Indspire

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



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

2026 | AYSON, G., SIDOROVA, J., DENDEWICZ, D., BUDHATHOKI, R., & DEHGHANSAI, N.



AUTEURS

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

Jen Sidorova, Ph.D.

Destiny Dendewicz, B.A.,
Nation Tla'amin

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

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

PEER REVIEWERS

Internes :

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

Externes :

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

Setenay Evsen, B.A., M.A., doctorante

POSITIONNEMENT DE L'AUTEURE PRINCIPALE, GLADYS

Gladys Ayson est une chercheuse non Autochtone d'origine philippine et indienne, née et élevée à Toronto, au Canada. Dans le cadre de ses fonctions chez Indspire, elle s'appuie sur un engagement profond en faveur de la sensibilité culturelle, de l'humilité et de la réciprocité. Forte de plus de 13 ans d'expérience dans l'enseignement postsecondaire, tant au niveau du premier cycle que du deuxième cycle, Gladys exprime le point de vue d'une étudiante universitaire canadienne de première génération issue d'une minorité visible. S'appuyant sur son expérience vécue et son aventure universitaire, elle aborde la recherche avec la volonté d'avoir un impact et l'engagement de partager des connaissances pertinentes.

COVER DESIGN—*CONNECTIONS* BY ALANAH JEWELL

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

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

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

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

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

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

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

Meegwetch,



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

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

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

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

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

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

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



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

LE MIEUX-ÊTRE MENTAL D'INDSPIRE
PROGRAMME DE RECHERCHE

Programme de recherche



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

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

Phase 1 : Enquête sur le mieux-être mental

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

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

Phase 2: Cercles d'apprentissage

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

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



Phase 1

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

Auteurs : Ayson et al., 2026



Phase 1

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

Auteurs : Budhathoki et al., 2026



Phase 1

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

Auteurs : Sidorova et al., 2026



Phase 2

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

Auteurs : Gray et al., 2026

Réflexions

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

Perspectives d'avenir

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

À PROPOS D'INDSPIRE

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

REMERCIEMENTS

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

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

SOUTIENS DE LA RECHERCHE

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

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

mastercard foundation

SUNCOR | Fondation Suncor Énergie

TABLE DES MATIÈRES

9	RÉSUMÉ		
9	POINTS CLÉS		
10	INTRODUCTION	Contexte	10
		La présente étude	12
		Objectif	12
13	MÉTHODE	Questions de recherche	13
		Méthodologie	13
15	RÉSULTATS	Analyse factorielle	15
		Résultats descriptifs	15
		Analyses de corrélation	29
30	DISCUSSION	Signification	30
		Facteurs ayant une incidence sur le bien-être mental	30
		Limites et perspectives d'avenir	32
34	IMPLICATIONS		
34	RECOMMANDATIONS		
35	CONCLUSION		
36	RÉFÉRENCES		
40	ANNEXE : QUESTIONS DE L'ENQUÊTE SUR LE MIEUX-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE POUR LES VARIABLES CLÉS		

RÉSUMÉ

La santé mentale des étudiants autochtones du postsecondaire continue d'être largement négligée dans la littérature, malgré des pressions socio-économiques élevées. La littérature suggère que les liens avec la culture et le sentiment d'appartenance sont essentiels au mieux-être des Autochtones (Bunting, 2022). Par le biais d'une enquête, la présente étude examine la situation actuelle en matière de mieux-être mental chez les étudiants autochtones du postsecondaire, en approfondissant des facteurs clés tels que : la santé générale, le niveau de stress, les liens avec la culture, le sentiment d'appartenance et l'accès aux services de soutien au sein de leurs établissements d'enseignement. Les résultats ont montré que la santé mentale des étudiants est globalement « passable », ce qui indique un besoin d'initiatives de soutien ciblées. La santé générale, les liens avec la culture et le sentiment d'appartenance ont été positivement corrélés au mieux-être mental des étudiants, tandis que le niveau de stress a été négativement corrélé au mieux-être mental. L›accès aux services de santé mentale et aux services destinés aux Autochtones n›a pas été lié au mieux-être mental; toutefois, l'accès aux services destinés aux Autochtones a été positivement corrélé aux liens avec la culture. Les résultats de ce travail permettent de mieux comprendre le mieux-être des étudiants autochtones du postsecondaire au Canada.

POINTS CLÉS

- Il existe des liens significatifs entre le mieux-être mental et la santé générale, les liens avec la culture, le sentiment d'appartenance et le niveau de stress.
- 32 % des répondants ont déclaré souffrir d'un trouble de santé mentale. La plupart des répondants ont déclaré que leur santé mentale était « mauvaise » ou « passable » (52 %).
- 28 % des répondants ont eu recours à des services généraux de santé mentale. Parmi elles, 51 % ont déclaré que ces services ont répondu à leurs besoins.
- 51 % des répondants ont eu recours à des services destinés aux Autochtones. Parmi elles, 76 % ont déclaré que ces services ont répondu à leurs besoins.

INTRODUCTION

Contexte

Ces dernières années, le service de Recherche et d'Impact (R&I) d'Indspire a étudié le paysage du mieux-être mental des étudiants autochtones (Bunting, 2022; Earle & Herkimer, 2022). La littérature suggère que les besoins en matière de santé mentale des étudiants du postsecondaire découlent de pressions à la fois universitaires et socio-économiques (Eisenberg et al., 2009; Li et al., 2022). Pour les Autochtones, le rôle de la colonisation et du colonialisme persistant est étroitement lié à des conséquences négatives sur la santé mentale (Fredericks et al., 2024; Gone, 2013; Pidgeon, 2016). Hop Wo et al. (2020) montrent comment les traumatismes intergénérationnels sont associés à des niveaux plus élevés de dépression, de stress et de suicide par rapport aux populations non autochtones. Malgré l'attention qui grandit en ce qui concerne les besoins en matière de santé mentale chez les étudiants du postsecondaire, les recherches sur les facteurs spécifiquement liés à la santé mentale des étudiants autochtones restent limitées.

Facteurs clés du mieux-être mental

Des recherches récentes mettent en évidence deux facteurs jouant un rôle essentiel dans le bien-être mental des Autochtones : les liens avec la culture et le sentiment d'appartenance (Bunting, 2022). Les liens avec la culture sont définis comme les liens avec sa propre culture, la compréhension de sa propre culture et l'engagement envers sa propre culture (Snowshoe et al., 2017). De plus en plus de recherches montrent que les liens avec la culture jouent un rôle central dans la santé mentale et le bien-être des étudiants autochtones (Masotti et al., 2020; Snowshoe et al., 2017), en particulier lorsque les personnes font face à des traumatismes intergénérationnels liés à la colonisation et aux pensionnats (Gray & Cote, 2019). Les recherches effectuées par Indspire auprès d'anciens boursiers du programme Bâtir un avenir meilleur ont révélé de nombreux cas de déconnexion culturelle chez les étudiants autochtones du postsecondaire (D'Antimo et al., 2025). Dans un rapport récent de D'Antimo et ses collègues (2025), les étudiants autochtones inscrits à des programmes de formation des enseignants ont indiqué que la déconnexion culturelle est le principal obstacle à leur progression. La déconnexion culturelle est particulièrement répandue chez les étudiants qui quittent les réserves ou les communautés rurales pour s'installer en milieu urbain afin de poursuivre des études postsecondaires (D'Antimo et al., 2025; McKeown et al., 2018; St. Germaine & D'Antimo, 2023).

Le sentiment d'appartenance peut être défini comme le degré auquel une personne se sent liée à une communauté et à la place qu'elle y occupe (Kitchen et al., 2012). Les jeunes autochtones ont souligné l'importance du soutien social pour leur bien-être (Heid et al., 2022). Le soutien social peut atténuer les effets des facteurs de stress scolaires chez les étudiants en renforçant leur estime de soi et leur efficacité personnelle (Bunting, 2022; Li et al., 2022). Pourtant, de nombreux étudiants autochtones font état d'un sentiment d'isolement tout au long de leurs études postsecondaires (Herkimer, 2022; St. Germaine & D'Antimo, 2023), en particulier ceux qui ont quitté leur communauté d'origine pour s'installer en milieu

urbain afin de poursuivre leurs études (Bunting, 2022; D'Antimo et al., 2025). De plus, la vie quotidienne des étudiants autochtones est fortement affectée par les microagressions, le racisme manifeste et les obstacles institutionnels dans les établissements d'enseignement postsecondaire (Bailey, 2016; Bunting, 2022; D'Antimo et al., 2025; Herkimer, 2022). Ces préjugés peuvent nuire au sentiment d'appartenance des étudiants à leur environnement universitaire. Sans ce sentiment d'« appartenance », les étudiants sont plus vulnérables à l'isolement social et à la solitude, qui entravent tous deux un apprentissage efficace (Harper & Thompson, 2017; Hop Wo et al., 2020). Reconnaissant l'importance du bien-être des étudiants pour leurs résultats scolaires, la plupart des établissements d'enseignement postsecondaire proposent des services de soutien couvrant un large éventail de besoins (Li et al., 2022). Cependant, une approche unique ne répond pas aux besoins spécifiques des étudiants autochtones.

Services de soutien offerts dans les établissements d'enseignement postsecondaire

Dans le contexte du postsecondaire, les recherches montrent que les étudiants ont un besoin important de services de santé mentale (Dietsche, 2012; Li et al., 2022). Malgré cela, les étudiants n'ont généralement pas recours aux services de soutien proposés par les établissements d'enseignement postsecondaire (Dietsche, 2012). Par exemple, St. Germaine (2022) souligne que l'accessibilité structurelle et la stigmatisation sont des facteurs qui influent sur l'utilisation des services. De plus, les étudiants autochtones font face à des obstacles supplémentaires pour accéder aux services de soutien et les utiliser (St. Germaine & D'Antimo, 2024; voir Sidorova et al., 2026 dans cette série de rapports). L'aide générale offerte en matière de bien-être ne répond pas toujours aux besoins spécifiques des étudiants autochtones du postsecondaire. De toute évidence, certains psychologues et prestataires de soutien continuent de soutenir inconsciemment la colonisation persistante des Autochtones, car celle-ci s'appuie sur des épistémologies coloniales (Ouellette, 2020). Ainsi, pour offrir un soutien adéquat en matière de santé mentale aux étudiants autochtones, il est important que les programmes tiennent compte des traumatismes et reflètent les visions du monde et les histoires autochtones locales.

Pour traduire les engagements ancrés dans la culture en actions concrètes, les établissements d'enseignement peuvent s'appuyer sur des cadres établis afin d'orienter la prise de décision concernant la structure des programmes et l'affectation des ressources, notamment la *Charte de l'Okanagan* (Conférence internationale sur les universités et les collèges promoteurs de la santé, 2015) et la *Norme nationale sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire* (la Norme; Association canadienne de normalisation, 2020). De nombreuses universités et collèges de tout le Canada ont adopté ces cadres ou mis en place leur propre cadre institutionnel. De plus, on observe une évolution vers l'offre de services de soutien spécifiques aux Autochtones. En 2022, plus de 80 % des universités canadiennes ont offert des services de conseil universitaire et général aux étudiants autochtones, ce qui témoigne d'une attention croissante de la part des établissements envers le mieux-être des étudiants (Universités Canada, 2023).

La présente étude

En réponse au manque de recherches sur le bien-être mental des étudiants autochtones du postsecondaire, Indspire a cherché à contribuer à la compréhension des facteurs critiques liés au mieux-être mental des étudiants. Pour ce faire, le service de Recherche et d'Impact d'Indspire a élaboré l'*Enquête sur le mieux-être mental*, lancée au début de l'année 2023. Cette enquête, effectuée auprès des boursiers du programme d'Indspire Bâtir un avenir meilleur, a recueilli des données tant quantitatives que qualitatives afin de comprendre leur mieux-être mental pendant leurs études postsecondaires. Plus précisément, l'enquête a mesuré les liens avec la culture, le sentiment d'appartenance, le niveau de stress et l'accès au soutien déclarés par les répondants, et a examiné la relation entre ces éléments et leur mieux-être mental global. Il est important de noter que cette enquête met l'accent sur les expériences et les témoignages des étudiants autochtones et sollicite leurs commentaires sur le soutien en matière de mieux-être mental offert par leurs établissements d'enseignement postsecondaire.

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, publiée sous la forme d'une série de quatre rapports. Ce rapport vise spécifiquement à comprendre le contexte du mieux-être mental des étudiants, leurs liens avec la culture, leur sentiment d'appartenance, leur accès aux services de soutien et l'interrelation entre ces facteurs. Les résultats de cette recherche serviront à élaborer des recommandations visant à améliorer le soutien apporté par les établissement d'enseignement au mieux-être mental des étudiants autochtones.

MÉTHODE

Question de recherche

Ce rapport vise à explorer la situation des étudiants autochtones en matière de mieux-être mental, de santé générale, de liens avec la culture, de sentiment d'appartenance, de niveau de stress et d'accès aux services de soutien. Il tente également de comprendre comment ces facteurs sont liés les uns aux autres, en offrant ainsi un contexte important pour comprendre la nature de d'interdépendance des facteurs qui influencent le mieux-être mental des étudiants.

Méthodologie

L'Enquête sur le mieux-être mental a été effectuée en mars 2023 et a utilisé une méthode d'échantillonnage raisonné non probabiliste afin d'inclure les boursiers du programme Bâtir un avenir meilleur issus des Premières Nations, inuit et métis pour la période 2020-2022. L›enquête a été envoyée par courriel à l'aide de SurveyMonkey. Utilisant une approche mixte, l'enquête a recueilli des données à la fois quantitatives et qualitatives par le biais de 35 questions et a duré environ 20 à 25 minutes.

Participants

L'Enquête sur le mieux-être mental a été envoyée à 10 104 anciens boursiers du programme Bâtir un avenir meilleur ayant reçu une bourse entre 2020 et 2022. Au total, 2 989 participants ont répondu à l'enquête, ce qui représente un taux de réponse de 30 %. Quatre-vingt-onze pour cent des répondants ont offert des réponses complètes. Vingt-trois participants ayant indiqué résider à l'extérieur du Canada ont été exclus des analyses ultérieures du présent rapport car ils ont été jugés hors du contexte national. Ainsi, un échantillon final de 2 966 participants a été retenu pour l'analyse. Le nombre de répondants (*n*) a varié d'une analyse à l'autre en raison de l'inclusion de réponses complètes et partielles, ainsi que de l'utilisation d'une logique de saut dans la conception de l'enquête. Pour tout résultat portant sur moins de 2 966 participants, la taille de l'échantillon est indiquée.

Analyse des données

Les données quantitatives ont été analysées à l'aide du logiciel SPSS v.31. Avant l'analyse, les données de l'enquête ont été examinées afin de détecter les valeurs aberrantes, les erreurs typographiques et les incohérences, afin de garantir la qualité et l'exactitude des données.

Analyse factorielle

S'agissant d'un nouvel outil d'évaluation du mieux-être mental, il est important de s'assurer que les questions de l'*Enquête sur le mieux-être mental* s'inscrivent dans la structure théorique prédéfinie permettant d'examiner différentes variables liées à la santé mentale. Ainsi, une analyse factorielle confirmatoire a été réalisée a posteriori afin de déterminer si les questions de *l'Enquête sur le mieux-être mental* reflétaient bien les concepts latents visés, à savoir le bien-être mental, les liens avec la culture et le sentiment d'appartenance.

Analyse descriptive

Les données quantitatives recueillies par le biais de l'*Enquête sur le mieux-être mental* ont été analysées à l'aide de statistiques descriptives. Les scores relatifs au mieux-être mental, aux liens avec la culture et au sentiment d'appartenance ont été calculés en faisant la moyenne des réponses à chaque question (notées de 1 à 5 sur une échelle de Likert à 5 points); un score plus élevé indiquait une forte expression de ce concept (p.ex., un score moyen de 4,5 sur les questions relatives au mieux-être mental représente un mieux-être élevé). Les principaux enseignements sont présentés dans les domaines suivants :

1) Mieux-être mental
2) Santé générale
3) Liens avec la culture
4) Sentiment d'appartenance
5) Niveau de stress
6) Accès aux services de santé mentale
7) Accès aux services destinés aux Autochtones

Analyse de corrélation

Une série de corrélations de Spearman à deux variables a été réalisée afin de comprendre l'interrelation entre toutes les variables d'intérêt énumérées ci-dessus. Par exemple, il s'est agi de déterminer si l'amélioration (ou la détérioration) du mieux-être mental était liée à l'amélioration (ou à la détérioration) de la santé générale, des liens avec la culture, du sentiment d'appartenance, du niveau de stress ou de l'accès aux services.

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. Les données des participants sont conservées sur un espace de stockage sécuritaire dans le nuage, doté d'une authentification à deux facteurs et d'une protection par mot de passe, auquel seule l'équipe de recherche a accès. Afin de préserver la confidentialité, seules des données agrégées sont présentées. Vous trouverez plus d'informations sur la manière dont les données des participants sont utilisées par Indspire dans la Politique de confidentialité d'Indspire.

RÉSULTATS

Analyse factorielle

L'analyse factorielle confirmatoire a permis d'identifier les questions de l'*Enquête sur le mieux-être mental* qui se sont rapportées à chaque concept : le bien-être mental, les liens avec la culture et le sentiment d'appartenance. Les questions présentant des coefficients de chargement supérieurs à 0,30 ou inférieurs à -0,30 ont été retenues pour l'analyse de leur concept respectif. Six questions liées au mieux-être mental, cinq questions liées aux liens avec la culture et six questions liées au sentiment d'appartenance ont été retenues. Les questions de l'enquête représentant chaque concept (mieux-être mental, liens avec la culture et sentiment d'appartenance) figurent en annexe.

Résultats descriptifs

Données démographiques

Les données démographiques ont compris des informations relatives à l'identité autochtone, à l'identité de genre et à la région de résidence des répondants. La plupart des répondants se sont identifiés comme membres des Premières Nations, de sexe féminin et résidant en milieu urbain, la représentation la plus importante provenant de l'Ontario et de l'Alberta (voir figures 1 à 4).

Figure 1 : Identité autochtone des répondants à l'enquête

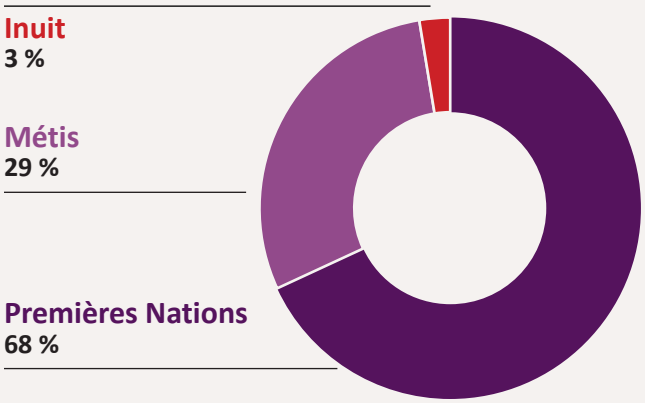


Figure 2 : Genre des répondants au sondage

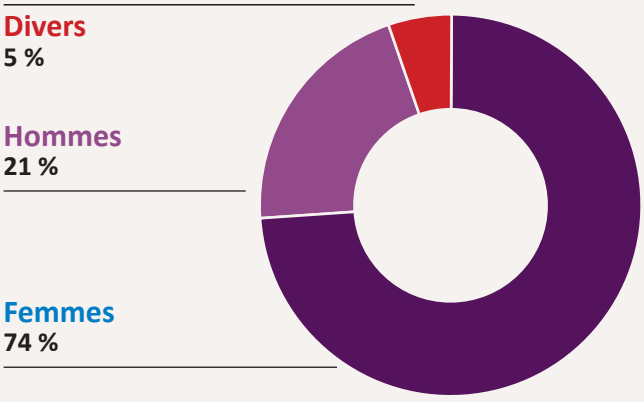


Figure 3 : Lieu de résidence des répondants

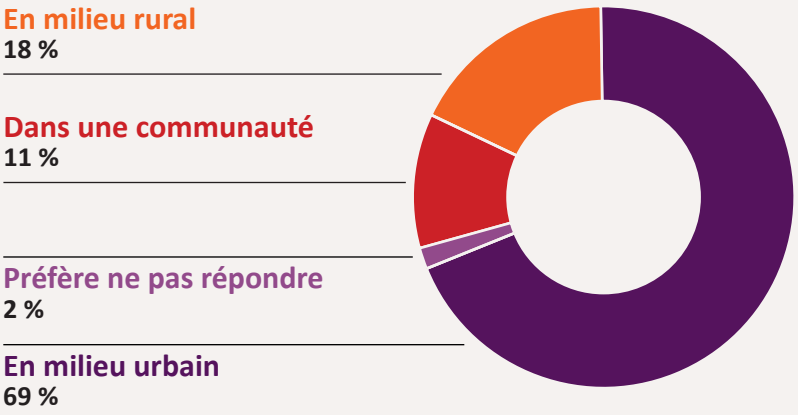
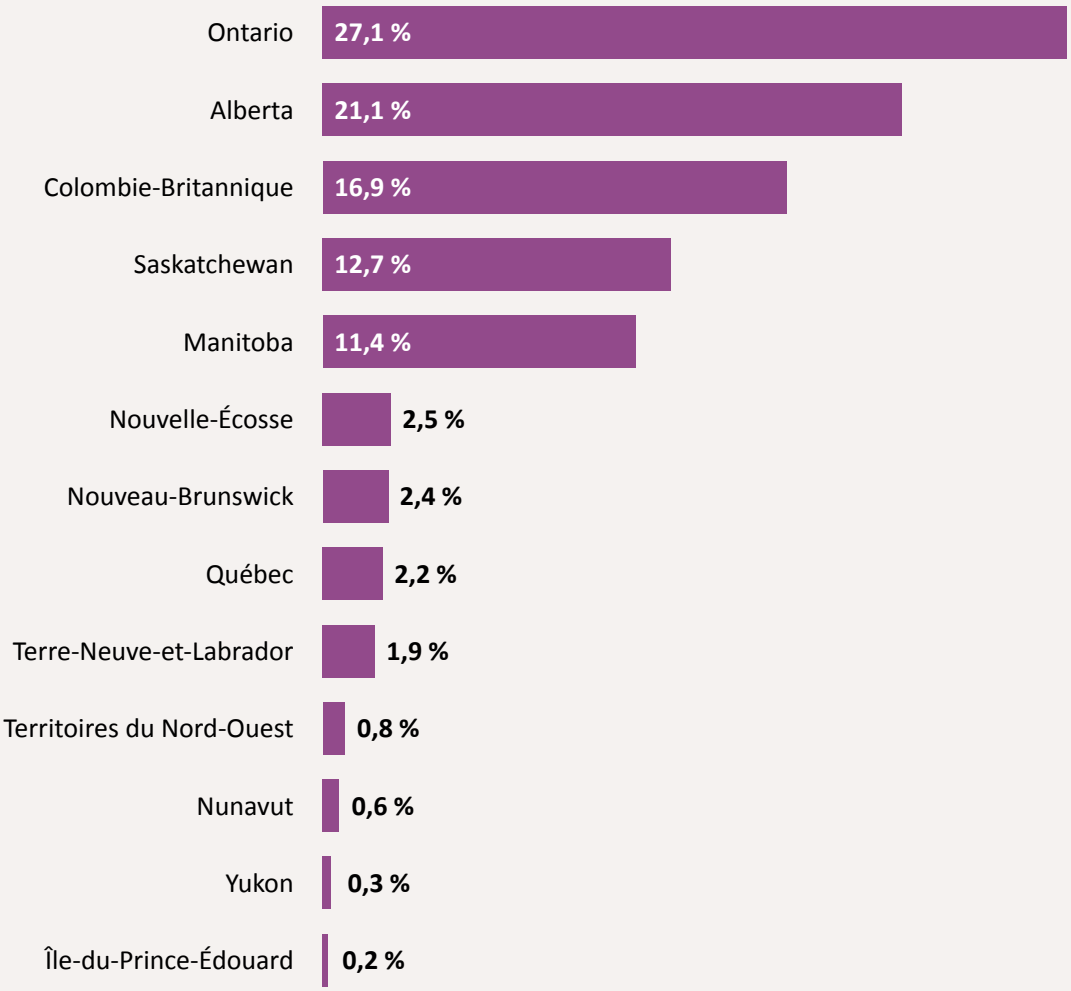
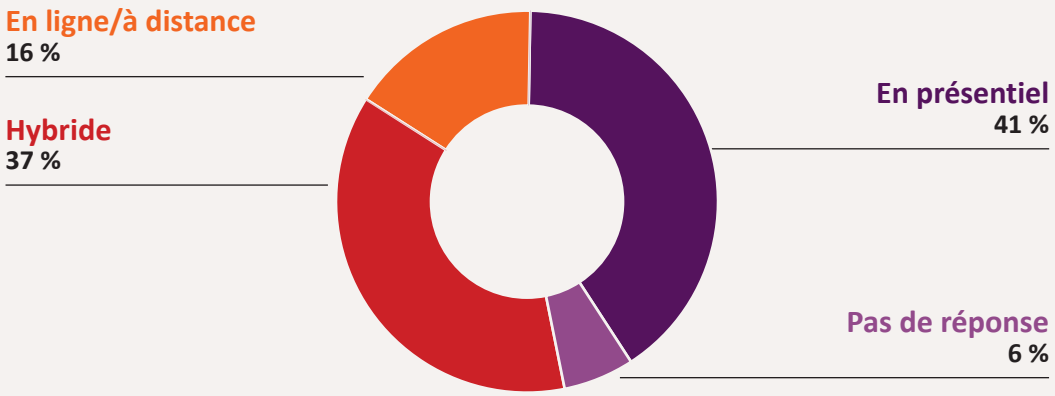


Figure 4 : Province de résidence des répondants à l'enquête



Les répondants ont également offert des informations sur le principal mode de fréquentation des établissements d'enseignement postsecondaire : en présentiel, en ligne/à distance ou hybride (voir figure 5).

Figure 5 : Mode de fréquentation scolaire



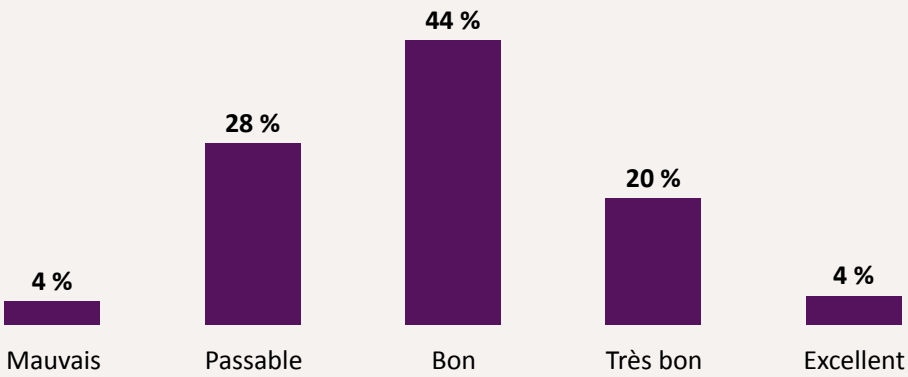
Santé générale

On a demandé aux répondants de décrire leur état de santé général, notamment la présence ou l'absence de handicaps ou de problèmes de santé, ainsi que l'impact de leurs besoins en matière de santé sur leur capacité à accomplir leurs tâches quotidiennes.

Les répondants ont été invitées à évaluer leur état de santé général sur une échelle de Likert à 5 points, allant de *Mauvais* à *Excellent*. La plupart des répondants (44 %; *n* = 1 301) ont déclaré que leur état de santé général était *Bon*. Moins d'un quart (25 %, *n* = 709) des répondants ont déclaré que leur état de santé général était *Excellent* ou *Très bon*, tandis que plus d'un tiers (32 %, *n* = 935) des répondants ont déclaré que leur état de santé général était *Passable* ou *Mauvais* (voir figure 6).

Figure 6 : Évaluation de l›état de santé général des répondants à l›enquête

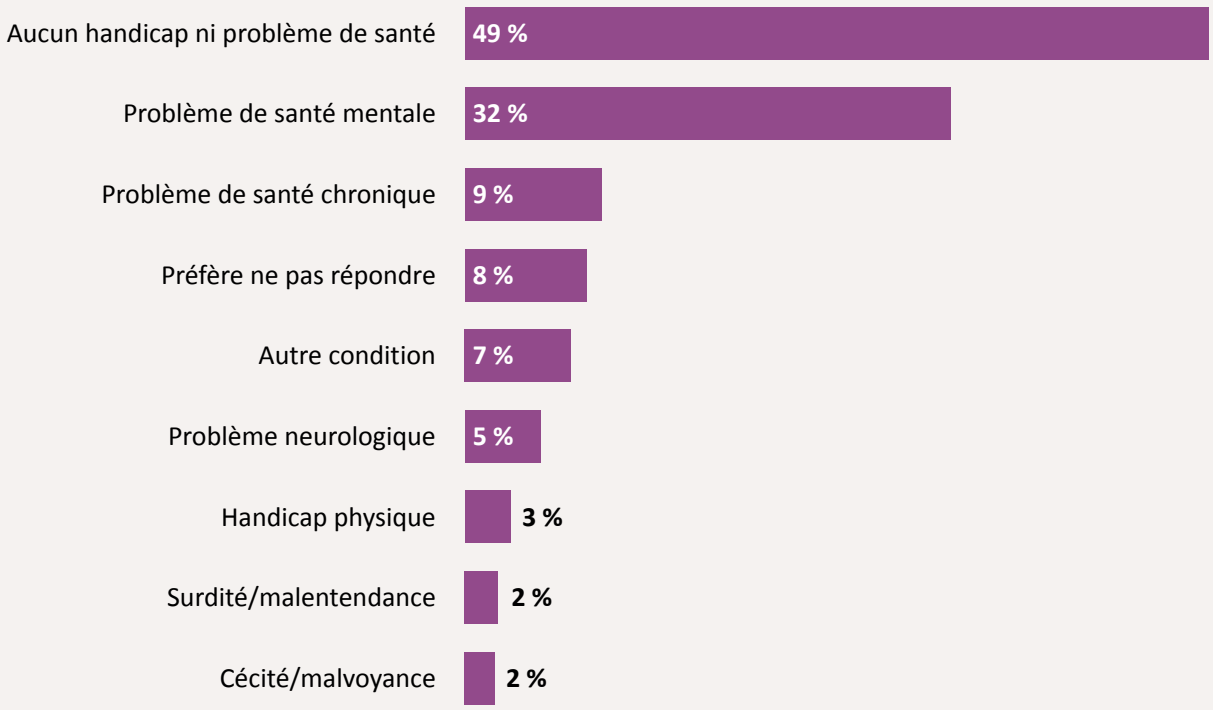
Comment évalueriez-vous votre état de santé général?



Remarque : n = *2 945 répondants à cette question.*

On a demandé aux répondants d'identifier les éventuels problèmes de santé dont ils souffraient. Près de la moitié des répondants (49 %, *n* = 1 450) ont déclaré ne souffrir d'aucun problème de santé (p.ex., handicap physique, déficience visuelle, déficience auditive, troubles de santé mentale, troubles neurologiques et maladies chroniques). Les troubles de santé mentale ont été les plus fréquents, plus d'un tiers des répondants (35 %, *n* = 948) déclarant souffrir de ce type de troubles. La figure 7 présente la répartition complète des problèmes de santé signalés.

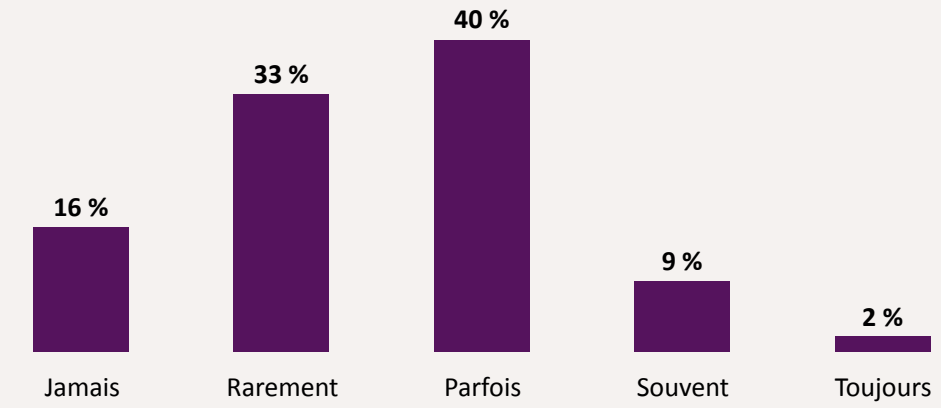
Figure 7 : Problèmes de santé déclarés par les répondants à l›enquête



Les répondants ont indiqué si leurs problèmes de santé les ont empêchés d'accomplir des tâches importantes. La plupart d'entre eux (73 %, *n* = 2 149) ont déclaré que leurs problèmes de santé les ont *Parfois* ou *Rarement* empêchés d'accomplir des tâches importantes. Un petit nombre de répondants (11 %) ont déclaré que leurs problèmes de santé les ont *Souvent ou Toujours* empêchés d'accomplir des tâches (la figure 8 présente la répartition complète des réponses).

Figure 8 : Interférence de la santé des répondants sur les tâches importantes

Vos besoins en matière de santé vous empêchent-ils de faire ce que vous devez faire?

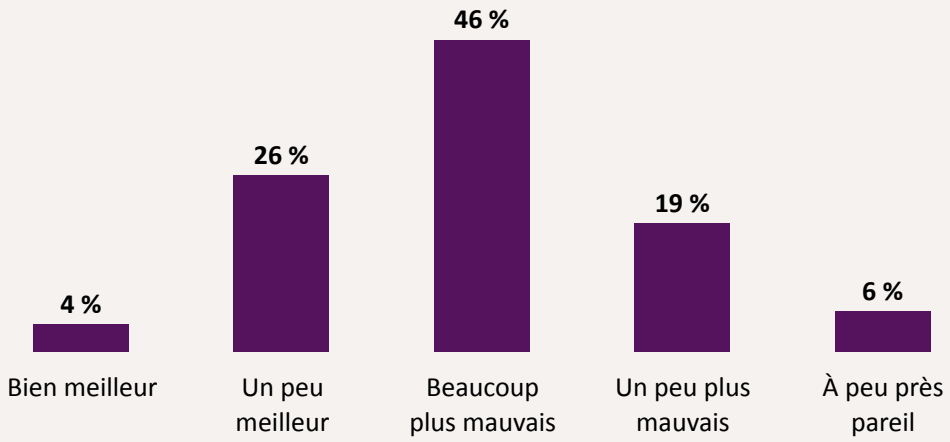


Remarque : n = *2 945 répondants à cette question.*

Les répondants ont fait part de leur perception de leur état de santé par rapport à celui des personnes de leur âge. Alors que près de la moitié d'entre eux (46 %, *n* = 1 348) ont déclaré que leur état de santé était similaire à celui des autres personnes de leur âge, près d'un tiers (30 %, *n* = 888) ont déclaré que leur état de santé était moins bon (voir la figure 9 pour une ventilation complète).

Figure 9 : Perception de la santé des répondants par rapport à celle des autres personnes de leur âge

Comment évaluez-vous votre état de santé par rapport à celui de la plupart des personnes de votre âge?

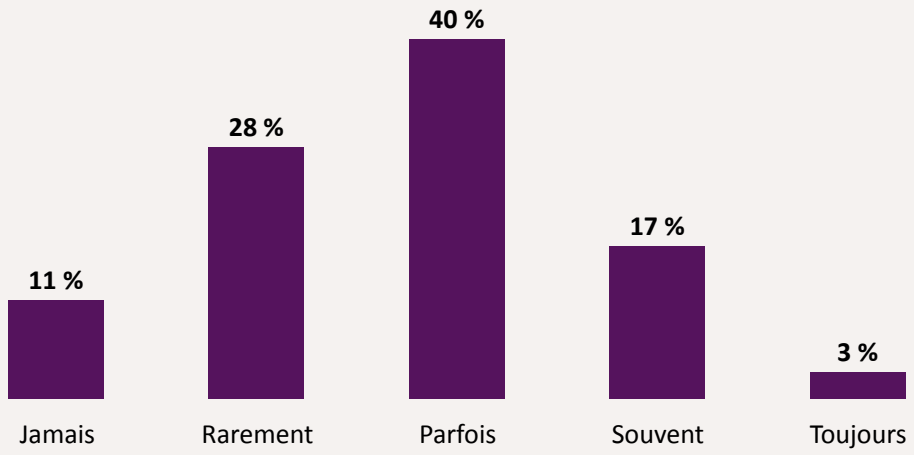


Remarque : n = *2 945 répondants à cette question.*

On a demandé aux répondants à quelle fréquence leur état de santé les avait inquiétés au cours des trois derniers mois. La plupart d'entre eux (69 %, *n* = 2 027) ont indiqué que leur état de santé les inquiétait *Rarement* ou *Parfois* (voir figure 10).

Figure 10 : Fréquence des préoccupations liées à la santé chez les répondants à l›enquête

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence votre santé vous a-t-elle inquiété·e?



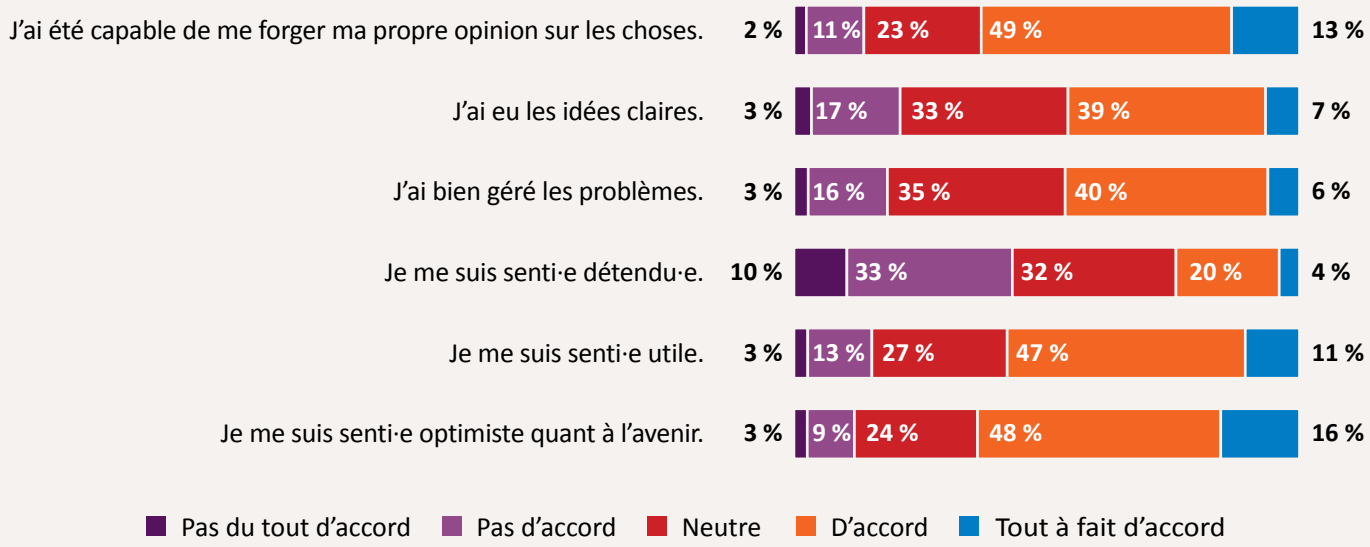
Remarque : n = *2 945 répondants à cette question.*

Mieux-être mental

Cette section offre les réponses concernant l'auto-évaluation du bien-être mental des répondants. Il leur a été demandé d'évaluer dans quelle mesure ils étaient d'accord avec diverses affirmations relatives au mieux-être mental. La plupart des répondants (72 % à 75 %) ont indiqué être *Neutres* ou *D'accord* avec le fait de pouvoir se forger leur propre opinion, de penser clairement, de bien gérer les problèmes, de se sentir utiles et d'être optimistes quant à l'avenir. Cependant, 65 % des étudiants se sont dits *Pas d'accord* ou *Neutres* quant au fait de se sentir détendus. La figure 11 présente la répartition complète des réponses aux affirmations sur le mieux-être mental.

Figure 11 : Degré d'accord des répondants avec les affirmations sur le mieux-être mental

Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes.

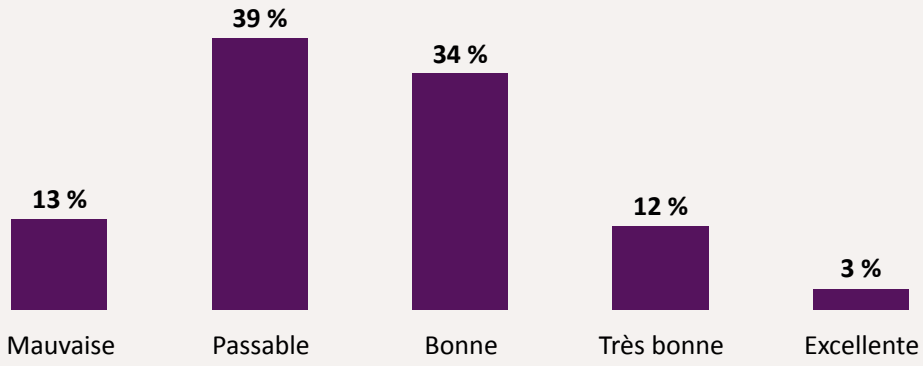


Remarque : *n = 2 876 répondants à ces questions.*

Les répondants ont également été invités à évaluer leur santé mentale actuelle sur une échelle de Likert à 5 points allant de *Mauvaise* à *Excellente*[1] . Un plus grand nombre de répondants ont déclaré que leur santé mentale était *Mauvaise* ou *Passable* (52 %) par rapport à ceux qui l'ont qualifiée de *Bonne*, *Très bonne* ou *Excellente* (49 %; voir la figure 12 pour la répartition complète des réponses).

Figure 12 : Évaluation de la santé mentale par les répondants à l›enquête

Comment évalueriez-vous votre santé mentale?



Remarque : n *= 2 876 répondants à cette question.*

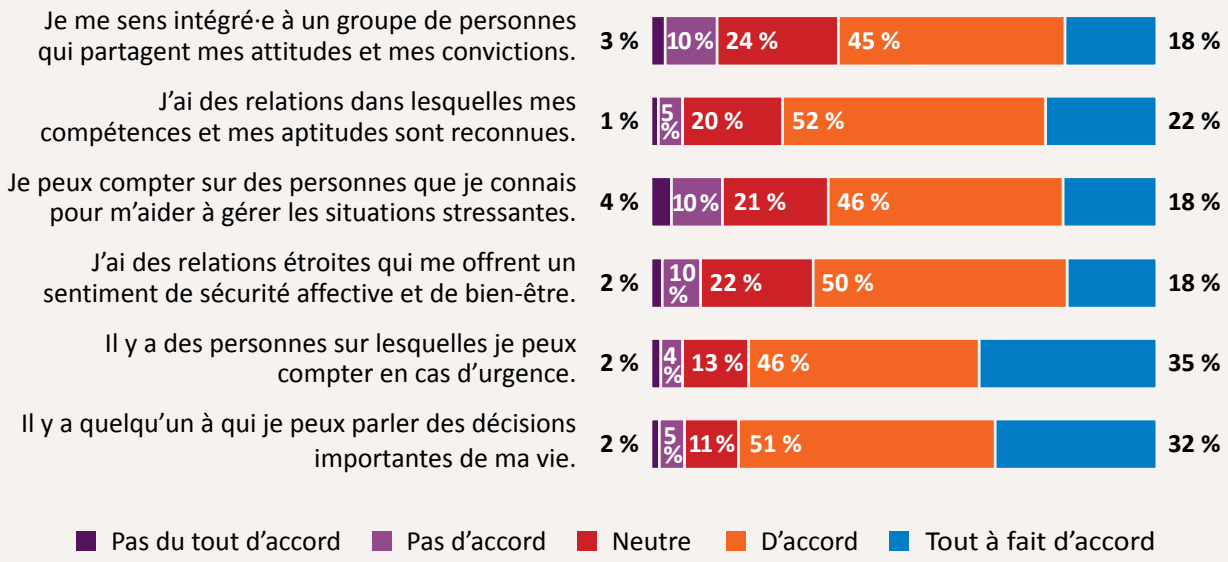
1 Cette mesure n'a pas été prise en compte dans le calcul du score global de mieux-être mental. En effet, elle utilise une échelle de réponse différente de celle des autres questions relatives à cette mesure.

Sentiment d'appartenance

Cette section présente le sentiment d'appartenance des répondants pendant leurs études postsecondaires. Plus précisément, les répondants ont évalué leur degré d'accord avec des affirmations liées au sentiment d'appartenance. Afin de permettre une interprétation plus générale du sentiment d'appartenance, les affirmations relatives à l'appartenance et au soutien n'ont pas été spécifiques à une communauté particulière (p.ex., autochtone ou postsecondaire). La plupart des répondants (63 % à 83 %) ont indiqué être *D'accord* ou *Tout à fait d'accord* avec toutes les affirmations, ce qui indique un fort sentiment d'appartenance parmi les répondants. La figure 13 présente la répartition des réponses à chaque affirmation relative au sentiment d'appartenance.

Figure 13 : Degré d'accord des répondants avec les affirmations relatives au sentiment d'appartenance

Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes.



Remarque : *n = 2 826 répondants pour les cinq affirmations.*
« Je peux compter sur les personnes que je connais pour m›aider à gérer les situations stressantes » a recueilli 2 876 réponses.

Afin de mieux cerner leur sentiment d'appartenance à leur communauté postsecondaire, les répondants ont également indiqué s'ils se sont sentis acceptés et soutenus au sein de leur établissement d'enseignement postsecondaire[2]. Sur les 2 826 réponses, la majorité des répondants (81 %) ont déclaré s'être sentis acceptés et soutenus par leurs établissements d'enseignement postsecondaire, tandis que 19 % ont déclaré ne pas s'être sentis acceptés et soutenus.

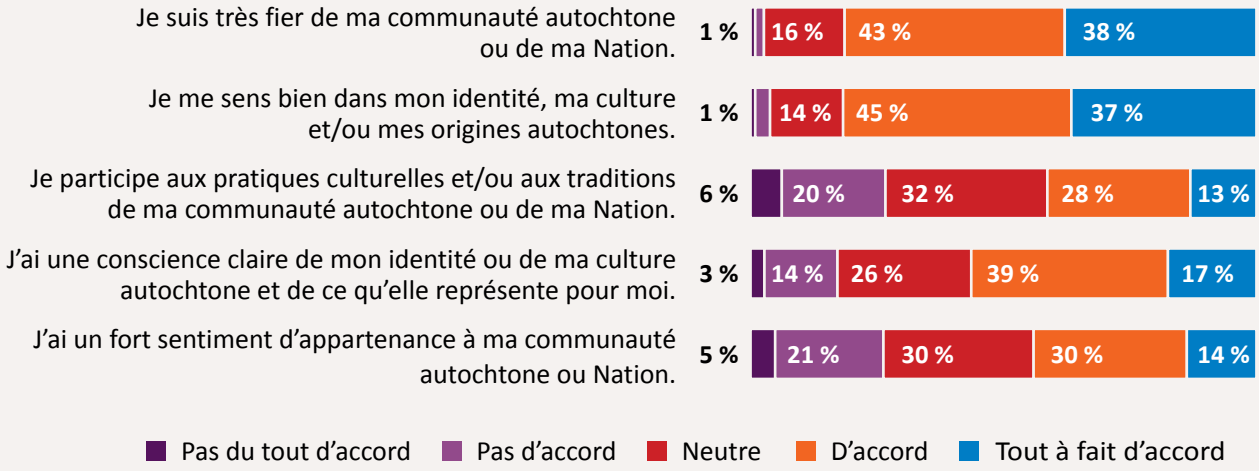
2 Cette mesure n'a pas été incluse dans le calcul du score global du sentiment d'appartenance. En effet, elle repose sur une échelle de réponse différente de celle des autres questions de cette mesure.

Liens avec la culture

Cette section traite des réponses relatives aux liens avec la culture (c'est-à-dire les liens avec leur identité et leur culture autochtones) au cours du parcours postsecondaire des apprenants. Bien que la majorité des répondants (81 % à 82 %) ont indiqué être *D'accord* ou *Tout à fait d'accord* pour dire qu'ils se sentent bien dans leur identité et leur culture et qu'ils sont fiers de leur communauté ou de leur nation, une proportion plus faible (41 % à 56 %) a déclaré participer à des pratiques culturelles, éprouver un fort sentiment d'appartenance à sa communauté et avoir un sentiment d'identité bien défini (voir figure 14).

Figure 14 : Degré d'accord des répondants avec les affirmations relatives aux liens avec la culture

Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes.



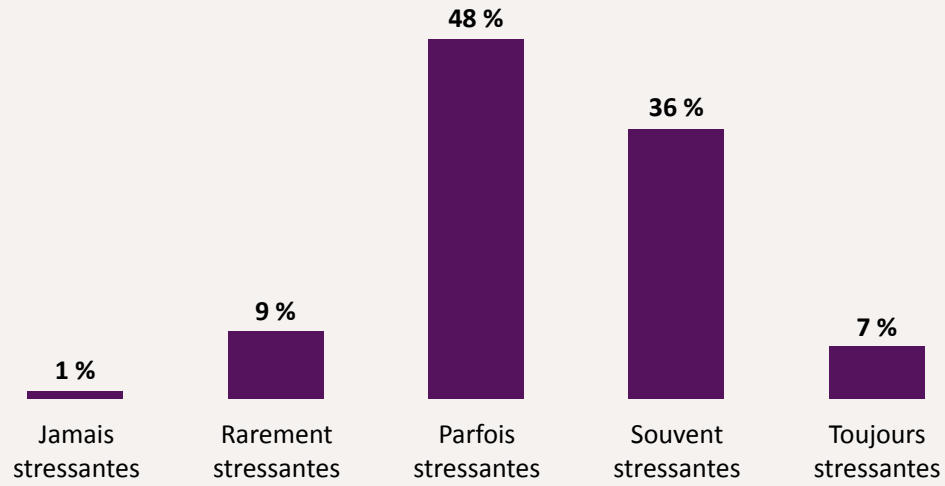
Remarque : n = *2 801 répondants à ces affirmations.*

Niveau de stress

Les répondants ont évalué eux-mêmes leur niveau de stress et la mesure dans laquelle celui-ci perturbe leur vie quotidienne. Il leur a été demandé de décrire leur niveau de stress la plupart du temps (voir figure 15). La plupart (84 %) ont déclaré que la plupart du temps, ils se sont sentis *Souvent stressés* ou *Parfois stressés*.

Figure 15 : Niveau de stress des répondants la plupart du temps

Si vous pensez au niveau de stress dans votre vie, comment décririez-vous la plupart de vos journées?

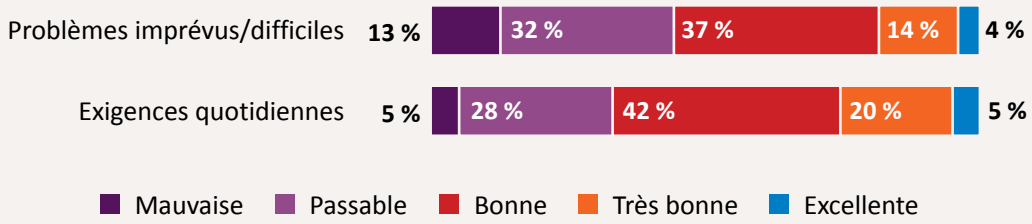


Remarque : n *= 2 876 répondants à cette question. Les pourcentages totalisent 101 % en raison de l'arrondi.*

On a demandé aux répondants d'évaluer leur capacité à gérer les problèmes imprévus et les exigences quotidiennes sur une échelle de Likert à 5 points, allant de *Mauvaise* à *Excellente* (voir figure 16). La plupart des répondants (69 % à 70 %) ont jugé leur capacité à gérer les problèmes imprévus et les exigences quotidiennes comme *Passable* ou *Bonne*. Un pourcentage plus faible de répondants (18 % à 25 %) a jugé leur capacité comme étant *Très bonne* ou *Excellente*.

Figure 16 : Capacité auto-évaluée des répondants à gérer les problèmes et les exigences quotidiennes

Comment évalueriez-vous votre capacité à gérer les...

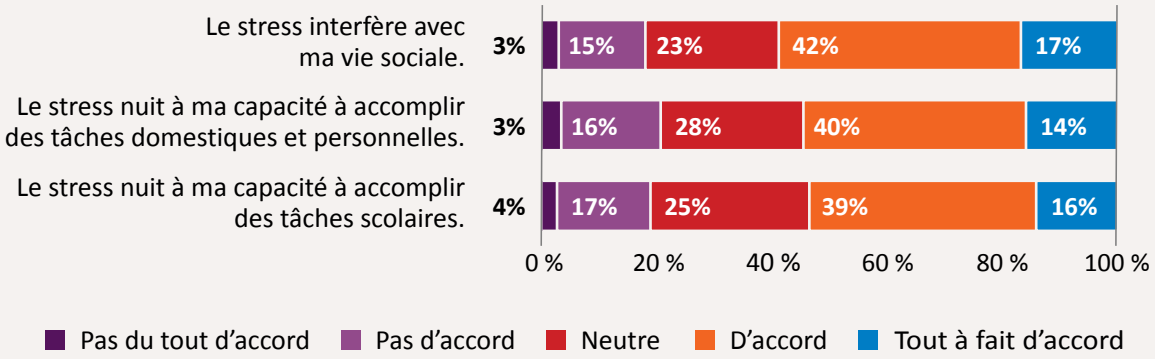


Remarque : n = *2 876 répondants à ces questions.*

Les répondants ont évalué leur degré d'accord avec trois affirmations relatives à l'impact du stress sur différents aspects de leur vie (voir figure 17). Près de la moitié des répondants (39 % à 42 %) ont dit être *D'accord* pour dire que le stress avait un impact sur leur vie sociale, leur capacité à accomplir des tâches ménagères et personnelles, ainsi que leurs tâches scolaires.

Figure 17 : Degré d'accord des répondants avec les affirmations relatives au stress

Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes



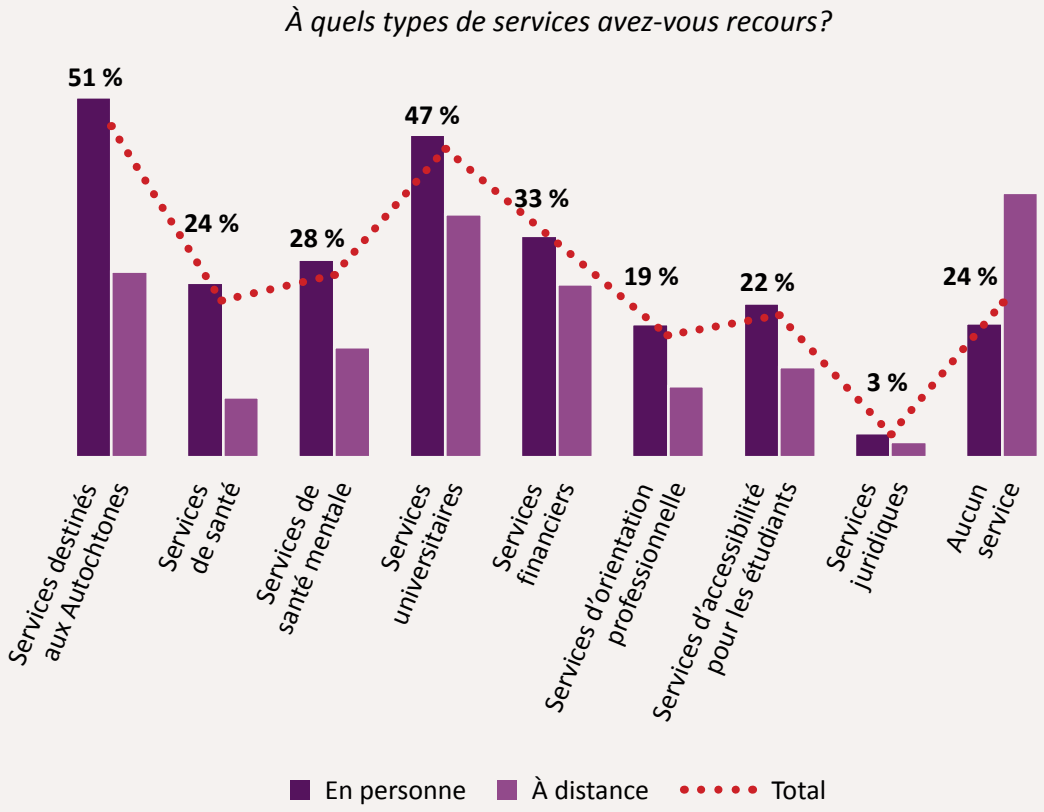
Remarque : n = *2 876 répondants à ces questions.*

Accès aux services de soutien des établissements d'enseignement postsecondaire

Les répondants ont déclaré avoir eu accès à divers services de soutien proposés par leurs établissements d'enseignement postsecondaire. Pour les questions de l'enquête relatives à l'accès des répondants aux services de soutien, les réponses ont été réparties selon le mode de présence des répondants : « présentiel » (incluant les étudiants en présentiel et en hybride; 83 %) et « en ligne » (17 %).

Les répondants ont sélectionné, dans une liste, les services de soutien auxquels ils auraient pu avoir recours dans leurs établissements d'enseignement postsecondaire (voir figure 18). Les réponses multiples ont été autorisées. Dans l'ensemble, une proportion plus élevée d'étudiants en mode présentiel/hybride ont déclaré avoir eu accès à des services par rapport aux étudiants en ligne. Il est à noter que 28 % de l'ensemble des répondants ont déclaré avoir eu accès à des services de santé mentale, tandis que 51 % ont déclaré avoir eu accès à des services destinés aux Autochtones.

Figure 18 : Services utilisés dans les établissements d'enseignement postsecondaire

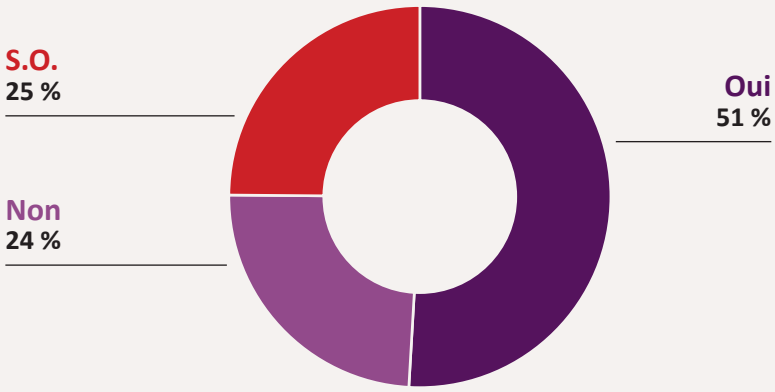


Remarque : n = *2 253 répondants interrogés en personne et n = 457 répondants interrogés à distance. Les pourcentages correspondent à la proportion par rapport à l'ensemble des répondants.*

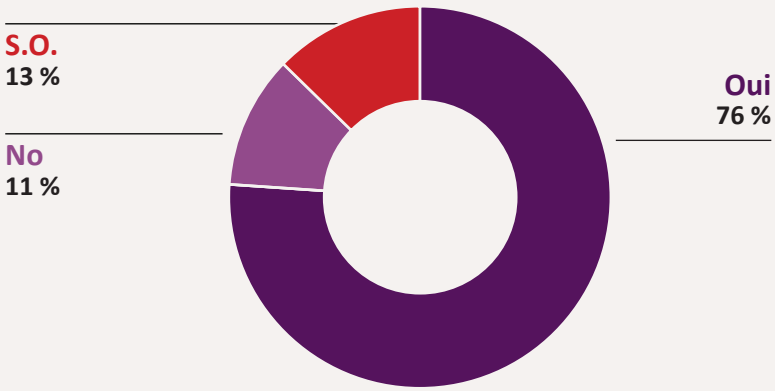
On a demandé aux répondants ayant eu recours à des services de santé mentale d'indiquer si ces services ont répondu à leurs besoins (voir figure 19a). Sur les 760 répondants qui ont eu recours à des services de santé mentale, 387 (51 %) ont déclaré que ces services ont répondu à leurs besoins. On a également demandé aux personnes qui ont eu recours à des services destinés aux Autochtones d'indiquer si ces services ont répondu à leurs besoins. Sur les 1 371 répondants qui ont eu recours à des services destinés aux Autochtones, 1 043 (76 %) ont déclaré que ces services ont répondu à leurs besoins (voir figure 19b).

Figure 19 : Évaluation par les étudiants quant à la capacité des services de santé mentale et des services destinés aux Autochtones à répondre à leurs besoins

19a : *Les services de santé mentale répondent-ils à vos besoins?*



19b : *Les services destinés aux Autochtones répondent-ils à vos besoins?*

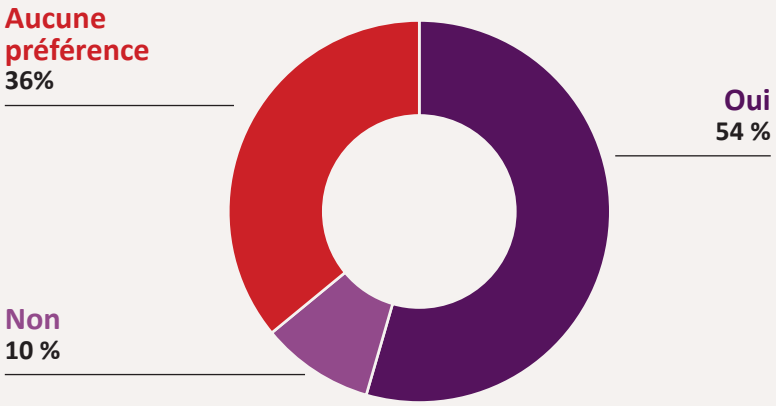


Remarque : *le graphique 19a porte sur n = 760 répondants ayant déclaré avoir eu recours à des services de santé mentale et le graphique 19b sur n = 1 371 répondants ayant déclaré avoir eu recours à des services destinés aux Autochtones.*

Les répondants ont également indiqué s'ils préféraient avoir accès à des services de santé mentale spécifiques aux Autochtones. Sur 2 801 répondants, 1 526 (54 %) ont préféré les services de santé mentale spécifiques aux Autochtones, tandis que 1 007 (36 %) n'ont pas eu de préférence (voir figure 20).

Figure 20 : Préférence pour des services de santé mentale spécifiques aux Autochtones

Préféreriez-vous bénéficier de services de santé mentale spécifiques aux Autochtones?

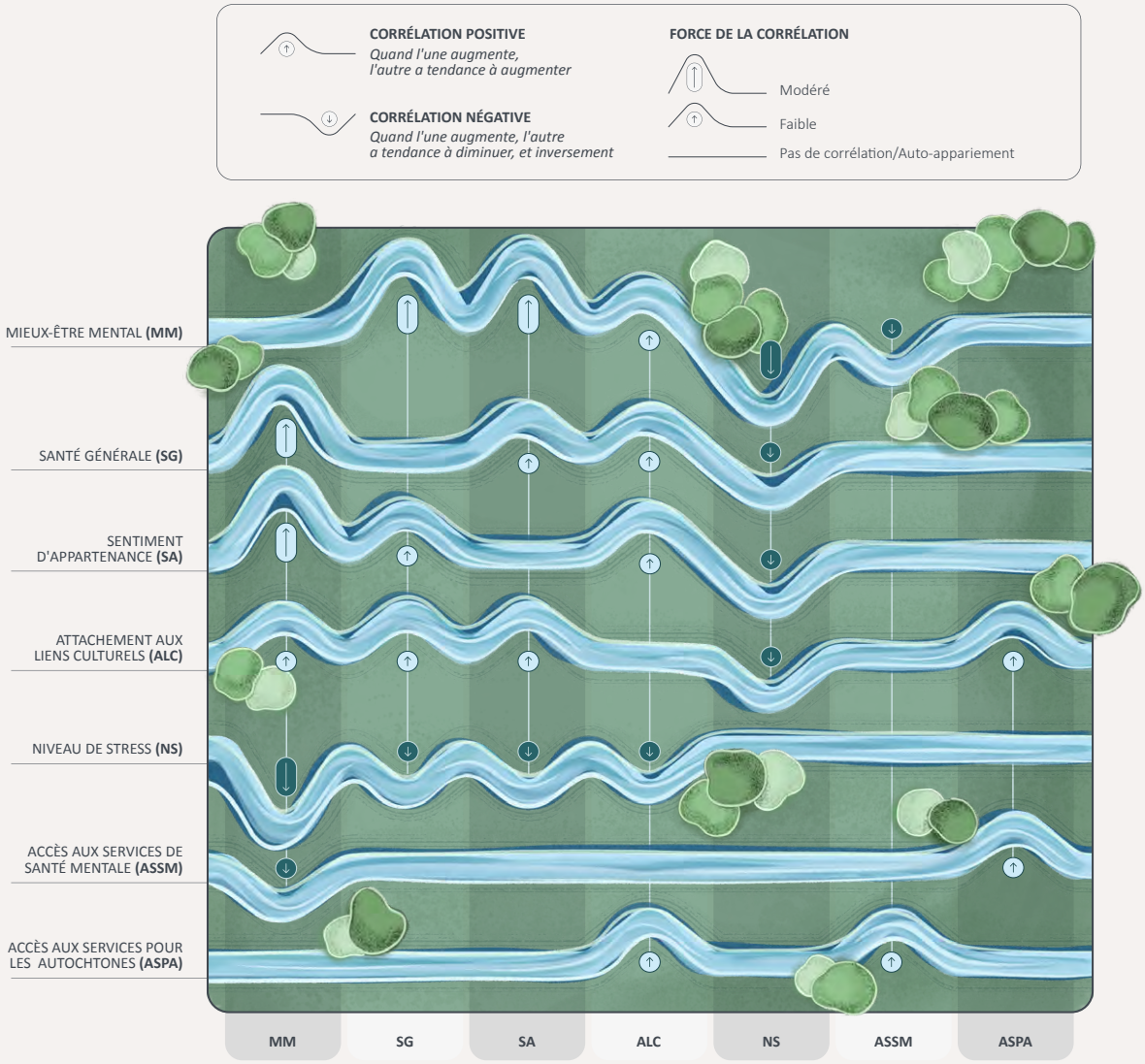


Remarque : n = *2 801 répondants à cette question.*

Analyses des corrélations

Une série de corrélations de Spearman à deux variables a été réalisée afin de comprendre les liens entre les variables d'intérêt. La figure 21 présente les relations entre toutes les variables présentant des liens significatifs ($p < 0,05$), classées comme faibles (r compris entre 0,3 et -0,3) ou modérées (r compris entre 0,3 et 0,6 et entre -0,3 et -0,6). Les scores de mieux-être mental des répondants ont été positivement corrélés à l'auto-évaluation de leur état de santé général, à leurs liens avec la culture et à leur sentiment d'appartenance. Les scores de mieux-être mental ont présenté également une faible corrélation négative avec le recours aux services de santé mentale. Le recours aux services destinés aux Autochtones a été positivement corrélé aux liens avec la culture et au recours aux services de santé mentale. Les liens avec la culture ont été également positivement corrélés au sentiment d'appartenance. En revanche, le niveau de stress auto-évalué par les étudiants a été négativement corrélé au mieux-être mental, à l'état de santé général, aux liens avec la culture et au sentiment d'appartenance.

Figure 21 : Corrélation entre les rivières : relations significatives entre les variables d'intérêt



DISCUSSION

Signification

Les conclusions de ce rapport permettent de mieux cerner la situation en matière de mieux-être mental des étudiants autochtones du postsecondaire au Canada. Elles expliqueront la situation et serviront de base à l'élaboration d'une déclaration de principe destinée à orienter les futures politiques des établissements d'enseignement postsecondaire et à faire progresser la réconciliation dans le milieu postsecondaire. Cinquante-deux pour cent des répondants ont déclaré que leur santé mentale actuelle était *Mauvaise* ou *Passable*, tandis que 35 % ont déclaré souffrir d'un trouble de santé mentale, 30 % ont déclaré que leur état de santé général était moins bon que celui des autres personnes de leur âge, et 84 % ont déclaré que la plupart de leurs journées étaient *Souvent* ou *Parfois* stressantes. Ces résultats soulignent la nécessité d'un soutien en santé mentale accessible et efficace pour les étudiants autochtones du postsecondaire.

Facteurs influant sur le mieux-être mental

Les différences individuelles des répondants en matière de liens avec la culture et de sentiment d'appartenance jouent un rôle statistiquement significatif dans leur mieux-être mental, l'augmentation des liens avec la culture et du sentiment d'appartenance étant positivement corrélée à l'amélioration du bien-être mental. Cela corrobore les conclusions de Bunting (2022), qui a identifié les liens avec la culture et le sentiment d'appartenance comme des influences socioculturelles importantes sur le mieux-être mental. Cette conclusion est également étayée par le *Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations*, qui identifie l'« appartenance » comme l'un des résultats fondamentaux du mieux-être mental, soutenu par la communauté et les services essentiels, et la « culture » comme un fondement crucial à partir duquel sont élaborés les politiques, les stratégies et les cadres liés au mieux-être mental (*Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations*, 2015). Les résultats de cette étude étendent l'importance des liens avec la culture et du sentiment d'appartenance au mieux-être mental des Métis et des Inuit, bien que ces groupes aient été relativement sous-représentés dans notre échantillon par rapport aux répondants des Premières Nations. Il convient de noter que la mesure du sentiment d'appartenance dans cette étude n'a pas précisé par quelle communauté (p.ex., postsecondaire ou autochtone) les répondants se sont sentis soutenus et ont « appartenu ». On peut toutefois supposer que la plupart des répondants éprouvent un sentiment d'appartenance à leur communauté postsecondaire, 81 % d'entre eux déclarant se sentir acceptés et soutenus par leur établissement d'enseignement postsecondaire. Il est possible que les liens avec la culture et le sentiment d'appartenance à leur communauté autochtone constituent des disparités marquées. Les liens avec la culture sont en corrélation positive avec le recours aux services destinés aux Autochtones, ce qui suggère que les répondants utilisent ces services pour renforcer (ou maintenir) leurs liens avec la culture. C'est peut-être la raison pour laquelle les répondants ont montré une nette préférence pour les services destinés aux Autochtones par rapport aux services de santé mentale, comme nous le verrons dans la section suivante.

Les résultats de cette étude mettent également en évidence deux variables supplémentaires qui ont un lien significatif avec le mieux-être mental des étudiants autochtones : l'état de santé général et les niveaux de stress. Plus précisément, les personnes en meilleure santé générale ont présenté un mieux-être mental meilleur, tandis que celles ayant des niveaux de stress quotidiens plus élevés ont eu un niveau de

mieux-être mental plus bas. Ces résultats contribuent à la compréhension émergente du mieux-être mental des Autochtones et soulignent l'importance de soutenir le bien-être physique des étudiants pour améliorer leur mieux-être mental. Ceci est important, car les Autochtones bénéficient généralement de moins de soins de santé que les non-Autochtones (Carrier et al., 2022). L'amélioration du mieux-être mental des Autochtones nécessite une approche holistique : soutenir le mieux-être physique, cultiver les liens avec la culture et le sentiment d'appartenance et garantir un accès équitable aux services de santé mentale.

Services de soutien

Les résultats ont révélé un faible taux (28 %) d'accès aux services de soutien en santé mentale au postsecondaire. Ce constat corrobore les travaux antérieurs suggérant que les populations autochtones font face à des obstacles pour accéder à ces services (Bunting, 2022; King et al., 2009; Kirmayer et al., 2003; Nelson & Wilson, 2018). Le mieux-être mental des répondants a présenté une faible corrélation négative avec le recours aux services de santé mentale, ce qui suggère que les personnes ayant un mieux-être mental plus faible sont plus susceptibles de recourir à ces services. Cela s'explique probablement par le fait que ces services sont généralement sollicités par les personnes qui sont en difficulté sur le plan de la santé mentale. Il est toutefois à noter que le recours aux services de santé mentale n'a pas été associé à une amélioration du mieux-être mental, ce qui suggère que ces services n'offrent pas le soutien nécessaire pour améliorer le mieux-être des étudiants autochtones. Les enseignements tirés de la littérature spécialisée suggèrent que les services de santé mentale ne sont pas adaptés à la culture des étudiants autochtones (Fredericks et al., 2024; Hop Wo et al., 2020; McKeown et al., 2018; St. Germaine & D'Antimo, 2023). Des recherches antérieures ont mis en évidence que les thérapeutes non Autochtones et autres prestataires de services ont des difficultés à comprendre les expériences vécues par les Autochtones, car la thérapie s'appuie souvent sur des épistémologies coloniales (Mosley et al., 2019; Ouellette, 2020). Par exemple, ils peuvent avoir des difficultés à comprendre que des comportements « diagnosticables » tels que la toxicomanie, l'anxiété et la dépression sont le résultat d'un traumatisme colonial. Les étudiants autochtones ont évoqué l'intérêt de pouvoir consulter un conseiller qui comprend le lien entre la colonisation, les traumatismes intergénérationnels, l'éducation et la santé mentale (D'Antimo et al., 2025; St. Germaine & D'Antimo, 2023). Ainsi, pour offrir un soutien psychologique adéquat aux étudiants autochtones, il est important que les thérapeutes comprennent les visions du monde autochtones, leurs histoires et les forces coloniales profondément ancrées qui affectent de manière disproportionnée les Autochtones. Une autre possibilité est que les services de santé mentale aient atténué (sans toutefois les éliminer) les difficultés de santé mentale des étudiants, ce qui pourrait expliquer la faible corrélation négative observée (r = -0,05). En effet, les commentaires qualitatifs sur la satisfaction des répondants à l'égard des services de santé mentale soulignent leur impact positif sur le mieux-être, tout en indiquant que les lacunes de ces services découlent en grande partie des obstacles à l'accès (voir Siderova et al., 2026, dans cette série de rapports).

Soulignant encore davantage la nécessité d'un soutien adapté à la culture, une proportion plus élevée de répondants a indiqué que leurs besoins ont été mieux satisfaits par les services destinés aux Autochtones (76 %) que par les services de santé mentale (51 %). De plus, plus de la moitié des répondants ont déclaré préférer un soutien en santé mentale spécifiquement destiné aux Autochtones. L'attrait probable pour ces services réside

dans le lien qu'ils établissent avec l'identité, l'histoire et la culture autochtones. Malgré un niveau de satisfaction élevé, l'accès des répondants aux services destinés aux autochtones n'a eu aucun lien direct avec leur mieux-être mental. Ce résultat est surprenant étant donné que les services destinés aux autochtones sont un moyen de connexion culturelle, de communauté et de soutien holistique qui devrait avoir un impact positif sur le mieux-être mental des étudiants autochtones (Fredericks et al., 2024; Hop Wo et al., 2020; St. Germaine & D'Antimo, 2023). Cependant, l'accès aux services destinés aux Autochtones a été positivement corrélé aux liens des étudiants avec la culture, ce qui suggère que ceux qui y ont eu recours ont été plus susceptibles d'avoir des liens plus forts avec la culture. Ainsi, l'accès aux services destinés aux Autochtones pourrait avoir un impact indirect sur le mieux-être mental des étudiants par le biais de son lien avec les liens culturels. Une évaluation continue des services de soutien offrirait la possibilité de mieux comprendre comment promouvoir efficacement le mieux-être mental des étudiants. Cela représente l'une des nombreuses pistes de recherche futures qui pourraient être explorées sur la base des résultats de l'étude et souligne la nécessité de prendre en compte les limites et les possibilités pour des recherches plus approfondies.

Limites et perspectives d'avenir

Les conclusions de ce rapport comblent des lacunes importantes dans les connaissances relatives au mieux-être des étudiants autochtones, grâce à une approche pan-autochtone incluant les étudiants métis et inuit. Bien que ces conclusions offrent des données empiriques inédites, notre échantillon se compose exclusivement d'étudiants du programme Bâtir un avenir meilleur d'Indspire; la généralisation de nos conclusions doit donc être interprétée avec prudence. Il est également important de noter que les Premières Nations constituent la majorité des répondants de cet échantillon (68 %), comparativement aux Métis (29 %) et aux Inuit (3 %). Des chercheurs ont critiqué l'utilisation d'une approche pan-autochtone, soulignant que cela a un impact négatif sur les Métis et les Inuit, qui sont souvent sous-représentées par rapport aux Premières Nations (Bernett et al., 2023; Delgado & Forsythe, 2025). Bien que les Métis, les Inuit et les Premières Nations partagent un traumatisme historique lié à la tentative d'assimilation dans la société canadienne dominante par le biais de l'éducation, il existe des distinctions importantes entre ces identités et au sein de celles-ci. Par exemple, il y a des variations dans les droits constitutionnels, légaux et issus de traités entre les différents Autochtones du Canada. De plus, les répondants proviennent de diverses régions du Canada, y compris de zones reculées où l'accès aux services peut être limité. Ainsi, la représentation prédominante des Premières Nations dans cet échantillon risque de mettre trop l'accent sur les besoins des Premières Nations tout en minimisant les expériences et les besoins uniques des répondants métis et inuit. Cette limite est abordée dans un rapport ultérieur de cette série (Budhathoki et al., 2026) qui présente les résultats quantitatifs désagrégés de *l'Enquête sur le bien-être mental* afin d'identifier les variations entre les identités autochtones.

Bien que les résultats démontrent l'existence d'une relation significative et empirique entre le mieux-être mental, la santé générale, les liens avec la culture, le sentiment d'appartenance et le niveau de stress, nous ne pouvons ni déduire le sens de ces relations ni présumer d'un lien de causalité. Par exemple, les résultats indiquent que des liens avec la culture accrus sont corrélés à un meilleur mieux-être mental. On ne sait toutefois pas clairement si un attachement plus fort aux liens culturels conduit à un meilleur mieux-être mental, ou si c'est l'inverse. De même, les liens avec la culture ont été fortement corrélés à l'accès aux services destinés aux Autochtones, mais on ne sait pas si c'est l'accès à ces services qui a renforcé les liens

avec la culture ou si les étudiants ayant des liens plus fort avec la culture ont été plus enclins à solliciter ces services. Les travaux futurs pourraient s'orienter vers l'élaboration d'un modèle prédictif intégrant ces variables afin de mieux comprendre leur relation avec le mieux-être mental.

Les recherches futures pourraient également examiner comment la colonisation et la confiance des étudiants dans les établissements d'enseignement influencent les concepts étudiés dans le présent rapport. Les cultures autochtones sont traditionnellement collectivistes, en ce sens que l'identité est liée à l'appartenance à un groupe (Loppie & Wein, 2022). Lorsque la colonisation a commencé sur l'île de la Tortue, les communautés autochtones ont fait face à des tentatives d'assimilation, visant principalement leur sentiment d'appartenance et leurs liens avec la culture par le biais de lois et de politiques (Hop Wo et al., 2020; St. Germaine, 2022). Les politiques et les procédures (p.ex., la Loi sur les Indiens, les pensionnats indiens et la rafle des années soixante) ont imposé une approche coloniale et individualiste des dynamiques communautaires, plutôt que les systèmes collectivistes que les communautés autochtones pratiquaient depuis des temps immémoriaux (D'Antimo et al., 2025; Hop Wo et al., 2020; St. Germaine, 2022). Par conséquent, la colonisation et le colonialisme persistant doivent être reconnus comme des facteurs clés influençant le mieux-être mental des étudiants autochtones du postsecondaire, façonnant les variables examinées dans cette recherche (Herkimer, 2022; Hop Wo et al., 2020; St. Germaine & D'Antimo, 2023).

Les stratégies d'adaptation des étudiants peuvent également avoir une incidence sur leur mieux-être mental. Les études postsecondaires peuvent être source de stress pour les étudiants, car elles marquent une période de transition, d'autodiscipline et de nouvelles expériences. En effet, une part importante des répondants a déclaré ressentir un certain niveau de stress au quotidien. Le fait de vivre un stress régulier pourrait renforcer le recours à des stratégies d'adaptation inadaptées, telles que l'abus de substances. Hop Wo et ses collègues (2020) ont rapporté que les étudiants autochtones du postsecondaire « présentent un risque accru de détresse psychologique, de diagnostics psychiatriques courants de dépression et d›anxiété, d›idées suicidaires et de consommation de substances, y compris la consommation excessive d›alcool » (p. 269). Il est toutefois impératif de noter qu›avant la colonisation, l›alcool était pratiquement absent des communautés autochtones d›Amérique du Nord (Abbott, 1996). Les colons européens ont introduit l'alcool et donné l'exemple de la consommation excessive pour contraindre les membres de la communauté à accepter des échanges et des traités inéquitables (Cole et al., 2023). Cela a entraîné une consommation abusive d'alcool chez certains Autochtones, ce qui a donné lieu à des stéréotypes néfastes et négatifs selon lesquels les Autochtones seraient génétiquement prédisposés à l'abus d'alcool, bien qu'il n'existe aucun fondement scientifique à ces affirmations (Cole et al., 2023; Mail, 2002). Alors que les Autochtones sont en réalité moins susceptibles de consommer de l'alcool que d'autres groupes racialisés, certaines recherches indiquent que ceux qui en consomment sont plus susceptibles de boire en plus grandes quantités que la population générale (Cole et al., 2023; Emerson et al., 2017; Szlemko et al., 2006). L'abus d'alcool chez les Autochtones peut être lié à de multiples facteurs de risque qui se recoupent, notamment la colonisation, l'oppression structurelle, l'exclusion sociale et les stéréotypes à l'égard des Autochtones (Brown et al., 2021). Une étude pourrait être effectuée pour mieux comprendre les expériences en matière de mieux-être mental des étudiants autochtones du postsecondaire qui ont recours à des stratégies d'adaptation inadaptées, telles que l'abus d'alcool, compte tenu du stress supplémentaire que l'enseignement postsecondaire apporte à la vie d'une personne autochtone. Il est impératif de poursuivre les recherches sur le mieux-être mental des étudiants autochtones afin de mettre en place des mesures de soutien adéquates et pertinentes qui favorisent la réussite au postsecondaire.

IMPLICATIONS

Tout changement transformateur nécessite une collaboration entre plusieurs secteurs. À l'avenir, il sera essentiel de collaborer avec divers acteurs, notamment le gouvernement fédéral, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes à but non lucratif et le secteur privé, afin de mettre en place des mesures de soutien complètes et durables pour les étudiants autochtones du postsecondaire. En favorisant ces collaborations, les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent garantir que les services de soutien sont à la fois adaptés à la culture et suffisamment accessibles, ce qui, à terme, améliorera le bien-être scolaire et personnel des étudiants autochtones. Compte tenu de ces implications, il est essentiel de s'orienter vers des recommandations susceptibles de transformer l'environnement universitaire existant afin de mieux répondre aux besoins des étudiants autochtones, en particulier en matière de santé mentale.

RECOMMANDATIONS

Sur la base des conclusions tirées de l'analyse plus vaste de la santé mentale des étudiants autochtones et des facteurs connexes, le service de Recherche et d'Impact d'Indspire formule les recommandations suivantes :

- Sensibiliser davantage les étudiants aux services de santé mentale disponibles sur les campus et améliorer leur accessibilité (p.ex., en augmentant les heures d'ouverture) afin d'en accroître l'utilisation.
- Mettre en place une formation obligatoire pour les prestataires de services, en particulier les conseillers et les intervenants en santé mentale, sur les troubles de santé mentale liés au colonialisme (p.ex., les traumatismes coloniaux), afin d'offrir des soins adaptés à la culture des étudiants autochtones.
- Donner la priorité à une programmation culturelle inclusive, telle que des repas-partage, des ateliers et des soirées cinéma, qui aident les étudiants autochtones à tisser des liens avec les communautés locales et les nations, et à s'engager dans des pratiques et traditions culturelles.
- Multiplier les occasions de rencontre pour les étudiants autochtones afin qu'ils puissent créer une communauté au sein de leurs établissements d'enseignement.

CONCLUSION

Les conclusions de ce rapport mettent en évidence un lien entre le mieux-être des étudiants, leurs liens avec la culture et leur sentiment d'appartenance. Cela corrobore les recherches existantes sur les difficultés auxquelles font face les étudiants autochtones dans le milieu postsecondaire, notamment la rupture avec leur culture, l'isolement et l'accès insuffisant à des services de soutien. Pour une inclusion sociale significative des Autochtones dans les établissements d'enseignement postsecondaire, l'autochtonie doit rester au cœur de la transformation, centrée et ancrée dans les territoires et les nations locaux dans lesquels se trouvent les collèges et les universités (Pidgeon, 2016). Bien qu'ils soient fiers de leur autochtonie, les étudiants peuvent avoir du mal à trouver des espaces où ils peuvent renouer avec leurs cultures autochtones. De nombreux étudiants autochtones hésitent à faire appel aux services de santé mentale existants dans les établissements d'enseignement postsecondaire en raison d'un sentiment d'invisibilité, de discrimination ou d'incompréhension au sein de ces services. Cette réticence peut également s'expliquer par une méconnaissance des aides disponibles en matière de santé mentale ou par le fait que ces services ne répondent pas suffisamment aux besoins spécifiques des étudiants en matière de santé mentale et sur le plan émotionnel. Les conclusions de ce rapport soulignent l'importance de renforcer les liens avec la culture et le sentiment d'appartenance des étudiants au cours de leurs études postsecondaires et de leur offrir un soutien en matière de santé mentale adapté à leur culture. De telles initiatives seraient très bénéfiques pour le mieux-être mental des étudiants et faciliteraient la réussite dans leurs d'études postsecondaires.

RÉFÉRENCES

Abbott, P. J. (1996). American Indian and Alaska native aboriginal use of alcohol in the United States. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research: Journal of the National Center, 7*(2), 1–13. https://doi.org/10.5820/aian.0702.1996.1

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

Bernett, P., Spence, S., Wilson, C., Gurr, E., Zentner, D., & Wendt, D. C. (2023). Canadian school psychology and Indigenous Peoples: Opportunities and recommendations. *Canadian Journal of School Psychology, 38*(1), 10–29. https://doi.org/10.1177/08295735231151281

Brown, R. A., Dickerson, D. L., Klein, D. J., Agniel, D., Johnson, C. L., & D'Amico, E. J. (2021). Identifying as American Indian/Alaska Native in urban areas: Implications for adolescent behavioral health and well-being. *Youth & Society, 53*(1), 54–75. https://doi.org/10.1177/0044118X19840048

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* (p. 21). Indspire. https://indspire.ca/wp-content/uploads/2025/09/2022-Indigenous-Learners-Mental-Health-Needs-Report-English.pdf

Canadian Standards Association. (2020). *Mental health and well-being for post-secondary students* (No. CAN/CSA-Z2003:20; p. 61). CSA Group. https://www.csagroup.org/store/product/CSA%20Z2003:20/

Carrier, L., Shin, H. D., Rothfus, M. A., & Curran, J. A. (2022). *Protective and resilience factors to promote mental health among Indigenous youth in Canada: A scoping review protocol.* https://doi. org/10.1136/bmjopen-2021-049285

Cole, A. B., Lopez, S. V., Armstrong, C. M., Gillson, S. L., Weiss, N., Blair, A. L., & Walls, M. (2023). An updated narrative review on the role of alcohol among Indigenous communities. *Current Addiction Reports, 10*(4), 702–717. https://doi.org/10.1007/s40429-023-00520-4

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

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

RÉFÉRENCES

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

Earle, M., & Herkimer, J. (2022). The importance of Indigenous languages: An investigation of sense of belonging and mental health among students and non-students. *Indspire*. https://indspire.ca/wp-content/uploads/2025/09/2022-The-Importance-of-Indigenous-Languages-Report-English.pdf

Eisenberg, D., Downs, M. F., Golberstein, E., & Zivin, K. (2009). Stigma and help seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review: MCRR, 66*(5), 522–541. https://doi.org/10.1177/1077558709335173

Emerson, M. A., Moore, R. S., & Caetano, R. (2017). Association between lifetime post-traumatic stress disorder and past year alcohol use disorder among American Indians/Alaska Natives and non-Hispanic Whites. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 41*(3), 576–584. https://doi. org/10.1111/acer.13322

Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations - Rapport sommaire. (2015). Santé Canada. https:// thunderbirdpf.org/wp-content/uploads/2023/05/FNMWC-Summary_EN_WEB2023frameworks.pdf

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

Gray, K., Ayson, G., Ferguson, S., & Dehghansai, N. (2026). *Un regard sur le mieux-être mental des apprenants autochtones du postsecondaire.* Indspire.

Gray, A. P., & Cote, W. (2019). Cultural connectedness protects mental health against the effect of historical trauma among Anishinabe young adults. *Public Health, 176*, 77–81. https://doi. org/10.1016/j.puhe.2018.12.003

Harper, A. O., & Thompson, S. (2017). Structural oppressions facing Indigenous students in Canadian education. *Fourth World Journal, 15*(2), 41–66. https://doi.org/10.63428/86ga7e23

Heid, O., Khalid, M., Smith, H., Kim, K., Smith, S., Wekerle, C., Bomberry, T., Hill, L. D., General, D. A., Green, T. J., Harris, C., Jacobs, B., Jacobs, N., Kim, K., Horse, M. L., Martin-Hill, D., McQueen, K. C. D., Miller, T. F., Noronha, N., … Wekerle, C. (2022). Indigenous youth and resilience in Canada and the USA: A scoping review. *Adversity and Resilience Science, 3*(2), 113–147. https://doi.org/10.1007/ s42844-022-00060-2

RÉFÉRENCES

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

International Conference On Health Promoting Universities & Colleges (7th : Kelowna, B C.). (2015). *Okanagan charter: An international charter for health promoting universities & colleges*. https:// doi.org/10.14288/1.0132754

King, M., Smith, A., & Gracey, M. (2009). Indigenous health part 2: The underlying causes of the health gap. *Lancet, 374*(9683), 76–85. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60827-8

Kirmayer, L., Simpson, C., & Cargo, M. (2003). Healing traditions: Culture, community and mental health promotion with Canadian Aboriginal Peoples. *Australasian Psychiatry, 11*(1_suppl), S15–S23. https://doi.org/10.1046/j.1038-5282.2003.02010.x

Kitchen, P., Williams, A., & Chowhan, J. (2012). Sense of community belonging and health in Canada: A regional analysis. *Social Indicators Research, 107*(1), 103–126. https://doi.org/10.1007/s11205-011-9830-9

Li, P., Yang, J., Zhou, Z., Zhao, Z., & Liu, T. (2022). The influence of college students' academic stressors on mental health during COVID-19: The mediating effect of social support, social well-being, and self-identity. *Frontiers in Public Health, 10*, 917581. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.917581

Loppie, C., & Wein, F. (2022). *Understanding Indigenous health inequalities through a social determinants model.*

Mail, P. D. (2002). *Alcohol use among American Indians and Alaska Natives: Multiple perspectives on a complex problem.* U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

Masotti, P., Dennem, J., Hadani, S., Banuelos, K., King, J., Linton, J., Lockhart, B., & Patel, C. (2020). The culture is prevention project: Measuring culture as a social determinant of mental health for Native/Indigenous Peoples. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research (Online), 27*(1), 86–111. https://doi.org/10.5820/aian.2701.2020.86

McKeown, S., Vedan, A., Mack, K., Jacknife, S., & Tolmie, C. (2018). Indigenous educational pathways: Access, mobility, and persistence in the BC post-secondary system. *British Columbia Council on Admissions and Transfer.* https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED586113.pdf

RÉFÉRENCES

Mosley, D. V., Gonzalez, K. A., Abreu, R. L., & Kaivan, N. C. (2019). Unseen and underserved: A content analysis of wellness support services for Bi + People of Color and Indigenous People on U.S. campuses. *Journal of Bisexuality, 19*(2), 276–304. https://doi.org/10.1080/15299716.2019.1617552

Nelson, S. E., & Wilson, K. (2018). Understanding barriers to health care access through cultural safety and ethical space: Indigenous people's experiences in Prince George, Canada. *Social Science & Medicine,* 218, 21–27. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.09.017

Ouellette, K. A. I. L. (2020). *Students' experiences of Indigenous community-driven postsecondary wellness education as a means towards individual & collective wellness* [Master of Education, University of Lethbridge]. https://hdl.handle.net/10133/5758

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

Sidorova, E., Ayson, G., Budhathoki, R., & Dehghansai, N. (2026). *Témoignages d'étudiants autochtones sur la santé mentale et les aides destinées aux Autochtones : obstacles et avantages.* Indspire.

Snowshoe, A., Crooks, C. V., Tremblay, P. F., & Hinson, R. E. (2017). Cultural connectedness and its relation to mental wellness for First Nations youth. *The Journal of Primary Prevention, 38*(1), 67–86. https:// doi.org/10.1007/s10935-016-0454-3

St. Germaine, N. (2022). *Obstacles et facteurs facilitant l'accès aux services de soutien aux populations Autochtones* (p. 20). Indspire. https://indspire.ca/wp-content/uploads/2025/09/2022-Barriers-and-Facilitators-for-Access-Indigenous-Supports-Report-English.pdf

St. Germaine, N., & D'Antimo, S. (2023). *Un regard introspectif sur les obstacles et les facteurs qui facilitent l'accès au soutien destiné aux Autochtones dans le cadre de l'enseignement postsecondaire* (p. 29). Indspire. https://indspire.ca/wp-content/ uploads/2025/09/2023-Introspective-Look-into-OBSTACLES-and-Facilitators-Report-English.pdf

Szlemko, W. J., Wood, J. W., & Thurman, P. J. (2006). Native Americans and alcohol: Past, present, and future. *The Journal of General Psychology, 133*(4), 435–451. https://doi.org/10.3200/ GENP.133.4.435-451

Universities Canada. (2023). Advancing reconciliation and Indigenization at Canadian universities (p. 4). Universities Canada. UC-2023-Survey-Indigenous-Education-Reconciliation-EN.pdf

ANNEXE : QUESTIONS DE L'ENQUÊTE SUR LE MIEUX-ÊTRE MENTAL POUR LES VARIABLES CLÉS

Les énoncés ont été évalués sur une échelle de Likert à 5 points, allant de *Pas du tout d'accord* à *Tout à fait d'accord*.

Déclarations sur le mieux-être mental

- J'ai les idées claires.
- Je me sens optimiste quant à l'avenir.
- J'ai bien géré les problèmes.
- Je me sens utile.
- J'ai réussi à me forger ma propre opinion sur les choses.
- Je me suis senti·e détendu·e.

Déclarations sur les liens avec la culture

- J'ai un fort sentiment d'appartenance à ma communauté autochtone ou à ma nation.
- J'ai une idée claire de mon identité ou de ma culture autochtone et de ce qu'elle signifie pour moi.
- Je participe aux pratiques culturelles et/ou aux traditions de ma communauté autochtone ou de ma nation.
- Je suis fier/fière de mon identité, de ma culture et/ou de mes origines autochtones.
- Je suis très fier/fière de ma communauté autochtone ou de ma nation.

Déclarations sur le sentiment d'appartenance

- Il y a quelqu'un à qui je peux parler des décisions importantes de ma vie.
- Il y a des personnes sur lesquelles je peux compter en cas d'urgence.
- J'ai des relations étroites qui m'offrent un sentiment de sécurité affective et de bien-être.
- Je peux compter sur mes proches pour m'aider à gérer les situations stressantes.
- J'ai des relations dans lesquelles mes compétences et mes aptitudes sont reconnues.
- Je me sens intégré·e à un groupe de personnes qui partagent mes attitudes et mes convictions.

Tableau matriciel[a]

	Composante				
Élément de l'enquête	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Il y a quelqu'un à qui je peux parler des décisions importantes de ma vie.	0,889				
Il y a des personnes sur lesquelles je peux compter en cas d'urgence.	0,880				
J'entretiens des relations étroites qui m'offrent un sentiment de sécurité affective et de bien-être.	0,837				
Je peux compter sur mes proches pour m'aider à faire face aux situations stressantes.	0,795				
J'ai des relations dans lesquelles mes compétences et mes aptitudes sont reconnues.	0,760				
Je me sens intégré·e à un groupe de personnes qui partagent mes attitudes et mes convictions.	0,723				
Je me sens proche des autres.	0,427	0,416			
J'ai pu me forger ma propre opinion sur les choses.		0,780			
Je me sens optimiste quant à l'avenir.		0,777			
J'ai bien géré les problèmes.		0,768			
Je me sens utile.		0,756			
J'ai les idées claires.		0,756			
Je me sens détendu·e.		0,629			
J'ai un fort sentiment d'appartenance à ma communauté autochtone ou à ma nation.			0,852		
J'ai une idée très claire de mon identité ou de ma culture autochtone et de ce qu'elle représente pour moi.			0,830		
Je participe aux pratiques culturelles et/ou aux traditions de ma communauté autochtone ou de ma nation.			0,809		
Je suis fier/fière de mon identité, de ma culture et/ou de mes origines autochtones.			0,730		
Je suis très fier/fière de ma communauté autochtone ou de ma nation.			0,700		
Comment décririez-vous votre sentiment d'appartenance à votre communauté locale?			0,381		
Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence votre santé vous a-t-elle inquiété·e?				-0,818	

(suite...)

[a.] La rotation a convergé en six itérations.

Tableau matriciel[a] (...suite)

	Composante				
Élément de l'enquête	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Comment évalueriez-vous votre état de santé général?				0,803	
Vos problèmes de santé vous empêchent-ils de faire ce que vous devez faire?				-0,790	
Le stress perturbe ma vie sociale.					0,871
Le stress m'empêche de mener à bien mes tâches scolaires.					0,844
Le stress m'empêche d'accomplir mes tâches ménagères et personnelles.					0,842
En pensant au niveau de stress dans votre vie, comment décririez-vous la plupart de vos journées?		-0,325			-0,481

Méthode d'extraction : analyse en composantes principales.
Méthode de pivotage : Promax avec normalisation de Kaiser.[a]

[a]. La rotation a convergé en six itérations.

Remarques : *La composante 1 représente le sentiment d'appartenance. La composante 2 représente le mieux-être mental.*

La composante 3 représente les liens avec la culture. La composante 4 représente l'état de santé général.

La composante 5 représente le niveau de stress. Les questions en gris ont été retirés de l'analyse en raison d'une corrélation croisée.

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