



Cercles de réconciliation - Thème de rassemblement

Les Impacts Psychologique Et Intergénérationnel Des Pensionnats Autochtones

(Le contenu de ce thème s'inspire largement de l'article « *The Soul Wounds of the Anishinabek People* » de Brenda M. Restoule, (*Waub-Zhe-Kwens*), de la *Migizi dodem, Première Nation Dokis, Nation Anichinabée*

(Le facilitateur lit ce qui suit)

Je vais vous présenter notre thème, c'est-à-dire les impacts psychologiques et intergénérationnels des pensionnats autochtones, et ensuite je demanderai à chacun de vous de lire une courte section sur le sujet. Mais sentez-vous bien à l'aise de dire si vous ne voulez pas lire ou si vous êtes un peu gêné(e) de lire à haute voix. Ce n'est pas une obligation. Si vous n'avez pas vos lunettes de lecture avec vous, ne lisez pas. Pas d'obligation, pas de problème. Commençons.

Ce qui était fondamentalement au cœur du système des pensionnats autochtones, c'était l'intention de « tuer l'indien dans l'enfant » (Campbell Scott, 1920) en attaquant la culture, la langue et les pratiques anichinabées pour leur y substituer les langues et pratiques euro-canadiennes. On sait que les enfants des Premières Nations ont été enlevés de force à leurs parents, à leurs familles, à leurs communautés et placés dans des écoles à mille lieues de tout ce qui leur était familier. Pendant leur séjour dans ces écoles, nombreux sont les enfants qui ont souffert de négligence et d'abus physiques, sexuels et psychologiques, le tout dans des conditions de vie très rudes, sous le prétexte d'être éduqués. De nombreux enfants ont, par conséquent, éprouvé une profonde dégradation tant au point de vue personnel qu'au point de vue culturel et pour bon nombre d'entre eux, les séquelles ont duré toute une vie.

Les survivants disent souvent que leur expérience a été traumatique et ils sont convaincus que cette expérience a eu des répercussions considérables sur plusieurs aspects de leur vie : leurs relations, leur capacité à être parent, leur santé physique et mentale, leur système de croyance et leur capacité d'adaptation. De nombreux survivants ont été laissés à eux-mêmes, sans aucun soutien, sans aucune aide pour leur permettre de guérir des traumatismes vécus dans les pensionnats autochtones. Dans certains cas, les

survivants n'étaient même pas en mesure de nommer leurs problèmes ou d'effectuer une connexion de cause à effet avec leur expérience dans le système des pensionnats autochtones.

Au fur et à mesure que les survivants fondaient des familles à leur tour, ils ont, sans le faire exprès, exposé leurs enfants au risque de subir potentiellement les mêmes effets néfastes à long terme que ceux que eux avaient subi. Ils ont ainsi, malgré eux, transmis leur traumatisme et ses effets à leurs enfants qui souvent n'avaient aucune connaissance de l'expérience de leurs parents dans le système des pensionnats autochtones. Cette transmission de traumatisme s'appelle la transmission intergénérationnelle des traumatismes, et son impact se ressent à travers plusieurs générations.

Nous sommes plus conscients aujourd'hui des expériences très négatives qu'ont vécues les survivants des pensionnats autochtones, du traumatisme, de son impact, et de la réalité de la transmission du traumatisme sur plusieurs générations. Les survivants et leurs familles partagent maintenant ouvertement leur expérience traumatique, et il existe des pistes de guérison, par le biais de services d'appui culturel et de counseling, pour les blessures infligées à leur âme.

(Participant 1)

Les pensionnats autochtones ont été inaugurés en 1892. Ils ont, pour la plupart, fermé dans les années 1970 mais le dernier a fermé ses portes en 1996. On comptait environ 80 pensionnats en tout.

Environ 150 000 enfants ont fréquenté ces pensionnats.

C'est de leur plein gré que certains parents ont envoyé leurs enfants dans les pensionnats autochtones, pensant leur offrir ainsi une bonne éducation. Il n'en demeure pas moins que de nombreux enfants ont été enlevés de force à leurs parents, à leur foyer, à leur famille et à leur communauté et placés de force dans ces écoles qui souvent se situaient à des milliers de kilomètres de chez eux. Si les parents s'opposaient à l'enlèvement de leur enfant, ils étaient passibles d'une peine de prison. En 1933, les directeurs des écoles résidentielles ont été déclarés tuteurs légaux des enfants, ce qui revenait à enlever de force la garde légale des enfants aux parents.

Qu'est-ce qui arrivait aux enfants dans les pensionnats?

- On les privait de force de leur identité culturelle, par exemple en leur coupant les cheveux, en les privant de leurs vêtements traditionnels et de leurs possessions.
- On les rebaptisait avec des noms « chrétiens » ou au lieu de leur donner un nom, on leur assignait un numéro.
- Ils vivaient dans l'insalubrité entassés les uns sur les autres.
- Ils étaient exposés à toutes sortes de maladies, dont la tuberculose, et ne bénéficiaient pas de soins de santé efficaces ou rapides.
- Ils n'avaient pas assez à manger et n'étaient pas habillés convenablement.
- Ils étaient victimes d'abus physiques, sexuels, psychologiques, émotionnels et spirituels.
- On les forçait à adopter des croyances spirituelles autres que les leurs par le biais de l'éducation religieuse.
- On les séparait, physiquement et émotionnellement, de leurs parents, de leurs grands-parents, de leur famille, de leurs frères et sœurs et des membres du sexe opposé.
- Certains mouraient, du fait de la violence endémique, par suicide, de malnutrition, de maladie ou encore de chaud ou de froid.
- Ils perdaient leur langue maternelle.
- Ils perdaient leurs pratiques culturelles et leurs coutumes.

(Participant 2)

Quels ont été les impacts à long terme sur les survivants des pensionnats autochtones?

- Incapacité à exprimer quelque sentiment que ce soit à propos des abus subis dans les pensionnats
- Intériorisation de sentiments de colère, de peur, de douleur, de honte et de culpabilité
- Abus d'alcool ou d'autres drogues, dépendances
- Comportements auto-destructeurs
- Comportements violents, que ce soit à l'égard des autres ou de soi-même (p. ex. suicide ou auto-mutilation)
- Comportements à risque
- Comportements d'évitement

- Problèmes de santé mentale, p.ex. l'anxiété, la dépression et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Un sentiment d'aliénation culturel
- Peu ou pas de compétences relationnelles et interpersonnelles
- Incapacité à faire confiance aux autres ou à croire en un monde sécuritaire et prévisible
- Manque d'amour et déficit dans les compétences parentales
- Incapacité à gérer efficacement les conflits de manière saine
- Reconduction des comportements abusifs à l'égard des autres
- Colère

(Participant 3)

Qu'est-ce qu'un traumatisme?

Il existe différents types de traumatismes. Les traumatismes physiques sont le résultat d'une blessure infligée ou accidentelle. Les traumatismes psychologiques sont le résultat d'événements incroyablement stressants qui viennent affecter négativement le sens de sécurité et de prévisibilité d'une personne ce qui a pour conséquence de la laisser vulnérable et impuissante. Il n'est pas nécessaire qu'il y ait une composante physique au traumatisme pour qu'il soit considéré comme traumatique.

Qu'est-ce qui peut causer un traumatisme psychologique?

- On ne s'y attend pas
- On n'est pas préparé(e)
- On a l'impression qu'on ne peut rien faire pour l'empêcher
- Le traumatisme se répète
- Quelqu'un a agi avec une cruauté délibérée
- Le traumatisme a eu lieu pendant l'enfance

Comment arrive un traumatisme?

- Il peut s'agir d'un événement singulier, qui n'est arrivé qu'une seule fois (par exemple un accident de voiture, la mort soudaine d'un proche ou une agression)

- Il peut s'agir d'une expérience répétitive sur une longue période (par exemple l'abus)
- Il peut s'agir d'un effet cumulatif (par exemple de la violence + de l'abus+ du racisme / de la discrimination)
- Un événement historique dont l'impact se fait ressentir longtemps (par exemple le déplacement)
- Parfois il se passe des semaines, des mois ou des années avant que les impacts du traumatisme se manifestent

(Participant 4)

Nous allons maintenant réfléchir aux différents impacts du traumatisme, qu'ils soient spirituels, émotionnels, mentaux, sociaux ou physiques.

Les impacts spirituels du traumatisme

- Les personnes affectées décrivent parfois l'incapacité de croire les autres ou de leur faire confiance, et cela inclut la croyance ou la confiance en un être divin

Les impacts émotionnels du traumatisme

- Nervosité, impuissance, peur, tristesse
- Choc, torpeur, incapacité à ressentir de l'amour ou de la joie
- Sentiments de culpabilité et de honte
- Stratégies d'évitement par rapport aux personnes, aux endroits ou aux choses liées au traumatisme
- Irritabilité, élans de colère et comportements agressifs
- Susceptibilité à l'emportement et à l'agitation
- Retrait, sentiment d'être mis à l'écart ou abandonné
- Perte de la capacité à l'intimité, sentiment de détachement
- Détachement par rapport aux autres, indifférence par rapport aux autres
- Confusion
- Pensées et comportements suicidaires

Les impacts mentaux du traumatisme

- Se sentir responsable de la situation, avoir une vision négative du monde et de soi

- Ne pas pouvoir faire confiance aux autres, provoquer des conflits, avoir un désir de contrôle excessif
- Éprouver de la difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- Se sentir toujours sur ses gardes et être constamment dans un état de vigilance
- Faire des rêves désagréables, souffrir de souvenirs pénibles ou des flash-backs
- Traverser des difficultés au travail ou à l'école
- Avoir des pertes de mémoire à court terme
- Perdre de l'intérêt dans des activités agréables
- Perdre de sa productivité
- Éprouver l'augmentation des difficultés dans les relations avec les autres
- Voir augmenter la difficulté d'interagir avec les autres
- Être triste ou souffrir de dépression
- Anxiété et stress post-traumatique (SSPT)

(Participant 5)

Les impacts sociaux du traumatisme

- Incapacité à interagir avec les autres
- Manque de confiance à l'égard des autres
- Problèmes liés au rôle de parent et à l'intimité

Les impacts physiques du traumatisme

- Maux de tête, douleurs diffuses, y compris des douleurs chroniques
- Suralimentation ou perte d'appétit
- Problèmes intestinaux
- Problèmes de peau
- Palpitations, essoufflements, énervement
- Vomissements
- Problèmes médicaux chroniques qui s'aggravent
- Problèmes liés au sommeil: cauchemars, hypersomnie, insomnie, incapacité à s'endormir ou à rester endormi
- Dépendances à l'alcool, à des drogues, y compris aux médicaments sur ordonnance

(Participant 6)

Qu'est-ce-que le syndrome de stress post-traumatique?

- Le SSPT est un trouble anxieux dans lequel le patient revit des situations psychologiquement traumatisantes longtemps après que le danger physique est passé, par le biais de flash-backs, de cauchemars et d'autres réactions physiques comme des troubles de l'alimentation et du sommeil.

Est-ce que le traumatisme peut se transmettre?

- Oui, les impacts du traumatisme peuvent se transmettre aux enfants (et même aux générations suivantes) pour les victimes de traumatismes collectifs psychologiques ou émotionnels. C'est ce que l'on appelle le traumatisme intergénérationnel, historique ou multigénérationnel.

Comment se produit un traumatisme intergénérationnel?

Les victimes d'un traumatisme comme celui qu'ont vécu les survivants des pensionnats autochtones manifestent plusieurs comportements négatifs et des stratégies maladaptées qui augmentent la probabilité de transmission du traumatisme.

- Aux prises avec leurs souvenirs traumatisants, les parents transmettent des comportements négatifs et des stratégies maladaptées à leurs enfants qui les imitent et reproduisent les comportements
- Les parents éprouvent de la difficulté à aider leurs enfants à gérer des situations difficiles, parce qu'ils ont eux-mêmes des capacités limitées et/ou un manque de connaissances et de compétences pour le faire
- Les parents ont de la difficulté à accompagner leurs enfants dans les transitions de la vie et les jalons de l'existence (par exemple la transition entre l'enfance et l'adolescence) puisqu'ils ont des capacités limitées et/ou un manque de connaissances et de compétences pour le faire
- Les parents peuvent exhiber un comportement surprotecteur ou au contraire négligent à l'égard de leurs enfants et de leurs besoins

(Participant 7)

Les impacts des traumatismes intergénérationnels

- Des dépendances à l'alcool ou aux drogues
- De la maltraitance et des abus, physiques, sexuels, émotionnels/psychologiques, mentaux et spirituels
- Une faible estime de soi
- Des familles dysfonctionnelles et des relations interpersonnelles dysfonctionnelles
- Un manque de compétences parentales, qui se manifeste par exemple dans une rigidité excessive, dans la négligence, dans l'abandon ou la distance émotionnelle
- Des pensées, des comportements et des actes suicidaires
- Des grossesses à l'adolescence
- Des dépressions, qui peuvent être chroniques au niveau de l'individu et étendues au niveau de la communauté
- De la colère et des comportements agressifs chroniques et généralisés
- Des problèmes sérieux et chroniques de sommeil et d'alimentation
- Des maladies chroniques
- Un deuil et un sentiment de perte non résolu chronique
- Crainte de l'épanouissement personnel, de la transformation et de la guérison
- Syndrome d'alcoolisme fœtal (SAF) et effets de l'alcool sur le fœtus (EAF)
- Intériorisation inconsciente des comportements acquis dans les pensionnats autochtones, par exemple une politesse hypocrite, ne pas dire ce qu'on pense, démontrer une conformité passive, être excessivement propre, faire preuve d'une obéissance sans esprit critique
- Des troubles d'apprentissage liés à leur vécu scolaire, par exemple la peur de l'échec, l'évitement d'un apprentissage qui se rapproche trop de l'apprentissage scolaire, troubles d'apprentissage ancrés dans des problèmes psychologiques
- Confusion spirituelle, aliénation spirituelle qui entrave l'épanouissement et la croissance personnelle et spirituelle
- Complexe d'infériorité internalisé, et/ou évitement des personnes autres que les personnes autochtones
- Des actes de maltraitance ou d'oppression à l'égard des autres
- Dénier ou refus des racines culturelles et confusion quant à l'identité culturelle, crainte d'apprendre ou de mettre en pratique sa culture

- Un sentiment de déconnexion par rapport à la nature, alors que la nature figure comme étant partie intégrante de la vie quotidienne et des croyances spirituelles
- Passivité, incapacité à s'exprimer ou à se faire entendre
- Comportements à risque (par exemple la promiscuité sexuelle)
- Mort prématurée
- Incapacité de s'attacher aux éducateurs ou aux aidants

(Participant 8)

Le traumatisme intergénérationnel peut-il s'étendre au niveau communautaire?

Oui, et la plupart des défis sociaux, économiques et politiques dans les communautés autochtones sont directement ou indirectement liés aux expériences vécues dans les pensionnats autochtones ou au colonialisme en général, par exemple :

- L'autorité paternaliste
- La dépendance passive
- Des formes d'organisation sociale qui encouragent le commérage et les rumeurs mais qui sont incapables de soutenir ou d'appuyer ceux et celles qui s'affirment ou qui remettent en question le statu quo
- Dégradation des facteurs de cohésion sociale qui assurent la solidité du tissu social dans la communauté et dans la famille, par exemple la confiance, les terrains d'entente, des objectifs communs et une direction commune, une vie communautaire active basée sur le don et le partage; manque de bénévoles, de groupes coopératifs, de vie de quartier et de voisins qui coopèrent ensemble pour le bénéfice de tous
- Conflits et manque de cohésion entre les individus et les familles, ce qui signifie aussi l'existence de différentes factions dans la communauté
- Conflits et confusion quant aux pratiques spirituelles et religieuses
- Communications toxiques, par exemple les commérages, les critiques, les attaques personnelles, le sarcasme, les secrets, le dénigrement etc.
- Anéantissement du réseau d'entraide sociale
- Acceptation passive du sentiment d'impuissance dans la vie communautaire et-ou dans la gouvernance
- Disparition des processus traditionnels de gouvernance qui donnaient aux gens le sentiment de pouvoir agir sur le développement de la communauté
- Chômage et pauvreté
- Violence familiale

- Désintégration de la famille
- Itinérance
- Niveau élevé du taux d'emprisonnement

(Participant 9)

Le processus de guérison

On peut guérir, et la personne traumatisée doit, pour ce faire, apprendre à maîtriser des stratégies pour gérer son anxiété et les autres émotions négatives, ainsi que les réactions conditionnées par le traumatisme. Il est bon de chercher de l'aide auprès d'un conseiller spécialement formé pour venir en aide aux personnes traumatisées ou encore d'un(e) aîné(e) en mesure d'offrir un soutien culturel. Parmi les stratégies qui peuvent contribuer à gérer les effets du traumatisme, on compte :

- La relaxation musculaire et la respiration profonde
- Les exercices d'interruption des pensées négatives
- La visualisation de scènes agréables
- Le monologue intérieur positif
- La capacité d'identifier les déclencheurs et les éléments qui rappellent le traumatisme
- Un réseau de soutien familial et social
- La création d'une histoire qui permet à la personne de survivre et de voir ses propres forces

Dans la mesure où les traumatismes, y compris les traumatismes intergénérationnels ont été infligés en ciblant la culture et l'esprit des enfants, il convient de traiter ces blessures-là par le biais d'interventions culturelles et d'un soutien culturel. Les cérémonies chargées culturellement et les pratiques culturelles permettent aux personnes affectées par le traumatisme de retrouver leur propre identité culturelle, leur fierté identitaire tout en acquérant des stratégies qui leur permettent de gérer les impacts du traumatisme. Pour guérir d'un traumatisme intergénérationnel, on compte principalement 4 stratégies critiques :

1. Il faut faire face à notre traumatisme commun, accepter pleinement notre histoire et apprendre l'histoire du peuple Anichinabé et tout ce qui s'est passé. Savoir c'est pouvoir.

2. Il faut pleinement comprendre le traumatisme et pour ce faire, apprendre tout ce qui concerne les réactions traumatiques et les pratiques culturelles qui permettent de surmonter les sentiments de deuil et de perte.
3. Il faut laisser aller la souffrance, le plus souvent par le biais de pratiques culturelles ou de cérémonies qui permettent de créer un sentiment d'appartenance et de connexion à la terre, à la culture et aux autres qui partagent une même histoire.
4. Il faut transcender le traumatisme en s'avançant vers la guérison qui nous permet de nous redéfinir au-delà du traumatisme.

Les Aînés nous ont appris que nous avons tous en nous tous les enseignements dont nous avons besoin pour être bien et pour vivre une bonne vie (« mno-biimaadzawin »). En nous réappropriant notre langue et notre culture nous sommes en mesure de nous libérer des blessures infligées à notre âme, à l'âme de notre communauté et de notre peuple. Nous sommes reconnaissants à tous ceux et à toutes celles qui ont parlé haut et fort, qui ont exigé une guérison et grâce à qui la Commission de vérité et réconciliation a vu le jour.