Indspire

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



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

2026 | SIDOROVA, E., AYSON, G., BUDHATHOKI, R., & DEHGHANSAI, N.

AUTEURS

Evgeniia (Jen) Sidorova, Ph.D.

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

Rita Budhathoki, M.A., M.R.P.E.

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

PAIRS ÉVALUATEURS

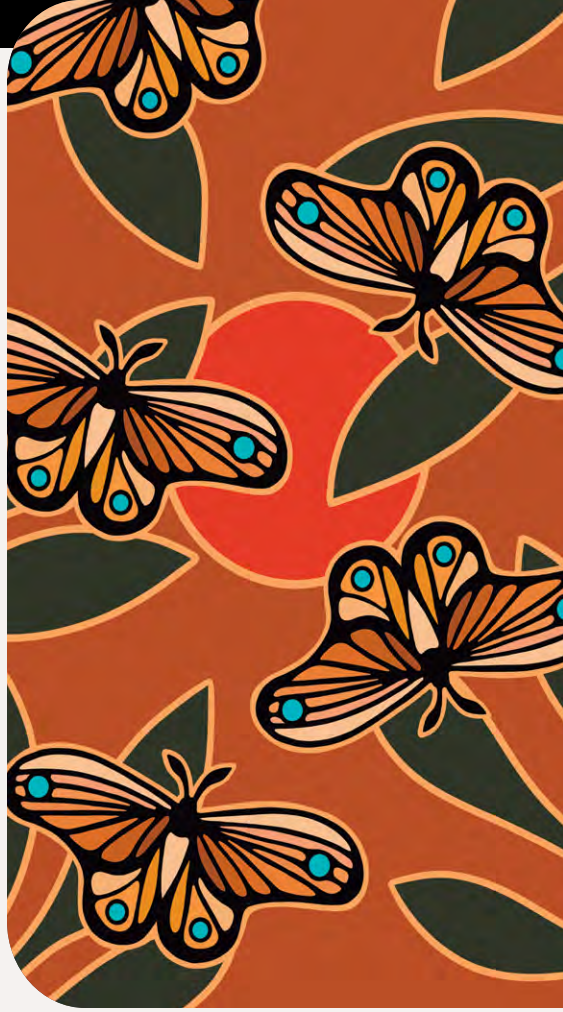
Internes :

Stephanie Cunningham-Reimann, MPH, Cert. KMb

Externes :

Nicolas Gourde, B.Sc. HK., M.Ed., doctorant

Ashley Jeanne Gauthier, B.Sc. Hons., Grad Cert. Rédaction technique
Emploi et Développement social Canada,
Anishnabeg (Kitigan Zibi)



POSITIONNEMENT DE L'AUTEURE PRINCIPALE, JEN

Jen s'identifie comme étant une Autochtone urbaine de Sakha, originaire de Yakoutsk, en République de Sakha (Russie), et apporte à l'analyse et à la discussion de cet ouvrage son expérience vécue en tant qu'étudiante autochtone en Russie et étudiante autochtone internationale au Canada et aux États-Unis.

CONCEPTION DE LA COUVERTURE — SUNSET WATERS 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 son travail à plein temps, ce qui lui a permis d'entrer en contact avec d'autres créateurs autochtones, de participer à la vie communautaire et d'exprimer sa culture, son amour et ses liens à travers son art. Elle s'est spécialisée dans l'illustration numérique, la peinture acrylique et à l'huile, et les peintures murales, mais elle aime également pratiquer le perlage, le vitrail et la sculpture en 2D. Elle trouve son inspiration dans le monde naturel, dans les enseignements culturels et les modes de vie, ainsi que dans les petits moments qui font de nous des êtres humains.

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

9	RÉSUMÉ		
10	POINTS CLÉS		
11	INTRODUCTION	Contexte	11
		Objectif	12
12	CONCEPTION DE LA RECHERCHE	Questions de recherche	12
12	MÉTHODE	Recrutement et participants	12
		Méthodologie	12
		Analyse des données	13
15	RÉSULTATS ET DISCUSSION	Facteurs clés contribuant à un soutien efficace dans les établissements d'enseignement postsecondaire	15
		Obstacles à l'accès aux services d'aide	21
		Préférence pour les services externes	30
34	LIMITES		
35	RECOMMANDATIONS		
36	CONCLUSION		
37	RÉFÉRENCES		
40	ANNEXE A : APERÇU DU PROCESSUS DE CODAGE		
41	ANNEXE B : THÈMES PRINCIPAUX ET DESCRIPTIONS		

RÉSUMÉ

Ce rapport fait partie d'une série de quatre rapports visant à évaluer l'efficacité des services de soutien offerts par les établissements d'enseignement postsecondaire canadiens aux étudiants autochtones. Au total, 3 024 étudiants autochtones du postsecondaire ont répondu à l'*Enquête sur le mieux-être mental* d'Indspire, lancée au début de l'année 2023 afin de comprendre les expériences vécues par les étudiants autochtones en matière de santé mentale dans le milieu postsecondaire. À travers une analyse qualitative des réponses ouvertes fournies dans le sondage, ce rapport résume les commentaires des étudiants sur la santé mentale et les services destinés aux Autochtones offerts sur les campus. Plus précisément, le rapport examine les facteurs influençant le recours ou le non-recours à ces services, ainsi que l'utilisation de services externes situés hors des campus.

Les résultats ont mis en évidence trois facteurs essentiels qui influencent la perception qu'ont les étudiants de l'efficacité des services de santé mentale et de soutien aux Autochtones : l'acceptation, l'offre d'espaces sécuritaires et la mise en œuvre d'une approche tenant compte des traumatismes. Cependant, le manque d'informations concernant ces services, le sentiment de ne pas être accepté et leur indisponibilité ont été les principaux obstacles empêchant les étudiants de recourir aux services de soutien proposés par leurs établissements d'enseignement postsecondaire. De nombreux étudiants autochtones se tournent vers des services de soutien externes, non affiliés à des établissements d'enseignement postsecondaire (services universitaires, de santé, culturels et financiers), en raison de délais d'attente plus courts, de la disponibilité de soins spécifiques aux Autochtones et d'une perception d'une meilleure protection de la confidentialité. Le rapport conclut qu'il est crucial de créer des espaces sur les campus où les étudiants autochtones peuvent se sentir inclus, notamment pour se reconnecter avec leur propre culture autochtone. La sensibilisation aux services existants et l'élargissement de la disponibilité des rendez-vous sont également importants pour accroître l'utilisation de ces services par les étudiants.

S'appuyant sur les conclusions de ce travail, la recherche d'Indspire a formulé des recommandations pour répondre aux problèmes identifiés dans les commentaires des étudiants, notamment :

- Créer des environnements sécuritaires, inclusifs et adaptés au sein des établissements d'enseignement postsecondaire afin de refléter les priorités des étudiants autochtones.
- Accroître la représentation des cultures autochtones au sein des services destinés spécifiquement aux Autochtones afin de mieux refléter la diversité des étudiants autochtones et de leurs cultures.
- Ajouter des services virtuels pour les étudiants suivant des cours en ligne, qui peuvent se trouver dans des régions isolées ou ne pas avoir accès aux transports; cela améliorerait considérablement l'accès aux services.
- Veiller à ce que les spécialistes, en particulier les thérapeutes, adoptent une approche tenant compte des traumatismes dans le cadre de ces services essentiels.

- Recruter davantage de personnel pour réduire l'épuisement professionnel et la surcharge de travail, en particulier dans les services de conseil et de soutien.
- Développer les services destinés spécifiquement aux Autochtones en recrutant davantage de personnel pour réduire la surcharge de travail et en proposant davantage d'ateliers.
- Compte tenu du recours aux services externes hors campus signalé par les étudiants, il serait utile que les services du campus collaborent avec ces organismes externes, s'inspirent de leur expérience et en fassent la promotion.

POINTS CLÉS

Les répondants à l'enquête (*n* = 3 023) ont offert les commentaires ouverts suivants sur la santé mentale et les services spécifiques aux Autochtones :

- Les trois facteurs clés contribuant à l'efficacité des services sont les suivants : offrir des espaces sécuritaires, l'acceptation et une approche tenant compte des traumatismes.
- Les quatre obstacles à l'accès aux services sont les suivants : le sentiment de ne pas être accepté, l'absence de besoin pour ces services, le manque de publicité et les difficultés d'accès.
- Créer des environnements postsecondaires sécuritaires, inclusifs et adaptés en adoptant une approche tenant compte des traumatismes, en renforçant la représentation des différentes cultures autochtones, en proposant des services en ligne et en recrutant davantage de personnel dédié aux services destinés aux Autochtones.
- Les services des établissements d'enseignement postsecondaire pourraient collaborer avec des services et des organismes de soutien externes non liés à l'enseignement postsecondaire, s'inspirer de leur expérience et en faire la promotion.

INTRODUCTION

Contexte

Les problèmes de santé mentale chez les étudiants autochtones ne peuvent être dissociés de l'héritage colonial du Canada. Les Autochtones sont touchés de manière disproportionnée par la détresse psychologique, la dépression et le suicide — en particulier chez les jeunes — en raison de la colonisation, de la mondialisation et des migrations, de la perte des langues traditionnelles, de la rupture culturelle et de la marginalisation (Hop Wo et al., 2020). De plus, on n'a pas accordé suffisamment d'attention au lien entre le racisme systémique et les microagressions à l'encontre des étudiants autochtones (Canel-Çınarbaş & Yohani, 2019). Le racisme anti-autochtone reste un obstacle à l'inclusion des étudiants, du corps professoral et des membres du personnel autochtones dans les établissements d'enseignement postsecondaires (EES, Bailey, 2016). Si le concept de traumatisme colonial et intergénérationnel chez les Autochtones a été abordé dans la recherche en santé mentale (Gone, 2013 ; Mitchell et al., 2019), son impact est souvent négligé par les professionnels de la santé mentale non Autochtones. Cela souligne la nécessité d'adopter des approches tenant compte des traumatismes et adaptées à la culture, qui soient en phase avec les réalités vécues par les étudiants autochtones.

Certaines études suggèrent que des services adaptés à la culture peuvent améliorer l'accès aux soins et offrir une protection contre les problèmes de santé mentale (Hop Wo et al., 2020). Malgré cela, la disponibilité et la qualité de ces ressources varient considérablement d'une région à l'autre du Canada. Si certains obstacles à l'accès aux services de santé mentale (p.ex., des emplois du temps chargés et un manque de promotion de ces services) sont communs à tous les étudiants, les étudiants autochtones font également face à des défis particuliers. Par exemple, renouer avec leur culture autochtone peut être un défi pour certains étudiants autochtones (Efimoff & Starzyk, 2025). De plus, la recherche postsecondaire place souvent le poids de la réussite universitaire sur les étudiants autochtones eux-mêmes, plutôt que d'examiner les obstacles et les responsabilités institutionnels (McMillan, 2019).

Indspire accorde une grande importance aux voix et aux expériences des étudiants autochtones et s'engage pleinement à trouver des moyens d'améliorer leur mieux-être mental pendant leurs études postsecondaires. Alors que la plupart des études consacrées aux commentaires des étudiants autochtones concernant les services de soutien en santé mentale portent sur les Premières Nations, peu d'attention est accordée aux expériences des étudiants inuit et métis (Bunting, 2022). Consciente à la fois de cette lacune dans la littérature et de l'importance du mieux-être mental pour la réussite dans les études postsecondaires (Herkimer, 2022), le service de Recherche et d'impact a exploré le paysage du mieux-être mental chez les étudiants autochtones du postsecondaire. À cette fin, *l'Enquête sur le mieux-être mental* a été élaborée afin de comprendre le mieux-être mental des étudiants autochtones du postsecondaire, leur utilisation des services de santé mentale et de soutien aux Autochtones, et la manière dont ces services pourraient mieux répondre à leurs besoins tout au long de leur parcours éducatif.

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 vise spécifiquement à analyser les commentaires qualitatifs des étudiants concernant leur accès aux services de santé mentale et aux services destinés aux Autochtones, ainsi que leur satisfaction à l'égard de ces services. Les résultats de cette recherche serviront à formuler des recommandations visant à améliorer le soutien institutionnel en faveur du mieux-être mental des étudiants autochtones.

CONCEPTION DE LA RECHERCHE

Questions de recherche

Cette étude a examiné les commentaires des personnes interrogées concernant les services de soutien offerts par les établissements d'enseignement postsecondaire, ainsi que leur expérience en matière d'accès à ces services, afin de répondre à la question suivante : « Quelle est votre expérience en matière d'accès et d'utilisation des services de santé mentale et des services destinés aux Autochtones offerts par votre établissement d'enseignement postsecondaire? »

MÉTHODE

Recrutement et participants

À l'aide de SurveyMonkey®, une enquête transversale a été menée en mars 2023. Des invitations ont été envoyées par courriel à 10 104 personnes ayant reçu une bourse d'études ou une bourse d'excellence du programme Bâtir un avenir meilleur d'Indspire entre 2020 et 2022. Des courriels de rappel ont été envoyés afin d'augmenter le nombre de réponses. *L'Enquête sur le mieux-être mental* a été réalisée en ligne de manière autonome, ce qui a permis un accès facile aux participants de différentes régions géographiques du Canada. Au total, 3 023 étudiants autochtones ont participé à l'enquête, ce qui représente un taux de réponse de 30 %. Tout au long de la collecte des données, les considérations éthiques, telles que le consentement éclairé et la confidentialité, ont été scrupuleusement respectées.

Méthodologie

S'appuyant sur une méthodologie mixte, *l'Enquête sur le mieux-être mental* a permis de recueillir des données à la fois quantitatives et qualitatives par le biais de 57 questions (44 à choix multiple et 13 ouvertes). Des mesures quantitatives ont été utilisées pour évaluer le mieux-être mental auto-évalué des étudiants, leur sentiment d'appartenance, leur attachement aux liens culturels, ainsi que leur utilisation des services de

soutien et leur satisfaction à cet égard. Les répondants ont sélectionné, sur une échelle de Likert à 5 points, leur degré d'accord avec des affirmations liées à chacun de ces facteurs (p.ex., pour le lien culturel : « J'ai une perception claire de mon identité ou de ma culture autochtone et de ce qu'elle signifie pour moi »). Les résultats des données quantitatives sont présentés dans deux rapports de cette série : *Comprendre l'interdépendance des facteurs de mieux-être mental : une étude sur les expériences des étudiants autochtones du postsecondaire* (Ayson et al., 2026) et *Analyse de l'impact des principales variables démographiques sur le bien-être des étudiants autochtones et utilisation des services de soutien* (Budhathoki et al., 2026). Les données qualitatives, collectées au moyen de questions ouvertes, ont visé à étayer ces résultats quantitatifs et à explorer plus en profondeur les raisons qui poussent les étudiants à utiliser les ressources disponibles au sein ou en dehors de leurs établissements d'enseignement postsecondaire. Le présent rapport se concentre sur les enseignements tirés des données qualitatives de *l'Enquête sur le mieux-être mental*.

Analyse des données

Le processus d'analyse des données pour cette étude a compris les deux étapes suivantes : 1) résumer et organiser les commentaires relatifs aux réponses ouvertes *de l'Enquête sur le mieux-être mental* (résumé descriptif des thèmes); et 2) réaliser une analyse thématique de ce résumé descriptif. L'analyse thématique permet une interprétation plus approfondie de la signification et de l'importance sous-jacentes de ces réflexions. En raison du volume des réponses et des similitudes entre elles, les réponses ont été regroupées et résumées en fonction de thèmes communs afin de faciliter le processus de codage.

L'analyse thématique des données qualitatives a été réalisée à l'aide du logiciel NVivo et a suivi les lignes directrices définies par Braun & Clarke (2021). Cette approche identifie systématiquement des schémas (c'est-à-dire des thèmes) dans l'ensemble des données.

Analyse thématique

Dans cette étude, l'analyse thématique a été choisie comme méthode privilégiée d'analyse des données en raison de sa capacité à identifier systématiquement des schémas (c'est-à-dire des thèmes) à travers un ensemble de données. L'analyse thématique est une méthode d'analyse qualitative utilisée en sciences sociales pour identifier et présenter des schémas ou des thèmes récurrents dans les données. Elle implique une lecture attentive du matériel afin d'en extraire le sens et de comprendre les différents sujets et interprétations. De plus, avec une spécialisation dans les significations, les expériences et les perspectives communes, l'analyse thématique offre aux chercheurs la possibilité d'explorer des schémas grâce à une interprétation plus approfondie de la signification sous-jacente des réponses des participants. Un aperçu du processus de codage de l'analyse thématique utilisé dans ce rapport est résumé à l'annexe A.

Aperçu des thèmes

L'analyse thématique a permis de dégager les thèmes et sous-thèmes suivants (figure 1).

Figure 1 : Thèmes et sous-thèmes issus des commentaires sur les services de soutien



Considérations éthiques

Indspire s'efforce d'orienter ses recherches de manière à autonomiser les communautés autochtones, en adoptant une approche axée sur les points forts qui met l'accent sur la résilience et les pratiques culturelles positives. Toutes les informations personnelles communiquées par les participants à l'enquête sont restées confidentielles au sein de l'équipe de recherche principale du projet et les réponses ont été rendues anonymes avant d'être analysées. On a expliqué aux participants qu'en prenant part volontairement à l'enquête, ils donnaient à Indspire leur consentement pour utiliser leurs réponses à des fins de recherche au profit des étudiants autochtones. Ils ont également reçu l'assurance que leurs données seraient traitées de manière confidentielle, seules les données agrégées étant présentées. Vous trouverez plus d'informations sur la manière dont les données des participants sont utilisées par Indspire dans la *Politique de confidentialité* d'Indspire.

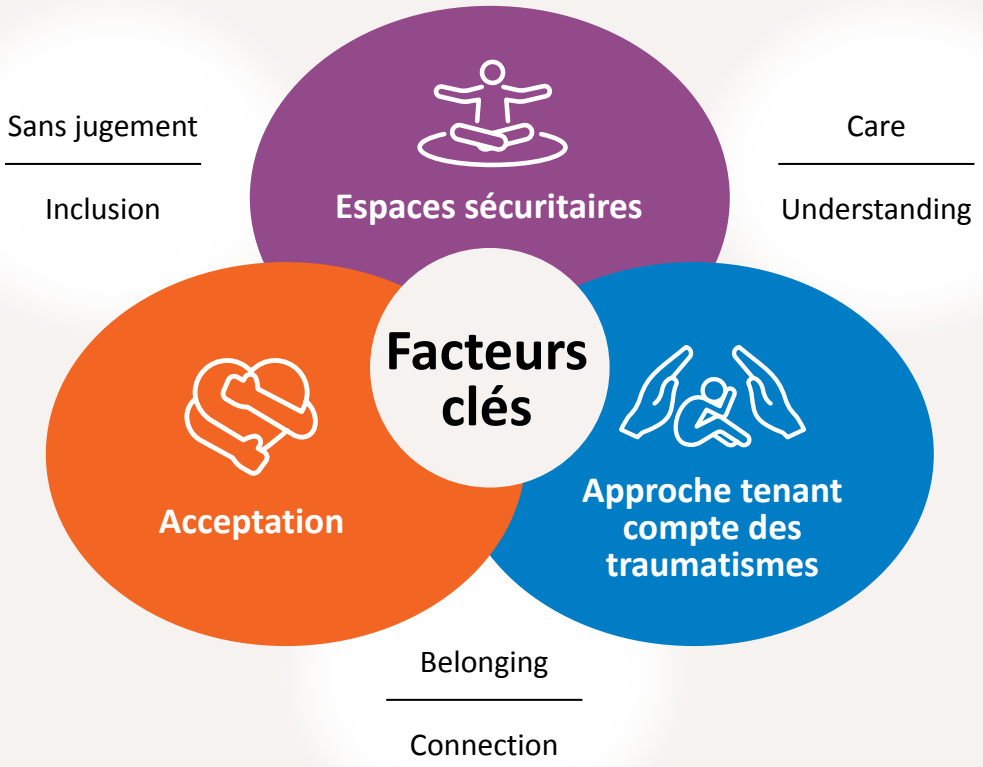
RÉSULTATS ET DISCUSSION

Les trois thèmes généraux identifiés dans les commentaires des étudiants ont été les suivants : 1) les facteurs clés contribuant à un soutien efficace dans les établissements d'enseignement postsecondaire, 2) les obstacles à l'accès aux services, et 3) la préférence pour les services externes. Chaque thème a contenu des sous-thèmes permettant une compréhension plus détaillée des résultats (voir l'annexe B pour un résumé des thèmes et sous-thèmes). Les sections suivantes décrivent plus en détail chaque thème et ses sous-thèmes. Afin de replacer les résultats dans leur contexte, ceux-ci sont complétés par des références à la littérature universitaire et des citations des répondants à l'enquête.

Facteurs clés contribuant à un soutien efficace dans les établissements d'enseignement postsecondaire

Les étudiants ont souligné l'importance de disposer d'espaces sécuritaires, inclusifs et exempts de tout jugement, où ils pourraient éprouver un sentiment d'appartenance, de connexion et d'acceptation. Ils ont également mis en avant l'intérêt des services de santé mentale — en particulier les approches tenant compte des traumatismes dans la prestation des services — qui contribuent à offrir de meilleurs soins et une meilleure compréhension (figure 2).

Figure 2 : Facteurs clés contribuant à l'efficacité des services dans les établissements d'enseignement postsecondaire



Espaces sécuritaires

L'*Enquête sur le mieux-être mental* a révélé qu'une fonction importante des services offerts par les établissements d'enseignement postsecondaire consiste à offrir des espaces sécuritaires où les étudiants autochtones peuvent s'exprimer librement, se sentir inclus et avoir l'assurance que leurs informations personnelles resteront confidentielles. L'accès à des espaces physiques sécuritaires au sein des établissements d'enseignement postsecondaire permet aux étudiants autochtones de se sentir plus à l'aise sur les campus et favorise un sentiment d'appartenance à la communauté. Les conclusions de la littérature soulignent que, même au niveau du corps professoral, les universitaires autochtones ne se sentent pas toujours en sécurité pour s'identifier ouvertement comme Autochtones, demander conseil ou faire confiance à leurs collègues ou aux politiques et pratiques de l'établissement d'enseignement — souvent en raison d'attentes inappropriées, de jugements ou de critiques de la part d'autres membres du corps professoral (Locke et al., 2024). Un espace culturellement sécuritaire est à la fois une réalité pratique — nécessitant des aménagements structurels pour créer un environnement qui suscite un sentiment d'intimité, de sécurité et de confidentialité — et une métaphore désignant le fait de disposer de suffisamment de temps et de procédures appropriées pour permettre la reconnaissance mutuelle et la réflexion (D'Souza et al., 2024).

Locke et al. (2024) ont identifié quatre attributs principaux des espaces sécuritaires du point de vue des chercheurs autochtones. Ces éléments comprenaient : 1) se sentir en sécurité en tant qu'Autochtone, 2) se sentir en sécurité pour demander conseil et faire des erreurs, 3) se sentir en sécurité pour s'exprimer ouvertement, et 4) se sentir en sécurité pour faire confiance.

L'Enquête sur le mieux-être mental a mis en évidence la capacité des locaux des centres de soutien destinés aux Autochtones à offrir des espaces sécuritaires aux étudiants, ainsi que des ressources telles que de la nourriture, des services d'impression et des espaces d'étude. Les participants *à l'Enquête sur le mieux-être mental* ont indiqué que le lien avec les cultures autochtones est un facteur déterminant pour le bien-être et la santé mentale.

> ***« La maison des Premières Nations est un espace sécuritaire. Je peux me sentir assez seul et isolé à l'université, c'est donc agréable d'avoir un espace accueillant qui se soucie vraiment de mes besoins en tant qu'étudiant, ainsi que de mes besoins plus larges en tant que personne et membre de la communauté. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

> ***« Quand j'étais à l'université, j'allais au service pour les Autochtone pour étudier dans le salon. Ils faisaient des purifications par la fumée et passaient de la musique apaisante, ce qui était très relaxant et m'aidait à me concentrer. Ils offraient également des collations et des boisson, et des aînés étaient présents sur place. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

Acceptation, appartenance et liens

Les participants à *l'Enquête sur le mieux-être mental* ont souligné l'importance d'être acceptés et d'avoir la possibilité d'être eux-mêmes auprès du personnel de soutien. En réfléchissant à leurs expériences positives concernant l'accès aux services sur les campus, les étudiants ont systématiquement insisté sur l'importance de l'appartenance, de la compréhension et des liens. Ils ont particulièrement apprécié les services destinés aux Autochtones pour avoir favorisé ce sentiment d'acceptation et d'attention.

> ***« Lorsque j'ai été confronté à des problèmes de santé mentale, mon université m'a apporté son soutien de multiples façons. Qu'il s'agisse de consultations psychologiques, d'offrir des médicaments, de la mise à disposition d'aînés avec lesquels je pouvais m'entretenir, ou encore d'un accompagnement en classe. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

> ***« J›apprécie les activités de partage des connaissances organisées par les aînés. J›aime découvrir la culture locale des Premières Nations. »***
>
> **– Répondante à l›enquête**

Des études récentes sur l'expérience des étudiants autochtones dans les établissements d'enseignement postsecondaire en Australie ont révélé que les centres autochtones jouent un rôle crucial dans le développement d'un sentiment d'appartenance et de connexion (Fredericks et al., 2024). Pour les Autochtones, le lien avec les cultures autochtones est un déterminant important de la santé. Renforcer les liens avec la culture peut constituer un objectif de programme (et un indicateur de résultat) viable dans l'élaboration de programmes et d'interventions destinés aux étudiants autochtones.

> ***« En tant qu'Autochtone, j'ai un comportement et un parcours culturels différents que la société ne comprend pas. Je me sentirais plus à l'aise si je disposais de services de soutien en santé mentale spécifiques aux Autochtones, capables de me comprendre sur le plan culturel. »***
>
> **– Répondante à l›enquête**

> ***« Pour les événements Autochtones, l›école s›efforce vraiment de préciser qu›ils sont ouverts à tous, mais cela peut quand même être un peu stressant de décider d›aller à un événement culturel, alors que je n›ai aucune expérience personnelle de ce genre d›événements. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

Il est particulièrement important de créer des espaces adaptés à la culture pour tous les Autochtones. Une étude menée par des chercheurs métis a montré que le fait de favoriser la création d'une communauté au sein des établissements d'enseignement postsecondaire parmi les Autochtones partageant la même culture réduit le sentiment d'isolement et renforce l'autonomie des étudiants (Delgado & Forsythe, 2025). Les chercheurs ont donné l'exemple de l'organisation d'un rassemblement universitaire spécifique aux Métis, le Métis *Research Symposium (*Symposium de recherche sur les Métis), qui a eu des répercussions significatives tant sur le monde universitaire que sur la communauté. Plusieurs participants ont utilisé des mots tels que « familier » et « retour aux sources » pour décrire cet espace, et certains ont confié avoir versé des larmes de « joie » ou de « bonheur » en s'y trouvant. Les auteurs eux-mêmes, en tant que chercheurs métis, ont également ressenti ce sentiment de retour aux sources lorsqu'ils ont rejoint des espaces centrés sur les Métis (Delgado & Forsythe, 2025). Ce désir de communauté et d'appartenance a trouvé un écho chez les répondants à *l'Enquête sur le mieux-être mental*.

> ***« J'aimerais bien qu'il y ait un aîné qui parle le micmac à l'école. »***
>
> **– Répondante à l›enquête**

> ***« J'aimerais pouvoir parler à une personne métisse de mon identité et de mon sentiment d'appartenance. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

Le mentorat autochtone renforce également le sentiment d'appartenance et d'attachement aux liens culturels. Il reflète une approche culturelle autochtone et intergénérationnelle visant à aider ou à enseigner aux autres (Pidgeon et al., 2014). Une étude menée en Colombie-Britannique a évalué l'efficacité d'un programme de mentorat par les pairs, intitulé Supporting Aboriginal Graduate Enhancement (SAGE) (Soutien au développement des diplômés autochtones), dans le cadre duquel des universitaires autochtones expérimentés encadrent des étudiants autochtones de premier cycle et de maîtrise. Ce programme offre un espace où les connaissances culturelles sont mises à profit pour comprendre les complexités et les subtilités des obstacles systémiques ainsi que les expériences communes vécues dans les établissements d'enseignement postsecondaire. Les relations nouées au sein du programme SAGE favorisent le sentiment d'appartenance et les possibilités de réseautage pour les étudiants, améliorant ainsi à la fois leur bien-être et le soutien dont ils bénéficient (Pidgeon et al., 2014).

Approche tenant compte des traumatismes

Les personnes ayant répondu à *l'Enquête sur le mieux-être mental* ont également souligné l'importance de services capables de traiter les traumatismes coloniaux et intergénérationnels. Les traumatismes résultant des impacts directs et indirects de la colonisation ont des effets négatifs sur la santé des Autochtones (Mitchell et al., 2019). De nombreux termes sont utilisés pour caractériser le traumatisme persistant des Autochtones, notamment : traumatisme historique, traumatisme collectif, traumatisme colonial et blessure coloniale (Mitchell et al., 2019).

> ***« Comme je l'ai déjà mentionné dans cette enquête, les gens sont tellement marqués par le traumatisme générationnel que même les membres de notre propre communauté ne s'entraident pas. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

Le traumatisme colonial peut être défini comme un traumatisme collectif et complexe infligé à un groupe de personnes partageant une identité ou une affiliation collective spécifique. Il s'agit d'un phénomène collectif commun aux membres d'un groupe identifiable ayant subi une conquête, une colonisation ou un génocide délibérés (Gone, 2013). Le traumatisme colonial affecte les individus sur les plans émotionnel, spirituel, intellectuel, physique et social, ayant un impact non seulement sur l'individu, mais aussi sur la cellule familiale, la communauté et la nation (Mitchell et al., 2019). De plus, l'impact du traumatisme colonial est cumulatif au fil du temps, de sorte que des expériences traumatiques multiples entraînent une détresse et un handicap proportionnellement plus importants que les conséquences d'expositions traumatiques plus limitées (Gone, 2013).

Les étudiants autochtones qui vivent un traumatisme colonial consacrent souvent une énergie considérable à dissimuler leurs expériences, ce qui leur laisse moins d'énergie pour participer en classe (Steinman & Kovats Sánchez, 2023). En conséquence, le traumatisme colonial a un impact profond sur le sentiment de contrôle, d'appartenance et de sens que les étudiants retirent de leurs expériences éducatives. En réponse à cela, les principes de la prise en charge tenant compte des traumatismes devraient être intégrés aux pratiques éducatives (Steinman & Kovats Sánchez, 2023). Il est essentiel de recruter davantage de professeurs et de membres du personnel autochtones dans les établissements d'enseignement postsecondaire, formés pour soutenir la santé mentale et spirituelle des membres autochtones de leur communauté universitaire (Steinman & Kovats Sánchez, 2023).

> ***« Avoir un aîné à qui parler plus souvent et savoir que l'on peut aller le voir pour discuter et apprendre de lui serait vraiment bénéfique pour les étudiants issus d'un environnement marqué par le traumatisme. »***
>
> **– Répondante à l›enquête**

Une approche tenant compte des traumatismes est nécessaire pour mettre en place des services de santé mentale sécuritaires et pertinents, capables d'apporter un soutien concret aux étudiants autochtones. La mise en place de campus tenant compte des traumatismes doit s'inscrire dans une démarche impliquant les étudiants et la communauté, en associant les étudiants, le corps professoral, le personnel, l'administration et les représentants des communautés environnantes (Schroeder et al., 2023). Les groupes peuvent offrir aux étudiants ayant subi un traumatisme la possibilité de trouver une communauté dans laquelle ils se sentent impliqués, accueillis et valorisés, et où leur voix est au centre des préoccupations. Ces groupes peuvent travailler ensemble pour identifier les facteurs potentiellement traumatisants et ceux qui peuvent favoriser la guérison (Schroeder et al., 2023).

Plusieurs étudiants ayant répondu à *l'Enquête sur le mieux-être mental* ont exprimé leur inquiétude quant au fait que les thérapeutes non autochtones pourraient ne pas saisir ou apprécier pleinement les effets uniques et profondément enracinés du colonialisme, en particulier les traumatismes intergénérationnels et le racisme, ainsi que leurs répercussions persistantes. Certains répondants à *l'Enquête sur le mieux-être mental* ont fait valoir que seuls des services de soutien en santé mentale spécifiques aux Autochtones seraient pleinement à même de comprendre et de traiter les couches complexes des traumatismes coloniaux et intergénérationnels.

> ***« J'ai suivi une thérapie avec des thérapeutes autochtones et non autochtones, et j'ai constaté que les thérapeutes autochtones ont tendance à avoir une compréhension plus profonde du traumatisme générationnel qui affecte ma santé mentale. Ils m'aident également à rester ancrée dans ma culture, ce que je trouve profondément apaisant. Idéalement, j'aimerais trouver un thérapeute qui soit à la fois autochtone et queer, comme moi. Je sais que ce type d'intersectionnalité peut être difficile à trouver, mais je crois que cela ferait une différence significative — en créant un espace où je pourrais me sentir vraiment en sécurité pour parler de mes relations et des traumatismes que j'ai vécus liés à l'homophobie. »***
>
> **– Répondante à l›enquête**

Obstacles à l'accès aux services d'aide

Ce thème porte sur les difficultés auxquelles font face les étudiants pour accéder aux services, notamment les longues listes d'attente, le manque de moyens de transport et les conflits d'horaires. De plus, les étudiants ont exprimé un sentiment de rejet de la part des services destinés aux Autochtones parce qu'ils « passent pour des Blancs », et certains ont signalé l'absence totale de ces services. Certains ont également mentionné un manque de visibilité des services disponibles en raison d'une promotion insuffisante de ces services par les établissements d'enseignement postsecondaire auprès des étudiants.

Les obstacles à l'utilisation des services sur les campus peuvent être de deux types : a) les obstacles liés aux étudiants et b) les obstacles liés à l'établissement d'enseignement (Dietsche, 2012). Les obstacles liés aux étudiants et qui entravent le recours aux services de conseil comprennent le sentiment d'autosuffisance, le déni et la réticence à discuter de problèmes personnels. Les obstacles liés à l'établissement d'enseignement comprennent une promotion limitée de ces services, de longues listes d'attente et des obstacles liés à l'accès physique aux services en présentiel (Dietsche, 2012).

Les répondants *à l'Enquête sur le mieux-être mental* ont fait part de leurs expériences négatives avec les services proposés par les établissements d'enseignement postsecondaire. Certains étudiants ont déclaré ne pas se sentir acceptés par la communauté étudiante en raison du racisme structurel et d'obstacles pratiques, tels que des moyens de transport limités et de longues listes d'attente. Ils ont également cité des facteurs personnels ou sociaux pour expliquer leur non-utilisation des services de leur établissement d'enseignement postsecondaire, notamment l'absence de besoin, le recours à la famille et aux amis, et des emplois du temps chargés (voir la figure 3 pour une illustration des obstacles liés à ce thème).

Figure 3. Obstacles à l'accès aux services de soutien postsecondaires



Sentiment de ne pas être accepté

De nombreux répondants ont fait part d'un sentiment d'isolement et de ne pas appartenir à l'ensemble de la population étudiante. Les résultats de *l'Enquête sur le mieux-être mental* ne sont pas les premiers à révéler ce sentiment de solitude chez les étudiants autochtones. Une étude effectuée à l'Université McMaster, en Ontario, a également montré que de nombreux étudiants autochtones se sentent isolés, plusieurs d'entre eux s'étendant longuement sur la façon dont, selon eux, le système universitaire les limite et les marginalise, eux et leurs problèmes (Bailey, 2016). Le niveau d'interaction entre les étudiants autochtones et non autochtones en milieu universitaire est extrêmement faible en moyenne (Bailey, 2016). Il s'agit d'un problème grave qui nécessite des recherches supplémentaires afin d'identifier les circonstances spécifiques favorisant ce sentiment d'isolement et d'explorer les moyens d'améliorer le sentiment d'appartenance des étudiants autochtones en milieu universitaire (Bailey, 2016).

Dans le cadre *de l'Enquête sur le mieux-être mental*, les étudiants ont déclaré se sentir isolés en raison du cadre colonial qui sous-tend les services de santé mentale. Alors que les services de santé mentale traditionnels destinés aux populations non autochtones ont souvent une spécialisation dans le traitement clinique et la gestion des symptômes, les Autochtones considèrent la santé mentale et le mieux-être comme étant intrinsèquement holistiques — étroitement liés à la terre, à l'esprit, à la communauté et aux relations, et guidés par des cadres conceptuels tels que la roue de médecine qui mettent l'accent sur l'équilibre et l'harmonie.

> ***« J'ai eu recours à des ressources de santé mentale non spécifiques aux Autochtones et j'ai constaté que soit j'avais besoin d'apporter des précisions pour replacer les choses dans leur contexte, soit la logique thérapeutique ne correspondait pas à ma vision du monde. Cela ne m'a finalement pas aidé. Au contraire, cela m'a fait me sentir encore plus isolé. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

> ***« Même le concept de « santé mentale » nous vient des colonisateurs. Je pense que nous devons cesser d'isoler les « problèmes » ou les déficits, et vivre, travailler et étudier d'une manière qui favorise les valeurs autochtones d'équilibre, de relations et de guérison indirecte, en nous reconnectant à la terre et à l'esprit. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

> ***« D'après mon expérience, les universités ne sont pas préparées à soutenir les étudiants autochtones en matière de santé mentale. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

Les étudiants non autochtones ignorent souvent l'existence de la discrimination systémique et des effets persistants de la violence coloniale (Schaefli et al., 2018). De plus, ils ont souvent une compréhension insuffisante des droits des Autochtones (Schaefli et al., 2018). Ces conclusions se reflètent dans les réponses à l'Enquête sur le mieux-être mental. Les répondants ont exprimé leur réticence à sensibiliser les thérapeutes et les conseillers non Autochtones à l'identité autochtone, soulignant que de nombreux praticiens ne comprennent pas les implications de l'histoire coloniale et les répercussions persistantes du colonialisme sur les Autochtones. En conséquence, certains étudiants ont tout simplement évité de consulter des thérapeutes non Autochtones, estimant que le fait de leur demander de les sensibiliser risquait de perpétuer les préjudices.

> ***« Mon identité autochtone n'est pas un sujet qui me semble sécuritaire à discuter avec des thérapeutes non Autochtones. »***
>
> **– Répondante à l'enquête**

> ***« Certains cliniciens non Autochtones en santé mentale sont excellents. J'ai la chance d'avoir un conseiller qui me comprend et qui n'a pas besoin d'explications ou d'enseignement sur l'autochtonie. Mais si les étudiants doivent jouer le rôle d'éducateurs auprès de leur thérapeute, cela ne crée pas une dynamique constructive. Je crains que des cliniciens peu respectueux des cultures ne perpétuent des préjudices envers les clients autochtones. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

> ***« Les services de soutien en santé mentale destinés aux colons reposent sur la suprématie des colons, et si un professionnel de santé ne comprend pas le colonialisme, il ne peut pas aider. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

Dans le cadre d'une étude par groupes de discussion effectuée auprès d'étudiants universitaires autochtones, les chercheurs ont identifié les sept catégories suivantes de microagressions raciales : discrimination manifeste, présomption d'infériorité intellectuelle, présomption de criminalité, invalidation ou déni, citoyenneté de seconde zone, ségrégation raciale et mythe de la méritocratie (Canel-Çınarbaş & Yohani, 2019). Des expériences de microagression et de discrimination ont également été rapportées dans *l'Enquête sur le mieux-être mental*. Les répondants ont décrit avoir fait face à de la discrimination et du harcèlement de la part de membres du personnel non Autochtones en raison de leur race. Certains répondants ont évité de recourir au soutien ou aux aménagements offerts par leur établissement d'enseignement postsecondaire, car ils ne voulaient pas paraître incompétents aux yeux de leurs professeurs. D'autres ont également fait état d'expériences avec des enseignants abusifs.

> ***« Le racisme et la discrimination sont très répandus dans notre société, et les non-Autochtones ne comprennent pas le traumatisme que nous a causé la colonisation. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

> ***« Parmi les services destinés aux Autochtones à la faculté de droit, il y avait un professeur qui avait déjà fait preuve de violence envers des étudiants autochtones de couleur. Une de mes camarades de classe a dû s'absenter de l'école parce qu'elle subissait des brimades et du harcèlement de la part d'un professeur blanc en raison de son origine ethnique et qu'elle n'a reçu aucun soutien de la part de l'établissement. J'ai moi-même été victime de ce même professeur qui a répandu des rumeurs mensongères sur ma personne. Le doyen m'a aidée à régler ce problème, mais on ne m'a pas proposé de soutien spécifique aux Autochtones, car l'école ne disposait pas de conseiller spécialisé à l'époque. »***
>
> **– Répondante à l›enquête**

> ***« J'ai cessé d'utiliser les services d'accessibilité destinés aux étudiants car j'avais l'impression que les professeurs et les assistants d'enseignement me jugeraient. Cela m'a fait craindre de ne pas paraître fiable aux yeux de ces professeurs si je devais suivre leurs cours dans le cadre de mes études supérieures. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

Dans une étude menée auprès de 13 universitaires issus de minorités ethniques et autochtones dans des universités canadiennes, les participants ont régulièrement déclaré avoir le sentiment de ne pas être à leur place dans le milieu universitaire, le plus souvent en raison d'interactions au niveau micro qui les ont placés à l'écart (Mohamed & Beagan, 2019). Ces manifestations de racisme quotidien ont commencé souvent au niveau des études supérieures, où plusieurs participants ont été découragés de poursuivre leurs études, malgré d'excellents résultats. Les participants ont interprété ces expériences comme le reflet d'une croyance non avouée selon laquelle les personnes racialisées et autochtones n'ont pas leur place dans le milieu universitaire (Mohamed & Beagan, 2019). *L'Enquête* d'Indspire *sur le mieux-être mental* a révélé des sentiments similaires chez les participants.

> ***« Il y a un conseiller autochtone dans mon établissement qui m'a dit que son espace n'était plus culturellement sécuritaire pour lui, alors il s'est tourné exclusivement vers les services en ligne. Par conséquent, il n'y a plus de rencontres en personne avec lui, et il a souvent besoin de s'absenter pour prendre soin de sa propre santé mentale en raison du racisme structurel qui existe là-bas. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

L'Enquête sur le mieux-être mental a également révélé que certains étudiants ne se sont pas sentis les bienvenus dans les centres autochtones parce qu'ils étaient métis ou d'apparence blanche. Le sentiment de déconnexion par rapport à leur culture a été l'une des principales raisons pour lesquelles ils ont eu l'impression de ne pas trouver leur place. Comme l'a révélé l'étude sur les centres autochtones dans les établissements d'enseignement postsecondaires australiens, si de nombreux étudiants ont salué ces espaces, d'autres ont noté qu'ils pouvaient générer des sentiments de népotisme, de cliquisme et d'exclusion (Fredericks et al., 2024). Ainsi, les espaces destinés aux Autochtones peuvent soit inclure et impliquer, soit marginaliser et opprimer (Fredericks et al., 2024). Des études récentes indiquent que les participants métis ont semblé être particulièrement susceptibles de subir des micro-invalidations raciales, dans lesquelles leur identité autochtone était niée. Les chercheurs ont établi un lien entre ces micro-invalidations et le racisme intériorisé ainsi qu'une mauvaise compréhension du peuple métis (Efimoff & Starzyk, 2025).

> ***« En tant qu'étudiant métis dont l'apparence physique fait passer pour un Blanc et qui n'a pas grandi en entretenant un lien personnel fort avec ma culture, je ne pense pas avoir été confronté à bon nombre des difficultés que mes camarades autochtones ont connues pendant leur enfance. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

> ***« Le service coopératif autochtone pensait que j'étais une personne blanche cherchant à profiter de plus de possibilités et m'a insulté (j'ai la peau claire et je suis Métis). »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

Recruter davantage de personnel autochtone dans les centres autochtones ne suffit pas pour l'autochtonisation du milieu universitaire (Pidgeon, 2016). L'autochtonisation des établissements d'enseignement postsecondaire nécessite d'inclure davantage d'Autochtones à tous les niveaux, de l'administration universitaire au corps professoral en passant par les étudiants. La mentalité coloniale est tellement ancrée dans la vie quotidienne que même les étudiants autochtones peuvent parfois la perpétuer. Disposer d'espaces destinés aux Autochtones est essentiel pour permettre aux étudiants autochtones de se réancrer alors qu'ils poursuivent leur parcours dans les études postsecondaires.

Difficultés d'accès

Il est essentiel que ces services soient accessibles à tous. *L'Enquête sur le mieux-être mental* a révélé que certains étudiants ont fait face à des difficultés pour accéder à ces services, notamment en raison d'une possibilité de transport limitée et/ou du fait qu'ils vivaient hors campus.

Certains participants à l›*Enquête sur le mieux-être mental* ont indiqué que leur emploi du temps chargé ne leur laissait que peu de temps, ce qui rendait difficile l'accès à des services qui n'étaient pas immédiatement ou facilement disponibles sur les campus.

> ***« Je n›ai plus autant recours à ces services depuis que j›ai quitté le campus. Je pense qu›il faudrait placer davantage de services accessibles à distance pour les étudiants qui vivent hors campus. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

Le manque de moyens de transport n'est pas seulement un problème pour les participants à *l'Enquête sur le mieux-être mental*, il s'agit d'un défi généralisé qui touche de nombreux étudiants partout au Canada. L'étude menée dans l'Ouest canadien a montré que les étudiants à faibles revenus vivant dans des zones rurales et isolées, y compris les étudiants autochtones, sont souvent confrontés à un manque de proximité avec les établissements d'enseignement postsecondaire, qui sont généralement situés dans les grandes villes et les zones urbaines (Shankar et al., 2013). Dans l'étude de l'Université de Calgary, le manque de temps a été identifié comme un obstacle pour 43,5 % de l'échantillon, ce qui en fait la raison la plus courante chez les personnes en détresse psychologique (54,3 %) (Robinson et al., 2016). D'autres études suggèrent que les étudiants ont le sentiment de manquer de temps parce qu'ils sont éprouvés par la charge de travail scolaire (MacDonald et al., 2022).

Parmi les autres obstacles institutionnels mis en évidence par *l'Enquête sur le mieux-être mental* on trouve les longues listes d'attente pour obtenir un rendez-vous, le manque de conseillers disponibles, le coût élevé des services, le manque de régularité dans la programmation des séances de conseil, les longs délais de prise de rendez-vous et l'absence de personnel de soutien autochtone et/ou d'aînés.

> ***« J›ai arrêté de faire appel à la plupart des tuteurs et des aides scolaires supplémentaires, car ils sont généralement complets plusieurs mois à l'avance, et il est rare que je puisse réserver une séance pour moi. »***
>
> **– Répondante à l›enquête**

Les services en ligne contribuent à lever les obstacles liés à l'accès physique aux services sur les campus (Dietsche, 2012). Le recours à des stratégies de communication en ligne favorisant un échange bidirectionnel d'informations en temps réel pourrait permettre d'offrir un service plus efficace. Le conseil pédagogique, par exemple, pourrait offrir aux étudiants une large gamme de services en ligne, notamment des conseils par courriel et des forums de discussion avec des conseillers permettant des échanges en direct ou asynchrones sur les questions des étudiants (Dietsche, 2012). Pourtant, les personnes qui étudient en ligne et qui ont participé à l'*Enquête sur le mieux-être mental* ont indiqué que de nombreux services proposés par les établissements d'enseignement postsecondaire n'ont été accessibles qu'aux personnes étudiant sur les campus, et que les personnes qui étudient en ligne n'ont pas pu bénéficier d'une grande partie de ces services.

> ***« Je n›ai pas beaucoup de choix, car j'étudie en ligne. Seuls les services et programmes destinés aux étudiants autochtones sur le campus sont accessibles. »***
>
> **– Répondante à l›enquête**

Les capacités en personnel et l'espace physique ont également été cités comme des obstacles à la planification et à la mise en œuvre de programmes et d'ateliers (MacDonald et al., 2022). De nombreux postes sont occupés par des contractuels, ce qui entraîne un taux de rotation élevé du personnel. Il est donc difficile pour le personnel et les professeurs de planifier des programmes répondant aux besoins des étudiants, tels que le tutorat, le soutien en santé mentale et des programmes spécifiques destinés aux étudiants autochtones à long terme (MacDonald et al., 2022).

Absence de besoin pour ces services

Une étude effectuée à l'Université de Calgary, en Alberta, en 2016 a abouti à des conclusions similaires. La majorité des étudiants (54,5 %) ont déclaré que la principale raison pour laquelle ils n'ont pas recouru aux services a été qu'ils ne se sont pas sentis en détresse. Sans grande surprise, 71,8 % des participants se situant en dessous du seuil de détresse psychologique ont invoqué cette raison pour ne pas avoir recours aux services (Robinson et al., 2016).

La même étude a révélé que de nombreux prestataires de services ont observé que les étudiants ont souvent préféré consacrer leur temps à leur travail, estimant que cela réduit leur anxiété, plutôt que d'utiliser ce temps pour chercher de l'aide (Robinson et al., 2016). Plusieurs participants ont noté que les étudiants ont donné la priorité à l'achèvement de leurs études pour obtenir leur diplôme, plutôt que de se concentrer sur l'amélioration de leurs compétences en matière de gestion du stress ou de résilience (Robinson et al., 2016).

Les personnes ayant répondu à *l'Enquête sur le mieux-être mental* ont cité la famille et les amis comme des sources précieuses de soutien émotionnel et de santé mentale, soulignant l'importance de la communauté et des liens sociaux en dehors des environnements universitaires.

> ***« Je n'ai jamais eu recours à des services de soutien en santé mentale; je me suis toujours appuyé sur ma famille et mes amis. J'imagine que les services de santé mentale spécifiques aux Autochtones seraient mon premier choix, mais je serais ouvert à d'autres possibilités. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

L'autosuffisance, le déni comme stratégie d'adaptation et la réticence à parler de ses problèmes personnels ont été fréquemment mentionnés dans les réponses des étudiants à *l'Enquête sur le mieux-être mental*.

Le fait d'avoir de la famille ou des amis capables de les aider et la conviction de pouvoir résoudre leurs propres problèmes ont également été cités comme raisons pour lesquelles les répondants n'ont pas eu recours aux services. Le fait de compter sur soi-même et sur sa communauté peut refléter une réaction postcoloniale ancrée dans la méfiance envers les établissements d'enseignement. Il convient de noter que des facteurs psychologiques contribuent également à ce que les étudiants évitent de demander de l'aide, notamment : la stigmatisation sociale, la crainte des traitements, la peur des émotions, l'utilité et les risques anticipés, la révélation de soi, les normes sociales et l'estime de soi (Dietsche, 2012).

> ***« Je ne fais pas appel à beaucoup de soutiens organisationnels. Je parle et passe du temps avec ma famille et mes amis qui me soutiennent et m'encouragent. »***
>
> **– Répondante à l›enquête**

Manque de publicité

Les personnes ayant répondu à *l'Enquête sur le mieux-être mental* ont signalé un manque de promotion ou de communication concernant les services de soutien offerts dans les établissements d'enseignement postsecondaire. Les participants ont indiqué qu'ils ont dû se renseigner eux-mêmes sur les services disponibles. Les services de soutien ont bénéficié d'une meilleure visibilité sur les campus de grande taille. Certains étudiants, en particulier ceux de première année, ne sont peut-être pas au courant des services disponibles dans leur établissement d'enseignement postsecondaire; il serait donc judicieux de mieux faire connaître ces services.

> ***« Il faudrait organiser des ateliers pour les étudiants de première année, afin de leur expliquer quels services sont disponibles, où les trouver et à qui s›adresser. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

> ***« J'ai principalement fréquenté un campus différent de celui où se trouvait le centre de ressources autochtones; j'ai donc eu l'impression de passer à côté d'une possibilité d'utiliser ce centre autant que si j'avais été sur le campus principal. Les services de santé mentale devraient être plus visibles au sein de l'établissement tout au long de l'année scolaire. »***
>
> **– Répondante à l›enquête**

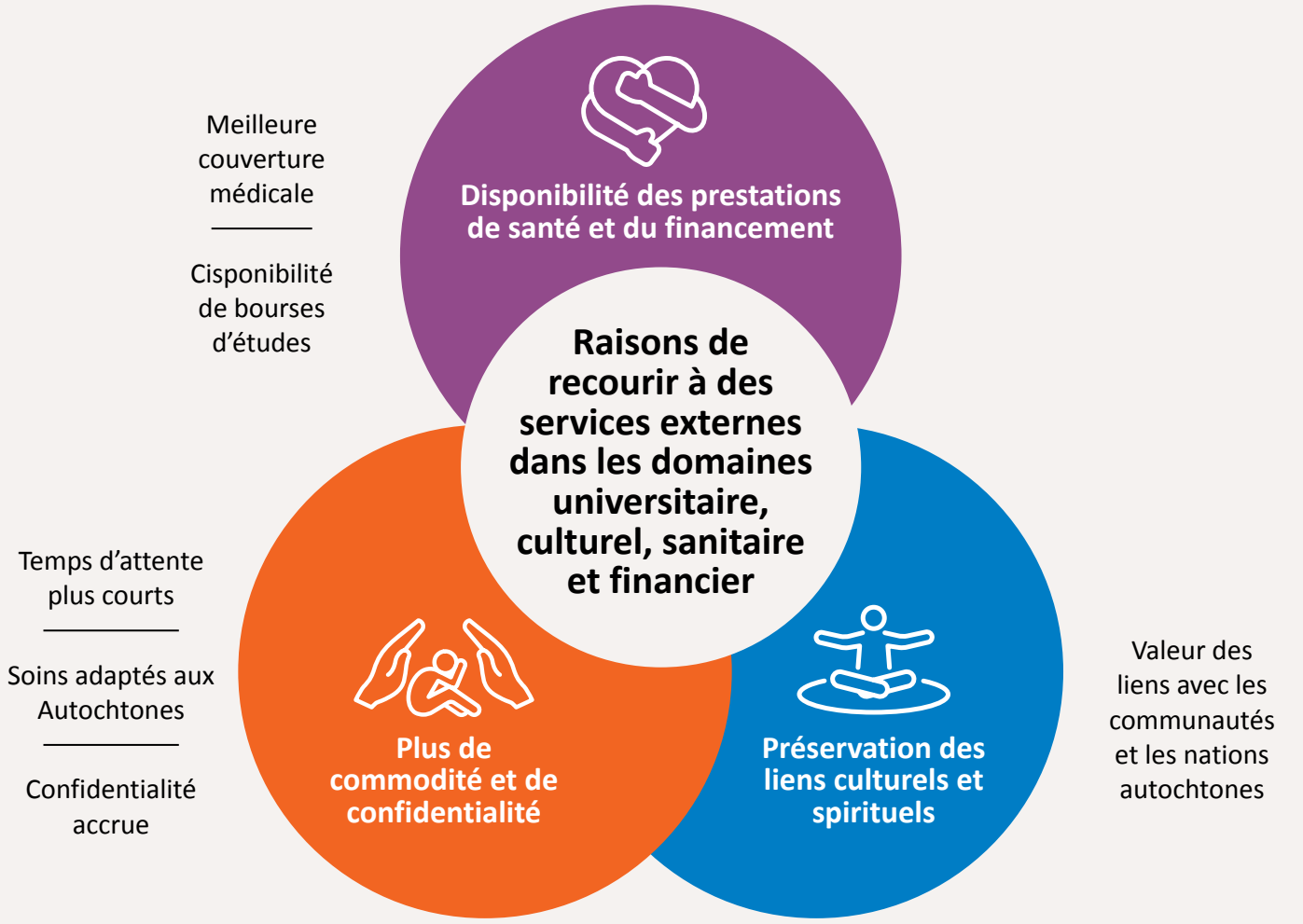
Le manque de visibilité des services constitue un obstacle courant lié aux établissements d'enseignement (Dietsche, 2012). Selon une enquête sur les services de santé mentale effectuée en 2016 auprès de 168 établissements, le renforcement des programmes de promotion et de sensibilisation ciblant des troubles spécifiques (p.ex., les troubles alimentaires) a été identifié comme un besoin commun à l'ensemble des établissements d'enseignement postsecondaire canadiens, en particulier les plus petits (Jaworska et al., 2016). Quatre-vingt-quatre pour cent des répondants ont convenu que leur établissement d'enseignement pourrait tirer profit d'un élargissement des programmes de promotion et de sensibilisation en matière de santé mentale (Jaworska et al., 2016). Dans les universités, la visibilité limitée des services de soutien peut provenir de la vaste gamme de services spécialisés offerts, ce qui fait que les étudiants ne savent pas quelles ressources sont offertes ou comment accéder à ces services (MacDonald et al., 2022).

Les résultats de l'étude suggèrent qu'un nouveau modèle de prestation de services est nécessaire pour éliminer les principaux obstacles institutionnels (Dietsche, 2012). L'intégration de réunions structurées avec des conseillers, d'activités obligatoires telles que la planification des études et un suivi étroit de la réussite des étudiants s'est avérée efficace auprès des étudiants des établissements d'enseignement de l'Ontario (Dietsche, 2012). D'autres possibilités incluent la mise en place d'un service global et complet. Des études ont montré que le fait de permettre aux étudiants d'établir des liens avec des adultes de confiance capables de les orienter vers différents types de soutien peut être très bénéfique pour eux (Olson et al., 2021).

Préférence pour les services externes

L'Enquête sur le mieux-être mental a révélé que les services proposés sur les campus ne parviennent pas toujours à répondre aux besoins des étudiants, et que les services externes peuvent offrir un soutien considérable sur les plans universitaire, culturel, sanitaire et financier. Comme l'a montré l'étude menée dans des établissements d'enseignement postsecondaires australiens, le soutien offert doit prendre en compte l'ensemble de l'expérience de vie en milieu postsecondaire, en particulier le soutien offert en dehors de l'université (Benton et al., 2021). Les participants ont indiqué que les services externes sont attrayants en raison de la disponibilité d'avantages en matière de santé et de bourses d'études. Ces services sont également considérés comme offrant une meilleure qualité, avec des délais d'attente plus courts, des soins spécifiques aux Autochtones et une plus grande confidentialité. De plus, de nombreux étudiants ont estimé que les services externes leur ont permis de rester en contact avec les communautés, les nations et les organismes autochtones afin de maintenir des liens culturels et spirituels jugés essentiels. Les raisons justifiant le recours à des services de soutien externes sont résumées dans la figure 3 et décrites plus en détail dans les sous-sections suivantes.

Figure 3. Raisons de recourir à des services externes dans les domaines universitaire, culturel, sanitaire et financier



Plus de commodité et de confidentialité

En réponse à *l'Enquête sur le mieux-être mental*, les étudiants ont expliqué qu'ils ont eu recours à des services académiques externes parce qu'ils ont eu besoin de conseils sur les bourses, ont suivi des cours dans d'autres établissements d'enseignement postsecondaire, ont utilisé des services de rédaction externes ou ont bénéficié d'un accompagnement universitaire en dehors de leur établissement d'enseignement postsecondaire. Certains étudiants ont mentionné qu'ils ont eu recours à des services universitaires externes en raison d'un manque de confiance dans les services universitaires internes. Les étudiants en ligne ont trouvé qu'il était plus facile d'accéder à des possibilités en ligne externes en raison de la distance.

Les personnes ayant répondu à *l'Enquête sur le mieux-être mental* ont estimé que les services de conseil et de soins de santé externes ont offert une plus grande confidentialité et ont été plus personnalisés que ceux proposés par les établissements d'enseignement postsecondaire. Certains étudiants ont eu accès à des services de santé grâce à leur régime d'avantages sociaux ou par l'intermédiaire d'organismes tels que la Régie de la santé des Premières Nations, qui offre une couverture plus complète en matière de santé mentale ainsi qu'une aide pour l'achat de médicaments.

D'autres répondants *à l'Enquête sur le mieux-être mental* ont apprécié que les services externes soient spécialisés dans des problèmes tels que les traumatismes sexuels et d'autres formes de traumatismes. Les étudiants ont exprimé une nette préférence pour les services appartenant aux Autochtones et dirigés par eux, se sentant plus à l'aise avec un soutien ancré dans leur propre culture.

> ***« Je consulte un conseiller au sein de la communauté pour des problèmes de traumatisme et de dépression. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

> ***« Je reçois régulièrement le soutien d'une détentrice des connaissances traditionnelles et je la paie de ma poche car elle n'est pas enregistrée auprès de la Régie de la santé des Premières Nations. Je préfère travailler avec elle. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

Les services de santé mentale externes ont souvent eu des temps d'attente plus courts pour les consultations et ont offert un accès plus rapide à l'aide dont les étudiants ont eu besoin. Certains étudiants ont consulté le même thérapeute depuis des années, ce qui favorise une relation thérapeutique plus profonde et plus stable en dehors de leurs établissements d'enseignement postsecondaire. Cependant, cela fait que le personnel et les professeurs ont plus de difficultés à planifier des programmes visant à traiter les troubles mentaux à long terme (MacDonald et al., 2022).

Disponibilité des prestations de santé et du financement

Les étudiants ont indiqué avoir recours à des services externes de conseil et de soins de santé grâce aux prestations de santé offertes par la Régie de la santé des Premières Nations et/ou leur employeur. A financière externe, telle que le financement du gouvernement et des organismes autochtones, a été importante pour de nombreux répondants. Ils ont apprécié recevoir un soutien financier externe, même s'il s'est agi d'une modeste contribution.

> ***« J›apprécie les services que la ville offre en matière de sécurité alimentaire. Avec la hausse des prix au Canada, ces services me permettent d›avoir l›esprit tranquille sans me soucier du prochain repas, surtout lorsque je suis occupé par mes études la majeure partie de la journée. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

Les étudiants ont indiqué avoir accès à diverses formes de soutien, ce qui les a aidés à réduire une partie du fardeau financier lié à leur parcours universitaire.

> ***« Je me rends à l'Institut Gabriel-Dumont [pour obtenir des possibilités de financement supplémentaires] et j'utilise les prêts étudiants du gouvernement du Canada. »***
>
> **– Répondante à l›enquête**

Parmi les sources d'aide mentionnées par les participants à l›*Enquête sur le mieux-être mental* figurent des organismes autochtones offrant un soutien financier, des bourses d'études ou des aides financières adaptées aux besoins des étudiants autochtones. D'autres sources de financement comprennent des programmes gouvernementaux destinés à aider financièrement les étudiants à couvrir leurs frais de scolarité, leurs frais de subsistance ou d'autres coûts liés aux études.

Préserver les liens culturels et spirituels

De nombreux répondants à l'*Enquête sur le mieux-être mental* ont déclaré qu'ils considèrent leurs liens avec les communautés et les nations autochtones, ainsi qu'avec les organismes autochtones, comme un moyen de maintenir des liens culturels et spirituels. Les participants ont spécifiquement mentionné les coordinateurs autochtones et les aînés comme des sources importantes de soutien. Certains participants ont indiqué qu'ils se sont sentis accueillis et non jugés. Dans l'étude australienne sur les établissements d'enseignement postsecondaire, le soutien familial et communautaire, ainsi que les engagements qui y sont associés, ont déjà été identifiés à la fois un facteur favorable et un obstacle pour les étudiants autochtones inscrits aux études postsecondaires (Benton et al., 2021).

> ***« Notre coordinateur est très proche de nous tous, et cela compte beaucoup pour les étudiants autochtones. »***
>
> **– Répondante à l›enquête**

> ***« Je me suis rendue dans un centre de services autochtone externe qui proposait, en un seul et même lieu, des médecins, des infirmières (pour les prises de sang), des services de soutien psychologique, des massages thérapeutiques et la présence d'aînés; l'ambiance y était bien plus accueillante et sans jugement. »***
>
> **– Répondante à l›enquête**

> ***« Avoir un aîné à qui parler plus souvent et savoir qu'on peut aller le voir pour discuter et apprendre de lui serait vraiment bénéfique pour les étudiants qui viennent d'un environnement marqué par des traumatismes. »***
>
> **– Répondant à l›enquête**

Dans une étude menée en Colombie-Britannique en 2014, de nombreux étudiants autochtones de cycle supérieur ont indiqué avoir choisi des programmes d'études proches de chez eux afin de rester près de leur famille et de réduire leurs dépenses (Pidgeon et al., 2014). Dans l'étude menée auprès d'universités de l'Ouest canadien en 2013, les étudiants ont indiqué ne pas avoir recours aux services de conseil universitaires, car il n'était pas dans leur culture de consulter des conseillers ou des médecins pour des problèmes personnels (Shankar et al., 2013). Beaucoup ont déclaré compter sur les aînés de la communauté, les membres de la bande et leur famille proche et élargie pour obtenir des conseils et un soutien émotionnel (Shankar et al., 2013).

LIMITES

Il est important de noter que cette étude a ses limite et qu'elle interprète les données dans une perspective autochtone globale. Par conséquent, les commentaires sur les services de soutien ne sont pas ventilés par identité autochtone (Premières Nations, Métis ou Inuit), par nation ou par communauté. Les recherches futures devraient adopter une approche ventilée afin de mieux comprendre les expériences différentes des étudiants autochtones de toute l'île de la Tortue (voir Budhathoki et al., 2026 pour les résultats quantitatifs ventilés de *l'Enquête sur le mieux-être mental*).

De plus, *l'Enquête sur le mieux-être mental* n'a pas comporté des mesures de protection spécifiques pour soutenir les étudiants qui auraient pu être émotionnellement affectés par les questions ou les réflexions suscitées au cours de l'enquête. À l'avenir, il est essentiel de mettre en place des mesures de protection pour faire en sorte que les étudiants aient accès à des ressources de soutien si nécessaire.

RECOMMANDATIONS

À partir des résultats des commentaires des étudiants autochtones sur la santé mentale et les services destinés aux Autochtones offerts par les établissements d'enseignement postsecondaire, l'équipe de recherche formule les recommandations suivantes :

- Créer des environnements sécuritaires, inclusifs et adaptés au sein des établissements d'enseignement postsecondaire afin de tenir compte des priorités des étudiants autochtones.
- Accroître la représentation des cultures autochtones au sein des services destinés spécifiquement aux Autochtones dans les établissements d'enseignement postsecondaire afin de mieux refléter la diversité des étudiants autochtones et de leurs cultures.
- Proposer des services virtuels aux étudiants suivant des cours en ligne, qui peuvent se trouver dans des régions éloignées ou ne pas avoir accès aux transports, ce qui améliorera considérablement l'accès aux services.
- Adopter une approche tenant compte des traumatismes est essentiel pour les spécialistes, en particulier les thérapeutes, qui s'occupent d'étudiants autochtones.
- Réduire la surcharge de travail en recrutant davantage de personnel, notamment au sein des services destinés spécifiquement aux Autochtones et des services d'accompagnement psychologique. Proposer davantage d'ateliers, recruter davantage d'aînés et étendre les services dans des lieux spécialement destinés aux Autochtones aiderait également les étudiants à bénéficier d'un soutien plus régulier. Recruter du personnel autochtone au sein même des communautés autochtones contribuerait à réduire la surcharge de travail et à garantir l'existence de possibilités adaptées à la culture.
- Compte tenu du fait que les étudiants ont déclaré avoir recours à des services externes, hors campus, il serait utile que les services des campus collaborent avec ces organismes externes, s'inspirent de leur expérience et en fassent la promotion.

CONCLUSION

Ce rapport a examiné les expériences des étudiants autochtones du postsecondaire en matière de services de soutien afin de mieux comprendre comment ils pourraient être mieux accompagnés tout au long de leur parcours éducatif. Les résultats de *l'Enquête sur le mieux-être mental* soulignent que le sentiment d'appartenance, le lien culturel et les approches tenant compte des traumatismes sont essentiels au mieux-être mental des étudiants. Cependant, de nombreux répondants ont fait état d'obstacles à l'accès au soutien, notamment le sentiment d'être exclus des services destinés spécifiquement aux Autochtones parce qu'ils « passent pour des Blancs » et/ou se sentent déconnectés de leur culture autochtone. Les défis institutionnels — tels que la surcharge de travail, le manque de personnel et les longs délais d'attente — restreignent encore davantage l'accès à l'aide. En conséquence, les étudiants recherchent un soutien hors campus — soit par le biais de leurs réseaux personnels, soit auprès de services externes non affiliés à des établissements d'enseignement postsecondaire — qui offrent généralement des délais d'attente plus courts, des soins spécifiques aux Autochtones et une meilleure protection de la confidentialité.

Pour créer des environnements d'apprentissage plus inclusifs et adaptés, il est essentiel de placer les perspectives des étudiants au centre et de tenir compte du contexte local afin de garantir que les aménagements répondent aux besoins et aux préoccupations spécifiques de chaque communauté. Des recherches plus approfondies devraient permettre d'identifier les aménagements et les facteurs contextuels qui influencent le plus fortement le sentiment d'appartenance et de sécurité des étudiants autochtones. Les réponses à *l'Enquête sur le mieux-être mental* continueront d'orienter les recherches et l'innovation d'Indspire dans l'élaboration de recommandations à l'intention des établissements d'enseignement postsecondaire afin de mieux répondre aux besoins des étudiants autochtones.

RÉFÉRENCES

Ayson, G., Sidorova, J., Dendewicz, D., Budhathoki, R. T., & Dehghansai, N. (2026). *Comprendre l'interdépendance des facteurs de mieux-être mental : une étude sur les expériences des étudiants autochtones du postsecondaire.* Indspire.

Bailey, K. A. (2016). Racism within the Canadian university: Indigenous students' experiences. *Ethnic and Racial Studies*, *39*(7), 1261–1279. https://doi.org/10.1080/01419870.2015.1081961

Benton, M., Hearn, S., & Marmolejo-Ramos, F. (2021). Indigenous students' experience and engagement with support at university: A mixed-method study. *The Australian Journal of Indigenous Education*, *50*(2), 256–264. https://doi.org/10.1017/jie.2021.1

Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic Analysis: A practical guide*. SAGE.

Budhathoki, R., Ayson, G., D'Antimo, S., & Dehghansai, N. (2026). *Analyse de l'impact des principales variables démographiques sur le bien-être des étudiants autochtones et utilisation des services de soutien* Indspire.

Bunting, J. (2022). *Besoins des apprenants autochtones en matière de santé mentale*. Indspire. https://indspire.ca/wp-content/ uploads/2025/09/2022-Indigenous-Learners-Mental-Health-Needs-Report-English.pdf

Canel-Çınarbaş, D., & Yohani, S. (2019). Indigenous Canadian university students' experiences of microaggressions. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *41*(1), 41–60. https:// doi.org/10.1007/s10447-018-9345-z

Delgado, L., & Forsythe, L. (2025). Creating a sense of belonging in the academy: An example of a Métis-centred space. *Engaged Scholar Journal: Community-Engaged Research, Teaching, and Learning*, *11*(1), 1–17. https://doi.org/10.15402/esj.v11i1.70878

Dietsche, P. (2012). Use of campus support services by Ontario college students. *Canadian Journal of Higher Education*, *42*(3), 65–92. https://doi.org/10.47678/cjhe.v42i3.2098

D'Souza, N. A., Field, M., Supino, T., Messer, M., Aleck, E., & Kirmayer, L. J. (2024). Mental health implementation research in Indigenous communities: Creating culturally safe space to enhance collective strengths. *AlterNative: An International Journal of Indigenous Peoples*, *20*(1), 194–204. https://doi.org/10.1177/11771801241235373

Efimoff, I. H., & Starzyk, K. B. (2025). A mixed methods investigation of Indigenous university students' experiences with and strategies to challenge racism. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*. https://doi.org/10.1037/cdp0000734

RÉFÉRENCES

Fredericks, B., Barney, K., Bunda, T., Hausia, K., Martin, A., Elston, J., & Bernardino, B. (2024). The importance of Indigenous centres/units for Aboriginal and Torres Strait Islander students: Ensuring connection and belonging to support university completion. *Higher Education Research & Development*, *43*(4), 859–872. https://doi.org/10.1080/07294360.2023.2258825

Gone, J. P. (2013). Redressing First Nations historical trauma: Theorizing mechanisms for indigenous culture as mental health treatment. *Transcultural Psychiatry*, *50*(5), 683–706. https://doi.org/10.1177/1363461513487669

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

Jaworska, N., De Somma, E., Fonseka, B., Heck, E., & MacQueen, G. M. (2016). Mental health services for students at postsecondary institutions: A national survey. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *61*(12), 766–775. https://doi.org/10.1177/0706743716640752

Locke, M., Trudgett, M., & Page, S. (2024). Indigenous early career researcher's perspectives of 'safe spaces' in higher education. *Australian Journal of Education*, *68*(3), 161–175. https://doi.org/10.1177/00049441241274522

MacDonald, H., Lisnyj, K., & Papadopoulos, A. (2022). Facilitators and barriers highlighted by on-campus service providers for students seeking mental health services. *Canadian Journal of Higher Education*, *52*(2), 81–95. https://doi.org/10.47678/cjhe.v52i2.189145

McMillan, A. (2019). *"It's more than an organization:" Exploring the role of a Native student organization in creating a culturally relevant and culturally responsive campus environment for Native American college students* [Doctoral dissertation, North Carolina State University]. https://library.ulethbridge.ca/ apa7style/othersources/theses

Mitchell, T., Arseneau, C., & Thomas, D. (2019). Colonial trauma: Complex, continuous, collective, cumulative and compounding effects on the health of Indigenous Peoples in Canada and beyond. *International Journal of Indigenous Health*, *14*(2), 74–94. https://doi.org/10.32799/ijih.v14i2.32251

Mohamed, T., & Beagan, B. L. (2019). 'Strange faces' in the academy: Experiences of racialized and Indigenous faculty in Canadian universities. *Race Ethnicity and Education*, *22*(3), 338–354. https:// doi.org/10.1080/13613324.2018.1511532

RÉFÉRENCES

Olson, J. R., Benjamin, P. H., Azman, A. A., Kellogg, M. A., Pullmann, M. D., Suter, J. C., & Bruns, E. J. (2021). Systematic review and meta-analysis: Effectiveness of wraparound care coordination for children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *60*(11), 1353–1366. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.02.022

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

Pidgeon, M., Archibald, J., & Hawkey, C. (2014). Relationships matter: Supporting Aboriginal graduate students in British Columbia, Canada. *Canadian Journal of Higher Education*, *44*(1), 1–21. https:// doi.org/10.47678/cjhe.v44i1.2311

Robinson, A. M., Jubenville, T. M., Renny, K., & Cairns, S. L. (2016). Academic and mental health needs of students on a Canadian campus. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, *50*(2). https:// cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/61100

Schaefli, L., Godlewska, A., Korteweg, L., Coombs, A., Morcom, L., & Rose, J. (2018). What do first-year university students in Ontario, Canada, know about First Nations, Métis, and Inuit peoples and topics? *Canadian Journal of Education/Revue Canadienne de l'éducation*, *41*(3), 688–725.

Schroeder, K., Sinko, L., Ibrahim, J., & Sarwer, D. B. (2023). Supporting student learning and development through trauma-informed campuses. *Journal of American College Health*, *72*(9), 3681–3689. https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2187647

Shankar, J., Ip, E., Khalema, E., Couture, J., Tan, S., Zulla, R. T., & Lam, G. (2013). Education as a social determinant of health: Issues facing Indigenous and visible minority students in postsecondary education in Western Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *10*(9), 3908–3929. https://doi.org/10.3390/ijerph10093908

Steinman, E., & Kovats Sánchez, G. (2023). Magnifying and healing colonial trauma in higher education: Persistent settler colonial dynamics at the Indigenizing university. *Journal of Diversity in Higher Education*, *16*(3), 309–322. https://doi.org/10.1037/dhe0000215

ANNEXE A : APERÇU DU PROCESSUS DE CODAGE

Le processus d'analyse des données de cette étude suit les lignes directrices définies par Braun & Clarke (2012). L'approche en six phases est illustrée ci-dessous :

Au cours de la **première phase**, les chercheurs sont invités à se familiariser avec leurs données par une immersion approfondie impliquant de multiples lectures et la prise de notes. Afin de faciliter le processus de codage, plus de 3 000 réponses ont été condensées et résumées en fonction de thèmes ou d'idées communs. Au cours de cette phase, nous avons pu regrouper les données selon trois thèmes : le soutien efficace, les obstacles et la préférence pour les services externes. Ces résumés thématiques ont ensuite servi de base principale pour la deuxième phase du processus.

La **deuxième phase** commence par une analyse systématique et approfondie des données par le biais du codage. Le processus de codage a été mené à l'aide du logiciel d'analyse de données qualitatives NVivo (version 15). L'orientation du codage a été à la fois descriptive et interprétative. Par exemple, le sous-code « Pas d'accès » a été créé pour le code « Obstacles ».

Au cours de la **troisième phase**, l'analyse commence à prendre forme. Au cours de cette phase, nous avons examiné toutes les données codées et identifié les tendances entre les codes. Servant de base, nos codes ont ensuite été regroupés en fonction de leur signification commune pour former des thèmes. Ce processus a permis de générer trois thèmes et dix sous-thèmes, qui ont été examinés et affinés lors de la phase suivante.

La **quatrième phase** consiste en un examen approfondi des thèmes potentiels élaborés au cours de la phase précédente. Cette phase est particulièrement importante pour : a) s'assurer que les thèmes reflètent et rendent compte des données pertinentes et b) vérifier que les thèmes englobent l'ensemble des données.

Alors que la **cinquième phase** consiste à définir et à nommer les thèmes, la **sixième étape** permet de s'assurer que chaque thème a un objectif, une portée et une finalité clairs et distincts dans le cadre de l'analyse, mais aussi que chaque thème contribue au récit global présenté par les participants. Au cours de la dernière étape de l'analyse, des extraits clés ont été sélectionnés et les thèmes ont été organisés et classés de manière logique et cohérente afin de représenter au mieux les expériences des participants.

ANNEXE B : THÈMES PRINCIPAUX, SOUS-THÈMES ET DESCRIPTIONS

Thèmes principaux

Facteurs clés contribuant à l'efficacité du soutien dans les établissements d'enseignement postsecondaire

De nombreux étudiants ont fait part d'expériences positives concernant les services offerts dans leurs établissements d'enseignement postsecondaire. Ils ont estimé que leurs besoins ont été satisfaits et ont apprécié de pouvoir parler à quelqu'un qui les a écoutés. Ces services se sont révélés particulièrement utiles pour aider les étudiants à gérer les crises et les situations d'urgence.

Obstacles à l'accès aux services de soutien

Les étudiants ont également identifié des obstacles à l'utilisation des services dans leurs établissements d'enseignement postsecondaire. Ils ont exprimé des préoccupations concernant l'accessibilité, ont offert des critiques à l'égard des services et ont indiqué qu'ils n'ont pas eu besoin de ces services. Parmi les critiques courantes il y a eu le sentiment de ne pas être à sa place, le manque de compréhension des prestataires de services concernant le traumatisme colonial et les identités autochtones, ainsi qu'une méconnaissance générale des services offerts dans les établissements d'enseignement postsecondaire.

Préférence pour les services externes :

Les étudiants ont également offert leur avis sur leur utilisation des services en présentiel et en ligne en dehors de leurs établissements d'enseignement postsecondaire.

Sous-thèmes

Espaces sécuritaires

Les étudiants ont fait part d'un besoin profond d'espaces sécuritaires, citant des difficultés telles que des professeurs abusifs, les examens, la conciliation des études et de la garde d'enfants, ainsi qu'un manque de motivation.

Manque d'acceptation

De nombreux étudiants ont déclaré ne pas se sentir à leur place, ni dans les services destinés aux w, ni dans ceux destinés aux non-Autochtones. Ce sentiment s'explique par divers facteurs, tels que le fait d'être Métis ou d›avoir une apparence de Blanc, de ne pas avoir été élevé dans un foyer autochtone ou de ne pas avoir de lien personnel avec leur culture. Les étudiants ont souligné l'importance de disposer de services adaptés à leurs origines culturelles spécifiques, plutôt que d'une approche pan-autochtone généralisée. Certains étudiants ont également déclaré avoir été victimes de violence latérale et de racisme.

Accès aux prestations de santé et au financement

Les étudiants ont déclaré bénéficier d'un soutien financier, certains mentionnant l'aide d'organismes autochtones et de programmes gouvernementaux, ainsi qu'une couverture santé grâce aux avantages sociaux liés à leur emploi et à la Régie de la santé des Premières Nations pour certains d'entre eux.

suite...

Sous-thèmes *(suite)*

Approche tenant compte des traumatismes

Les étudiants ont souligné que tout soutien en matière de santé mentale est précieux, si l'on offre un accompagnement, de la compréhension, une écoute active, des soins tenant compte des traumatismes et une approche non moralisatrice.

Les thérapeutes doivent reconnaître l'impact du traumatisme colonial sur les étudiants autochtones et ses effets sur leur bien-être général.

Difficultés d'accès

Les étudiants ont fait part des difficultés qu'ils ont rencontrées pour trouver ou accéder à un soutien en santé mentale approprié et à d'autres services nécessaires. Parmi les raisons invoquées pour expliquer le manque d'accès aux services il y a eu les conflits d'horaires et l'absence de besoin. Les étudiants en ligne ont indiqué qu'ils ont eu du mal à accéder aux services en personne et ont préféré les possibilités en ligne externes en raison de la distance.

Plus de commodité et de confidentialité

De nombreux étudiants ont indiqué avoir recours à des services externes de conseil et de soins de santé en raison d'une confidentialité renforcée et d'une approche plus personnalisée. Les étudiants ont partagé leurs expériences concernant le recours à des conseillers pédagogiques externes, notamment pour les bourses d'études. Certains étudiants préfèrent les services spécialisés dans les traumatismes sexuels ou d'autres types de traumatismes, ou ceux qui appartiennent à des Autochtones et sont dirigés par eux. Les services externes ont également tendance à offrir des délais d'attente plus courts pour les consultations.

Acceptation, sentiment d'appartenance et liens

La plupart des étudiants ont exprimé un fort sentiment d'appartenance culturelle aux enseignements et aux valeurs autochtones. Ils ont salué les services autochtones pour leur capacité à comprendre leurs besoins spécifiques et leurs histoires personnelles. Certains étudiants ont fait part de commentaires positifs sur leurs expériences avec des thérapeutes autochtones et se sont dits satisfaits du soutien offert.

Absence de besoin pour ces services

Les étudiants ont fait part de plusieurs raisons pour lesquelles ils n'ont pas utilisé les services en personne dans leurs établissements d'enseignement postsecondaire. Parmi les raisons invoquées pour ne pas avoir besoin de ces services il y a eu une bonne santé mentale, le fait de vivre hors campus, d'être occupé par le travail ou les études, d'avoir accès au soutien des communautés autochtones ou de pouvoir compter sur la famille et les amis.

Préservation des liens culturels et spirituels

Les étudiants ont indiqué entretenir des liens avec leurs communautés et nations autochtones, ainsi qu'avec des organismes autochtones et des centres d'amitié. De plus, ils assistent à des cérémonies et s'entretiennent avec les aînés pour trouver du soutien. Ils considèrent également le soutien de leur famille et de leurs amis comme une source d'aide extérieure importante.

Manque de publicité

Les participants ont souligné des problèmes liés à la promotion et à la publicité des services en présentiel et en ligne, indiquant qu'ils ignoraient l'existence des aides disponibles dans leurs établissements d'enseignement postsecondaire.

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