

Tunchai and Lindsay

Des moyens créatifs pour accéder à de l'aide

Tunchai : ?edlanet'e-a. [Comment vas-tu?] Je m'appelle Tunchai.

Lindsay : Taanishi. [Bonjour.] Je m'appelle Lindsay.

Tunchai : On soutient les jeunes autochtones et la santé mentale des jeunes autochtones depuis de nombreuses années. On s'est rencontrées lors d'une conférence sur l'organisation et la santé mentale chez les jeunes autochtones. On entend constamment parler de la mort de jeunes dans les communautés auxquelles on appartient... C'est comme si on était constamment dans un cycle de deuil. C'est très difficile pour tous les membres de la communauté.

Lindsay : Dans de nombreuses communautés autochtones, l'accès aux services ou aux ressources de santé mentale n'est pas le même que dans les communautés urbaines ou ailleurs.

Tunchai : Parfois, on peut avoir l'impression de n'avoir personne à qui parler ou de ne pouvoir faire confiance à personne. Mais il existe d'autres moyens de demander de l'aide. Pour moi, c'est aller à la rivière, aller au lac, m'asseoir près de mon arbre préféré. Le lien avec la terre fait partie intégrante de l'identité autochtone. Il y a différents moyens créatifs d'obtenir de l'aide sans nécessairement aller voir un.e conseiller.ère.

Lindsay : Je pense que ce qui est différent à propos des jeunes autochtones qui font la promotion de la vie et du travail de guérison, c'est qu'on a ces autres options ou ces autres priorités de relations qui peuvent nous guider et nous soutenir.

Tunchai : Je pense que le rire est une source d'aide qu'on oublie trop souvent. Dans les enseignements et les communautés autochtones, le rire est considéré comme un remède. Lorsque j'entends parler de quelque chose qui me bouleverse et qui me perturbe vraiment, je vais souvent rejoindre des ami.e.s. Ensemble, on rit, on trouve des raisons de rire, on trouve des éléments de lumière, d'amour et d'humour.

Lindsay : Pour les personnes en situation d'isolement, il existe des solutions numériques pour entendre des mots de soutien, comme les vidéos de We Matter.

Tunchai : Vous pouvez peut-être lire des livres ou des histoires avec des personnages auxquels vous vous identifiez, comme des bandes dessinées avec des superhéros. Pour moi, mon chien a été une présence salvatrice dans ma vie. Établir un lien avec mon animal de compagnie est essentiel à mon bien-être mental. Il y a beaucoup de formes d'aide auxquelles on peut accéder et auxquelles on ne penserait peut-être pas.

Lindsay : Je pense qu'on doit aller chercher différentes formes d'aide. On ne peut pas tout miser sur une seule personne ou sur une seule ressource. Selon la situation, on peut avoir des besoins différents. C'est la raison pour laquelle on essaie d'encourager les jeunes à ouvrir les yeux, à voir ce qu'ils.elles ont, à se tourner vers différentes personnes et à chercher différentes façons d'obtenir de l'aide.

Maryam and Aswani

Je soutiendrai ton choix, quel qu'il soit

Maryam : Je m'appelle Maryam et j'ai rencontré Aswani lors de la semaine d'orientation de notre université. On est meilleures amies depuis.

Aswani : Lorsque j'ai commencé l'université, je ne pouvais plus fonctionner. Je n'arrivais pas assister à mes cours. J'étais vraiment agitée et j'avais constamment des palpitations. Elle a commencé à m'expliquer qu'elle avait ressenti la même chose que moi, puis on s'est mis à parler et on a développé un lien de confiance.

Maryam : Oui, j'ai constaté que tu avais du mal à dormir et que tu manquais des cours alors que ce n'était pas ton habitude. Parfois, tu arrivais à la dernière minute et tu me disais : « Oh, j'ai passé tout droit. Je suis désolée. » Je me suis dit qu'il y avait probablement quelque chose qui n'allait pas.

Aswani : Ayant grandi dans une culture où parler de sa santé mentale n'est pas approprié, je ne savais pas où chercher de l'aide, et Maryam a vraiment été là pour moi. Il y avait beaucoup de ressources offertes à l'université, mais je ne les connaissais pas. Maryam m'a parlé de différents programmes et j'en ai trouvé un qui me convenait.

Maryam : Étant donné que je connaissais quelques ressources en raison de mon expérience, je les ai suggérées à Aswani. Il était hors de question que je lui dise quoi faire. J'étais là pour la soutenir, peu importe son choix. Personne ne mérite de se sentir toujours déprimé ou triste.

Aswani : La première fois que j'ai consulté, ce n'était pas prévu. Je vivais une journée très difficile et j'ai senti que j'avais besoin d'aide sur-le-champ. Je suis allée voir un.e conseiller.ère. On a parlé un peu, on a fait un bilan et il.elle m'a recommandé d'aller voir un.e médecin. Même lorsque j'ai commencé à prendre des médicaments, des membres de ma famille proche m'ont dit : « Mais pourquoi es-tu déprimée? » Il était donc très difficile de dire : « Oui, je souffre de dépression et j'ai besoin d'aide. » C'était le plus grand obstacle à franchir.

Maryam : Je savais qu'elle luttait contre les effets secondaires du médicament et qu'elle avait des moments de déprime. J'ai essayé de lui rappeler que le processus de guérison n'est pas linéaire. Je voulais juste être là pour lui rappeler à quel point elle se débrouillait bien.

Aswani : Elle ne m'imposait pas ses expériences; elle m'en faisait part et m'écoutait. Maryam m'a vraiment aidée à respecter mon plan de traitement. Lorsque j'étais découragée, elle m'aidait à me relever. Ça m'a vraiment fait du bien de voir une personne qui avait vécu la même chose et qui allait mieux aujourd'hui, et de savoir que, moi aussi, je pourrais aller mieux. C'était Maryam pour moi.

Estyr and Kirbie

J'avais besoin d'élargir mon réseau de soutien

Estyr : Bonjour, je m'appelle Estyr.

Kirbie : Moi, c'est Kirbie. Je dirais que notre amitié s'est vraiment approfondie en troisième année d'université. Je vivais une transition très difficile, puisque je m'affirmais en tant que personne queer. On vient tous les deux d'un milieu chrétien assez conservateur, où il est très difficile pour les personnes queers de trouver leur place, ainsi que du soutien, de l'acceptation et de l'amour. Estyr est l'une des principales personnes qui m'ont encouragé.e à être moi-même, à découvrir mon identité et à la célébrer. La révélation de mon identité de genre a eu pour conséquence que la dépression et l'anxiété que j'avais connues toute ma vie m'ont frappé.e de plein fouet. Je suis entré.e dans une période de dépression assez profonde. À cette époque, je vivais avec Estyr, et elle est en quelque sorte devenue ma principale alliée.

Estyr : J'ai toujours voulu aider, et on m'a appris à le faire.

Kirbie : Et elle est douée pour ça.

Estyr : C'est très gentil, merci. Évidemment, mon désir d'aider part d'une bonne intention, mais découle aussi d'un sentiment d'insécurité, d'un besoin d'être aimée et d'être utile, ainsi que d'un

sentiment d'obligation parfois. C'est quelque chose que j'ai dû apprendre à ajuster avec beaucoup de peine. À un moment, j'ai eu des ami.e.s qui avaient vraiment besoin de soutien en santé mentale et je n'ai pas réussi à les orienter vers l'aide dont ils.elles avaient besoin. Comme ce n'était pas ma première expérience, je savais que... Kirbie, tu es merveilleux.se et je veux te donner tout ce dont tu as besoin, mais maintenant je sais que je ne peux pas te donner tout ce dont tu as besoin. Une grande partie de notre histoire est liée au fait que je t'ai harcelé.e pendant plus d'un an pour que tu ailles consulter. Je suis sûre que, par moment, ça ne devait pas être agréable ni invitant.

Kirbie : Oui, j'ai dû élargir mon réseau de soutien.

Estyr : Mais tu as cultivé des amitiés extraordinaires au sein de la communauté queer qui enrichissent ta vie d'une manière que je ne peux pas l'enrichir. C'est vraiment génial d'en être témoin et de te voir grandir dans le contexte de ces autres amitiés. Je suis très fière de toi.