aussi, il n'y pas juste des étoiles ou de la pluie, il y a les deux. Le reste de l'image est un peu moins abstrait : le sol (la terre) est rempli d'amour. Le pot, c'est la maison, les coquelicots signifient la paix. Les trois coquelicots signifient la communauté.





**EDWYN**

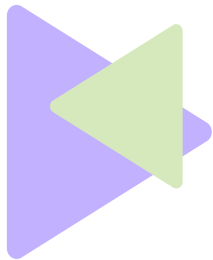
9 ANS

Nanaimo  
(Colombie-Britannique)

**Collage,  
techniques mixtes,  
8 po x 10 po, 2025**

*My culture, nature and  
health (Ma culture, ma  
nature et ma santé)*





## EMBER-LING

9 ANS

Qathet Métis Community  
Association, Powell River  
(Colombie-Britannique)

**Boucles d'oreille ornées  
de perles, 2025**



## Peinture de fleurs, 2025

L'art, surtout le perlage, m'aide  
à rester calme et concentrée  
quand je m'inquiète. Cela  
favorise ma créativité.



**AYDEN**

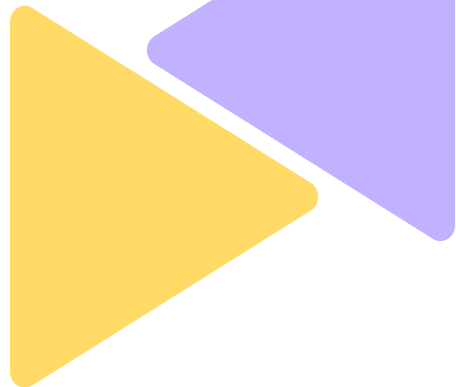
10 ANS

Edmonton (Alberta)

**Crayon sur papier,  
8 po x 11 po, 2025**

*Somewhere calm*  
(Un endroit tranquille)





## HUDSON

10 ANS

North Island Métis  
Association, Campbell River  
(Colombie-Britannique)

9 po x 12 po, 2025

*Mountains (Montagnes)*



# The path of Healing

When shadows fall and strength runs dry,

I lift my eyes beyond the sky.

For in the future I will enjoy nature while I can,

And realize the **Creator** is there when I need a hand.

**Mother Earth** is my guardian and always will be,

She will guide me and love me unconditionally.

-By Lana

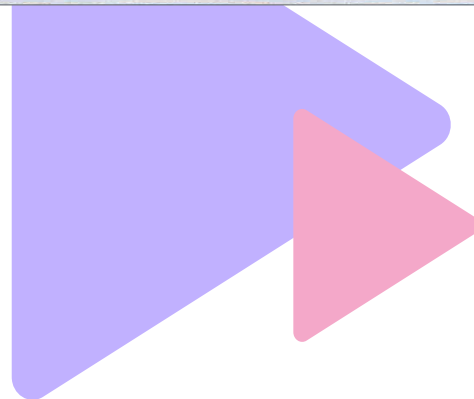
**LANA**

10 ANS

Buffalo Lake Métis Settlement (Alberta)

**Poème, 2025**

*The path of healing*  
(La voie de la guérison)



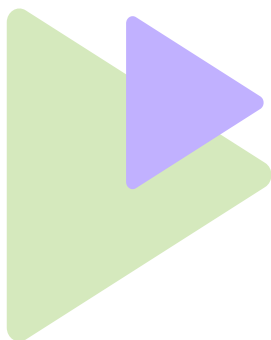
# SHAYLA

10 ANS

Première Nation  
anichinabée de Roseau  
River (Manitoba)

**Art numérique  
sur iPad, 2025**

*Procreate* (Procréer)  
représente la guérison  
et l'amitié.





**CLARA**

11 ANS

Essipit (Québec)

**Dessin, 2025**

*Meadow (Pré)*



# HUDSON

11 ANS

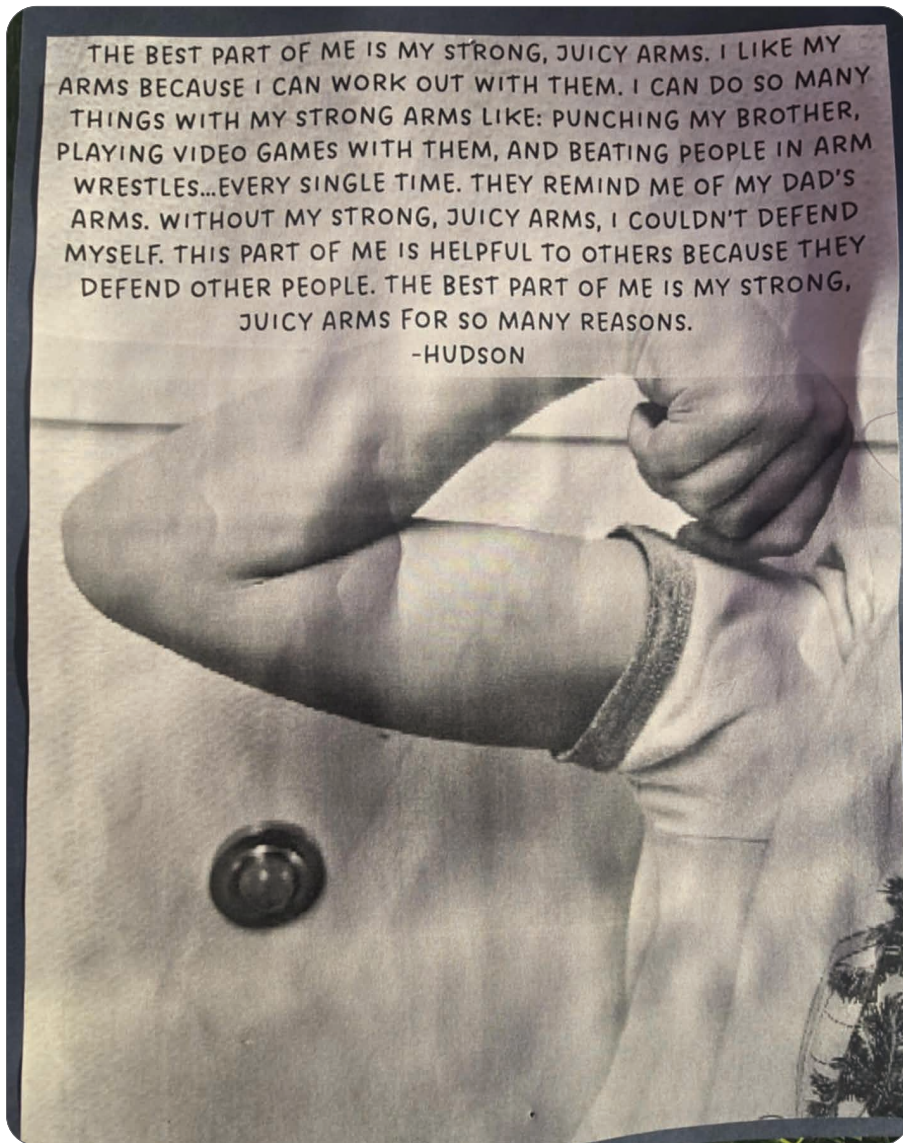
Nanaimo  
(Colombie-Britannique)

**Photographie, poésie,  
8 po x 10 po, 2025**

*My strong juicy arms*  
(Mes bras forts et juteux)

THE BEST PART OF ME IS MY STRONG, JUICY ARMS. I LIKE MY ARMS BECAUSE I CAN WORK OUT WITH THEM. I CAN DO SO MANY THINGS WITH MY STRONG ARMS LIKE: PUNCHING MY BROTHER, PLAYING VIDEO GAMES WITH THEM, AND BEATING PEOPLE IN ARM WRESTLES...EVERY SINGLE TIME. THEY REMIND ME OF MY DAD'S ARMS. WITHOUT MY STRONG, JUICY ARMS, I COULDN'T DEFEND MYSELF. THIS PART OF ME IS HELPFUL TO OTHERS BECAUSE THEY DEFEND OTHER PEOPLE. THE BEST PART OF ME IS MY STRONG, JUICY ARMS FOR SO MANY REASONS.

-HUDSON







**JOYCE**

11 ANS

Sandy Lake  
(Ontario)

**Craie de cire et  
crayon, 2025**

J'aime quand  
le soleil se  
lève, cela me  
fait beaucoup  
de bien.



## OLIVIER

12 ANS

Métis Nation (Québec)

**Photographie, 2025**

*Young Métis working to repair  
road camp (Jeune métis  
réparant un camp de chemin)*



Depuis qu'on l'inclus dans les travaux au camp, il a pris beaucoup d'assurance. Son parler et son approche envers nous montrent qu'il est un jeune en progression. Il prend sa place tout en restant modeste. Le fait d'être responsable au volant nous montre sa progression. Notre confiance envers lui le sécurise.



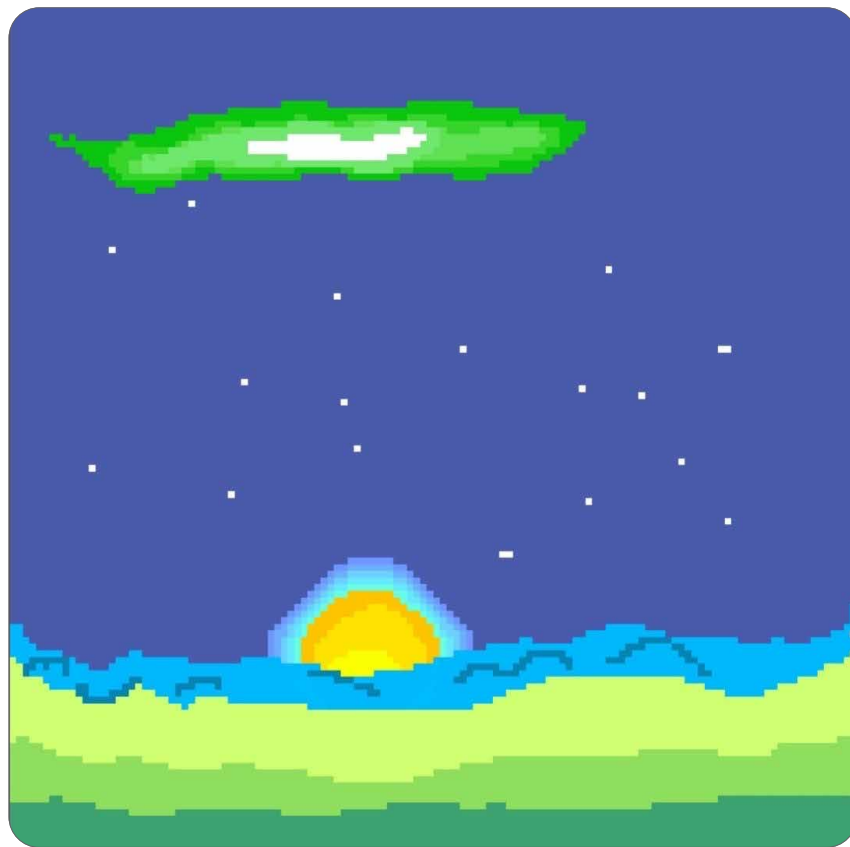
## PIERRE

12 ANS

Première Nation de  
Mitaanigamiing,  
Winnipeg (Manitoba)

### Art numérique, 2025

*Starry Sunset* (Coucher de soleil étoilé) Cette œuvre saisit un moment où le monde ralentit – où le soleil descend derrière les vagues et où les étoiles s’installent tranquillement. Les bleus froids et les verts doux représentent le calme et la clarté, alors que les étoiles qui montent nous rappellent que même après une longue journée, il y a toujours de la lumière dans l’obscurité. L’horizon paisible nous rappelle de nous arrêter, de respirer et d’avoir la certitude que la guérison se fait dans de petits moments doux. C’est ça le mieux-être quand l’esprit se repose.







## RAYDEN

12 ANS

Yellowknife (Territoires  
du Nord-Ouest)

**Crayon sur papier,  
11 po x 9 po, 2025**

*My shadow (Mon ombre)*







## ARABELLA

13 ANS

Mid Island Métis  
Nation, Nanaimo  
(Colombie-Britannique)

**Peinture à l'acrylique,  
8 po x 10 po, 2025**



*Sacred insight* (Intuition sacrée) représente ma vision de la santé et du mieux-être en tant que jeune métisse. L'œil illustre la vision et la conscience de soi, le regard vers l'intérieur tout en restant relié au monde. L'eau est sacrée dans la culture métisse. Le poisson qui tournoie dans l'iris représente la vie, le mouvement et la connexion avec la nature.





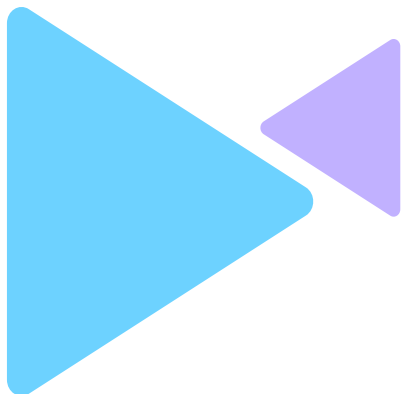
# MAISIE

13 ANS

Métis Western Region  
2A (Saskatchewan)

**Dessin numérique et poème,  
1 624 Px x 1 588 Px, 2025**

*When I am ... (Quand je suis...)*



When I am laying in bed I feel bored and think that there is nothing to do because I get sucked into my phone. When I try to get out of bed it's hard. It's hard because even when I try to get out of bed I feel that I can't get up, also when I go out of my room my mom tells me to do dishes and I don't really want to do them. I do think it's important to have down time but I don't think that it should be an everyday all day thing. Since summer started I've been off my phone more. When I am bored I try to do crafts, go on a walk or hanging out with friends.

When I am at Crossfit or being active I feel strong and like I can do anything I set my mind to. Going on runs or going to the gym really pushes me to do my best and makes me feel good. It's very challenging to workout and be consistent, but after I finish I feel stronger and have a good mood for the rest of the day.

Working out makes me feel good and after a

Hard workout I come home, wash my hands, make breakfast and watch a bit of TV, because like I said before it's important to rest and relax for a bit. and that is how I feel when I'm laying in bed VS being active.







# SOPHIA

13 ANS

Winnipeg (Manitoba)

**Acrylique sur toile,  
8 po x 10 po, 2025**

Plus tôt cet été, j'ai vu des lumières dans le ciel, et je suis certaine que c'était un OVNI. J'adore les vaisseaux spatiaux et j'adore dessiner... ces deux choses me rendent heureuse.





# AYRIANNA

14 ANS

Neyaashiinnigmiing (Ontario)

**Peinture et art en papier,  
8,5 po x 11 po, 2019**

Ayrianna est maintenant âgée de 14 ans et elle est toujours aussi passionnée par l'autogestion de sa santé, qu'elle met en pratique grâce à l'introspection et à la croyance en sa connaissance de soi. Elle recherche une approche holistique dans les soins de santé, par l'entremise d'un médecin naturopathe et de la croissance et du développement personnels.



**Crayon de couleur, papier,  
8,5 po x 11 po, 2019**

**FARRAH**

14 ANS

Yellowknife (Territoires  
du Nord-Ouest)

**Aquarelle sur papier,  
8 po x 9,5 po, 2025**

*Trees with colourful skies*  
(Arbres et ciels colorés)



**LIAM**

14 ANS

Edmonton  
(Alberta)

**Photographie,  
2025**

*Saskatoon jam*  
(Confiture de  
saskatoon)





## TEIESWATETAH

14 ANS

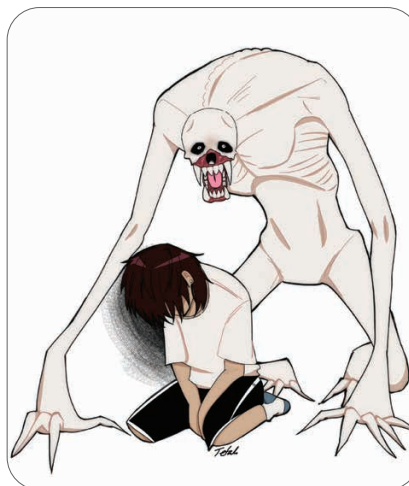
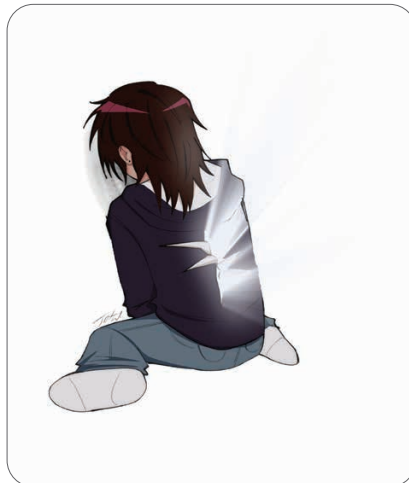
Kahnawake (Québec)

Dessin numérique, 2025



Quand ça ne va pas, ça ne se remarque pas immédiatement, mais il peut y avoir des signes. Quand ça ne va pas, on s'isole, on se retire et on se referme sur soi-même. J'ai conçu un personnage autochtone, mais il n'a pas de nom, et j'ai fait exprès. Il pourrait représenter n'importe qui.

Il est assis et il regarde les autres s'amuser. Il est anxieux, il a peur d'être jugé, et il a peur d'être vu.



**Voici mon message :** prenez des nouvelles des gens, même si vous pensez qu'ils vont bien, parce qu'il est possible qu'ils aillent mal.



C'est le même personnage. Son malaise le rattrape tranquillement. Le bon et la santé quittent son corps. Les couleurs de l'image deviennent de plus en plus ternes pour le montrer.

Le skinwalker empêche tout ce qui est sain de l'atteindre. C'est une métaphore pour représenter une personne qui met un masque ou qui prétend qu'elle va bien alors qu'elle va mal.

Il y a plus dans cette histoire que ce que l'on voit ici, parce qu'elle fait partie d'une plus longue bande dessinée que j'ai faite. Le skinwalker l'empêche de dormir, ce qui le rend irritable et repousse tout le monde. Ses amis essaient de l'aider, mais il se fâche encore plus.



# BELLA

15 ANS

Tillicum VNFC, Victoria  
(Colombie-Britannique)

## Collage, 2025

*Living Collage* (Collage vivant) a été inspirée par le zine. C'est une murale de ressources et de rappels pour tout le monde. J'espère que les images parleront d'elles-mêmes!

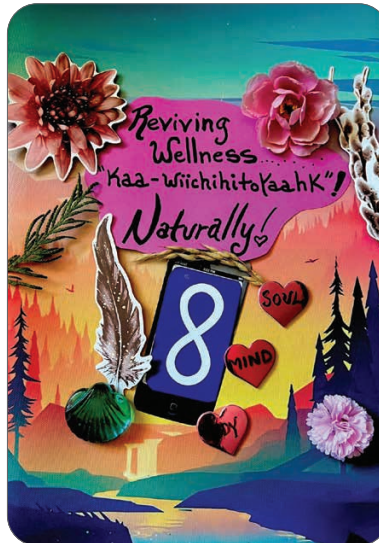


## Collage et dessin au crayon, 2025

Le dessin d'elle qui tient le chat de la famille est une démonstration de bonheur. *Wellness = Joy* (Mieux-être = joie) : si le mieux-être reste une priorité pour vous, il se transformera en joie! Cela démontre que le mieux-être est important pour *parvenir au bien-être*.

## Collage, 2025

*Revive Nature* (Ranimer la nature) est une démonstration du débranchement des appareils pour entrer dans le monde naturel, qui fait partie de notre identité en tant qu'êtres humains et qui est essentiel pour se sentir pleinement en vie! À bien y penser, le mieux-être, c'est se sentir lié au Créateur et ancré en lui!



Je suis TELLEMENT fière de ma Bella, qui a 15 ans, bientôt 16! Ses façons de faire et de penser et son art montrent vraiment qu'il y a de l'espoir pour les personnes qui recherchent l'autogestion de la santé, le mieux-être et la conscience dans ce monde brisé!

## OLIVER

15 ANS

Métis Western Region  
2A (Saskatchewan)

**Numérique,  
1 620 Px x 2 160 Px, 2025**

*Flowers and fields*  
(Fleurs et champs)





## TATYANNA

15 ANS

Regina (Saskatchewan)

**Acrylique sur toile,  
5 po x 7 po, 2025**

Wolf in the forest  
(Loup dans la forêt)





**ZACCHARY**

15 ANS

Première Nation de  
Sagkeeng (Manitoba)

**Vandyke,**

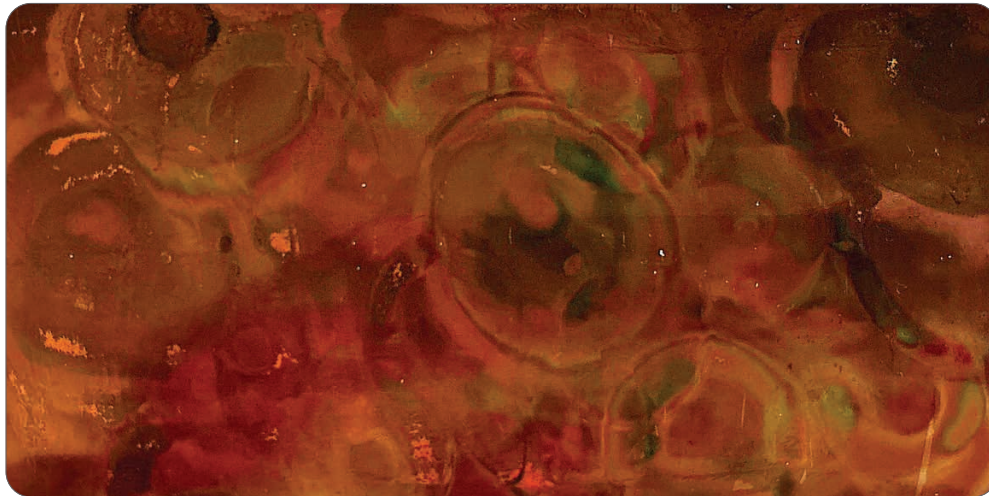
**7 po x 12 po, 2025**

*Simplicity (Simplicité)*



**Collage,  
8 po x 11 po, 2025**

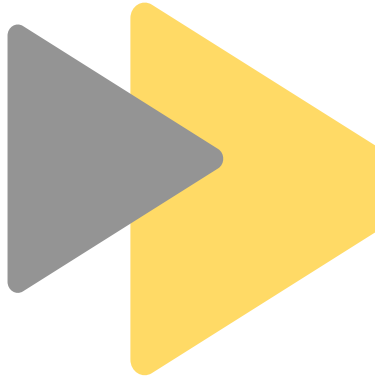
*Who I am  
(Qui je suis)*



**Peinture à la  
flamme sur cuivre,  
6 po x 3 po, 2025**

*Creative copper  
(Cuivre créatif)*





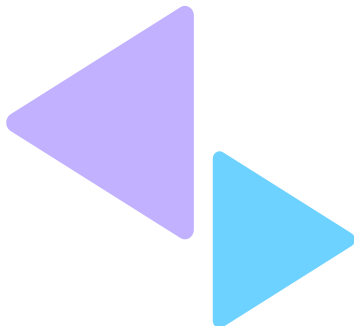
## DANICA

16 ANS

Southeast Manitoba Métis  
Federation (MMF) (Manitoba)

**Art numérique, 2025**

*Returning to our roots*  
(Retour à nos racines)





## GRACE

18 ANS

Zagime Anishinabek  
(Saskatchewan)

**Perlage sur  
feutre, 2025**

*Love of the Sacred  
Four Directions*  
(Amour des quatre  
directions sacrées)



INTI

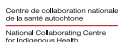
18 ANS

Première Nation de  
Kehewin (Alberta)

**Dessin à l'encre électronique  
sur tablette, 2025**

*When my morning is not going my  
way, I like to take ... a lentil health  
day (Quand mon matin ne se  
déroule pas comme je le veux, je  
prends du temps et je ralentille)*



[illegible]

1 250 960-5250  
CCNSA@UNBC.CA  
CCNSA.CA