

T'áncháy et Lindsay

Des moyens créatifs pour accéder à de l'aide

T'áncháy : ?edlanet'e-a. [Comment vas-tu?] Je m'appelle T'áncháy.

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

T'áncháy : 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.

T'áncháy : 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.

T'áncháy : 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.

T'áncháy : 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.