

VIEILLIR EN SANTÉ :

santé mentale et émotionnelle

Un guide pratique pour le bien-être tout au long de la vie pour les adultes (18 à 49 ans) et les aînés (50 ans et plus) membres des Premières Nations, inuits et métis du Canada

DANS CE NUMÉRO :

- » Comprendre le traumatisme intergénérationnel
- » Garder des liens avec le territoire
- » Rester socialement actif et mobilisé



Quelques mots sur la création de cette ressource

Cette ressource fait partie d'une série de six livrets sous le thème Vieillir en santé, destinés aux adultes (18 à 49 ans) et aux aînés (50 ans et plus) membres des Premières Nations, inuits et métis du Canada. Elle a été conçue à la suite du souhait manifesté par des familles autochtones et des partenaires communautaires de disposer d'information pertinente et adaptée culturellement pour améliorer et préserver la santé et le bien-être des populations des Premières Nations, inuites et métisses tout au fil de l'avancée en âge.

Les livrets sous le thème **Vieillir en santé** regroupés dans cette ressource sont les suivants :

- **Vieillir en santé : activité physique et exercice**
- **Vieillir en santé : aliments, régime alimentaire et nutrition**
- **Vieillir en santé : comportements préventifs en santé**
- **Vieillir en santé : santé mentale et émotionnelle**
- **Vieillir en santé : étapes de la vie et bien-être**
- **Vieillir en santé : bien-être financier**

Ces ressources ont été conçues à l'aide d'information provenant de publications numériques et imprimées, de webinaires, de congrès et de forums en ligne. Des personnes membres des Premières Nations, inuites et métisses de tout le Canada ont contribué à la réalisation des livrets pour vieillir en santé en partageant leurs connaissances, leurs réflexions, leurs idées, leurs récits, leurs conseils de santé et leurs commentaires afin d'améliorer la qualité et la valeur de ces ressources.

Nous voulons remercier les personnes suivantes pour l'aide apportée à l'édition de nos livrets pour vieillir en santé.

- **April Tucker**, membre de la nation Cayuga de la Confédération Haudenosaunee, Ont.
- **Belinda Vandenbroeck**, grand-mère Ininiw, nation crie Opaskwayak, Man.
- **Clayton Sandy**, gardien du savoir Sioux, Première Nation Dakota de Sioux Valley, Man.
- **Dawn Cardinal**, crie, Première Nation de Whitefish Lake no 128 (Première Nation de Good Fish Lake/Saddle Lake), Alb.
- **Franny Alec**, gardienne du savoir St'àt'imc, Première Nation Xaxli'p, C.-B.
- **Gloria Cochrane**, grand-mère crie, Première Nation crie de Fisher River, Man.
- **Jack Mercredi**, Métis Cri, nation Fond du Lac Denesuline, Sask.
- **Jolyne Knockwood**, Mi'kmaq, Première Nation Amlamgog, N.-B.
- **Julie Carmichael**, Métisse de Red River, Man.
- **Karyn Davis**, Anishinaabée, Première Nation Ebb and Flow, Man.
- **Kathleen (Kathy) Mallett**, grand-mère crie-anishinaabée, Première Nation Crie de Fisher River, Man.
- **Levinia Brown**, aînée inuite, Rankin Inlet, Nt
- **Linda Nobiss Campbell**, grand-mère métisse de Red River, Man.
- **Myrtle Beaulieu**, Métisse crie, Alb.
- **Roselyn (Fern) Bear**, grand-mère Dakota, Première Nation Standing Buffalo, Sask.

Table des matières

Introduction..... 4

À propos de ce livret..... 4

Reconnaître la diversité 6

Que signifie vieillir en santé? 7

Santé mentale et émotionnelle .. 8

Comprendre le traumatisme
intergénérationnel 8

Faire face aux deuils et aux pertes
intergénérationnels 12

Gérer le stress et l'anxiété 15

Garder des liens avec le territoire..... 18

Rester socialement actif et mobilisé 22

Pour en savoir plus 25



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone
National Collaborating Centre
for Indigenous Health

© 2026 Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA).
Cette publication a été financée par le CCNSA et a été rendue possible grâce
à une contribution financière 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 de l'ASPC.

ISBN (format imprimé) : 978-1-77368-776-6

ISBN (format en ligne) : 978-1-77368-777-3





Introduction

À propos de ce livret

Historiquement, les peuples des Premières Nations, les Inuits et les Métis regroupaient des nations souveraines, autonomes et ingénieuses dotées de systèmes sociaux bien établis, d'un savoir culturel riche, de traditions orales solides et de liens profonds avec le territoire et les eaux qui assurent leur santé et leur survie en tant que peuples distincts. En raison du processus de la colonisation – qui a entraîné entre autres des déplacements forcés et la perte de terres, des atteintes à l'environnement et des perturbations dans les pratiques traditionnelles de la chasse et de la cueillette, et dans la responsabilité envers le territoire – les structures et le bien-être des sociétés des Premières Nations, des Inuits et des Métis ont été durement touchés et transformés à jamais. Aujourd'hui, de nombreux peuples autochtones continuent d'être aux prises avec les effets persistants du colonialisme qui continue de sévir et des traumatismes intergénérationnels, ce qui s'est traduit chez eux par des taux trop élevés de maladies chroniques, de problèmes de santé mentale et de troubles de l'humeur.



À l'époque où nous vivions dans des igloos, nous n'étions pas souvent malades... Mais aujourd'hui, il y a de graves, de très graves maladies mentales... même chose avec les médicaments. Quand j'étais petite, je ne connaissais pas les médicaments et je n'en avais jamais vu. Aujourd'hui, mon armoire est une pharmacie. Ça fait peur d'avoir autant de pilules que je dois prendre chaque jour pour mon diabète de type 2.

— Une conseillère aînée inuite.

Ce livret vise à promouvoir de saines habitudes de vie en vue d'améliorer et de protéger la santé et le bien-être des adultes (de 18 à 49 ans) et des aînés (50 ans et plus) des Premières Nations, inuits et métis au Canada. Savoir comment prendre soin de votre santé mentale et émotionnelle favorisera votre santé générale et améliorera votre qualité de vie. Pour ce faire, vous apprendrez ce que sont les traumatismes intergénérationnels, comment faire face aux deuils et aux pertes intergénérationnels et comment gérer le stress et l'anxiété. Vous devez aussi maintenir des liens avec le territoire et rester socialement actif et mobilisé. Ces questions sont abordées dans les pages qui suivent.

Dans ce livret, vous trouverez des encadrés en surbrillance proposant des liens vers des ressources pour en savoir plus, que vous pourrez consulter pour obtenir plus d'information. Vous pouvez aussi consulter la liste d'organismes nationaux à la fin de ce livret pour des services adaptés sur le plan culturel, des liens vers des programmes locaux et des ressources en ligne pour vous aider à préserver votre santé, votre bien-être et votre qualité de vie, tout en vieillissant en bonne santé.





Reconnaître la diversité

Les peuples autochtones à travers le Canada sont différents les uns des autres. Les Premières Nations, les Inuits et les Métis forment trois groupes culturels totalement distincts, chacun avec une histoire, des langues, des héritages culturels et des croyances spirituelles qui leur sont propres. Ils ont des visions du monde, des ambitions et des réalités vécues distinctes. Il y a aussi des différences au sein de chaque groupe culturel – Première Nation, Inuits et Métis –, qui dépendent de la géographie de leur région, de leurs droits et prérogatives en vertu de la Constitution, du fait qu'ils vivent en milieu urbain, en région rurale ou éloignée ou sur une réserve, ou dans l'Inuit Nunangat.

De nombreux facteurs influencent le parcours de vieillissement des membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis et leur capacité à bien vieillir. Les expériences de la colonisation et du colonialisme actuel, les structures politiques et économiques, la proximité des services de santé et des

soins spécialisés, les liens avec la communauté et avec la famille, avec la terre et les cours d'eau, et même les identités sexuelles et de genre ont une influence dans les réalités vécues d'un vieillissement en santé. Les adultes et les aînés des Premières Nations, inuits et métis vivant en milieu rural, par exemple, ont une réalité bien différente de ceux qui vivent dans les villes, surtout s'ils essaient de gérer une maladie chronique, qu'ils vivent en situation de handicap, qu'ils sont aux prises avec des problèmes d'accessibilité ou qu'ils ne sont plus en mesure de conduire.

Tous les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis vivent des réalités différentes en matière de santé et de capacités mentales ou physiques. L'information contenue dans ce livret propose des bases pour vieillir en santé et se sentir bien en prenant de l'âge. Nous vous invitons à adapter ces recommandations en fonction de vos propres besoins, de vos capacités physiques et de votre situation personnelle.

Que signifie vieillir en santé?

Vieillir fait naturellement partie de la vie. Le vieillissement commence à la conception d'un être humain et se poursuit jusqu'à la mort. Malgré cela, on ne commence habituellement pas à penser aux aspects santé du vieillissement avant d'arriver dans la quarantaine ou dans la cinquantaine, alors que les changements à notre corps, à notre santé ou à nos habiletés fonctionnelles deviennent plus apparents.

J'ai vécu une vraie bonne vie, une vie saine. J'aime que mon mode de vie serve d'exemple à mes enfants. Et vivre selon notre culture est une grande partie de qui je suis et de ma façon de vivre.

— Une conseillère aînée des Premières Nations

Vieillir en santé, c'est bien vieillir, activement et avec succès, en ayant de bonnes habitudes de vie, en restant positif et productif et en gardant de bonnes facultés physiques, mentales et sociales. On se concentre sur ce qui compte pour sa santé globale et son bien-être en prenant de l'âge, par exemple en réduisant les risques de maladies chroniques et d'incapacités liées à l'âge, en développant un profond sentiment de satisfaction et de bonheur face à la vie. Vieillir en santé, c'est changer notre façon de voir les choses : prendre de l'âge n'est pas une affaire de déclin, de perte et d'effacement social, mais plutôt

un chemin vers la dignité, les liens sociaux et un sens à sa vie. Vieillir, c'est gagner en sagesse, renforcer nos liens sociaux et découvrir de nouvelles avenues enrichissantes permettant de prolonger sa durée de vie (de vivre plus longtemps), mais aussi d'améliorer sa vie en bonne santé (vivre plus longtemps en bonne santé).

Vieillir en santé est une démarche qui s'étend sur toute une vie, et qui peut commencer à tout âge. On n'est jamais trop vieux – ni trop jeune – pour commencer à prendre soin de son esprit, de son corps et de son âme. Ce livret est le quatrième d'une série de six guides pour y parvenir.



Santé mentale et émotionnelle

Comprendre le traumatisme intergénérationnel

Prendre soin de sa santé mentale et de son bien-être émotionnel est important pour vieillir en santé. Cela est particulièrement important pour les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis, qui peuvent être confrontés à de graves problèmes de santé mentale et de détresse émotionnelle en raison des répercussions historiques de la colonisation et du colonialisme qui a encore cours. Les pensionnats, les hôpitaux « indiens » et la Rafle des années soixante ont été jalonnés

d'incidents prolongés et répétés de maltraitance, de négligence et de violence à l'égard de membres des Premières Nations, d'Inuits et de Métis, surtout pendant leur enfance. Le traumatisme découlant de ces expériences tragiques est lié à de nombreux problèmes de santé mentale et émotionnelle chez ces personnes, notamment de trouble de stress post-traumatique (TSPT), de dépression, d'anxiété et de problèmes de consommation de substances.

En tant qu'Autochtones, nous sommes plus enclins à pardonner aux personnes qui nous ont blessés, mais nous sommes quand même blessés, à l'intérieur, pour toujours. Alors, il est très important que je continue de me renseigner sur les moyens de m'aider moi-même, comprenez-vous?

— Une conseillère aînée aîné métis

La colonisation a eu de graves conséquences – ruptures des familles, perturbation des communautés, érosion des langues traditionnelles et du savoir ancestral, perte d'identité et du sentiment d'appartenance –, qui ont eu ensuite des effets persistants sur de multiples générations de personnes des Premières Nations, d'Inuits et de Métis. Sans aide pour surmonter les expériences traumatisantes qu'elles ont vécues, ces personnes ont transmis une somme considérable de douleur émotionnelle, de sentiments de perte et de détresse aux générations qui les ont suivies – et elles ne l'ont pas fait par choix. Il s'agit plutôt d'une conséquence inévitable des politiques coloniales historiques. Il s'agit d'un traumatisme intergénérationnel.



Rapports finaux de la Commission de vérité et réconciliation du Canada

bit.ly/HA04-nctr-rapports



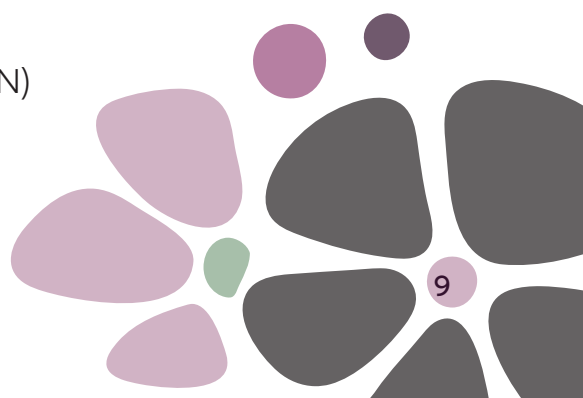
Réclamer notre pouvoir et notre place : le rapport final de l'Enquête nationale sur les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées

bit.ly/HA04-GovCan-ffada



The impact of intergenerational trauma (AN)

bit.ly/HA04-intergentrauma



MON HISTOIRE SUR LES RÔLES TRADITIONNELS ET L'AMOUR FAMILIAL

J'ai toujours pensé qu'en raison de la colonisation, les Autochtones avaient perdu leur rôle traditionnel pour la vie; leur rôle d'être des grands-parents, des parents, des mères, des pères, des oncles, des tantes, des frères et des sœurs en bonne santé, surtout quand on sait ce que devrait être une famille saine dans la vie. Dans la plupart des familles, on ne sait pas comment aimer ni transmettre les valeurs naturelles qui sont celles de l'amour familial. Les hommes étaient censés avoir appris ce genre de chose, mais selon ma propre expérience, cela n'a jamais existé chez des générations d'hommes.

Quand je regarde les hommes auprès de qui j'ai grandi – grand-papa, mon père, mes oncles, mes frères et la plupart de mes amis masculins – on nous a appris que les femmes étaient des objets que l'on possède et qu'il fallait les garder à leur place à coups de menaces et de violence. Je crois que cette idée nous a été transmise par des colons non autochtones – l'idée voulant que l'homme soit

le maître dans sa maison – ce qui n'était pas correct, dans ma vie, et que je n'ai jamais senti comme étant correct dans mon cœur. Le seul fait d'observer cela ne correspondait pas à la vision qu'ont les hommes autochtones du cercle de la vie.

Tout ce que j'ai appris de mon mode de vie/de mon rôle traditionnel, c'était les sept grands enseignements de la vie, avec l'amour et le respect qui étaient les premiers pour avoir une famille saine, surtout pour mes garçons et pour les hommes qui m'ont pris comme modèle masculin dans la vie. On considérait que les hommes avaient perdu leurs rôles traditionnels de pourvoyeurs, de protecteurs, qui ouvrent le chemin pour les générations d'hommes qui suivront, et pour vivre sainement en prenant soin de son corps. Tout cela a été perdu lorsque le rôle de pourvoyeur a disparu. Je suis certain que le fait de ne pas pouvoir quitter la réserve a fait en sorte que les hommes ont cessé de se sentir bien, de se sentir comme des pourvoyeurs et des protecteurs, également.

Partir et sortir chasser et traquer sa proie était une façon naturelle de rester en santé et en forme. Rester assis dans la réserve et ne rien faire, et manger les rations que le gouvernement fournissait – on sait maintenant que les aliments transformés ne sont pas bons pour tout le monde, surtout quand on est forcés de le faire, et cela n’a certainement pas aidé les hommes à se sentir bien dans leur rôle naturel d’homme en bonne santé et de pourvoyeur.

Je pourrais continuer encore, mais je vais m’arrêter là, et je dirais que tout ce qu’on a enseigné aux hommes autochtones était mauvais. On le voit dans les rues, dans les prisons, les systèmes de services à l’enfance et aux familles. Je crois que les Autochtones du Canada sont l’un des moteurs économiques les plus importants sur lesquels le gouvernement peut compter.

**— Un conseiller aîné
des Premières Nations**



Faire face aux deuils et aux pertes intergénérationnels

Le deuil est un mélange d'émotions naturelles et saines que vivent habituellement les gens en réaction à une perte précise, telle que le décès d'un être cher, la fin d'une relation, la perte d'un emploi ou un changement important dans leur vie. Il peut s'accompagner de sentiments de douleur et de tristesse, mais aussi de colère, de confusion, de culpabilité et d'insensibilité émotionnelle. Chacun compose avec la perte d'une manière différente, mais pour la plupart des gens, la douleur émotionnelle et la tristesse rattachée au deuil viennent généralement par vagues, et s'estompent au fil du temps pour laisser place à de plus en plus de moments de joie, de rire et de réconfort.

Pour les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis, le deuil et la perte ne sont pas associés à un seul événement, mais plutôt à une succession d'expériences traumatisantes sans fin qui sont souvent interreliées et s'étendent sur plusieurs vies, et sur plusieurs générations. Parmi ces pertes tragiques, mentionnons :



la perte des terres ancestrales et des liens avec les territoires traditionnels



la perte de la langue, des connaissances ancestrales, de l'identité et du sentiment d'appartenance



l'interruption des cérémonies traditionnelles et des pratiques culturelles



l'érosion de la famille et des structures communautaires



la perte de femmes, de filles et de personnes biculturelles membres des Premières Nations, inuites ou métisses aux mains d'une violence historique



des pertes individuelles, familiales, communautaires et à l'échelle de la nation impliquant des décès, des blessures, des souffrances et une diminution de la qualité de vie et résultant de suicides, de troubles associés à la consommation de substances, de violence familiale et de problèmes de santé mentale

Le deuil intergénérationnel survient lorsque la douleur et le chagrin émotionnels insurmontables ressentis par les générations plus âgées ne sont pas correctement pris en charge, ce qui provoque des réactions en cascade qui sont transférées aux générations subséquentes. Avec chaque génération successive, la douleur émotionnelle des traumatismes non résolus s'intensifie encore davantage, car il s'y ajoute les expériences de deuil et de perte vécues par ces nouvelles générations. Il s'agit d'un cercle vicieux de traumatismes historiques non résolus que les peuples des Premières Nations, les Inuits et les Métis porteront en eux jusqu'à ce que ce fardeau émotionnel soit correctement pris en charge sur les plans mental, émotionnel, physique et spirituel. Le processus de guérison est difficile, mais nécessaire pour assurer la santé, la sécurité et la résilience des générations futures.

Malgré le profond traumatisme intergénérationnel causé par les politiques coloniales et la colonisation persistante, les peuples des Premières Nations, les Inuits et les Métis sont à l'origine de changements extrêmement positifs, revitalisent leurs cultures et apportent des contributions fondamentales à tous les secteurs de la société canadienne. Malgré tout,

certaines personnes autochtones adoptent des comportements destructeurs, tels que la consommation de substances, l'automutilation, le jeu pathologique et la violence familiale comme réflexe de survie afin d'engourdir, d'occulter et de gérer les deuils, les pertes et la douleur non résolus découlant d'un traumatisme intergénérationnel. Ces stratégies de survie malsaines – qui ont été transmises inconsciemment d'une génération à l'autre en tant que comportements normalisés – ont rendu les personnes des Premières Nations, les Inuits et les Métis plus susceptibles de souffrir de maladies mentales comme le TSPT, la dépression chronique, les troubles anxieux, les troubles associés à la consommation de substances et les idées suicidaires permanentes.

J'ai appris à ne pas avoir peur de demander de l'aide. C'était une étape très importante pour moi... Plusieurs d'entre nous ont peur de demander de l'aide, alors il est important de pouvoir compter sur les bonnes personnes qui vont réellement vous écouter.

— Une conseillère aînée métis



Parlez à votre médecin ou à votre fournisseur local de soins de santé, un intervenant-pivot autochtone ou un intervenant en mieux-être pour vous renseigner davantage sur les traumatismes intergénérationnels et le deuil, et sur ce qu'ils signifient pour votre santé globale et votre bien-être. Vous pouvez aussi vous adresser à votre centre d'amitié autochtone local, à un service des installations récréatives, à un centre de santé ou de bien-être, à une maison culturelle ou un lodge des aînés pour trouver des initiatives gratuites de guérison sensibles aux traumatismes. Il n'est jamais trop tard pour obtenir l'aide dont vous avez besoin pour amorcer votre démarche de guérison.



Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être
bit.ly/HA04-espoirpourlemieuxetre

Ligne de crise pour les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées

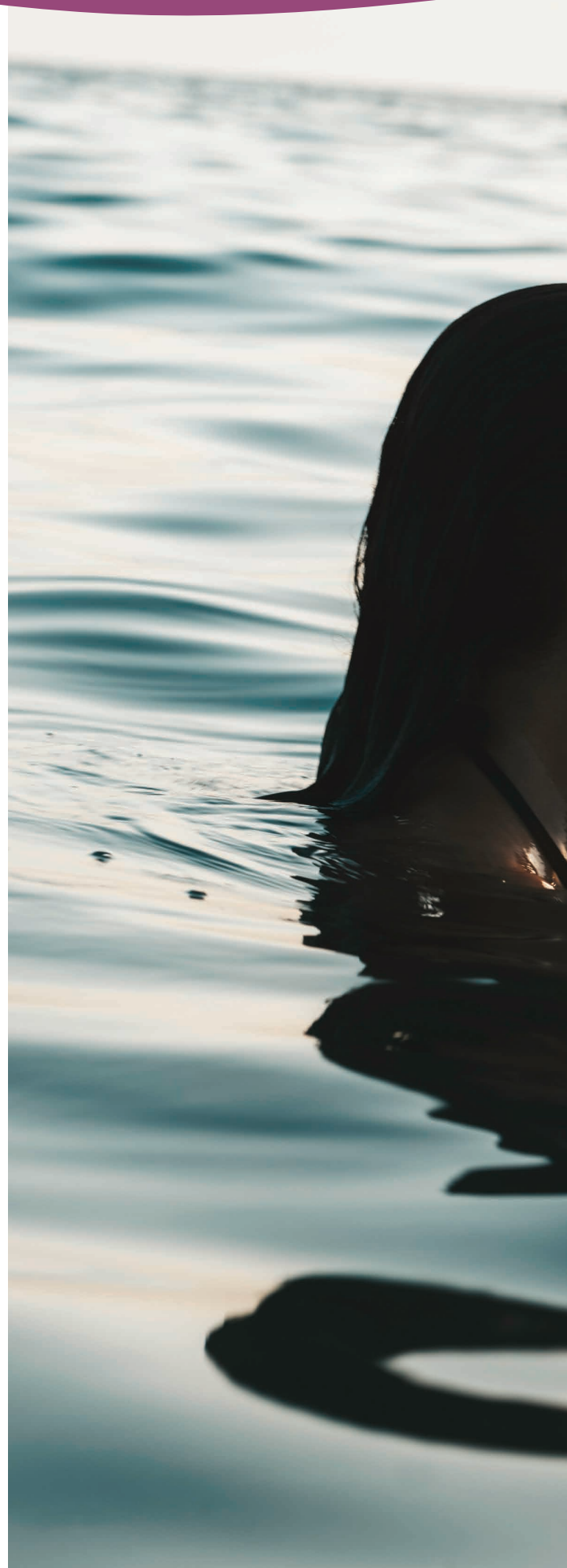
Toll free: 1-844-413-6649

Ligne d'écoute téléphonique concernant les pensionnats autochtones

Toll-free: 1-866-925-4419



Ligne d'aide en cas de crise de suicide
bit.ly/HA04-988ligne





Gérer le stress et l'anxiété

En plus de la perte de leur langue, de leur culture et de leurs liens avec le territoire, les adultes et les aînés des Premières Nations, inuits et métis sont confrontés à des difficultés uniques qui rendent les moindres faits de la vie quotidienne extrêmement stressants. Parmi les facteurs de stress du quotidien, mentionnons :

- les difficultés d'accès à des services sociaux et de santé essentiels en raison de l'éloignement, du racisme et de la discrimination;
- l'instabilité en matière de logement, un revenu irrégulier ou de l'insécurité alimentaire;
- le risque d'incapacités ou de maladies chroniques – fragilité, diabète, arthrite ou maladie cardiaque, par exemple – qui frappent à un plus jeune âge.

D'importants facteurs de stress de la vie – changements à la maison, diagnostic médical récent ou changements qui touchent votre corps, par exemple – peuvent déclencher la réponse naturelle au stress de votre corps. Un trop grand nombre de facteurs de stress simultanément peut provoquer une surcharge émotionnelle et un stress extrême, qui peut vous rendre incapable de penser clairement ou de fonctionner

adéquatement. Parmi les signes courants qu'on se sent dépassé, mentionnons :

- une accélération du rythme cardiaque et de la difficulté à respirer;
- des maux de tête ou de la douleur diffuse;
- une sensation de faiblesse, de fatigue et d'irritabilité;
- des difficultés de concentration;
- de la difficulté à dormir ou à rester assis tranquillement;
- de la tension, de l'inquiétude et de l'anxiété.

Pour vieillir en santé, il est essentiel que le stress et les troubles de santé mentale comme l'anxiété et la dépression soient pris en charge très tôt, avant qu'ils deviennent insurmontables. Votre santé mentale affecte directement votre santé physique, le fonctionnement de votre cerveau et votre qualité de vie. Quand des problèmes de santé mentale deviennent chroniques ou s'aggravent, votre système immunitaire s'affaiblit, ce qui peut donner lieu à l'apparition d'autres problèmes de santé comme l'obésité, les problèmes digestifs, le diabète, les maladies cardiaques, la maladie d'Alzheimer et la démence, ou les aggraver s'ils sont déjà présents.

J'ai connu des gens dans mon village natal qui avaient du diabète et chaque fois qu'on les voyait, tous les six mois ou à peu près, un membre de leurs corps devait être amputé. C'est un peu comme s'ils disparaissaient petit à petit. Mais jamais ils ne se plaignaient... Je suppose qu'il faut accepter ce qui arrive et continuer du mieux qu'on le peut.

— Un conseiller aîné métis

Avoir une bonne qualité de sommeil et de bonnes habitudes alimentaires et faire de l'exercice régulièrement aide à réduire le stress et l'anxiété, à prévenir l'épuisement et à garder un esprit, un corps et une âme en bonne santé. Pour plus de renseignements sur ces questions, consultez les livrets **Vieillir en santé : activité physique et exercice**, **Vieillir en santé : aliments, régime alimentaire et nutrition** et **Vieillir en santé : comportements de prévention**

en santé qui font partie de cette ressource. Voici d'autres exemples de choses que vous pouvez faire pour mieux gérer le stress et l'anxiété :



pratiquer la respiration, la relaxation, la méditation et le recentrage spirituel (p. ex., purification par la fumée, allumage du quilliq);



participer à des pratiques culturelles (p. ex., tambours, chants de gorge, danse en cercle, danses carrées, conte);



passer du temps à l'extérieur pour se reconnecter du grand air;



chanter ou écouter de la musique apaisante ou qui vous détend (p. ex., musique de pow-wow, tambours, chants de gorge inuits, airs de violons métis);



passer du temps avec vos petits-enfants, discuter au téléphone avec des membres de votre famille toutes les semaines ou partager régulièrement des repas;



rédigier son journal et prendre part à d'autres activités créatives (p. ex., dessin et croquis, peinture, artisanat, écriture de chansons);



limiter le temps passé sur les médias sociaux (p. ex., Facebook, Instagram, TikTok)



fixer vos propres limites en matière de temps et d'énergie et savoir dire « non » aux attentes excessives ou déraisonnables;



faire du bénévolat ou des activités constructives qui vous apportent réconfort, bonheur et satisfaction personnelle;



dire à votre famille que vous les aimez et penser chaque jour aux choses pour lesquelles vous avez de la reconnaissance;



Adopter une attitude positive et entreprendre les défis du quotidien avec une perspective positive, une pensée optimiste et une attitude saine.



Garder des liens avec le territoire

Les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis ont en commun des liens très profonds avec la terre, avec l'eau et avec leurs territoires. Pour les peuples autochtones, il va de soi qu'il faut respecter l'environnement naturel, en prendre soin et le préserver. En retour, les terres et l'eau prendront soin de vous. Ce sont de bons médicaments.

La terre et l'eau jouent un rôle essentiel pour vieillir en santé. Plusieurs dialectes de langues des Premières Nations, inuites et métisses sont intimement liés à des terres, des cours d'eau et des territoires particuliers. Des visions du monde, des connaissances ancestrales, des croyances spirituelles

et des cérémonies culturellement distinctes sont aussi profondément ancrées dans des terres et des cours d'eau précis. Garder des liens avec le territoire aide à préserver la continuité culturelle, l'identité et la fierté, qui servent de remparts contre l'isolement social, la détresse émotionnelle et les troubles de santé mentale. Ces concepts favorisent aussi la guérison des traumatismes intergénérationnels et d'autres problèmes de santé mentale, notamment le racisme et la discrimination, qui sont des facteurs de stress chroniques qui augmentent considérablement vos risques de dépression, d'anxiété, de TSPT et de troubles associés à la consommation de substances.



Harvesting of traditional medicine: A mindful – and healing – exercise (AN)
bit.ly/HA04-sharedhealth



Medicine gardens and the four directional teachings (AN)
bit.ly/HA04-winnipeg-four teachings



La michinn: Traditional Metis medicines and healing (AN)
bit.ly/HA04-metismuseum-healing



The four sacred medicines (AN)
bit.ly/HA04-aht-medicines

Notre spiritualité a un grand rôle à jouer, parce que quand nous pratiquons ce qui nous lie à notre culture, nos huttes de sudation, cela nous aide à avoir un esprit solide et un corps fort. Tout cela est lié de cette manière parce que jadis, nous n'avions pas certaines choses, mais nous avons toujours eu des cérémonies et des huttes de sudation... Notre histoire orale, d'où nous venons, ce que nous mangions autrefois, tout cela est lié à notre santé aujourd'hui... Certaines personnes parmi nous ne connaissent pas notre langue. Cela forme aussi une grande part de notre santé mentale, cela nous aide avec notre mémoire, n'est-ce pas? Prier, par exemple, dans notre propre langue nous aidera avec notre mentalité, mais aussi vers une vie équilibrée. Tout cela est lié aux quatre piliers... La mémoire est liée aussi à la portion spirituelle, où nous pouvons nous asseoir dans la hutte de sudation et prier pour nous souvenir et des choses comme ça. C'est très important pour moi de prier dans notre langue et de prier pour ce que nous voulons dans votre vie, entre autres de vivre une longue et bonne vie.

— Une conseillère aînée des Premières Nations

Le simple fait d'être sur notre terre et de passer du temps dans la nature est un moyen profond et naturel de vous remonter le moral et de réduire grandement le stress, l'anxiété et la dépression. Que vous viviez sur une réserve, dans l'Inuit Nunangat, en milieu urbain, ou loin de votre propre territoire, il y a de nombreuses activités sur le terrain que vous pouvez faire pour améliorer et protéger votre santé mentale et émotionnelle. Vous pouvez, par exemple :

- consommer des aliments traditionnels ou du terroir, tels que du gibier, du poisson et des plantes comestibles;
- aller à la pêche, observer les oiseaux, ou partir dans la forêt pour chercher des aliments et des médicaments traditionnels (p. ex., petits fruits, plantes comestibles, herbes médicinales, plantes de la toundra);
- cultiver un jardin à l'aide de bacs à fleurs, créer un jardinet de fines herbes sur le bord d'une fenêtre ou participer à un jardin communautaire (consultez le livret **Vieillir en santé : Aliments, régime alimentaire et nutrition** de cette série de ressources pour plus d'information à ce sujet);
- pratiquer des arts du spectacle (p. ex., chanter, danser, jouer du tambour, du violon ou des cuillères);
- partager vos compétences pour l'artisanat (p. ex., sculpture, perlage, tissage en piquants, tissage, textiles et vêtements traditionnels, confection de regalia);
- purifier votre esprit, votre corps et votre âme à l'aide d'une fumigation aux herbes médicinales sacrées (p. ex., sauge, cèdre, foin d'odeur, tabac), allumer le qulliq (lampe à l'huile), ou participer à des cérémonies sacrées (p. ex., calumet, eau, hutte de sudation, lever du soleil);
- partager des récits ou vous renseigner davantage sur votre territoire traditionnel ou vos liens avec le territoire (p. ex., les lois de la nature, les façons d'être traditionnelle, les bonnes méthodes pour cueillir et récolter les aliments et les médicaments traditionnels);
- assister ou participer à des événements culturels (p. ex., pow-wow, danse en cercle, danse avec tambours, danses carrées, jeux de mains et de bâtons, enseignements dans le tipi, cercle de partage, festins communautaires);
- visiter votre territoire traditionnel.





Connecting with culture:
Growing our wellness
activity guide (AN)
[bit.ly/HA04-cyfn-
activityguide](https://bit.ly/HA04-cyfn-activityguide)



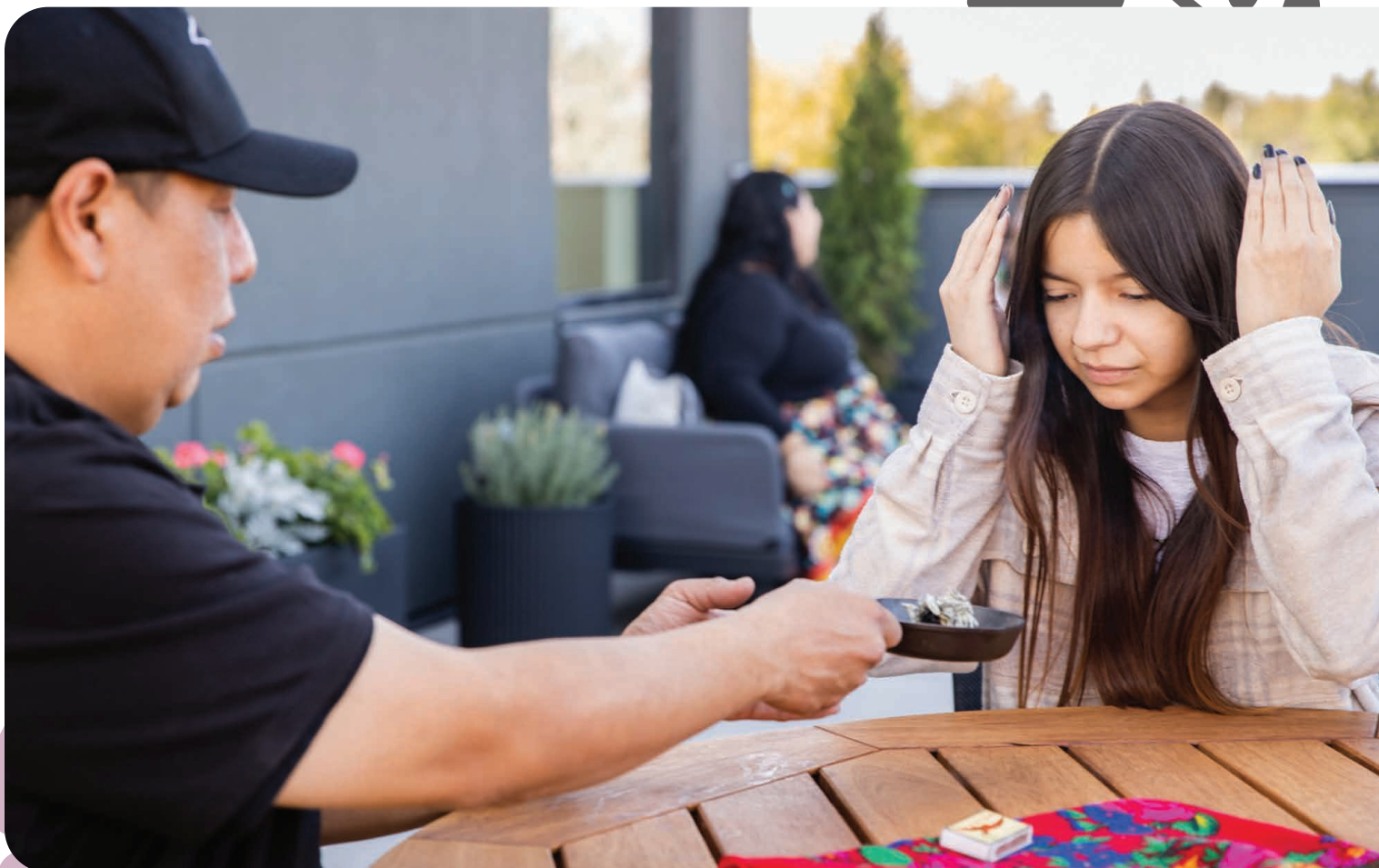
Dene medicine: On the
land healing resources for
Dene communities (AN)
[bit.ly/HA04-denenation-
healing](https://bit.ly/HA04-denenation-healing)



Eco-Indigenous gardening
guide (AN)
bit.ly/HA04-efcl-gardening



Traditional plants (AN)
[bit.ly/HA04-AB
metis-plants](https://bit.ly/HA04-AB-metis-plants)





Rester socialement actif et mobilisé

L'isolement social (le manque de contacts sociaux) et la solitude (le sentiment de se sentir seul) peuvent menacer sérieusement votre santé générale et votre qualité de vie. En fait, certaines études indiquent que l'isolement social chronique et la solitude peuvent être aussi nocifs pour votre santé que le fait de fumer, parce qu'ils accélèrent le vieillissement et augmentent considérablement

votre risque de maladie cardiaque, d'AVC, de dépression, d'anxiété, de maladie d'Alzheimer, de démence et de décès prématuré. La meilleure façon d'augmenter vos chances de vivre une longue vie active et en santé est d'adopter un ensemble de comportements sains et productifs, tout en restant socialement actif et mobilisé.

Il y a beaucoup de choses que vous ne pouvez plus faire... À 77 ans, je crois que je fais partie des gens actifs. Je peux faire des choses par moi-même. Je peux conduire et tout, mais en prenant de l'âge, il est un peu plus difficile pour les aînés de sortir et de faire ce genre de chose. Alors, avoir quelqu'un de disponible pour vous aider est très important.

— Une conseillère aînée des Premières Nations

Il est essentiel de vivre pleinement pour stimuler votre système immunitaire, vaincre la solitude et améliorer votre santé mentale et émotionnelle. Cela veut dire de faire des choses qui vous rendent heureux, garder des relations solides et enrichissantes avec votre famille et vos amis, et trouver un sens à la vie et de la gratitude pour les moments de tous les jours. Vous pouvez faire beaucoup de choses saines pour continuer de rester en contact avec les autres et socialiser, mais aussi pour vivre heureux plus longtemps. Vous pouvez, par exemple :

- vous lever tôt et rester actif durant la journée;
- aller marcher dehors chaque jour;
- créer des relations saines avec vos enfants et vos petits-enfants en passant du temps avec eux, en partageant des histoires, en leur enseignant des choses et en leur montrant l'exemple pour ce qui est du respect et des comportements positifs;
- suivre des cours de musique pour apprendre à jouer d'un instrument;

- tenir régulièrement des discussions autour de la table de la cuisine ou près du feu avec vos amis et les gens de votre entourage;
- trouver un passe-temps à faire pour chaque saison, et continuer de le faire chaque année (p. ex., observer les oiseaux, chercher de la nourriture sans la forêt, faire de la photographie);
- participer à des ateliers culturels offrant de l'accompagnement et du soutien pour le bien-être, les soins personnels et la santé globale (p. ex., des ateliers d'enseignements traditionnels autochtones, cercle de mieux-être holistique métis, ateliers artistiques sur la sécurité culturelle, atelier de purification par la fumée ou de roue de la médecine, programmes de guérison fondé sur le territoire, ateliers de bien-être autochtones);
- prendre votre retraite, mais rester actif; faire du bénévolat, du mentorat ou quelque chose qui vous garde impliqué.



J'ai vécu certaines choses tragiques au cours de ma vie... Mes pertes sont survenues après ma retraite, puis j'ai fait une dépression. Puis une collègue avec qui je travaillais auparavant m'a demandé de revenir au travail. Maintenant que je l'ai fait, je me sens beaucoup mieux, plus motivée, parce que je me déplace, je fais des choses, toutes sortes de choses. Et cela m'aide vraiment en prenant de l'âge.

— Une conseillère aînée des
Premières Nations



Canadian seniors directory:
Discover seniors services
and events in your area (AN)
[bit.ly/HA04-
canseniorsdirectory](https://bit.ly/HA04-canseniorsdirectory)



Association nationale des
centres d'amitié : trouver
un centre
bit.ly/HA04-nafc-trouver



Recherche de
bibliothèques canadiennes
[bit.ly/HA04-GovCan-
bibliotheques](https://bit.ly/HA04-GovCan-bibliotheques)





Pour en savoir plus

Au Canada, plusieurs organisations nationales offrent des services adaptés sur le plan culturel, des liaisons vers des programmes locaux et des ressources en ligne pour se renseigner et aider au maintien d'une bonne santé, d'un bien-être et d'une bonne qualité de vie. Certaines de ces organisations figurent sur la liste ci-dessous.



Le **2-1-1** de Centraide/United Way Canada est l'un des principaux sites où trouver des services sociaux et de santé communautaires et provinciaux ou territoriaux. Les ressources destinées aux aînés comprennent notamment des programmes et des services en matière de logement, d'alimentation, d'entretien ménager, de soutien en santé mentale et plus encore.

Téléphone : 211
211.ca/fr/#find



La **Société Alzheimer** du Canada propose des liens vers des programmes offerts dans les chapitres locaux de la société, des ressources pour s'informer et des services d'orientation pour aider les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou la démence, leurs familles, les aidants naturels et les fournisseurs de soins de santé.

Téléphone : 416-488-8772
admin.alzheimer.ca/fr



Le **Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances** offre des conseils, des outils et des ressources pour vous aider à vous renseigner sur l'utilisation de substances et à prendre des décisions éclairées relativement aux méfaits que peuvent causer les dépendances.

Téléphone : 613-235-4048
Sans frais : 833-235-4048
ccsa.ca/fr



L'**Association canadienne pour la santé mentale** offre de l'information inclusive et fondée sur des données probantes concernant la santé mentale et met en contact les Canadiennes et les Canadiens avec des programmes, des services et du soutien en santé mentale.

cmha.ca/fr



Le **Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments** présente de l'information claire et pertinente sur l'anxiété, la dépression et le trouble bipolaire à l'intention des personnes vivant avec des troubles de l'humeur. En anglais seulement.

canmat.org



Vieillessement en santé CORE Canada fournit de l'information sur des événements, des ressources pour s'informer et des possibilités de formation pour les personnes qui travaillent (rémunérées ou à titre bénévole) à favoriser le vieillissement en santé et l'autonomie des personnes aînées. Les ressources en ligne proposées comprennent une liste de trousseaux d'outils, de webinaires, de rapports et de vidéos concernant les aînés autochtones. En anglais seulement.

Téléphone : 613-232-0727
healthyagingcore.ca



L'**Indian Residential School History and Dialogue Centre**, de l'Université de la Colombie-Britannique, offre un accès à des registres historiques, à des ressources pour s'informer et à des renseignements sur des programmes et des événements pour les survivants et les survivants intergénérationnels du système de pensionnats autochtones du Canada. En anglais seulement.

Téléphone: 604-822-6941
irshdc.ubc.ca



Le **portail Optimal Aging** de l'Université McMaster offre un accès facile et direct à un large éventail d'informations appuyées par des données probantes, de vidéos et de ressources de formation en ligne afin d'aider les aînés, leurs familles et leurs aidants naturels à rester en bonne santé, actifs et mobilisés.

Téléphone : 905-525-9140, poste 22121
mcmastervieillissementoptimal.org



La **Commission de la santé mentale du Canada** offre une variété de fiches de renseignements, de vidéos, de guides et d'autres ressources en santé mentale pour aider à mieux comprendre la santé mentale, prendre conscience de ses défis et trouver de l'aide pour soi-même ou pour les autres.

Téléphone : 613-683-3755
commissionsantementale.ca



L'**Association nationale des centres d'amitié** propose des liens vers plus de 100 centres d'amitié et associations provinciales et territoriales offrant des programmes appropriés sur le plan culturel et un accès à des services essentiels en santé, éducation et services sociaux pour les populations autochtones vivant en milieu urbain partout au Canada.

Téléphone : 613-563-4844
Sans frais : 877-563-4844
nafc.ca/friendship-centres?lang=fr



Le **Centre national pour la vérité et la réconciliation** offre une collection riche et dynamique de documents, d'histoires orales et de photos ainsi que d'autres archives et registres importants concernant la vérité des expériences vécues dans les pensionnats autochtones du Canada.

Téléphone : 204-474-6069
Sans frais : 855-415-4534
nctr.ca/?lang=fr



Le **Centre de collaboration nationale de la santé autochtone** est le lieu où trouver de nombreuses ressources fiables, actuelles et culturellement appropriées traitant de connaissances sur la santé et visant à favoriser la santé et le bien-être optimal des Premières Nations, des Inuits et des Métis.

Téléphone : 250-960-5250
ccnsa.ca



L'Association des femmes autochtones du Canada est un carrefour de ressources

documentaires en ligne et de possibilités d'améliorer, de promouvoir et de favoriser le bien-être économique, social, culturel et politique des femmes et des filles, des personnes bispirituelles, transgenres et des personnes de diverses identités de genre autochtones; elle fournit notamment des publications liées au vieillissement en bonne santé pour les populations autochtones. En anglais seulement.

Téléphone : 613-707-7716

nwac.ca



Pauktuutit Inuit Women of Canada est une voix puissante pour les femmes, les filles et les personnes

de diverses identités de genre inuites et se consacre à l'amélioration du bien-être culturel, social et économique de ces personnes. Son site Web propose des publications, des balados, des conseils, des ressources et de l'information pour mettre en contact les femmes, les filles et les personnes de diverses identités de genre inuites avec des services communautaires locaux. En anglais seulement.

Sans frais: 800-667-0749

pauktuutit.ca



L'Agence de la santé publique du Canada offre une gamme de programmes, de services et de

ressources pour s'informer, dont l'objectif est de promouvoir et de favoriser la santé et le bien-être socioéconomique des populations et des communautés autochtones.

Sans frais : 844-280-5020

canada.ca/fr/services/autochtones.html



Bénévoles Canada travaille avec de nombreux partenaires du secteur des entreprises, des organismes de

bienfaisance, des organisations sans but lucratif, des municipalités et du milieu de l'éducation d'un océan à l'autre en vue de renforcer la qualité, la quantité et l'accessibilité du bénévolat à travers tout le Canada, tout en soutenant les liens, les communautés et le sentiment d'appartenance qu'engendre le bénévolat.

Téléphone : 613-231-4371

Sans frais : 800-670-0401

benevoles.ca



© Crédits : (Page de couverture) iStockPhoto.com, ref 2241055624; (p. 4) iStockPhoto.com, ref 166678591; (p. 9) USAY, 2025; (p. 10-11) iStockPhoto.com, ref 1358470200; (p. 14-15) iStockPhoto.com, ref 1395953618; (p. 18) USAY, 2025; (p. 21) USAY, 2025; (p. 22) Lesli Fenner, 2025; (p. 14-15) iStockPhoto.com, ref 2232762659.

Livrets de la même série :



Vieillir en santé : activité physique et exercice



Vieillir en santé : aliments, régime alimentaire et nutrition



Vieillir en santé : comportements préventifs en santé



Vieillir en santé : santé mentale et émotionnelle



Vieillir en santé : étapes de la vie et bien-être



Vieillir en santé : bien-être financier

Vous pouvez accéder à tous les livrets en ligne en français à l'adresse : ccnsa.ca.
Also available in English: nccih.ca.

Pour plus d'informations :



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone

National Collaborating Centre
for Indigenous Health

3333, University Way
Prince George (C.-B.) V2N 4Z9

250-960-5250

ccnsa@unbc.ca

ccnsa.ca



ccnsa.ca/543/Vieillir-en-santé.nccih?id=625