



# Parcours d'apprentissage

*sur les habitudes  
alimentaires autochtones*

**Présentation et automne**



**NOURRIR  
LA SANTÉ**

L'avenir de l'alimentation  
dans les soins de santé

# Présentation du parcours d'apprentissage



## Bienvenue!

Le parcours d'apprentissage est conçu pour que vous puissiez approfondir votre relation avec l'histoire, la nourriture, la terre et, au bout du compte, vous-même. En utilisant le regard des deux yeux de l'Aîné mi'kmaw Albert Marshall, ainsi que la pensée systémique, vous aurez l'occasion de réfléchir à la (dé)colonisation, aux perspectives, cultures et habitudes alimentaires autochtones, et aux mesures que vous pouvez prendre pour honorer la vision du monde autochtone dans les soins de santé. Le parcours souligne et célèbre la diversité des aliments traditionnels et des habitudes alimentaires autochtones au Canada, encourage l'introspection et met de l'avant l'idée que l'alimentation est notre médecine.

Il est entendu qu'une alimentation appropriée sur le plan culturel inclut le rétablissement et le respect des relations que les peuples autochtones entretiennent avec la terre, les ancêtres, les générations passées et futures, et l'environnement local. En tant que professionnelle ou professionnel de la santé, examiner la relation passée, présente et future entre l'alimentation et la guérison vous aidera à décoloniser les systèmes alimentaires dans les soins de santé et à faire avancer la réconciliation.

**On pense souvent à tort qu'intégrer l'alimentation autochtone dans les soins de santé veut simplement dire d'ajouter des aliments traditionnels sur le cabaret des patientes et des patients.** C'est en réalité beaucoup plus que ça. Pour comprendre et intégrer les habitudes alimentaires autochtones dans les soins de santé, il faut reconnaître et respecter la terre et les cours d'eau d'où provient la nourriture, les histoires et les enseignements liés à la culture et la récolte des aliments traditionnels, et le lien entre ces habitudes alimentaires et l'identité culturelle. Il faut avant tout examiner le rôle de l'alimentation dans les soins de santé et, nous insistons sur ce point, tenter d'apporter un changement significatif en tenant compte du système de santé dans son ensemble.

# Les mots que nous utilisons

Le parcours d'apprentissage laisse entendre les voix de communautés autochtones et d'alliées et alliés qui travaillent avec ces communautés. Les peuples autochtones sont les premiers habitants de ce que l'on appelle aujourd'hui le Canada. Vous allez y voir des termes que vous ne connaissez pas, des termes qui ont une signification différente selon l'époque et des termes qui sont parfois interchangeables. Il se peut que la terminologie entraîne parfois une certaine confusion et c'est pourquoi nous allons clarifier quelques termes ici.

Vous allez voir dans le matériel du parcours d'apprentissage divers termes qui font référence aux peuples autochtones. Ces termes continuent de changer et d'évoluer :

- Autochtone
- Indigène
- Indien
- Première Nation
- Inuit
- Métis

**Le terme couramment utilisé de nos jours est « peuples autochtones ».** Il regroupe les Premières Nations, les Métis et les Inuits qui vivent au Canada. Cependant, le terme camoufle le fait qu'il existe des centaines de communautés autochtones distinctes, chacune possédant son histoire, sa culture, ses traditions et son économie. Par conséquent, il n'existe pas une seule « culture autochtone ».

Il est crucial de comprendre que les communautés autochtones du Canada possèdent chacune leurs propres croyances et pratiques en matière d'alimentation. Cela veut dire que les protocoles, les cérémonies et même les opinions concernant la bannique ne sont pas les mêmes! Nous voulons mieux vous sensibiliser aux peuples autochtones de votre région afin que vous puissiez avancer sur le chemin de la réconciliation en étant sensible à la culture et aux lieux.

« Peuples » au pluriel évoque aussi cette diversité, ainsi que les nombreux groupes culturels et linguistiques qui existent. Utilisez donc peuples autochtones lorsque vous parlez des gens en général, et n'oubliez pas que ces gens ont aussi des identités distinctes. Pour un apprentissage actif, vous devrez vous demander au moment de lire, d'écouter et de réfléchir à qui l'on fait référence précisément. Par exemple, l'article fait-il référence à toute la population autochtone du Canada ou à une communauté crie du nord du Québec? Il importe d'être le plus précis possible lorsque vous le pouvez. Vous verrez que la diversité des peuples autochtones est vaste, tout comme leurs habitudes alimentaires d'un océan à l'autre.

Il se peut que l'on fasse référence au Canada comme faisant partie de l'île de la Tortue, un autre nom pour désigner ce que l'on appelle aujourd'hui l'Amérique du Nord et l'Amérique centrale. Il est utilisé par certains peuples autochtones dont les histoires de création décrivent comment la terre s'est formée sur le dos d'une tortue. Découvrez des exemples des peuples [Haudenosaunee](#) et des peuples [Anishinabeg](#).

Vous entendrez aussi parler des aliments traditionnels et des aliments prélevés dans la nature :

- **Les aliments traditionnels** proviennent de l'environnement naturel et des territoires traditionnels des peuples autochtones. Ils incluent la viande, le poisson, les oiseaux, les plantes et les baies. Ces aliments sont obtenus au fil des saisons grâce à des activités comme la chasse, la pêche et la cueillette. Certaines communautés autochtones cultivent également des aliments traditionnels, comme du maïs, des courges et des haricots.
- Bien que le terme soit parfois interchangeable avec aliments traditionnels, **les aliments prélevés dans la nature** renvoient habituellement aux aliments traditionnels des peuples inuits, y compris le gibier, les oiseaux migratoires, les mammifères marins et les récoltes sauvages.

## Comment tirer le maximum de votre parcours

### Trouvez vos alliées et alliés, et prenez un engagement commun

Un parcours peut prendre tout son sens en bonne compagnie. Nous vous encourageons à inviter quelques collègues de votre organisme ou communauté à faire le parcours d'apprentissage avec vous en respectant un échéancier commun. Selon les circonstances, vous pourriez avoir comme objectif de le terminer en 30 jours ou en 100 jours. Gardez un contact régulier, surtout lorsque vous travaillez avec du matériel qui fait surgir des émotions ou des souvenirs difficiles. Demandez la permission à vos gestionnaires ou collègues de faire le travail dans le cadre de votre développement professionnel. Créez une routine pour compléter les saisons. Créez également un calendrier commun qui vous rappellera à l'ordre et vous signalera de soumettre vos feuilles de travail remplies à Nourrir la santé pour recevoir votre épinglette de perles.

### Honorez votre temps

L'expérience est conçue pour des personnes ayant diverses connaissances et expériences relativement aux habitudes alimentaires et aux systèmes de savoir autochtones. Elle ne se veut pas exhaustive, mais elle est détaillée et vous inviter à faire preuve de curiosité pourrait bien vous mener plus loin que ce que nous pouvons présenter dans ce format. Vous aurez donc des choix à faire en cours de route quant à la manière dont vous gérez votre temps. Pour vous aider à y arriver, nous avons classé les ressources fournies comme étant essentielles, clés ou additionnelles.

- **Les ressources essentielles et les ressources clés**, qui proviennent souvent de sources autochtones ne faisant pas partie de Nourrir la santé, constituent les fondements de chaque enseignement. Elles doivent être lues ou regardées au complet, bien que nous attirions parfois votre attention sur certaines parties d'une ressource (p. ex. des pages précises d'un texte ou un passage dans une vidéo).
- **Les ressources additionnelles** sont précisées à la fin de chaque enseignement pour vous permettre d'explorer les sujets abordés plus en profondeur.

Vous pourriez devoir consacrer plus de temps aux ressources essentielles pour commencer si ce travail est nouveau pour vous. Vous pourrez alors revenir aux ressources additionnelles plus tard. Si vous connaissez déjà certains des thèmes ou ressources, nous vous encourageons à consacrer plus de temps aux ressources que vous ne connaissez pas encore.

### Tenez un journal tout au long du parcours

Des questions ou des activités qui suscitent une réflexion accompagnent chacune des ressources essentielles et des ressources clés. Le but est de vous amener à bien comprendre le matériel ou le contenu. Nous vous encourageons à réfléchir et à répondre à ces questions au fur et à mesure, que ce soit dans un journal, un cahier ou un fichier numérique. Vous pourrez ensuite vous servir de vos notes pour remplir la feuille de travail à la fin de chaque saison.

Vous verrez deux types de questions durant votre parcours :

- **Les questions pour votre journal** correspondent aux questions sur les feuilles de travail.
- **Les questions de pause et de réflexion** vous encouragent à ralentir et à réfléchir avant de poursuivre. Les deux types de questions vous invitent à établir un lien entre ce que vous avez appris et votre situation.

### Gardez l'esprit ouvert

Vous tirerez le maximum de votre expérience si vous abordez celle-ci avec :

- la volonté de découvrir de nouveaux modes de compréhension;
- l'intention de suspendre votre jugement;
- le désir d'apprendre et de désapprendre;
- une attitude humble.

# Allons-y!

Peu importe où vous lisez ceci, prenez un moment pour prendre conscience de l'écosystème qui vous entoure, duquel provient tout ce qu'il faut pour maintenir la vie. Il est important de faire preuve de respect et de ressentir de la gratitude face à la nourriture. Pour la durée du parcours d'apprentissage, nous serons tous du même avis, ceux et celles qui apprennent comme ceux et celles qui enseignent.

Pour nous aider à nous enraciner et ne faire qu'un, nous vous invitons à prendre quelques respirations lentes et profondes. Observez votre énergie et définissez votre intention. **Nous souhaitons que vous ayez des idées claires, un sentiment de paix, d'amitié et de respect, et une volonté à questionner votre vision du monde.**

## Questions pour votre journal

Prenez 15 minutes pour penser à vos intentions, vos espoirs et vos peurs :

- Pourquoi avez-vous décidé de suivre ce parcours d'apprentissage?
- Que pensez-vous acquérir de ce parcours?
- Quels sont les espoirs et les peurs qui surgissent lorsque vous pensez à l'apprentissage (et au désapprentissage) qui vous attend?
- Quand voulez-vous avoir terminé les quatre saisons du parcours d'apprentissage?



Automne : voir le chemin





## Introduction

**Pour « voir le chemin »**, vous devez regarder en arrière, à l'intérieur et alentour pour bien saisir pourquoi les habitudes alimentaires autochtones renvoient à plus que de la nourriture. Cette partie du parcours veut vous faire prendre conscience de la complexité d'intégrer des façons d'être et de faire autochtones dans les soins de santé au Canada. Votre prise de conscience augmentera au fur et à mesure que vous complétez les saisons du parcours d'apprentissage.

Depuis toujours, les peuples autochtones entretiennent un lien avec leur environnement local. **Des communautés autochtones de ce territoire que l'on appelle aujourd'hui le Canada ont toujours été dynamiques, complexes, diverses et liées au monde naturel.** Prenez un moment pour penser aux différents environnements que l'on trouve au Canada, de la toundra de l'Arctique aux forêts pluviales de la côte Ouest, en passant par les plaines des Prairies et les régions côtières de l'Est du pays. Avant l'invasion et la colonisation européennes, les différentes communautés autochtones vivaient une relation de réciprocité avec ces environnements. Elles les connaissaient intimement, veillaient à l'intendance des terres et des cours d'eau, et s'y approvisionnaient en nourriture, en médicaments, en matériaux et en enseignements pour subsister.

La colonisation est venue délibérément et systématiquement bouleverser cette relation. Les peuples et communautés autochtones de partout au monde ont alors vécu (et à certains endroits continuent de vivre) une série d'invasions traumatisantes ayant eu des conséquences désastreuses

à long terme. Des massacres, des politiques génocidaires, des pandémies, des retraits et des relocalisations forcés, des pensionnats, des politiques d'assimilation et l'interdiction de pratiques culturelles et spirituelles ont donné lieu à ce que l'on reconnaît aujourd'hui comme un génocide culturel. Cela a entraîné des traumatismes intergénérationnels cumulatifs, ainsi qu'un impact indéniable sur la santé et le bien-être actuels des peuples et communautés autochtones.

Il est impossible de parler de réconciliation et de soins de santé soucieux des cultures tant que nous n'aurons pas compris ces réalités et les désavantages systémiques qui persistent pour les peuples autochtones du Canada. Cette partie du parcours d'apprentissage débute donc par une invitation à tenir compte de nombreux points de vue et des orientations et préjugés personnels qui façonnent votre propre vision du monde. Nous présenterons ensuite plusieurs exemples passés ou présents du processus de colonisation dans les soins de santé, qui continue de marginaliser les peuples autochtones et de leur causer du tort. C'est uniquement après avoir reconnu et compris les problèmes systémiques que nous pourrons aller de l'avant vers un changement d'envergure.

# Objectifs d'apprentissage



Durant cette saison :

- vous serez invité dans l'espace entre les systèmes de savoir en apprenant à utiliser l'approche du « regard des deux yeux » en matière d'apprentissage et une approche systémique en matière de compréhension;
- vous serez amené à reconnaître les peuples traditionnels du territoire sur lequel vous vous trouvez;
- vous découvrirez un aperçu des expériences passées et présentes des peuples autochtones au sein du système de santé;
- vous découvrirez des exemples de politiques et de programmes publics qui influent sur les relations entre les peuples autochtones, leur nourriture et leurs habitudes alimentaires.



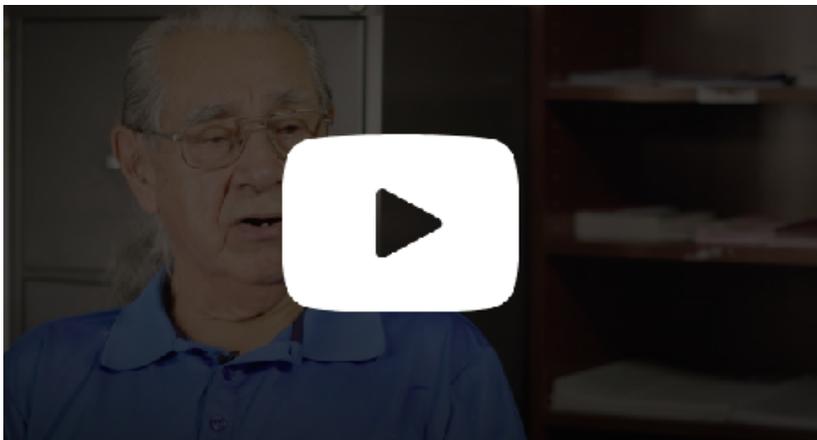
# Enseignement 1 : Tenir compte de nombreux points de vue

(30 minutes)

*Etuaptmuk*, ou le « regard des deux yeux », représente une approche de décolonisation pour penser, être et agir d'une manière qui reconnaît la valeur des visions du monde occidentale et autochtone. C'est une approche qui a été présentée par l'Aîné mi'kmaw Albert Marshall et qui peut être utilisée dans tous les secteurs, y compris les soins de santé.

L'idéologie biomédicale et le système de santé d'aujourd'hui reposent sur des méthodes occidentales. Utiliser le regard des deux yeux indique que ne tenir compte que du point de vue occidental mène à une compréhension et des approches incomplètes. Le regard des deux yeux nous force à tenir compte de nombreux points de vue au moment de faire de la recherche et de la planification, ou d'offrir des services dans le domaine de la santé.

**Ressource essentielle:** Regardez cette vidéo de [l'Aîné Albert Marshall : Two-Eyed Seeing Approach](#) (3 minutes)



## Questions pour votre journal

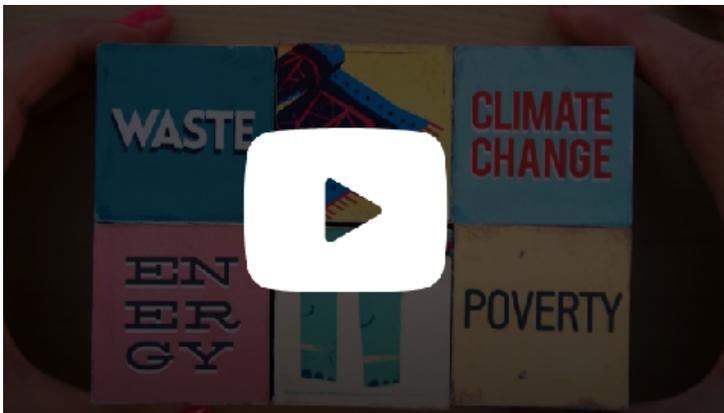
- Comment les lieux dans lesquels vous évoluez (votre communauté, votre lieu de travail, votre maison) viennent-ils façonner, changer ou renforcer votre regard?
- Quel(s) regard(s) votre lieu de travail privilégie-t-il ou vous récompense-t-il d'avoir utilisé?
- Dans la vidéo, l'Aîné Albert Marshall demande comment nous pouvons tisser un lien entre ces deux façons de faire. Êtes-vous prête ou prêt à « adopter un autre regard »?
- Qu'avez-vous à perdre en changeant votre regard? Quelles sont les émotions, les pensées ou les sensations qui surgissent?
- Que pensez-vous pouvoir gagner si vous adoptez un autre regard?

En plus d'utiliser le regard des deux yeux, il nous faut aussi adopter une approche de pensée systémique. Celle-ci tient compte de la relation et des dynamiques entre les éléments d'un système au fil du temps, au lieu de se concentrer sur des événements ou des éléments individuels. Les ressources précisées plus bas ont été créées dans une mentalité occidentale, mais il importe de savoir que :

**Les peuples autochtones sont les premiers « penseurs systémiques ». Les visions du monde autochtones reposent sur une compréhension des concepts d'interdépendance et de réciprocité.**

Vous verrez plusieurs exemples de la pensée systémique autochtone durant le parcours d'apprentissage. Pour qu'un changement d'envergure se produise, les systèmes occidentaux, comme notre modèle de soins de santé actuel, doivent embrasser ces concepts et délaissier les approches en silos qui dominent aujourd'hui.

**Ressource essentielle :** Regardez la première minute de cette vidéo [A Systems Story: A Short Introduction to Systems Thinking](#) (1 minute)



**Ressource essentielle :** Regardez cette vidéo au complet : [Systems Thinking: An Introduction](#) (5 minutes)



## Pause et réflexion

Les soins de santé renvoient à un énorme système qui comporte une myriade d'entrées et de sorties, de liens entre les différentes parties et de forces internes et externes. Tout cela présente des occasions de faire avancer ces travaux :

- Dans quelle(s) partie(s) du système de soins de santé travaillez-vous?
- Avec combien d'autres parties du système entrez-vous en interaction?
- Selon vous, quelles parties du système actuel incluent des voix et des points de vue autochtones? Quels domaines pourraient profiter de plus de voix et de points de vue autochtones?



## Allez plus en profondeur – Ressources additionnelles, Enseignement 1

- [The Institute for Integrative Science & Health: Two-Eyed Seeing](#) (page web)
- [Two-Eyed Seeing: A Framework for Understanding Indigenous and Non-Indigenous Approaches to Indigenous Health Research](#) (article de journal)
- [Reconciling Ways of Knowing Dialogue 4: Etuaptmumk/Two-Eyed Seeing and Beyond](#) (vidéo)
- [Systems Thinking in the Healthcare Professions: A Guide for Educators and Clinicians](#) (livre)
- [Relational Systems Thinking: That's How Change Is Going to Come, from Our Earth Mother](#) (article de journal)

# Enseignement 2 : Vous situer et situer vos travaux



(30 minutes)

Pendant des millénaires, les peuples autochtones ont assuré leur subsistance grâce à leur territoire ancestral et des systèmes traditionnels de troc. Les personnes qui pratiquaient la chasse ou la cueillette, ou qui partageaient leur récolte, dépendaient d'un écosystème intact et géraient la terre pour maintenir la biodiversité. Les cultures, les façons de faire et les habitudes alimentaires autochtones sont intimement liées à l'écosystème local. Selon le recensement de 2016, on compte au Canada plus de 630 communautés de Première Nation, 53 communautés inuites et plus d'un demi-million de Métis. Les cultures, les visions du monde et les habitudes alimentaires reflètent la diversité des territoires où vivent les peuples autochtones.

Cette diversité est la raison pour laquelle un programme de soins de santé qui fonctionne bien au sein d'une communauté ou d'un organisme pourrait ne pas fonctionner ailleurs.

**Il faut concevoir les programmes en collaboration et en partenariat avec les populations autochtones locales, car ils doivent être éclairés par le contexte et l'environnement de la région.**

De plus, la chasse, la pêche, la culture et la récolte d'aliments traditionnels ou prélevés dans la nature **dépendent de l'accès des peuples autochtones à leur territoire traditionnel**, accès qui est constamment remis en question par le gouvernement et l'industrie.

Comme le regretté leader de la nation secwepemc Arthur Manuel et le grand chef syilx Ron Derrickson l'ont souligné dans leur ouvrage *Décoloniser le Canada : 50 ans de militantisme autochtone*, les peuples autochtones du pays contrôlent de nos jours moins de 0,2 % de l'assise territoriale au Canada. D'un point de vue systémique, nous pouvons comprendre comment l'absence de lien avec la terre appauvrit les peuples autochtones et influe négativement sur leurs résultats en matière de santé. Messieurs Manuel et Derrickson font partie des nombreux leaders communautaires autochtones, y compris Sheila Watt-Cloutier, mise en nomination pour le prix Nobel de la paix, qui insistent sur le fait que la question de terres est au cœur du bien-être autochtone.

**Ressource essentielle :** Nous vous invitons à explorer [Native Land](#), un outil qui cartographie les territoires, les traités et les langues autochtones. Commencez par identifier les territoires autochtones sur lesquelles vous vous trouvez. Si le territoire autochtone est nouveau pour vous, prenez le temps de commencer à vous renseigner sur l'histoire, la langue, la culture et les habitudes alimentaires de ce territoire.

**« Il y a de la place sur ce territoire pour nous tous et il doit aussi y avoir, après des siècles de lutte, de la place pour la justice envers les peuples autochtones. C'est tout ce que nous demandons, et nous n'accepterons rien de moins. »**

— Arthur Manuel, *Décoloniser le Canada : 50 ans de militantisme autochtone*



## Questions pour votre journal

- Sur quel territoire traditionnel habitez-vous ou travaillez-vous? Quel lien entretenez-vous avec ce territoire?
- Quelles questions avez-vous au sujet des peuples autochtones de votre communauté? Essayez de trouver deux ou trois questions précises que vous garderez tout au long du parcours d'apprentissage.

## Pause et réflexion

- Connaissez-vous déjà ces communautés autochtones ? Qu'avez-vous appris à leur sujet ?
- Habitez-vous dans une région couverte par un traité ? Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?
- Si vous habitez dans une région couverte par un traité, qui était impliqué et quelles étaient les responsabilités qui en découlaient ?
- Que fait votre organisation pour reconnaître le territoire et les peuples autochtones de votre région ?
- Quelles sont les responsabilités liées à la reconnaissance des territoires ?
- Où pouvez-vous aller/à qui pouvez-vous vous adresser pour en apprendre plus sur les peuples autochtones de votre région ?

## Allez plus en profondeur – Ressources additionnelles, Enseignement 2

- [Land Back: A Yellowhead Institute Red Paper](#) (rapport)
- [Décoloniser le Canada : 50 ans de militantisme autochtone](#) par Arthur Manuel et le grand chef Ronald Derrickson (livre)
- [The Land You Live On: Native Land Teacher's Guide](#) (guide d'enseignement)
- [Indigenous Foundations: Land & Rights](#) (site web)
- [Traditional Territory Acknowledgements \(Interior Voices, Episode 2\)](#) (balado)
- [Land acknowledgements can be used to erase Indigenous people's presence, says writer \(The Current, CBC Radio\)](#) (entrevue, transcription, sommaire)

# Enseignement no 3 : Comprendre le racisme systémique dans les soins de santé



(90 minutes)

L'enseignement no 2 soulignait l'importance de vous situer à un endroit en faisant preuve de curiosité et d'ouverture. Avant d'aller de l'avant, revenons en arrière. Le Canada est né d'un processus de colonisation. On peut décrire le colonialisme comme la politique ou l'ensemble de politiques et de pratiques qu'utilise le pouvoir politique d'un territoire pour exercer un contrôle dans un autre territoire. Cela implique des relations de pouvoir inégales. Bien que chaque communauté autochtone possède sa propre histoire du colonialisme, de nombreuses répercussions sont ressenties dans l'ensemble des communautés de ce territoire que l'on appelle le Canada.

Le système de soins de santé actuel perpétue le racisme systémique et les traumatismes par l'entremise de trames narratives, de dynamiques et de pratiques nuisibles. Le préjugé insidieux envers les peuples et les façons de faire autochtones demeure et cause des écarts continus en santé entre les patientes, les patients et les familles autochtones et non autochtones. Plusieurs histoires illustrent les effets dévastateurs et même parfois mortels de ce racisme systémique. En voici deux :

**Joyce Echaquan**, une mère de 37 ans de la nation atikamekw, est morte dans un hôpital à Joliette au Québec peu après avoir publié une vidéo sur les réseaux sociaux dans laquelle on pouvait voir du personnel hospitalier tenir des propos racistes à son sujet.

**Ressource essentielle :** Regardez un résumé de l'histoire de Joyce et aux problèmes systémiques associés, [dans ce reportage vidéo](#)

**Brian Sinclair** est décédé après avoir attendu 34 heures à l'urgence à Winnipeg au Manitoba. Il avait besoin de soins, mais le personnel médical l'a ignoré en faisant de fausses suppositions racistes à son égard.

**Ressource essentielle :** Lisez ce court hommage à la vie et à la mort de Brian : [Ignored to Death](#)

Le racisme envers les peuples autochtones au sein du système de soins de santé prend plusieurs formes. En 2020, le ministère de la Santé de la Colombie-Britannique a demandé la tenue d'une étude indépendante afin de se pencher sur la question du racisme systémique envers les Autochtones au sein du système de santé de la province. Presque 9000 personnes ont partagé directement leur point de vue dans le cadre de l'étude.

**Les constats, qui ont été publiés dans un rapport intitulé *In Plain Sight*, montrent que seulement 16 % de tous les répondants et répondantes autochtones n'avaient jamais été victimes de discrimination au moment de recevoir des soins de santé.**

Voici deux citations tirées de ce rapport :

« Je suis triste d'affirmer que j'ai été victime de stéréotypes raciaux...On m'a fait ressentir de la honte et on n'a pas cru que je souffrais d'intoxication alimentaire, supposant simplement que j'étais ivre. J'étais tellement malade, j'arrivais à peine à me tenir la tête, mais je comprenais néanmoins les stigmates qu'on me faisait vivre. Je me suis sentie jugée et mal traitée, et je suis repartie honteuse... »

– Une femme autochtone qui s'est présentée à l'hôpital avec un grave cas d'intoxication alimentaire (p. 40)

« J'ai vu un patient autochtone ne recevoir aucun traitement pour les symptômes qu'il présentait, et ce, pendant des jours, malgré les préoccupations énoncées par le physiothérapeute de notre unité, ce qui a éventuellement amené ce patient à faire un accident vasculaire cérébral (AVC). »

– Un travailleur social en milieu hospitalier (p. 46)

## Questions pour votre journal



- Quelles sont les émotions, les pensées ou les questions qui surgissent lorsque vous repensez aux histoires de Joyce Echaquan et de Brian Sinclair, ainsi qu'à celles présentées dans le rapport *In Plain Sight*?
- Avez-vous été témoin de racisme systémique à votre lieu de travail? Comment se manifeste-t-il? Quels préjugés ou suppositions peuvent être à l'origine de celui-ci?

De plus en plus de leaders du milieu de la santé reconnaissent le pouvoir des habitudes alimentaires autochtones pour aborder le racisme systémique et soutenir le bien-être. Apprenez-en plus sur la façon dont certains hôpitaux font preuve d'humilité culturelle et suivent le leadership de communautés autochtones pour « rebâtir en mieux » après la pandémie de la COVID-19 en visionnant un court métrage produit par Nourrir la santé en 2021.

**Ressource essentielle :** Regardez [\*La nourriture d'hôpital peut-elle contribuer à la réconciliation?\*](#) (8 minutes)

## Pause et réflexion

- Comment les trois projets présentés dans le film remettent-ils en question le statu quo?
- Quel est l'état de préparation (ou le niveau d'intérêt) au sein de votre organisme ou de vos équipes pour aborder le racisme systémique et l'écart en santé des autochtones grâce à l'alimentation?



C'est un discours de plus en plus courant que le système de santé canadien doit se décoloniser et laisser plus de place au leadership et aux savoirs autochtones. Durant le parcours d'apprentissage, nous allons montrer comment cela commence par soi, en faisant preuve d'humilité, de bienveillance culturelle et d'auto-réflexion.

Dans le prochain film, George Couchie (de la Première Nation de Nipissing) discute des répercussions en chaîne des traumatismes et explique que la « culture est une question de relation ». Réfléchissez à cela pendant votre visionnement. Vous remarquerez que dans ses enseignements, George compare la culture à bien des choses : la culture est la médecine, la culture est le traitement, la culture est la guérison, la culture est une question de relation.

**Ressource essentielle :** Regardez [Cultural Mindfulness: George Couchie](#) (19 minutes)

## Pause et réflexion

- Avez-vous eu l'occasion de prendre part à un cercle de partage avec d'autres personnes de votre organisme?
- Avez-vous participé à une cérémonie qui ressemble à celle dans le film?
- Notez un comportement que vous avez observé qui peut avoir maintenu des stéréotypes.

## Allez plus en profondeur – Ressources additionnelles, Enseignement 3



- *In Plain Sight: Addressing Indigenous-specific Racism and Discrimination in B.C. Health Care* : [le rapport complet](#) et le [résumé du rapport](#)
- [Indigenous-specific racism](#) (infographie tirée du rapport *In Plain Sight*)
- [First Peoples, Second Class Treatment: The role of racism in the health and well-being of Indigenous peoples in Canada](#) (rapport)
- [The Failure of Federal Indigenous Healthcare Policy in Canada](#) (exposé de politique)
- [Urban Indigenous Forum: Addressing Systemic Racism in Healthcare](#) (rapport)
- [Health care system was designed to subject Indigenous people to systemic racism: Hajdu](#) (bulletin de CBC news)
- [Confronting Racism within the Canadian Healthcare System: Systemic Exclusion of First Nations from Quality and Consistent Care](#) (article de journal)
- [Conséquence du racisme systémique sur la santé des populations autochtones du Canada et les soins qui leur sont offerts](#) (document d'information)
- [Ignored to Death: Systemic Racism in the Canadian Healthcare System](#) (article)
- [Stolen Children | Residential School survivors speak out](#) (CBC News: The National)
- [Mistreated: The legacy of segregated hospitals haunts Indigenous survivors](#) (CBC news)
- [Tebatchimowin Guide](#): Un projet commémoratif pour sensibiliser les gens à l'histoire et l'héritage des pensionnats indiens (guide d'enseignement)

# Enseignement 4: Exemples de répercussions du colonialisme sur l'alimentation

(45 minutes)



Retournons encore une fois en arrière pour comprendre pourquoi une personne ayant survécu aux pensionnats indiens pourrait ne pas vouloir manger du riz ou du gruau, des aliments que l'on retrouve fréquemment sur les menus des hôpitaux canadiens.

Les premiers colons ont utilisé le terme latin *terra nullius* (terre sans maître) alors qu'ils s'emparaient agressivement des terres des peuples autochtones, se déplaçant au Canada avec la conviction que les terres pouvaient être prises et utilisées par toute personne qui voulait les exploiter. Ils n'ont pas su reconnaître les liens que les peuples autochtones entretenaient avec ces terres et les centaines de sociétés distinctes issues de ces liens.

**Ressource essentielle :** Lisez les paragraphes 1 à 7 de l'article [The History of Food in Canada is the History of Colonialism](#) (ça commence à « Indigenous food sovereignty was... »)

Ça vaut la peine de reproduire le premier paragraphe de ce passage :

**« La souveraineté alimentaire autochtone a été délibérément décimée : le fait de séparer les gens de leurs systèmes alimentaires historiques et de leurs terres n'est pas une conséquence du colonialisme, mais plutôt une composante de celui-ci. »**

Le texte poursuit ainsi : « La formation du Canada s'est faite en supprimant par l'adoption de lois les Premières Nations, les Inuit et les Métis, y compris en faisant disparaître les cultures alimentaires autochtones : l'Acte pour encourager la civilisation graduelle, l'interdiction des cérémonies du potlatch, la signature de traités qui échangeaient des terres de chasse essentielles à la survie contre des fermes, du bétail et des sommes d'argent dérisoires. Tout cela visait l'élimination par l'assimilation. »

Les politiques actuelles continuent de nuire à l'accès à la nourriture. Plus loin dans l'article, l'auteur Corey Mintz affirme ceci : « Dans de nombreuses régions du Canada, la capacité des peuples autochtones de chasser, pêcher, cueillir ou cultiver est compromise par la dégradation des terres et des cours d'eau causée par l'extraction industrielle de ressources. À d'autres endroits, souvent décrits comme des « aires protégées », comme les parcs nationaux, ces activités sont illégales. »

Les politiques coloniales visent un objectif plus grand : la dépossession des terres et des ressources. L'accès aux territoires autochtones est au cœur de toutes les politiques coloniales. Les peuples autochtones se sont battus longtemps pour que leurs droits soient reconnus dans la Constitution du Canada. [L'Article 35](#) concerne les droits existants ou issus de traités des Autochtones qui sont indispensables à leurs habitudes alimentaires. Toutefois, ces droits continuent d'être contestés par le gouvernement et l'industrie, puisque les droits de chasse, de pêche et de piégeage des Autochtones nuisent à leur contrôle des terres et des ressources. Un bon exemple est le conflit qui perdure relativement à [la pêche au homard des Mi'kmaq](#).

## Pause et réflexion

- Quels liens voyez-vous entre les politiques coloniales mentionnées précédemment et les conflits en vigueur aujourd'hui concernant l'accès à la terre et la nourriture?
- Quelles histoires recèlent selon vous le territoire où vous habitez?
- Que connaissez-vous au sujet de l'histoire des systèmes alimentaires et des soins de santé de votre région?

Le Dr Ian Mosby donne un exemple précis de la conséquence directe d'une politique coloniale sur la relation des peuples autochtones avec la nourriture dans la ressource ci-dessous.

**Nous savons que les expériences qu'il décrit et d'autres expériences similaires sont souvent choquantes. Il peut être bouleversant de lire à ce sujet. C'est pourquoi nous vous encourageons à obtenir le soutien de vos collègues ou de vos proches au besoin.** Elles renvoient aussi à des réalités importantes dont il faut prendre conscience. N'oubliez pas que comme le souligne la Commission de vérité et réconciliation du Canada, d'abord vient la vérité, ensuite la réconciliation.

**Ressource clé :** [Lisez l'article du Dr Mosby : \*Hunger was never absent: How residential school diets shaped current patterns of diabetes among Indigenous peoples in Canada\*](#)

## Pause et réflexion



- L'histoire d'Elizabeth Moore au sujet de la réaction de son père face aux betteraves vous surprend-elle? Avez-vous songé que certains aliments pourraient agir comme des déclencheurs pour les patientes et patients?
- Dans cet exemple, comment l'alimentation crée-t-elle un lien entre le personnel de soins de santé et les patientes et patients, entre les hôpitaux et les écoles, et entre les personnes âgées et les enfants?

## Questions pour votre journal

- Comment les histoires du Canada qui figurent dans ces ressources cadrent-elles avec votre vision du Canada? Qu'est-ce qui vous frappe dans ces fragments de l'histoire du pays? Qu'aviez-vous déjà appris à ce sujet, s'il y a lieu?
- Comment l'histoire coloniale du Canada pourrait-elle influencer sur les relations actuelles des patientes et patients, des résidentes et résidents, et des communautés avec la nourriture?



## Allez plus en profondeur – Ressources additionnelles, Enseignement no 4

- [Exploring First Nation Elder Women’s Relationships with Food from Social, Ecological, and Historical Perspectives](#) (article de journal)
- [Food Sovereignty, Justice, and Indigenous Peoples: An Essay on Settler Colonialism and Collective Continuance](#) (chapitre d’un livre)
- [The Legacy of Nutritional Experiments in Residential Schools](#) (vidéo d’une discussion de groupe à UBC)
- [5 grandes idées pour un meilleur système alimentaire : Faire du système alimentaire un processus de réconciliation](#) (note d’information)
- [Is the Crown at war with us?](#) (documentaire sur les droits de pêche des Mi’kmaq)
- [A Guide to Aboriginal Harvesting Rights: Fishing, Hunting, Trapping, Gathering](#) (livret)

# Réflexions d'automne



Durant notre parcours d'automne, nous sommes retournés en arrière pour revenir là où nous sommes aujourd'hui. Voici certains apprentissages importants de cette partie du parcours :

- *Etuaptmumk*, ou le regard des deux yeux, peut servir à intégrer des façons d'être et de connaître autochtones dans les habitudes occidentales qui occupent actuellement une place dominante dans les soins de santé canadiens.
- Il importe de reconnaître le racisme systémique dans les soins de santé et de l'aborder à l'aide de solutions systémiques (et non en silo) éclairées par les peuples autochtones.
- La colonisation est venue délibérément et systématiquement perturber les habitudes alimentaires autochtones en adoptant des politiques qui interdisent les pratiques traditionnelles et en se servant de la faim et de la malnutrition à des fins de dominance et d'assimilation.
- La chasse, la pêche, la culture et la récolte d'aliments traditionnels ou prélevés dans la nature dépendent de la capacité des communautés autochtones à accéder à leurs territoires traditionnels. Cet accès est continuellement remis en question par le gouvernement et l'industrie.
- Dans les pensionnats indiens, les enfants autochtones ont été forcés de manger une diète jusque-là inconnue d'aliments sucrés et transformés.

- Le racisme dans le système de la santé fait partie et est, de bien des façons, indivisible de conditions et d'habitudes sociales plus vastes. Le racisme systémique ne peut être abordé que systématiquement, y compris en posant des gestes pour combler les lacunes en matière de gouvernance, de leadership, d'éducation, de politique, de transparence, de réglementation, de traitement des plaintes et de responsabilisation.
- Il est vrai que les personnes qui sont victimes de racisme dans le système de santé doivent être impliquées dans la recherche de solutions, mais ce sont les gouvernements, les organismes, les communautés et les personnes non autochtones qui doivent assumer la responsabilité de ces travaux. Cela veut dire faire face à cette réalité avec humilité, en délaissant certains comportements et préjugés pour créer un avenir plus sain et décolonisé.
- C'est un discours de plus en plus courant que le système de santé canadien doit se décoloniser et laisser plus de place au leadership et aux savoirs autochtones sur le plan structurel et systémique. **Cela commence en faisant preuve d'humilité, de bienveillance culturelle et d'auto-réflexion.**

**Si vous ne l'avez pas encore fait, prenez maintenant le temps de remplir la fiche de travail 1 (présentation et automne).**

L'honorable juge Murray Sinclair a dit :

**« La vérité est difficile. La réconciliation l'est encore plus. »**

La première étape du parcours d'apprentissage mettait l'accent sur la vérité. Nous pouvons désormais aller de l'avant vers la réconciliation.

Vous avez terminé la saison de l'automne. Respirez et faites l'inventaire de vos pensées et émotions. Notez-les dans un journal, laissez-les aller durant une promenade dans la nature, ou exprimez-les dans une conversation avec un proche ou un membre de votre famille. Refaites le plein d'énergie. Le parcours se poursuit.



# Feuille de travail 1 : présentation

## Instructions

- Téléchargez la [Feuille de travail 1 : Présentation et automne ici](#) pour y entrer vos réponses.
- Consultez les notes que vous avez écrites dans votre journal en lisant la présentation et en complétant la saison pour remplir la feuille de travail.
- Créez un dossier *L'alimentation est notre médecine* dans lequel vous pourrez sauvegarder cette feuille de travail ainsi que celles des trois autres saisons.
- Lorsque vous aurez terminé les quatre saisons et les feuilles de travail connexes, envoyez celles-ci ensemble en pièce jointe à [IndigenousFoodways@nourishhealthcare.ca](mailto:IndigenousFoodways@nourishhealthcare.ca)
- Seule l'équipe de Nourrir la santé aura accès à vos feuilles de travail.

## Présentation

**Pourquoi souhaitez-vous compléter le parcours d'apprentissage? Réfléchissez à ce qui suit :**

- Pourquoi avez-vous décidé d'entreprendre ce parcours?
- Que pensez-vous gagner en complétant le parcours d'apprentissage?
- Quels sont les espoirs et les peurs qui surgissent lorsque vous pensez à l'apprentissage (et au désapprentissage) qui vous attendent?
- Quand voulez-vous avoir terminé les quatre saisons du parcours d'apprentissage?





# Feuille de travail 1 : automne

Continuez à travailler dans la « Feuille de travail 1 : présentation et automne » pour réfléchir aux questions de la saison.

## Enseignement 1

**Rappelez-vous d'Etuaptmumk, le concept du regard des deux yeux présenté par l'Aîné mi'kmaw Albert Marshall, et pensez au regard qui domine, pour vous personnellement et au sein de votre organisme. Réfléchissez à ce qui suit :**

- Comment les lieux dans lesquels vous évoluez (votre communauté, votre lieu de travail, votre maison) viennent-ils façonner, changer ou renforcer votre regard?
- Quel(s) regard(s) votre lieu de travail privilégie-t-il ou vous récompense-t-il d'avoir utilisé?
- Dans la vidéo, l'Aîné Albert Marshall demande comment nous pouvons tisser un lien entre ces deux façons de faire. Êtes-vous prête ou prêt à « adopter un autre regard »?
- Qu'avez-vous à perdre en changeant votre regard? Quelles sont les émotions, les pensées ou les sensations qui surgissent?
- Que pensez-vous pouvoir gagner si vous adoptez un autre regard?
- Avez-vous invité une ou un collègue à vous accompagner tout au long du parcours en partageant un objectif?

## Enseignement 2

**Sur quel territoire traditionnel habitez-vous ou travaillez-vous? Quel lien entretenez-vous avec ce territoire? Quelles questions avez-vous au sujet des peuples autochtones de votre communauté?**

- Essayez de trouver deux ou trois questions précises que vous garderez tout au long du parcours d'apprentissage.

## Enseignement 3

**Que retenez-vous des histoires de Joyce Echaquan et de Brian Sinclair, ainsi que de celles présentées dans le rapport In Plain Sight? Réfléchissez à ce qui suit :**

- Quelles sont les émotions, les pensées ou les questions qui surgissent lorsque vous pensez à ces histoires?
- Avez-vous été témoin de racisme systémique dans votre lieu de travail? Comment se manifeste-t-il? Quels préjugés ou suppositions peuvent être à l'origine de celui-ci?



# Feuille de travail 1 : automne



## Enseignement 4

**Comment les histoires du Canada décrites dans l'Enseignement no 4 cadrent-elles avec votre vision du pays? Réfléchissez à ce qui suit :**

- Qu'est-ce qui vous frappe dans ces fragments de l'histoire du Canada? Qu'aviez-vous déjà appris à ce sujet, s'il y a lieu?
- Comment l'histoire coloniale du Canada pourrait-elle influencer sur les relations actuelles des patientes et patients, des résidentes et résidents, et des communautés avec la nourriture?

