

Résistez à la stigmatisation. **Défendez *la paix*.**



La stigmatisation est une crise de santé publique qui touche les personnes,
les familles et les communautés des Premières Nations.

Résistez à la stigmatisation pour favoriser la guérison, promouvoir le mieux-être et réduire les méfaits.

Qu'est-ce que la stigmatisation?

La stigmatisation est l'expression de croyances ou d'attitudes négatives à l'égard d'une personne ou d'un groupe, entraînant un traitement injuste ou à des actions nuisibles. Elle dévalorise les individus, les exclut et crée une division entre « nous » et « eux », ce qui contribue à des résultats sociaux et sanitaires défavorables pour les groupes stigmatisés.

La stigmatisation isole les personnes et entrave les voies de guérison.

Résister à la stigmatisation signifie choisir la bienveillance plutôt que le jugement. En rencontrant les autres avec dignité et respect, nous revenons à l'intention du Créateur : l'équilibre et le mieux-être pour les individus, les familles et les communautés des Premières Nations.



La stigmatisation peut concerner :

- la consommation de drogues et la dépendance
- le rétablissement et les traitements de la dépendance (p. ex., traitement par agonistes opioïdes)
- les expériences de traumatisme (p. ex., traumatisme colonial, abus sexuel, violence entre partenaires)
- la maladie mentale
- la valeur des pratiques culturelles des Premières Nations

La stigmatisation perpétue les méfaits de la colonisation. En renforçant les systèmes de pouvoir coloniaux qui influent sur la façon dont les Premières Nations se perçoivent et sont traitées au sein de la société, la stigmatisation nuit à l'identité des individus, des familles et des communautés entières.

Comment ressent-on la stigmatisation?

La stigmatisation peut être ressentie comme un lourd fardeau, et son poids peut profondément affecter l'équilibre d'une personne. Elle peut ternir *l'Espoir* envers l'avenir, nuire au sentiment d'*Appartenance* à sa culture et à sa communauté, et obscurcir le sentiment de *Sens* et de *But* de la vie.

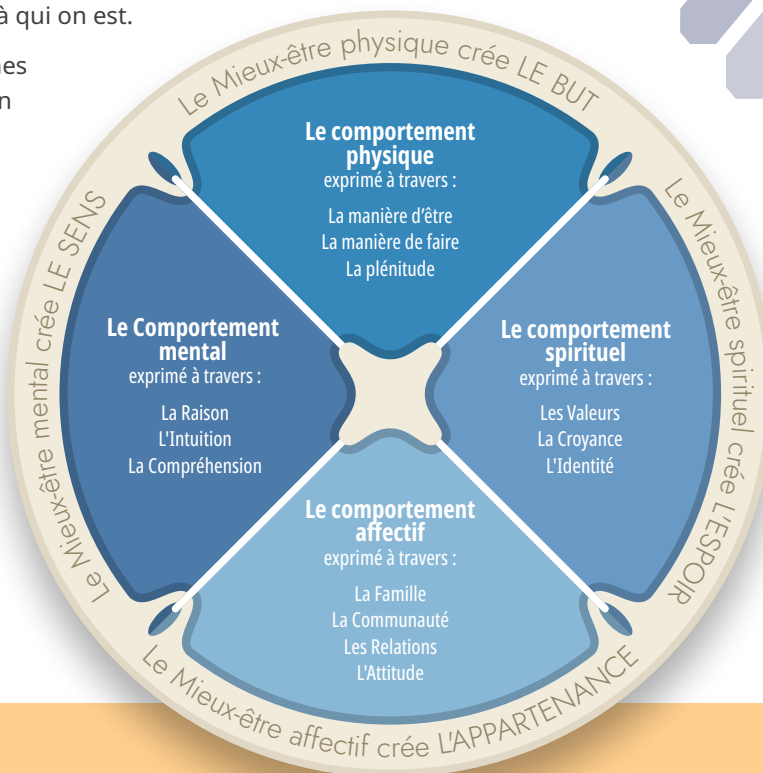
La stigmatisation intériorisée survient lorsqu'on commence à intégrer les jugements négatifs que les autres portent sur nous. Ces messages influencent la façon dont on se perçoit et ce qu'on ressent par rapport à qui on est.

En tentant de porter ce fardeau, certaines personnes peuvent se tourner vers des stratégies d'adaptation comme l'automutilation ou la consommation de substances. La stigmatisation liée à la consommation de substances peut engendrer de la peur et de la honte, empêchant les gens de demander de l'aide et de trouver leur chemin vers le mieux-être et l'équilibre.

Il est important de se rappeler que le poids de la stigmatisation ne vous appartient pas. Il découle des effets de la colonisation, du racisme systémique et des jugements des autres. Même s'il peut affecter votre sentiment d'Espoir, d'Appartenance, de Sens et de But, vous pouvez vous reconnecter au mieux-être et à l'équilibre qui vous ont été offerts par le Créateur.



Aborder la stigmatisation favorise le mieux-être des personnes, des familles et des communautés des Premières Nations.



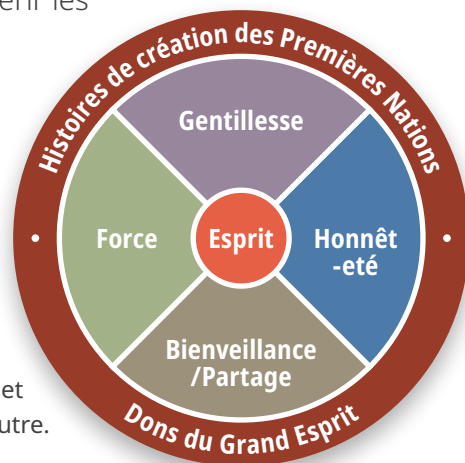
Lutter contre la stigmatisation, c'est défendre la paix.

La stigmatisation divise, isole et blesse. Elle prive les gens de leur dignité et de leur sentiment *d'Appartenance*. En revanche, la pacification, dans la vision du monde des Premières Nations consiste à rétablir l'équilibre, guérir les relations et favoriser l'harmonie entre les gens et avec la terre.

La paix est un don du Créateur, mis en œuvre par **l'honnêteté, la bienveillance, le partage, la force et la gentillesse**. Choisir la voie de la paix signifie reconnaître que chaque personne mérite de vivre, d'avoir une identité et d'établir des liens. En acceptant notre devoir commun de prendre soin les uns des autres, nous pouvons résister aux effets néfastes de la stigmatisation et contribuer à faire avancer la paix.

Vous pouvez vous résister à la stigmatisation en vous demandant pourquoi vous supposez ou jugez certaines choses sur les autres et sur vous-même. Reconnaissez que chaque personne suit un chemin différent et qu'aucune place dans la Création n'est plus ou moins importante qu'une autre.

Reconnaître les sentiments de peur et de honte qui peuvent freiner le cheminement hors de la stigmatisation exige le développement de la compétence de **curiosité**. Celle-ci favorise l'empathie et une vision du changement vers la pacification.



Enseignement des quatre directions, partagé par l'Aîné Peter O'Chiese de la Première Nation O'Chiese en Alberta.



Transformez la stigmatisation en éveillant votre curiosité.

Demandez-vous : « Je me demande ce qui changerait si... »

Par exemple : Choisissez de voir une personne qui consomme des substances comme un être qui pourrait bénéficier de gentillesse et de bienveillance.

À quoi cela pourrait-il ressembler?

- Plutôt que de détourner le regard ou d'éviter le contact visuel, faites preuve de gentillesse en saluant la personne dans votre langue des Premières Nations.
- Offrez de la nourriture ou fournissez des renseignements sur les soutiens disponibles.

Ces actes de gentillesse et de bienveillance valident une personne qui consomme des substances comme un parent issu de la Création.



Changer les croyances liées à la consommation de substances et à la dépendance sauve des vies.

CROYANCES STIGMATISANTES ♥♥

Les gens choisissent d'être dépendants.

CROYANCES DE PACIFICATION (DÉSTIGMATISANTES) ♥♥

La dépendance est une maladie chronique qui touche non seulement les individus, mais aussi les familles et les communautés. Elle est façonnée par les déterminants sociaux de la santé qui sont influencés par la colonisation, les inégalités systémiques et les traumatismes transmis de génération en génération.

CROYANCES STIGMATISANTES ♥♥

Les personnes qui ne peuvent pas arrêter de consommer des drogues sont faibles.

CROYANCES DE PACIFICATION (DÉSTIGMATISANTES) ♥♥

Les gens peuvent consommer des drogues pour faire face aux effets de la stigmatisation et des traumatismes complexes.

CROYANCES STIGMATISANTES ♥♥

Les personnes qui consomment des drogues ne méritent pas de soutien. Le traitement est une solution unique.

CROYANCES DE PACIFICATION (DÉSTIGMATISANTES) ♥♥

Le rétablissement peut être un long parcours, et tout le monde mérite du soutien, peu importe le temps que cela prend.

CROYANCES STIGMATISANTES ♥♥

Ils ou elles consommaient, donc c'est leur faute.

CROYANCES DE PACIFICATION (DÉSTIGMATISANTES) ♥♥

La dépendance peut toucher n'importe qui. Tout le monde a droit à la vie et mérite de la compassion.

Interventions culturelles communes

Fête pour nos ancêtres / proches partis dans l'au-delà

Guérisseurs / tradipraticiens

Usage d'aliments naturels / remèdes

Chasse / pêche / préparation de peaux

Aînés

Danse / contes

Récit de la Création / cercle de discussions

Cérémonie de jeûne / d'attribution de noms

Instruments culturels

Dons / danses / cérémonie

Pratique cérémonielle (non spécifiée)

Enseignements/éducation traditionnels

Interprétation des rêves

Activité axée sur la terre

Activités sociales / culturelles

Cérémonie de purification / sudation / prière / chant

Approches pour aborder la consommation de substances et réduire la stigmatisation :

- **Respecter le droit des Premières Nations** de participer à leur culture et à leur identité, y compris les personnes qui consomment des substances. Les pratiques culturelles qui peuvent favoriser un plus grand sentiment de paix, d'équilibre et de mieux-être comprennent : la purification, la prière, les cercles de parole, la connexion à la terre et les conseils des Aîné-e-s.
- **Valoriser les Savoirs et les pratiques Autochtones** en matière de guérison et de mieux-être fondés sur des données probantes.¹
- **Offrir un soutien complet** qui s'adresse à la personne dans son ensemble : esprit, cœur, esprit et corps.²
- **Fournir des renseignements** exacts sur la consommation de substances et la dépendance.

Utiliser un langage pacificateur :

- **Utiliser un langage axé sur les personnes**, p. ex., les personnes qui consomment des opioïdes plutôt que *les utilisateurs* ou *les toxicomanes d'opioïdes*, ou les personnes vivant avec une dépendance ou des problèmes de consommation de substances plutôt que *les drogués* ou *les toxicomanes*.
- **Utiliser un langage qui favorise le rétablissement** et met l'accent sur les forces, p. ex., une personne qui fait face à des obstacles à l'accès aux services plutôt qu'une *personne démotivée* ou *non conforme*.
- **Éviter l'argot ou le langage honteux**, par exemple : résultat positif ou négatif plutôt que *sale* ou *propre*.

¹ Thunderbird Partnership Foundation. (2020). Guide de référence sur le cadre de mieux-être des Autochtones. Fondation Autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances. Extrait de : <https://thunderbirdpf.org/cadre-du-mieux-etre-autochtone/?lang=fr>

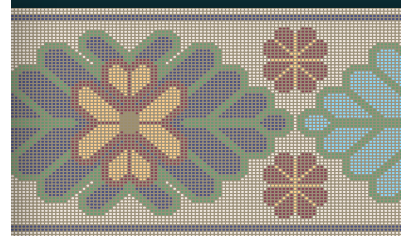
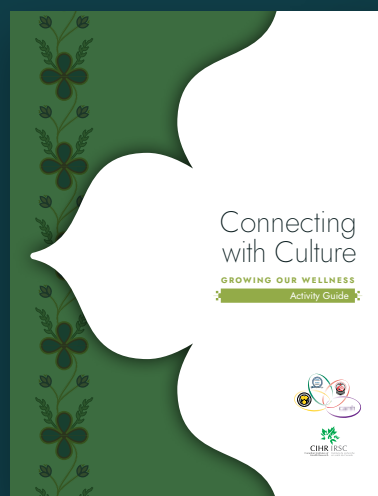
² Ibid. p. 4.

Si vous vivez avec le poids de la stigmatisation, sachez que vos pensées et vos sentiments sont valables.

Rappelez-vous que

- **Le Grand Esprit vous a donné la vie.** Vous avez une place d'Appartenance sur cette terre que nous appelons l'Île de la Tortue. Votre vie a du Sens, et vous avez un But dans ce monde.
- Le lien à votre culture peut rétablir votre équilibre et vous guider à des moyens sains d'en faire face. **Il est possible de guérir des méfaits de la stigmatisation.**
- Le Créateur a donné aux Premières Nations les dons de la paix, de la gentillesse, de la bienveillance, de l'honnêteté et de la force. Il nous revient à tous de cultiver ces dons et de les exprimer.
- **Il est possible de faire croître votre mieux-être.**

Consultez le *Guide d'activités Connexion avec la culture – Faire croître notre mieux-être* de Thunderbird à l'adresse suivante :





thunderbirdpf.org

