



CAP NYC

Congrès des peuples autochtones
Conseil national de la jeunesse

RESSOURCES DE SANTÉ MENTALE

Trop de jeunes autochtones font face seuls à des problèmes de santé mentale. C'est une crise qui perdure en particulier pour les jeunes, qui n'ont pas toujours accès aux ressources disponibles. De nombreux jeunes autochtones vivent dans un état généralisé de crainte.

Alors que la COVID-19 transforme les normes de comportement et d'interaction sociale, de nombreux jeunes se sentent isolés; ce sentiment est amplifié dans les communautés éloignées. Les conséquences de la **COVID-19 seront durables, notamment en termes de dépression, d'anxiété et de la consommation de substances en décollant.**

Les communautés ne peuvent plus se rassembler pour des raisons sociales ou culturelles, et beaucoup de jeunes sont en train de perdre les liens culturels qui renforcent leur identité et leur esprit.

Bien que des efforts aient été faits pour recréer certains de ces événements en ligne, le niveau de connexion n'est pas le même. Un grand nombre d'événements, d'interactions et d'enseignements culturels ne peuvent pas être reproduits par les technologies, tels que les cérémonies de suerie, les pow-wows, les événements autour des tambours, la fabrication de médicaments, etc. Les changements qui affectent la santé mentale de l'ensemble de la population se ressentent aussi chez les communautés et la jeunesse autochtones des zones urbaines. **Dans une région, le racisme et les interactions hostiles entre les populations autochtones et non-autochtones se sont intensifiés, sous l'influence de la propagation de la peur et de la désinformation.**

Il y a aussi des répercussions au sein-même des communautés et des familles autochtones, les décisions liées à la COVID-19 pouvant mener à des conflits. Dans certains cas, les familles font face à une stigmatisation

interne pour leurs choix, ce qui peut renforcer le sentiment d'isolement. Les populations marginalisées n'ont souvent pas accès aux dispositifs de protection sociale dont d'autres groupes bénéficient et cette absence de soutien peut représenter un facteur de stress mental supplémentaire.

Les étudiants autochtones affrontent des problèmes de santé mentale spécifiques, qui existaient bien avant la COVID-19 et ont depuis pris une envergure plus vaste. Il n'est pas évident de faire le premier pas pour solliciter de l'aide sur des questions de santé mentale lorsque les cliniques proposant des services sans rendez-vous et les autres ressources accessibles en personne sont fermées.

Avec le confinement à domicile, les espaces de vie se réduisent et, dans ces circonstances, l'absence de services à large bande accroît encore le stress et les problèmes de santé mentale pour de nombreux jeunes autochtones. Les écoles, où les jeunes pouvaient avant se réfugier de leurs soucis familiaux et trouver des ressources, sont désormais parfois fermées. Cela est déstabilisant et a un impact négatif sur les personnes qui ont besoin de ces ressources.

La jeunesse autochtone n'a pas accès à des programmes et services communautaires de santé mentale; trop de jeunes autochtones mettent fin à leurs jours, et trop peu de mesures sont prises pour empêcher cela. Beaucoup de personnes constatent que leurs amis ou des membres de leur famille sont en difficulté, mais n'ont pas les ressources ou les informations pour leur venir en aide. Dans certains cas, c'est le manque de connaissance sur comment et où trouver les services existants qui représente un obstacle.

Il est nécessaire d'avoir plus d'informations sur les mécanismes d'adaptation pour les personnes, ainsi que sur les moyens d'aider et de soutenir des proches qui ne font pas partie du même foyer ou de la même bulle sociale.

Le Conseil national de la jeunesse (CNJ) du CPA rassemble des représentants provinciaux et territoriaux de la jeunesse originaires de tout le Canada, qui ont pour rôle de défendre les droits, les besoins et les intérêts des jeunes autochtones hors réserve au niveau national.

Le CNJ du CPA se préoccupe particulièrement des facteurs socioéconomiques touchant les peuples autochtones du Canada vivant hors réserve. Par conséquent, le CNJ du CPA cherche à explorer comment les jeunes autochtones du Canada peuvent s'impliquer activement dans les processus politiques qui affectent leurs vies, leurs familles et leurs communautés.

La pandémie de COVID-19 a confronté les jeunes autochtones à des problèmes uniques à travers le pays. Ce site permet au CPA de leur donner accès à des ressources et des informations pour les aider à traverser cette période difficile, tout en maintenant un sentiment de communauté vital.

Pour plus d'informations, veuillez consulter : capyouth.ca