Indspire

Indigenous education, Canada's future. | L'éducation des autochtones. L'avenir du Canada.



Un regard sur le mieux-être mental des apprenants autochtones du postsecondaire

2026 | GRAY, K., AYSON, G., FERGUSON, S., & DEHGHANSAI, N.

AUTEURS

Krystal Gray, M.A., doctorante,
Métisse

Gladys Ayson, B.A. Hons., Ph.D.

Sarah Ferguson, MSW

Nima Dehghansai, B.A. Hons., M.SC., Ph.D.

PAIRS ÉVALUATEURS

Internes :

Stephanie Cunningham-Reimann, M.P.H., Cert. KMb

Externes :

Leia Kopp, Ph.D.

Stephanie Manoni-Millar, Ph.D.



POSITIONNEMENT DE L'AUTEURE PRINCIPALE

L'identité, le parcours et le positionnement de Krystal Gray s'ancrent dans deux terres. Elle se définit comme une chercheuse métisse de sang mêlé, élevée dans un foyer où les valeurs occidentales occupaient une place prépondérante. Elle réside actuellement dans le district métis n° 9 de Fort Edmonton, au sein du territoire de la rivière North Saskatchewan, et entretient des liens historiques, familiaux et communautaires avec les Métis de la rivière Rouge, au Manitoba.

Ses recherches et ses connaissances sont guidées par cette dualité et bien d'autres dualités, reposant sur un équilibre entre la reconnexion aux modes de connaissance autochtones et le travail au sein de structures de recherche occidentalisées. Sa formation et son orientation universitaires s'ancrent dans la recherche quantitative, car elle accorde de l'importance à la clarté, à la comparabilité et aux perspectives structurelles. Cependant, les chiffres seuls ne peuvent pas rendre pleinement compte de l'expérience vécue ni de la nature relationnelle, complexe et interconnectée du mieux-être des Autochtones. C'est pourquoi elle a élargi ses recherches pour mettre l'accent sur les méthodologies qualitatives, car les récits et les approches contextuelles ne se limitent pas aux statistiques. Cette combinaison, à l'image de son identité, influence la manière dont elle interagit, écoute, interprète et donne du sens aux connaissances partagées, affinant ainsi son épistémologie constructiviste et sa partialité.

CONCEPTION DE LA COUVERTURE — *BLOSSOM GREEN* PAR ALANAH JEWELL

Alanah Astehtsi̲’ Otsistóhkwaʔ (Morningstar) Jewell (elle) est une artiste métisse française et Première Nation. Elle appartient au clan de l’Ours de la nation Oneida de Thames, a grandi hors réserve et vit actuellement à Kitchener, en Ontario. Alanah est illustratrice, peintre et muraliste, et organise des marchés d’art autochtone locaux via @IAmKitchener sur Instagram. Elle a obtenu un baccalauréat spécialisé en sociologie à l’Université Wilfrid Laurier et rêvait de faire des études de droit ou de poursuivre une maîtrise après l’obtention de son diplôme. Cependant, sa vie a pris un nouveau tournant lorsqu’elle a décidé de se consacrer à l’art comme passe-temps en 2019; elle s’est rapidement découvert une passion pour la création et a senti qu’elle pouvait se consacrer à l’art à temps partiel. L’illustration et la peinture sont rapidement devenues l’œuvre de sa vie, ce qui lui a permis de tisser des liens avec d’autres créateurs autochtones, de s’impliquer dans la communauté et d’exprimer sa culture, son amour et ses liens.

AVANT-PROPOS : CONCILIER LE MIEUX-ÊTRE MENTAL ET LA RÉUSSITE DES ÉTUDIANTS AUTOCHTONES

Nous avons le privilège de vous présenter ce rapport consacré à l'équilibre entre le bien-être mental et la réussite des étudiants autochtones. Partout au Canada, les apprenants autochtones citent régulièrement les problèmes de santé mentale comme l'un des principaux obstacles à la concrétisation de leurs objectifs en matière d'éducation. Ces difficultés ne sont pas des expériences isolées; elles trouvent plutôt leur origine dans l'histoire, la société, la famille, ainsi que dans les inégalités persistantes, les lacunes systémiques et des environnements qui, trop souvent, ne parviennent pas à comprendre les réalités, les identités, les cultures et les modes de connaissance Autochtones.

Chez Indspire, nous accompagnons les étudiants autochtones tout au long de leurs études postsecondaires. Nous sommes conscients que la réussite ne se mesure pas uniquement à l'aune des diplômes. Grâce à des initiatives telles que *Pathways to Wellness* (Chemins vers le mieux-être) et en collaboration avec des partenaires tels que le CAMH, Jack.org et We Matter, nous nous efforçons de renforcer les mesures de soutien ancrées dans la culture. Pourtant, les étudiantes continuent de mettre en évidence les lacunes importantes qui persistant.

En 2022, Indspire a publié *Besoins des apprenants autochtones en matière de santé mentale*, une analyse documentaire fondamentale qui examine ce que l'on sait et ce qui est mal compris en ce qui concerne le mieux-être mental des étudiants autochtones. Si cette recherche a permis de mettre en évidence des obstacles individuels, socioculturels et systémiques persistants, elle a également révélé une lacune majeure : le manque de travaux de recherche axés directement sur les témoignages et les expériences vécues par les étudiants autochtones du postsecondaire.

En réponse à cela, et en partenariat avec la Commission de la santé mentale du Canada, Indspire a lancé un projet de recherche en plusieurs phases afin d'ancrer les actions futures dans la réalité des étudiantes et étudiants. Dans le cadre d'une *Enquête nationale sur le mieux-être mental* et d'une série de cercles d'apprentissage pour les étudiants, les apprenants autochtones ont fait part non seulement des pressions auxquelles ils font face, mais aussi de leurs points forts, de leurs réflexions et de leur vision claire sur ce qu'est un soutien efficace. Ces exercices ne se sont pas inscrits dans une démarche de recherche purement transactionnelle. C'étaient des espaces de confiance, de réciprocité et de responsabilité partagée.

Les quatre rapports présentés ici offrent une analyse nationale des ressources disponibles, les résultats détaillés d'enquêtes ainsi que les témoignages directs d'étudiants autochtones de tout le pays. Ils présentent des preuves et des orientations, en mettant en évidence les obstacles persistants et en ouvrant la voie vers l'intégration, la résilience et l'épanouissement. Cet ouvrage constitue une invitation et un appel à l'action adressés aux établissements d'enseignement, aux gouvernements et aux partenaires afin qu'ils mettent en place des systèmes ancrés dans la culture, adaptés aux besoins et responsables. Reconnaître l'importance d'environnements d'apprentissage favorables permettra aux étudiants autochtones de s'épanouir et de se diriger vers un avenir prometteur.

Meegwetch,



Jocelyn W. Formsma, H.B.Soc.Sci, J.D
Présidente et chef de la direction, Indspire

AVANT-PROPOS : **HONORER LA COLLABORATION ET LE BIEN-ÊTRE DES PEUPLES AUTOCHTONES**

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) est honorée d'apporter son soutien à Indspire dans le cadre de cette importante étude qui porte sur la santé mentale et le bien-être des étudiants des Premières Nations, inuit et métis du postsecondaire.

La CSMC défend la norme nationale relative à la *santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire* (la norme) — un cadre volontaire et flexible destiné à aider les établissements d'enseignement à mettre en place des approches de la santé mentale qui soient solidaires, globales et centrées sur l'étudiant·e. Depuis son lancement en 2020, les établissements d'enseignement postsecondaire du pays ont accompli des progrès significatifs pour adapter leurs systèmes afin de mieux répondre aux besoins de leurs étudiants.

Parallèlement, la réalité des étudiants est devenue de plus en plus complexe. Les étudiants autochtones apportent une force, des connaissances et des liens profonds avec leurs communautés qui enrichissent le milieu postsecondaire; pourtant, ces expériences s'inscrivent souvent dans des systèmes reposant sur des fondements coloniaux. Beaucoup continuent de faire face à des difficultés liées aux séquelles de la colonisation, au racisme et à la rupture culturelle, ce qui souligne l'importance de favoriser, sur les campus, des environnements où les modes de connaissance et d'être autochtones sont mis en pratique, soutenus et célébrés comme une richesse.

Depuis la publication de la norme, il nous apparaît clairement que des orientations supplémentaires sont nécessaires pour tenir compte des points de vue et des priorités propres aux étudiants des Premières Nations, inuit et métis. Cette série de rapports constitue un pas dans cette direction. À travers ces rapports, les étudiants autochtones livrent des témoignages poignants sur le type de soutien et de structures dont ils ont besoin pour se sentir pris en compte, respectés et capables de s'épanouir tout au long de leur parcours postsecondaire. Sans leur contribution, il serait impossible d'apporter un soutien efficace aux étudiants autochtones du postsecondaire.

La CSMC tient à remercier Indspire pour son rôle moteur dans ce projet, ainsi que les étudiants qui ont courageusement partagé leurs témoignages. Leurs témoignages sont au cœur de ces rapports. Nous nous engageons à rendre des comptes à ces témoignages afin de favoriser des environnements plus inclusifs et sécuritaires pour les étudiants autochtones, et nous encourageons les lecteurs à se joindre à nous pour réfléchir à leur propre responsabilité dans la poursuite de cet important travail.



Lili-Anna Pereša
Présidente - directrice générale
Commission de la santé mentale du Canada

LE MIEUX-ÊTRE MENTAL D'INDSPIRE
PROGRAMME DE RECHERCHE

Programme de recherche



La santé mentale est un élément essentiel à la réussite universitaire des étudiants. Afin de mieux cerner la situation en matière de mieux-être mental chez les étudiants autochtones du postsecondaire, le service de Recherche et d'impact (service de R&I) d'Indspire a effectué une analyse documentaire qui a permis d'identifier les obstacles individuels, socioculturels et systémiques, ainsi que les principaux facteurs favorables qui influencent le mieux-être mental des étudiants (Bunting, 2022). Cette étude a notamment mis en évidence une lacune importante dans les travaux de recherche ayant porté sur le mieux-être mental des apprenants autochtones.

Pour combler cette lacune, le service de R&I s'est associé à la CSMC afin de lancer un programme de recherche en deux phases visant à mieux comprendre le mieux-être mental des étudiants autochtones et à identifier les mesures de soutien efficaces qui peuvent leur être offertes tout au long de leur parcours postsecondaire. Cette initiative a donné lieu à la rédaction d'une série de quatre rapports de recherche étroitement liés.

Phase 1 : Enquête sur le mieux-être mental

Afin de pallier le manque de données sur le mieux-être mental des apprenants autochtones, le service de R&I a élaboré et effectué l'Enquête sur le mieux-être mental auprès d'anciens boursiers du programme Bâtir un avenir meilleur d'Indspire. L'enquête a examiné les principaux facteurs influençant le mieux-être mental des étudiants autochtones, notamment les liens avec la culture, le sentiment d'appartenance et les services de soutien offerts par leurs établissements d'enseignement postsecondaire.

L'Enquête sur le mieux-être mental a invité les étudiants à partager leurs expériences avec leurs propres mots, en identifiant les obstacles à l'accès aux services de soutien et en évaluant si ces services ont répondu à leurs besoins. Les conclusions, présentées dans trois rapports, ont souligné l'importance de promouvoir un discours axé sur les points forts qui place le point de vue des étudiants autochtones au cœur de l'élaboration des mesures de soutien au mieux-être mental.

Phase 2: Cercles d'apprentissage

Afin de permettre aux apprenants autochtones de partager leurs expériences en matière de mieux-être mental dans le contexte du postsecondaire, la deuxième phase du programme de recherche a consisté en une série de cercles d'apprentissage réunissant des étudiants actuels et d'anciens étudiants. Ces discussions ont eu pour objectif d'approfondir la compréhension des expériences vécues par les étudiants en matière de mieux-être mental tout au long de leur parcours universitaire, ainsi que de recueillir leur point de vue sur les atouts et les limites du soutien offert par les établissements d'enseignement. Les observations des cercles d'apprentissage ont mis en évidence la nécessité d'un accompagnement global, comprenant notamment des possibilités de développement professionnel, une formation en compétences de vie et un soutien à la guérison. Une analogie a été élaborée afin de définir des voies que les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent suivre pour renforcer les mesures de soutien au mieux-être mental destinées aux apprenants autochtones.

Rapports du service de R&I d'Indspire sur le mieux-être mental



Phase 1

Comprendre l'interdépendance des facteurs de mieux-être mental : une étude sur les expériences des étudiants autochtones du postsecondaire

Auteurs : Ayson et al., 2026



Phase 1

Analyse de l'impact des principales variables démographiques sur le bien-être des étudiants autochtones et utilisation des services de soutien

Auteurs : Budhathoki et al., 2026



Phase 1

Témoignages d'étudiants autochtones sur la santé mentale et les aides destinées aux Autochtones : obstacles et avantages

Auteurs : Sidorova et al., 2026



Phase 2

Un regard sur le mieux-être mental des apprenants autochtones du postsecondaire

Auteurs : Gray et al., 2026

Réflexions

Ces travaux comblent une lacune importante dans la compréhension des facteurs qui influencent le mieux-être mental des étudiants autochtones tout au long de leur parcours postsecondaire. Ils mettent en lumière les préjudices persistants que la colonisation inflige aux étudiants autochtones ainsi que les obstacles qui entravent leur réussite scolaire. Il est important de noter que cette étude présente les témoignages, les expériences et les points de vue des apprenants autochtones pour expliquer la manière dont les établissements d'enseignement postsecondaire et les décideurs politiques abordent le mieux-être mental au postsecondaire.

Perspectives d'avenir

En nous appuyant sur les enseignements tirés de ces deux phases, nous synthétiserons les conclusions dans une prise de position qui expliquera les recommandations à l'intention du secteur. Cette déclaration, ainsi que les quatre rapports de recherche qui s'y rapportent, servira de guide aux établissements d'enseignement postsecondaire, aux organismes gouvernementaux et aux organisations communautaires qui s'efforcent de renforcer les mesures de soutien destinées aux étudiants autochtones de tout le Canada en matière de mieux-être mental.

À PROPOS D'INDSPIRE

Indspire est un organisme de bienfaisance national autochtone qui investit dans l'éducation des membres des Premières Nations, des Inuit et des Métis pour qu'à long terme elle leur apporte des avantages ainsi qu'à leurs familles et à leurs communautés. En partenariat avec des parties prenantes autochtones, privées et publiques, Indspire éduque, connecte et investit dans les élèves et les étudiants des Premières Nations, inuit et métis afin qu'ils puissent tirer parti de leur plein potentiel. Indspire offre des ressources aux élèves et aux étudiants, aux enseignants, aux communautés et aux autres parties prenantes qui s'engagent à améliorer la réussite scolaire des jeunes autochtones. Depuis 1996, Indspire a versé plus de 250 millions de dollars sous la forme de plus de 70 000 bourses d'études à des jeunes des Premières Nations, inuit et métis, ce qui en fait le plus important bailleur de fonds pour les études postsecondaires autochtones après le gouvernement fédéral canadien.

REMERCIEMENTS

Nous souhaitons tout d'abord rendre hommage et remercier les boursiers de notre programme Bâtir un avenir meilleur, qui ont partagé leurs expériences avec nous et nous ont offert un éclairage précieux sur le parcours des étudiants autochtones de partout au Canada. Nous tenons également à remercier le personnel d'Indspire, ses partenaires financiers et les autres parties prenantes grâce à qui nous sommes en mesure d'offrir chaque année des milliers de bourses d'études et de primes à des étudiants qui font des études postsecondaires ou suivent une formation. Chez Indspire, nous tenons à offrir aux communautés autochtones un espace où elles se sentent reconnues, représentées et célébrées. Les réussites des étudiants autochtones, ainsi que la manière dont ils mettent à profit leur formation pour rendre à leurs communautés ce qu'elles leur ont donné, sont une véritable source d'inspiration et montrent comment il est possible de bâtir un avenir meilleur lorsque nous travaillons main dans la main.

Chi-Miigwetch pour tout l'espoir et les encouragements que vous nous apportez.

SOUTIENS DE LA RECHERCHE

Mental Health Commission of Canada / Commission de la santé mentale du Canada

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

mastercard foundation

SUNCOR | Fondation Suncor Énergie

TABLE DES MATIÈRES

10	RÉSUMÉ		
11	POINTS CLÉS		
12	INTRODUCTION	Contexte	12
		Objectif	12
13	MÉTHODE	Questions de recherche	13
		Méthodologie	13
16	RÉSULTATS ET DISCUSSION	Principes fondamentaux : équilibre et lieu/espace	16
		Analyse thématique	17
24	IMPLICATIONS		
25	RECOMMANDATIONS	L’analogie de l’arbre	25
28	CONCLUSION		
29	RÉFÉRENCES		

RÉSUMÉ

Les établissements d'enseignement postsecondaire sont bien placés pour prendre en charge et soutenir le mieux-être mental des étudiants autochtones. Trois cercles d'apprentissage sous forme de groupes de discussion (n = 22) réunissant des étudiants autochtones des Premières Nations, métis et inuit ont été organisés afin d'aborder le mieux-être mental des étudiants et de recueillir leurs recommandations pour un soutien efficace. Les discussions ont permis d'identifier deux principes fondamentaux — l'équilibre et le lieu/l'espace — ainsi que six thèmes axés sur l'action : 1) favoriser les relations et la communauté, 2) entretenir les liens avec la culture, 3) cultiver le développement professionnel, 4) ouvrir de nouvelles voies vers la guérison, 5) encourager le développement des compétences de vie, et 6) améliorer l'accès aux ressources d'urgence. Les participants ont souligné l'importance des espaces physiques sécuritaires, des aînés et des gardiens du savoir, des activités liées à la terre et à la langue, d'un accompagnement psychologique centré sur les Autochtones, ainsi que de soutiens pratiques (p.ex., garde d'enfants, sécurité alimentaire, transport et technologie). Une analogie de l'arbre est proposée pour aligner les étapes de la croissance institutionnelle sur la pratique. Les limites comprennent la petite taille de l'échantillon auto-sélectionné, le recours à la collecte de données virtuelles et le caractère limité des analyses intersectionnelles des sous-groupes. Les implications comprennent des mesures concrètes que les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent prendre pour autochtoniser les services, réduire la fragmentation entre les soutiens sur les campus et dans la communauté, et évaluer le changement.

POINTS CLÉS

- Soutenir le mieux-être mental des étudiants autochtones du postsecondaire nécessite une approche holistique qui reconnaît la nature interconnectée du mieux-être émotionnel, culturel, académique, spirituel et pratique.

- Les deux piliers du mieux-être mental :
  - **L'équilibre :** un sentiment de mieux-être global
  - **Lieu/espace :** des espaces physiques sécuritaires et représentatifs de la culture.

- Six voies pour soutenir les étudiants autochtones :
  - Favoriser les relations et le développement de la communauté
  - Entretenir les liens avec la culture
  - Offrir des possibilités de développement professionnel
  - Ouvrir de nouvelles voies vers la guérison
  - Encourager le développement des compétences de vie
  - Améliorer l'accès aux ressources d'urgence

- Les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent commencer par adopter une spécialisation dans la prise en charge des besoins fondamentaux des étudiants, puis s'orienter vers divers parcours de soutien.

INTRODUCTION

Contexte

Les étudiants autochtones du postsecondaire font face à des défis particuliers qui peuvent avoir une incidence sur leur mieux-être mental. Ces défis comprennent, entre autres, les diagnostics de santé mentale, le stress familial, les difficultés systémiques, la déconnection culturelle, les obstacles financiers et les engagements communautaires (Bunting, 2022; Garriguet, 2021; Herkimer, 2022). Pour relever ces défis, les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent jouer un rôle central en créant des possibilités de développement des compétences qui favorisent la santé et le mieux-être des étudiants autochtones. Les établissements d'enseignement postsecondaire pourraient réduire considérablement les obstacles systémiques au mieux-être en offrant des services, des programmes et des politiques complets et adaptés à la culture, qui répondent à la fois aux besoins actuels et à ceux en constante évolution de la population étudiante autochtone (Association canadienne de normalisation, 2020). Des programmes, des ressources et un soutien adéquats peuvent aider les étudiants autochtones à gérer le stress lié à leurs études et à leur vie quotidienne, en leur donnant les moyens de reconnaître leurs forces, leur identité culturelle et leurs réseaux sociaux, tout en apportant des contributions significatives à leurs familles et à leurs communautés (Bunting, 2022).

À l'heure actuelle, on constate un manque de coordination entre les gouvernements provinciaux, les établissements d'enseignement et les groupes d'étudiants dans l'élaboration et la mise en œuvre d'initiatives visant à soutenir le mieux-être mental des étudiants autochtones du postsecondaire (Hop Wo et al., 2020; Pidgeon, 2016). Cela engendre un décalage qui limite souvent l'accessibilité et l'efficacité du soutien, ce qui a des répercussions sur la réussite scolaire des étudiants autochtones (Cameron et al., 2024; Herkimer, 2022; Pidgeon, 2016). La présente étude a examiné les expériences en matière de mieux-être mental des étudiants autochtones du postsecondaire afin d'identifier les services, programmes, soutiens et ressources efficaces que les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent offrir pour favoriser la réussite personnelle et scolaire. Cette recherche vise à mettre en évidence les principaux domaines à améliorer et à offrir des recommandations pour des initiatives menées par les établissements d'enseignement postsecondaire et centrées sur les étudiants, tout en accordant la priorité au changement systémique, aux perspectives autochtones, à la sécurité culturelle et au mieux-être holistique. En intégrant les modes de connaissance et d'être autochtones qui mettent l'accent sur la voix et les besoins des étudiants autochtones, les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent mettre en place des systèmes de soutien qui favorisent la résilience, le sentiment d'appartenance et le mieux-être mental, apportant ainsi une contribution significative et respectueuse à la culture et à la réussite scolaire et personnelle des étudiants autochtones.

Objectif

La recherche présentée dans ce rapport s'inscrit dans le cadre d'une initiative plus vaste visant à mieux comprendre le mieux-être mental des étudiants autochtones du postsecondaire. Ce rapport examine comment les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent mieux soutenir les étudiants autochtones en mettant l'accent sur les voix des étudiants actuels et anciens et en traçant une voie claire pour renforcer les soutiens institutionnels. Les résultats de cette recherche serviront à élaborer des recommandations visant à améliorer le soutien institutionnel au mieux-être mental des étudiants autochtones.

MÉTHODE

Question de recherche

Ce rapport s'est appuyé sur des cercles d'apprentissage sous forme de groupes de discussion afin d'étudier les expériences et les points de vue d'étudiants des Premières Nations, métis et inuit du postsecondaire concernant leur mieux-être mental tout au long de leur parcours postsecondaire.

Méthodologie

Un cercle d'apprentissage sous forme de groupe de discussion a été choisi comme principale méthode de collecte de données, car il s'aligne à la fois sur les idéologies occidentales et autochtones, favorise des discussions animées et permet aux participants d'approfondir les idées des uns et des autres grâce à des réponses détaillées et contextualisées (Krueger & Casey, 2000). Cette méthode offre également les principes fondamentaux de la pédagogie autochtone, favorisant un dialogue cocréé et le respect, tout en offrant à tous les participants la possibilité de s'exprimer et d'écouter activement (Hanson & Danyluk, 2022).

Trois groupes de discussion de 90 minutes ont été mis sur pied en mars 2025 par le biais du logiciel de visioconférence Microsoft Teams. Chaque groupe de discussion a été enregistré et les propos recueillis ont été transcrit à l'aide de la fonctionnalité intégrée au logiciel. Les discussions ont été menées selon une approche semi-structurée, à l'aide de questions ouvertes (Creswell, 2007). Le guide d'entretien a suivi une approche systématique afin de faciliter des discussions constructives et enrichissantes sur les expériences personnelles des participants en matière de mieux-être mental en tant qu'étudiants du postsecondaire, ainsi que sur les atouts et les lacunes perçus dans les soutiens offerts par les établissements d'enseignement postsecondaire. La discussion a encouragé le partage d'histoires, la réflexion et le dialogue, tandis que le format semi-structuré a garanti que les thèmes clés soient abordés. Les questions ont porté successivement sur la perception des participants en matière de mieux-être mental, sur leurs expériences personnelles, sur leurs difficultés et les soutiens dont ils ont bénéficié et se sont conclues par des recommandations visant à améliorer la situation au niveau postsecondaire.

Participants

Une publicité diffusée sur les réseaux sociaux a été utilisée pour solliciter la participation des membres du réseau d'Indspire, qui comprend des étudiants autochtones du postsecondaire et des diplômés, boursiers du programme de bourses d'Indspire. On a sollicité la participation d'étudiants autochtones actuellement inscrits aux études postsecondaires, de personnes autochtones ayant obtenu leur diplôme d'un programme postsecondaire reconnu en 2024 ou 2025, ainsi que d'étudiants autochtones ayant interrompu leurs études, mais ayant suivi au moins un semestre d'études postsecondaires au cours des 12 derniers mois.
Les personnes intéressées ont été invitées à remplir un formulaire en ligne. Cent neuf personnes ont participé, parmi lesquelles 36 ont été présélectionnées. Les participants ont été sélectionnés de manière à représenter un éventail de perspectives et d'expériences, notamment en termes d'identité autochtone, d'âge, de genre, de région de résidence (dans et hors réserve) et de handicap, en accordant la priorité aux

identités intersectionnelles. Parmi les participants présélectionnés, 22 ont donné leur accord par écrit et ont participé à l'une des trois séances de groupes de discussion organisées en mars 2025 via Microsoft Teams (n_1 =7; n_2 =8; n_3 = 7). Le tableau 1 offre la répartition démographique des participants. Au total, 22 participants ont pris part à l'une des trois séances des groupes de discussion, dont sept à la première, huit à la deuxième et sept à la troisième.

Tableau 1 : Données démographiques des participants

Variable démographique	*n*	Pourcentage de l'échantillon total
Premières Nations		
First Nation	14	64
Métis	6	27
Inuit	2	9
Genre		
Homme	5	23
Femme	15	68
Diverse	2	9
Tranche d'âge		
18 à 23	2	9
24 à 29	2	9
30 à 35	3	14
36 à 40	7	32
41 à 45	1	5
46 à 50	4	18
51 à 55	1	5
56 à 60	1	5
60 ans et plus	1	5
Statut d'inscription		
Actuellement étudiant de premier cycle dans une université	5	23
Actuellement étudiant dans un collège	2	9
Actuellement étudiant de deuxième cycle dans une université	5	23
Diplômé d'un programme d'études postsecondaires en 2023/2024	8	36
A quitté les études postsecondaires en 2024/2025, mais a suivi au moins un semestre complet	1	5
Autre	1	5
A déjà vécu ou vit actuellement en communauté	10	45
Personnes se déclarant handicapées	13	59

Remarque : *données démographiques autodéclarées fournies lors du processus de réception des lettres de motivation.*

Analyse des données

Une vision constructiviste du monde a été adoptée, reconnaissant que les expériences vécues et les interactions des participants façonnent leur compréhension du mieux-être mental (Wright et al., 2016). L'analyse des données a suivi une approche de codage thématique, dans le cadre de laquelle les transcriptions ont été examinées de manière systématique afin d'identifier les thèmes récurrents, les tendances et les enseignements clés. Le codage initial a consisté en un codage ouvert visant à saisir les idées émergentes, suivi d'un codage axial visant à établir des relations entre les thèmes (Creswell, 2007). La dernière étape a consisté à synthétiser les résultats en recommandations concrètes, afin que les données restent à la fois interprétatives et applicables à des contextes réels. Cette approche a permis de s'assurer que les voix, les idées et les priorités des participants soient mises en avant et mises en valeur de manière significative.

Considérations éthiques

Indspire s'efforce d'orienter ses recherche de manière à autonomiser les communautés autochtones, en adoptant une approche axée sur les atouts qui met l'accent sur la résilience et les pratiques culturelles positives. Toutes les informations personnelles communiquées par les participants sont restées confidentielles au sein de l'équipe de recherche principale du projet, et les réponses ont été anonymisées avant d'être analysées. Les participants ont été expliqués qu'en prenant part volontairement à l'enquête, ils donnaient à Indspire leur consentement pour utiliser leurs réponses à des fins de recherche au bénéfice des étudiants autochtones. Les données des participants sont conservées sur un espace de stockage cloud sécurisé, partagé uniquement avec l'équipe de recherche. Afin de préserver la confidentialité, seules des données agrégées sont présentées. Vous trouverez plus d'informations sur la manière dont les données des participants sont utilisées chez Indspire dans notre Politique de confidentialité. Les participants ont été expliqués que le contenu pouvait être traumatisant et ont été encouragés à donner la priorité à leur bien-être, notamment en ayant la possibilité de passer des questions, de faire des pauses pendant le cercle d'apprentissage et/ou de se retirer de l'étude. Des ressources de soutien ont été offertes à tous les participants.

RÉSULTATS ET DISCUSSION

Les résultats de l'analyse thématique ont permis d'identifier deux principes fondamentaux — l'équilibre et le lieu/l'espace — ainsi que six thèmes axés sur l'action décrivant des voies de soutien, notamment : favoriser les relations et la communauté, entretenir les liens avec la culture, cultiver le développement professionnel, ouvrir de nouvelles voies vers la guérison, encourager le développement des compétences de vie et améliorer l'accès aux ressources d'urgence. Ces thèmes sont abordés dans les sous-sections suivantes, avec des références bibliographiques et des citations de participants utilisées pour contextualiser davantage les résultats.

Principes fondamentaux : équilibre et lieu/espace

> ***« C'est tellement important d'avoir des endroits où aller. Parfois, il faut prendre l'initiative et dire : « Bon, j'ai envie d'aller faire un tour. On va se retrouver. On va prendre un thé. On va s'asseoir ensemble ». Vous savez, les gens parlent de cet espace sécuritaire où l'on se sent bien. Oui, on se promène sur le campus et on a envie d'aller quelque part, mais on marche ensemble. Et je pense que le lien qui se crée est vraiment important, rien que pour son propre état d'esprit ».***
>
> **– Participant au cercle d'apprentissage**

Les participants ont souligné la nécessité de considérer le mieux-être mental au sein de leurs établissements d'enseignement postsecondaire comme un système de soins holistique alliant les pratiques autochtones traditionnelles aux approches occidentales et psychologiques. Cette idée repose sur le fait que les étudiants recherchent un équilibre dans leur parcours personnel vers le mieux-être mental, qui est étroitement lié à leur relation avec eux-mêmes, leur communauté et le monde naturel. Dans de nombreuses cultures autochtones, l'équilibre représente un sentiment holistique de bien-être, englobant les aspects physiques, mentaux, émotionnels et spirituels, et mettant l'accent sur l'interdépendance avec l'environnement, la communauté et les ancêtres — souvent illustrée par la roue de médicine (Hart, 2002). En psychologie occidentale, le modèle socio-écologique prend en compte les différents systèmes influençant la santé mentale et le bien-être, notamment les systèmes individuels, interpersonnels, institutionnels, communautaires et sociétaux (Bronfenbrenner, 1979). Par conséquent, les programmes, les soutiens et les ressources devraient s'ancrer dans une double perspective qui favorise et préserve le mieux-être holistique des étudiants. Cela implique de reconnaître le double continuum de la santé mentale, qui admet que la santé mentale et la maladie mentale ne sont pas simplement les extrémités opposées d'un même spectre. Au contraire, les individus peuvent jouir d'une bonne santé mentale tout en vivant avec une maladie mentale, ou avoir une mauvaise santé mentale sans avoir reçu de diagnostic de maladie mentale (Association canadienne de normalisation, 2020). Ce modèle s'étend à l'aspect négatif (mauvaise santé mentale et mal-être) et à l'aspect positif (santé mentale et bien-être optimaux), un cadre qui se retrouve tout au long de cette étude (Association canadienne de normalisation, 2020). Les participants ont également évoqué la question du lieu/espace, soulignant la

nécessité pour les établissements d'enseignement postsecondaires de disposer d'espaces physiques dédiés, sécuritaires et culturellement représentatifs. Cela implique également que ces espaces soient gérés par des Autochtones et décorés d'œuvres d'art et d'artefacts autochtones. Ces espaces sont plus qu'une simple région géographique; ils sont un élément essentiel de l'identité, de la culture et de l'attachement aux liens spirituels des étudiants autochtones. Ces espaces peuvent comporter des centres dédiés aux étudiants autochtones, ainsi que des espaces extérieurs tels que des jardins ou des parcs. *Wisdom Sits in Places*, un ouvrage de l'anthropologue Keith Basso (1996), souligne l'importance du lieu au sein des cultures autochtones en mettant l'accent sur le fait que l'espace physique sert d'archive vivante d'expériences, de connaissances et de mémoire culturelle.

Analyse thématique

Au-delà des principes d'équilibre et d'espace physique, une exploration plus approfondie et une analyse thématique ont permis de dégager six thèmes comme voies ver le soutien. Ces thèmes offrent une structure et une compréhension de la manière d'aborder les besoins en matière de programmes, de soutien et de ressources qui contribuent à favoriser et à promouvoir le mieux-être des étudiants autochtone s du postsecondaire. Les six thèmes sont les suivants :

- Favoriser les relations et le développement de la communauté
- Entretenir les liens avec la culture
- Offrir des possibilités de développement professionnel
- Ouvrir de nouvelles voies vers la guérison
- Encourager le développement des compétences de vie
- Améliorer l'accès aux ressources d'urgence.

Favoriser les relations et le renforcement de la communauté

> ***« Au fil du temps, je me suis concentré sur les liens, la création de relations, les personnes en qui je peux avoir confiance et à qui je peux me confier, ainsi que celles qui me soutiennent, et cela m'a aidé à faire face au stress scolaire. »***
>
> **– Participant au cercle d'apprentissage**

Les participants (*n* = 13) ont évoqué l'importance de tisser des liens avec d'autres étudiants autochtones au sein de leurs établissements d'enseignement postsecondaire afin de favoriser un sentiment d'appartenance et de créer une communauté de personnes qui comprennent leur parcours, leur culture, leur situation actuelle et les obstacles auxquels elles pourraient faire face. Les relations et la communauté

sont fondamentales pour les Autochtones, la communauté étant un pilier de l'identité, et les relations, y compris celles avec la terre et les autres êtres, étant considérées comme essentielles au mieux-être et à la préservation culturelle (Jensen, 2022). D'un point de vue psychologique, les relations offrent des liens sociaux et le renforcement de la communauté, qui sont primordiaux pour le mieux-être (Wickramaratne et al., 2022).

Souvent, les étudiants autochtones quittent leur famille, leurs amis et leur maison pour poursuivre des études postsecondaires, ce qui accentue leur isolement au sein des établissements d'enseignement traditionnels (D'Antimo et al., 2025; Pidgeon, 2016). Cela engendre un besoin profond de nouer de nouvelles relations et de trouver une communauté pour les aider à préserver leur mieux-être. Un participant a souligné la nécessité de discuter avec d'autres étudiants autochtones du postsecondaire :

> ***« Parler de nos expériences communes à l'école et peut-être, vous savez, peut-être y a-t-il aussi une possibilité de s'entraider. Et puis aussi de créer des liens et de bâtir cette communauté, parce que je trouve ça difficile. »***

Le soutien par les pairs, ainsi que les programmes de parrainage et de mentorat, ont été identifiés comme étant des initiatives susceptibles de favoriser les relations et de renforcer l'esprit communautaire, en particulier entre les étudiants de première année et ceux des années supérieures. Bâtir des relations solides et un sentiment d'appartenance à une communauté, tant au sein du campus au sens large qu'avec les autres étudiants autochtones, jette les bases du mieux-être mental pour les étudiants autochtones du postsecondaire. Dans le prolongement de ce principe, les liens avec la culture sont également apparus comme un moyen puissant et profondément ancré de renforcer davantage ce bien-être.

Entretenir les liens avec la culture

> ***« Étant très attaché à ma culture, je me rends compte que je traverse parfois des périodes où je me dis que je ne vais vraiment pas bien. Et là, je me dis : « Attends, qu'est-ce qui manque? » Oh, ça fait un moment que je ne suis pas allé à une séance de sudation. Je n'ai pas fait de purification. J'ai besoin d'une purification. Ça fait un moment que je n'en ai pas fait. »***
>
> **– Participant au cercle d'apprentissage**

Les liens avec la culture ont été un thème récurrent et central dans les cercles d'apprentissage. Les participants ont évoqué le rôle crucial que joue la culture dans leur vie, en favorisant un sentiment d'identité et d'appartenance. L'intégration de possibilités de se reconnecter à ses racines culturelles autochtones tout en poursuivant ses études est essentielle à la réussite des étudiants; elle contribue à un mieux-être mental global en affirmant les identités autochtones et en favorisant des environnements où les étudiants peuvent s'épanouir. Le participant cité ci-dessus a expliqué en quoi la culture a été un moyen et une voie vers le rééquilibrage du bien-être mental.

Pour de nombreux étudiants autochtones, quitter leur communauté d'origine ou leur réserve pour poursuivre des études postsecondaires peut entraîner un profond sentiment de déconnexion culturelle. Éloignés des traditions, des langues, des terres et des réseaux de soutien qui leur sont familiers, ces étudiants peuvent avoir du mal à trouver des espaces où leur identité est reconnue et respectée. Cette séparation peut entraîner un sentiment d'isolement, le sentiment de ne pas être compris, voire l'impression que leurs valeurs culturelles ne sont pas considérées comme valables dans le milieu universitaire (Berger et al., 2006). Ces défis peuvent peser lourdement sur le mieux-être mental, d'où l'importance de se rapprocher des centres pour étudiants autochtones ou d'autres entités offrant un soutien culturel. Ces espaces offrent un sentiment d'appartenance à une communauté et de compréhension, ainsi que des possibilités de participer à des pratiques culturelles, ce qui réaffirme leur identité et favorise un sentiment d'appartenance. Des recherches montrent que la participation aux pratiques culturelles autochtones , telles que les cérémonies, la langue et les enseignements traditionnels, renforce le sentiment d'identité et le bien-être général des étudiants (Kurtz et al., 2013).

Si la culture est essentielle pour comprendre et favoriser le mieux-être mental des Autochtones, elle coexiste avec d'autres facteurs étroitement liés, tels que l'espace physique. Par leur interaction, ces domaines forment un ensemble cohérent qui inscrit l'expérience individuelle au sein de systèmes culturels et écologiques plus vastes. L'identité, l'interprétation et le mieux-être ne sont pas des caractéristiques isolées, mais émergent de manière relationnelle — ils se co-produisent dans la pratique dans la pratique. Il est important de noter que les liens avec la culture comportent de nombreuses composantes et perspectives, englobant à la fois des aspects matériels et immatériels. Des soutiens culturellement pertinents, tels qu'un aîné en résidence, des activités d'apprentissage basées sur la terre, des cours de langue et des ateliers créatifs traditionnels comme la fabrication de tambours, la sculpture en pierre de savon, le perlage et la fabrication d'attrape-rêves, ont été présentés comme des moyens efficaces de favoriser les liens avec la culture. L'organisation d'événements cérémoniels tels que des pow-wows, des danses en cercle et des cérémonies du calumet a également été mentionnée comme un moyen de soutenir les étudiants autochtones dans leur connexion à leur culture. L'intersectionnalité du lien culturel avec l'espace est liée à un besoin de représentation physique. Les participants (n = 7) ont évoqué la présence d'un tipi sur les campus, d'un espace où les étudiants autochtones peuvent se rendre pour pratiquer la purification par la fumée, ou d'un espace d'apprentissage en plein air favorisant le lien avec la terre, comme étant essentiels au soutien du mieux-être.

Favoriser les possibilités de développement professionnel

> ***« Je pense que les personnes qui ont réussi, qui sont très passionnées ou qui sont à l'origine de changements peuvent servir de modèles de rôle, donner de l'autonomie aux étudiants et les motiver davantage, et peut-être, au cours de ces sessions… créer un sentiment de connexion. »***
>
> **– Participant au cercle d'apprentissage**

Les participants (n = 3) ont souligné la nécessité de mettre en place des programmes et des ressources favorisant le développement professionnel — c'est-à-dire des possibilités régulières et ciblées permettant d'acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour améliorer les perspectives professionnelles. Ces possibilités peuvent favoriser un sentiment de réussite et d'accomplissement en dehors des évaluations scolaires et contribuer grandement au mieux-être mental. Les Autochtones poursuivent des études postsecondaires pour diverses raisons, notamment : de meilleures perspectives d'emploi, l'amélioration des compétences et des connaissances, la poursuite de l'autodétermination et des objectifs communautaires, ainsi que le désir de remédier aux inégalités historiques et de faire progresser la réconciliation (Davidson, 2018). Les participants ont souligné l'importance de développer des compétences clés, telles que l'habileté numérique, la communication, le leadership, la gestion du temps et l'organisation, ainsi que la nécessité d'accéder à des ateliers de développement professionnel, qui sont offerts sur les campus ou en externe, en tant que forme de soutien significative. Le participant cité ci-dessus a évoqué l'intérêt de pouvoir entrer en contact avec des professionnels autochtones et l'impact que cela pourrait avoir sur les étudiants.

Des programmes, un soutien et des ressources tels que l'aide à la rédaction de CV, la préparation aux entretiens, le mentorat professionnel, des séries de conférences et ateliers consacrés aux Autochtones, ainsi que des événements de réseautage, seraient extrêmement bénéfiques, car de nombreux étudiants autochtones du postsecondaire n'ont peut-être pas eu accès à des programmes, des services ou des ressources de cette nature.

Ouvrir de nouvelles voies vers la guérison

> ***« Nous avons besoin de conseillers culturels compétents. Ils doivent veiller à la sécurité culturelle, ils doivent être conscients des traumatismes, ils doivent en savoir suffisamment pour que nous n'ayons pas à combler les lacunes lorsque nous sommes assis à discuter avec eux. Ils connaissent le contexte et les défis historiques. »***
>
> **– Participante au cercle d'apprentissage**

RÉSULTATS ET DISCUSSION

Un groupe de discussion a mis en lumière les expériences d'étudiants universitaires de première génération qui ont décrit le parcours vers l'enseignement supérieur comme un lieu de guérison personnelle et intergénérationnelle, favorisée par l'accès à des aides à la guérison adaptées à leur culture et à des services aux étudiants connexes, fournis par l'établissement d'enseignement. Le participant cité ci-dessus a décrit avec éloquence la dualité qui peut exister chez les étudiants autochtones du postsecondaire lorsqu'ils sont confrontés au mieux-être et qu'ils font appel à des services.

Les participants ont parlé de leurs parcours, marqués par les souffrances liées aux traumatismes intergénérationnels résultant de la « rafle des années soixante et des pensionnats indiens, qui ont entraîné des dépendances et des mécanismes d'adaptation malsains. Deux participants ont évoqué leurs expériences de discrimination systémique et de rupture culturelle, considérant les études postsecondaires comme un moyen de s'épanouir, de se reconstruire et de reprendre leur avenir en main.

> ***« Bien sûr, le racisme, la discrimination, les microagressions et le milieu universitaire affectent évidemment le mieux-être mental des étudiants autochtones. Nous sommes confrontés à des stéréotypes et à un racisme flagrant qui entraînent du stress, de l'anxiété et une faible estime de soi. Nous pouvons intérioriser le racisme. Nous pouvons intérioriser l'oppression, et cela est logique. »***
>
> **– Participant au cercle d'apprentissage**

> ***« Dans la société, il y a certaines personnes, le groupe dominant, vous savez, les Blancs, qui sont davantage valorisées, et nous voulons leur ressembler. Il est donc logique que nous intériorisions cette impression. Mais que pouvons-nous faire pour lutter contre cela? Nous pouvons y parvenir par la lutte, grâce à un sentiment d'appartenance et à une identité culturelle. »***
>
> **– Participante au cercle d'apprentissage**

Le mieux-être mental nécessite des approches qui prennent en compte à la fois les aspects positifs et les aspects négatifs du continuum de la santé mentale (Association canadienne de normalisation, 2020). Au cours des études postsecondaires, des symptômes et des troubles de santé mentale peuvent apparaître, en particulier chez les étudiants autochtones. Les étudiants autochtones du postsecondaire de tout le Canada sont davantage touchés par des problèmes de santé mentale et des troubles connexes que la population étudiante non autochtone (Hop Wo et al., 2020). La guérison a été un thème récurrent dans de nombreux aspects de la vie des étudiants autochtones du postsecondaire, un thème qui favorise la santé mentale et le bien-être et qui trouve ses racines dans la reconquête de l'identité, de la culture et de l'autodétermination.

Pour favoriser le mieux-être des étudiants autochtones du postsecondaire, il faut adopter une approche holistique et adaptée à la culture, qui associe les services de santé mentale conventionnels aux pratiques traditionnelles. Cela comprend l'accès à des services de conseil et de prise en charge des addictions axés sur les Autochtones, à un soutien en cas de crise, à la zoothérapie et à des programmes de mieux-être intégrant les connaissances et les pratiques traditionnelles. Il a également été recommandé d'énumérer les ressources sanitaires externes, telles que les cliniques médicales acceptant des patients, les hôpitaux à proximité, les services externes de santé mentale, les pharmacies et les services d'intervention d'urgence. Les participants (n = 3) ont également souligné la nécessité d'intégrer les connaissances et les pratiques autochtones dans les milieux universitaires afin de favoriser le mieux-être des étudiants, notamment par le biais de pédagogies et de programmes éducatifs tenant compte des traumatismes. L'apprentissage basé sur la terre, la revitalisation des langues autochtones, l'accès aux médecines traditionnelles, aux aînés et aux gardiens du savoir, ainsi que les espaces de réflexion et de cérémonie aident les étudiants à renouer avec les traditions culturelles qui favorisent la résilience et le mieux-être (Hart, 2002). Il est important de noter qu'une approche fondée sur la distinction garantira un soutien efficace à tous les étudiants. Lorsque les établissements reconnaissent et soutiennent activement les parcours de guérison des Autochtones, ils contribuent non seulement à la réussite scolaire, mais aussi au bien-être général et à l'autonomisation des étudiants autochtones, créant ainsi des environnements d'apprentissage plus équitables et plus bienveillants.

Promouvoir les compétences de vie

> ***« J'aimerais qu'il y ait des cours ou des enseignements sur l'éducation parentale traditionnelle. Beaucoup d'entre nous souffrent d'un traumatisme intergénérationnel, vous savez, nous sommes des survivants des pensionnats indiens. Nous ne savons pas comment élever nos enfants. »***
>
> **– Participante au cercle d'apprentissage**

Une lacune en matière de soutien identifiée par les participants concernait les compétences de vie en général. Les participants ont mis en évidence une lacune en matière de soutien concernant les compétences de vie. Les compétences de vie sont les capacités qui permettent aux personnes d'accomplir leurs activités, tâches et défis quotidiens; elles couvrent des domaines tels que les soins personnels, la cuisine, la gestion de l'argent, la compétence parentale et les interactions sociales. Une participante a évoqué les difficultés qu'elle a rencontrées lorsqu'elle a quitté le domicile familial pour poursuivre des études postsecondaires, ne disposant pas des compétences nécessaires pour gérer correctement son budget ou s'inscrire au paiement des factures en ligne. La participante citée ci-dessus a indiqué avoir besoin d'un soutien en matière de compétence parentale.

Souvent, les compétences de vie sont considérées comme acquises lorsque les étudiants intègrent les études postsecondaires, car on part du principe qu'ils possèdent un niveau d'autonomie et d'expérience suffisant pour suivre leur propre chemin. Or, ce n'est pas toujours le cas pour les étudiants qui accèdent aux études postsecondaires. Beaucoup d'entre eux doivent jongler avec de multiples responsabilités,

notamment des obligations familiales et financières, tout en s'adaptant au stress des études et à la vie loin de leur communauté d'origine. Doter les étudiants de compétences pratiques peut réduire leur stress et renforcer leur confiance en leur capacité à gérer les défis quotidiens. Pour alléger le fardeau des étudiants, les centres destinés aux étudiants autochtones pourraient offrir des ateliers sur les soins personnels (p.ex., nutrition, hygiène du sommeil et gestion du stress), des programmes d'éducation financière (budgétisation, procédures de prêt et constitution d'un historique de crédit), des cercles de soutien parental, des cours de cuisine (recettes traditionnelles autochtones et occidentales) et des ressources pour développer des compétences en gestion du temps et en méthodes d'étude. En intégrant ces compétences dans les programmes universitaires, les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent donner aux étudiants autochtones les moyens de s'épanouir, tant sur le plan personnel que scolaire.

Améliorer l'accès aux ressources d'urgence

> ***« Vous savez, surtout quand on est étudiant, je trouve qu'il peut être parfois difficile de subvenir à nos besoins physiologiques en matière de nourriture et de logement. »***
>
> **– Participant au cercle d'apprentissage**

Aider les étudiants autochtones du postsecondaire à grandir personnellement grâce au développement de compétences de vie peut contribuer à atténuer les difficultés du quotidien. Cependant, la vie a aussi tendance à être difficile et imprévisible, donnant lieu à des situations défavorables inattendues qui peuvent menacer la stabilité et le mieux-être d'un·e étudiant·e. Les participants ont évoqué le fait de devoir surmonter des situations imprévues et ont expliqué à quel point ils devaient souvent y faire face seuls, sans aucune aide, en particulier lorsque des dépenses supplémentaires et imprévues survenaient. Des situations telles qu'un ordinateur portable en panne, le manque d'accès à la nourriture ou des problèmes de transport peuvent créer un stress immédiat et perturber le mieux-être mental et les progrès scolaires. Ces difficultés sont souvent aggravées pour les étudiants qui n'ont pas de famille ou de communauté à proximité pour leur apporter un soutien social et financier. Une participante a évoqué les difficultés que son amie avait dû surmonter :

> ***« Une de mes amies autochtones, sa voiture est tombée en panne et elle n'a pas les moyens de la faire réparer. Du coup, elle ne peut plus se rendre au cours. Elle essaie de prendre le bus, mais elle a des enfants qu'elle doit déposer à la garderie et c'est vraiment compliqué. »***
>
> **– Participante au cercle d'apprentissage**

Les obstacles financiers restent l'un des principaux facteurs qui entravent la réussite des étudiants autochtones du postsecondaire. Bien que ces étudiants bénéficient souvent d'un financement et d'un soutien extérieurs pour couvrir leurs frais de scolarité directs, ils se retrouvent souvent dans une situation financière

difficile pour faire face aux dépenses courantes et imprévues (Cameron et al., 2024). Les participants ont déclaré : « Je m'inquiète de savoir comment je vais me procurer de la nourriture » et « Comment faire le plein d'essence de ma camionnette pour pouvoir continuer à tracter ma remorque? », illustrant ainsi l'impact néfaste des difficultés financières sur leur mieux-être mental. Les participants ont cité des exemples de pannes de voiture, de manque d'argent pour l'essence, de manque d'argent pour l'épicerie ou le transport vers l'école, de besoin d'aide pour payer un gardien/une gardienne afin de pouvoir assister aux cours, ainsi que des problèmes techniques, autant de facteurs qui ont eu un impact sur leur mieux-être mental.

Il est recommandé que, lorsque la vie impose des difficultés imprévues aux étudiants autochtones, les établissements d'enseignement supérieur mettent en place des dispositifs permettant d'accéder à des ressources d'urgence telles que des cartes d'achat alimentaire, des paniers garnis ou un garde-manger, une aide au logement à court terme, une aide au transport (p.ex. sous forme de titres de transport), des programmes de prêt de matériel technologique et une aide financière d'urgence, afin d'apporter un soutien concret et sans stigmatisation. Le fait d'aborder ces questions de manière proactive permet non seulement d'assurer la stabilité en période de crise, mais aussi de renforcer le sentiment d'appartenance et l'engagement de l'établissement envers la réussite et le mieux-être mental des étudiants.

IMPLICATIONS

Le mieux-être mental des étudiants autochtones du postsecondaire nécessite une approche holistique et adaptée à leur culture. Cette approche favorise le bien-être général et met en valeur les atouts de cette population, tout en s'attaquant aux obstacles systémiques et en tenant compte de leur contexte historique particulier et de leurs identités culturelles. Les conclusions de ces travaux plaident en faveur d'une approche globale, à l'échelle de l'établissement et abordant plusieurs thèmes, visant à promouvoir le mieux-être mental (Association canadienne de normalisation, 2020), qui englobe un système de soins alliant des éléments traditionnels autochtones à des approches, des processus et des stratégies occidentalisés. Ce problème ne peut être résolu par une approche unique et universelle. Il nécessite au contraire une stratégie globale et fondamentale qui donne la priorité aux besoins fondamentaux (tels que la sécurité, le sentiment d'appartenance et l'attachement aux liens culturels) tout en favorisant la croissance et la transformation de manière plus profonde.

RECOMMANDATIONS



L'analogie de l'arbre

Dans de nombreuses cultures autochtones, l'arbre est un symbole de traditions, de valeurs et de croyances spirituelles. Il offre des ressources essentielles, l'équilibre, la durabilité, la vie et la connaissance. On considère que l'arbre relie la terre, les gens et l'esprit. Chaque partie de l'arbre représente une évolution, un engagement envers la protection et une promesse de soutenir la croissance. En utilisant l'analogie d'un pommier, nous pouvons envisager la croissance et le développement de soutiens holistiques pour le mieux-être mental au sein des établissements d'enseignement postsecondaire. Chaque étape met en évidence et attire l'attention sur un aspect important à prendre en compte, pour créer un arbre de vie.



La graine : commencement et potentiel

La graine symbolise le point de départ, le noyau à partir duquel nous bâtissons et nous grandissons. Elle englobe et donne la priorité à la satisfaction des besoins fondamentaux en matière de soutien et de culture pour les étudiants autochtones du postsecondaire. Cela peut se traduire par un espace physique dédié à la reconnexion avec la culture autochtone, par des initiatives visant à établir des liens culturels, telles que l'accueil d'aînés, ainsi que par des aides d'urgence et des ressources telles que des ordinateurs et des repas gratuits pour les étudiants.



Les racines : stabilité et épanouissement

Les racines symbolisent les fondations, le travail invisible et la préparation nécessaire à la croissance, à l'instar de la création d'une base solide de connaissances, de compétences ou de ressources. C'est là que les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent se spécialiser dans la tissage de liens et la création d'un esprit communautaire par le biais du mentorat (p.ex., des programmes d'ambassadeurs pour les nouveaux étudiants et des réseaux de soutien par les pairs). Le développement des liens culturels est nécessaire à ce stade de croissance. Cela peut se faire par le biais d'ateliers centrés sur la culture, de l'organisation de cérémonies et de la célébration de journées culturelles importantes (p.ex., la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation et la Journée nationale des peuples autochtones) ainsi que des traditions chères aux étudiants autochtones du postsecondaire (p.ex., la purification par la fumée et la danse). Cette étape est également cruciale pour développer les compétences de vie grâce à des programmes qui favorisent la réussite scolaire (p.ex., le soutien scolaire et la préparation aux examens), tout en offrant des occasions de socialiser et de faire de l'activité physique qui favorisent le bien-être et la stabilité. La mise à disposition de ressources d'urgence est un autre moyen pour les établissements d'enseignement postsecondaire d'offrir stabilité et soutien.



Le tronc : force et développement

Le tronc symbolise la croissance, la résilience et la capacité à rester fort face aux pressions extérieures. Les établissements peuvent concrétiser cette étape en proposant des mesures de soutien et des programmes adaptés à la culture, tels que l'accès à des conseillers ou à des psychologues autochtones, à des médecines traditionnelles, ainsi que des liens vers des réseaux d'orientation pour un soutien supplémentaire. Le renforcement peut également s'articuler autour de dispositifs offrant l'aide d'urgence et le soutien nécessaires pour surmonter les obstacles imprévus auxquels les étudiants autochtones peuvent être confrontés.



Les branches : expansion et exploration

Les branches s'étendent vers l'extérieur, à la recherche de la lumière du soleil et d'espace. Elles empruntent des chemins différents, s'étendant dans toutes les directions. Les établissements d'enseignement peuvent élargir leur offre de formation et tisser des liens communautaires en nouant des relations avec d'anciens étudiants autochtones, ou en offrant aux étudiants actuels la possibilité de participer à des événements professionnels et à des conférences externes. Les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent également consacrer davantage de ressources au développement des compétences de vie en dehors du cadre universitaire, par le biais d'ateliers sur le mieux-être personnel, la gestion financière, les compétences quotidiennes et/ou la parentalité. La croissance et l'exploration peuvent également être favorisées par la participation à des ateliers de guérison avec une spécialisation dans le renforcement de la résilience, la pleine conscience et la méditation.



Les feuilles : savoir et croissance

Les feuilles captent la lumière du soleil et la transforment en énergie, symbolisant l'acquisition de connaissances, l'expérience et l'épanouissement personnel. À l›image de la façon dont elles s›étendent et se tournent vers le soleil, les personnes non autochtones qui fréquentent les établissements d›enseignement postsecondaire doivent elles aussi évoluer, en approfondissant leur compréhension, en développant leur prise de conscience et en multipliant leurs actions afin de créer des communautés universitaires qui soutiennent véritablement le bien-être mental des étudiants autochtones. Les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent mettre en place des liens culturels internes et des programmes de développement professionnel pour le personnel et les enseignants non Autochtones, tels que des ateliers sur la décolonisation, des formations à la pédagogie autochtone, des pratiques sécuritaires, des possibilités d'apprentissage en lien avec la terre et des ateliers sur les modes de connaissance et d'être autochtones. Chaque feuille symbolise un pas vers une connaissance plus approfondie, l'humilité culturelle et un soutien constructif en faveur de l'équité et de l'inclusion. Puisant leurs ressources dans la vérité, le respect et la réconciliation, les feuilles représentent une croissance collective dans la création d'espaces où les étudiants autochtones se sentent vus, entendus et soutenus dans tousles aspects de leur parcours universitaire et personnel. La force peut également élargir les perspectives professionnelles et la préparation à la vie active grâce à des moyens de développement professionnel, tels que la collaboration interdisciplinaire, une meilleure représentation et l'adaptation des aides disponibles aux besoins des Autochtones par l'intermédiaire des centres d'orientation professionnelle.



L’écorce : protection et résilience

L’écorce représente la couche protectrice, la frontière et la capacité à résister aux défis et au changement. Tout comme l’écorce protège un arbre des conditions difficiles et des changements de saison, les étudiants autochtones du postsecondaire s’appuient sur leur identité culturelle, leur communauté et leur force intérieure pour persévérer. C’est là que nous avons une spécialisation dans les voies de guérison globales et systémiques, telles que des pédagogies tenant compte des traumatismes et des représentations physiques de la réconciliation, comme un tipi sur le campus ou d’autres espaces traditionnels inspirés de la nature avec lesquels les étudiants peuvent entrer en contact. Cela peut également impliquer la mise en valeur de l’art autochtone sur l’ensemble du campus. La représentation est une étape importante pour favoriser les relations et le renforcement de la communauté grâce aux liens avec la culture autochtone.



Le fruit : impact et contribution

Le fruit est le résultat de la croissance et de la réussite. Il nourrit les autres et sème de nouvelles graines, garantissant ainsi une croissance et une évolution continues. Cela peut se concrétiser par la mise en place de processus, de budgets et de ressources bien définis permettant de réexaminer, de mettre à jour et de développer activement les services, les programmes et les mesures de soutien qui répondent aux besoins des étudiants autochtones du postsecondaire. Cela inclut également la représentation lors des cérémonies de remise des diplômes, par exemple par la remise de plumes d’aigle ou d’écharpes métisses aux diplômés. Cette étape reconnaît également le réinvestissement des étudiants par le biais des réseaux d’anciens étudiants, qui transmettent leurs connaissances à d’autres étudiants autochtones par le biais du soutien par les pairs ou du mentorat. Un dernier aspect important de cette étape consiste à recueillir les commentaires des étudiants autochtones sur le fonctionnement du système ainsi que leurs recommandations quant à la manière de le faire évoluer et de le développer, afin de favoriser une croissance nouvelle et future.

CONCLUSION

Pour favoriser le mieux-être mental des étudiants autochtones du postsecondaire, il faut un engagement global et durable qui tienne compte de l'interdépendance entre le bien-être émotionnel, culturel, scolaire, spirituel et pratique. Cette étude a mis en évidence deux principes fondamentaux : 1) la nécessité d'un équilibre — mental, spirituel, physique et émotionnel — et 2) un lien profond avec le lieu où l'espace, qui, pour de nombreux étudiants autochtones, trouve ses racines dans la terre, la langue et la communauté. La nécessité de créer des environnements valorisant la culture a été un sous-thème récurrent tout au long de cette étude, un sous-thème qui honore les visions du monde des Autochtones, qui favorise le lien avec les pratiques traditionnelles et qui témoigne d'un respect pour la représentation et le lieu. Offrir un accès à des possibilités professionnelles et de développement, à un accompagnement ciblé sur la guérison, à une formation aux compétences de vie et à des ressources d'urgence adaptées favorise la résilience et permet aux étudiants d'être bien armés pour naviguer entre les défis et les réussites. Dans cette optique, il ne s'agit pas simplement d'un service, mais d'une responsabilité : celle de créer des environnements inclusifs et ancrés dans la culture, où les étudiants autochtones auront les moyens de s'épanouir à tous les niveaux de leur parcours, en honorant à la fois qui ils sont et qui ils deviendront.

RÉFÉRENCES

Basso, K. H. (1996). *Wisdom sits in places: Landscape and language among the Western Apache.* Albuquerque: University of New Mexico Press. http://archive.org/details/wisdomsitsinplac0000bass

Berger, P., Epp, J. R., & Moeller, H. (2006). The predictable influences of colonialism, culture clash, and current practice on punctuality, attendance, and achievement in Nunavut schools. *Canadian Journal of Native Education*, *29*(2), 182–205.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development.* Harvard University Press; JSTOR. https:// doi.org/10.2307/j.ctv26071r6

Bunting, J. (2022). *Indigenous learners mental health needs* (p. 21). Indspire. https://indspire.ca/wp-content/uploads/2025/09/2022-Indigenous-Learners-Mental-Health-Needs-Report-English.pdf

Cameron (Anishinaabekwe), R. E., Bird, M. J., Naveau-Heyde (Mattagami First Nation), D. D., & Fuller-Thomson, E. (2024). Creating a "sense of belonging" for Indigenous students: Identifying supports to improve access and success in post-secondary education. *AlterNative: An International Journal of Indigenous Peoples, 20*(4), 732–740. https://doi.org/10.1177/11771801241291242

Canadian Standards Association. (2020). *Mental health and well-being for post-secondary students*. https://www.csagroup.org/store/product/CSA%20Z2003:20/

Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (2nd ed). Sage Publications.

D'Antimo, S., Ayson, G. et Dehghansai, N. (2025). *Obstacles institutionnels et systémiques* à *la formation des enseignants autochtones.* Indspire. https://indspire.ca/wp-content/uploads/2025/09/2025-Barriers-in-Indigenous-Teachers-Education-English.pdf

Davidson, P. (2018). Advancing reconciliation through post-secondary education. *Policy Options.* https://policyoptions.irpp.org/2018/11/advancing-reconciliation-through-post-secondary-education/

Garriguet, D. (2021). *Portrait of youth in Canada: Data report—Chapter 1: Health of youth in Canada.* https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/42-28-0001/2021001/article/00001-eng. pdf?st=WLcXpO2s

Hanson, A., & Danyluk, P. (2022). Talking circles as Indigenous pedagogy in online learning. *Teaching and Teacher Education, 115*, 103715. https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103715

RÉFÉRENCES

Hart, M. (2002). *Seeking Mino-Pimatisiwin: An Aboriginal approach to helping*. Fernwood Publishing. https://fernwoodpublishing.ca/book/seeking-mino-pimatisiwin

Herkimer, J. (2022). *L'histoire en tant que connaissance : Expériences de départ prématuré et de persévérance des étudiants autochtones de l'enseignement postsecondaire* (p. 31). Indspire. https://indspire.ca/wp-content/uploads/2025/09/2022-Story-as-Knowledge-Experiences-of-Early-Leaving-Report-English.pdf

Hop Wo, N. K., Anderson, K. K., Wylie, L., & MacDougall, A. (2020). The prevalence of distress, depression, anxiety, and substance use issues among Indigenous post-secondary students in Canada. *Transcultural Psychiatry, 57*(2), 263–274. https://doi.org/10.1177/1363461519861824

Jensen, S. (2022). The importance of community in Indigenous peoples' healing. *National Alliance on Mental Illness (NAMI).* https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/March-2022/The-Importance-of-Community-in-Indigenous-Peoples-Healing

Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2000). *Focus groups: A practical guide for applied research* (3rd ed.). SAGE.

Kurtz, D. L. M., Nyberg, J. C., Tillaart, S. V. D., Mills, B., & The Okanagan Urban Aboriginal Health Res (OUAHRC). (2013). Silencing of voice: An act of structural violence urban aboriginal women speak out about their experiences with health care. *International Journal of Indigenous Health, 4*(1), 53–63. https://doi.org/10.18357/ijih41200812315

Pidgeon, M. (2016). More than a checklist: Meaningful Indigenous inclusion in higher education. *Social Inclusion, 4*(1), 77–91. https://doi.org/10.17645/si.v4i1.436

Wickramaratne, P. J., Yangchen, T., Lepow, L., Patra, B. G., Glicksburg, B., Talati, A., Adekkanattu, P., Ryu, E., Biernacka, J. M., Charney, A., Mann, J. J., Pathak, J., Olfson, M., & Weissman, M. M. (2022). Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. *PloS One, 17*(10), e0275004. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275004

Wright, S., O'Brien, B. C., Nimmon, L., Law, M., & Mylopoulos, M. (2016). Research design considerations. *Journal of Graduate Medical Education, 8*(1), 97–98. https://doi.org/10.4300/JGME-D-15-00566.1

Indspire

Indigenous education, Canada's future. | L'éducation des autochtones. L'avenir du Canada.

Siège social

Box 5, Suite 100
50 Generations Drive
Six Nations of the Grand River
Ohsweken, ON N0A 1M0

1-855-INDSPIRE (463-7747)
Fax: (866) 433-3159

Bureau de Toronto

555 Richmond St. W.
Suite 601
Toronto, ON M5V 3B1

indspire.ca | @Indspire