

Une thérapie en milieu naturel, adaptée à la communauté montagnaise



Par
Pierre Bélanger
M. Ps.

ÉTABLIE de concert avec la communauté montagnaise de Natashquan, la thérapie Ussenium a été élaborée à partir des forces du milieu. Une thérapie adaptée pour répondre aux besoins de la clientèle innue et dont les résultats sont encourageants. Traduit de la langue montagnaise, le mot *Ussenium* signifie *vie nouvelle*. Les participants de la thérapie Ussenium sont donc à la recherche d'un nouveau départ et de la reconstitution d'un équilibre psychologique et culturel.

Créée à l'automne de 1999, la thérapie Ussenium est née d'une initiative des services sociaux montagnais de Natashquan, de son conseil de bande et de la Fondation autochtone de guérison (FAG). Il s'agit d'une thérapie à multiples orientations (psychothérapeutique, culturelle et spirituelle) en milieu naturel, composée d'une clientèle d'hommes, de femmes et d'adolescents ayant vécu et/ou vivant les répercussions des sévices subis dans les pensionnats. La thérapie pourrait s'appliquer à d'autres types de problèmes mais dans le cas présent, un fonds a été spécialement conçu pour venir en aide à ces victimes.

La composition des groupes dépend principalement des demandes reçues. Actuellement, trois groupes mixtes (34 participants), un groupe familial (27 participants) et un groupe d'hommes (11 participants) ont été formés. Cette thérapie intensive de 7 à 10 jours intègre à la fois une approche thérapeutique professionnelle contemporaine et une démarche de guérison de reconstruction de l'identité montagnaise.

Concentrée dans la communauté de Natashquan depuis son apparition, la thérapie Ussenium sera offerte dès l'automne 2001 aux autres communautés montagnaises situées à l'est de Sept-Îles (Mingan, La Romaine et Pakua Shipi). L'intérêt démontré par la population pour la thérapie Ussenium va grandissant et constitue en soi un témoignage du bien-fondé de la démarche. Chaque communauté détient son propre passé, et l'équipe de thérapie devra respecter leur vécu.

Très polyvalente, l'équipe d'intervenants de cette thérapie est composée de psychologues, d'Aînés (un homme ou une femme reconnu par les membres de sa communauté comme étant une personne d'une grande sagesse) et d'intervenants sociaux. Une équipe de soutien composée d'aides de camps et de cuisinières de mets traditionnels montagnais accompagne également le groupe.

L'équipe d'intervenants s'adapte facilement aux situations vécues (milieu de vie et problématique). Tout comme le personnel de soutien,

chaque intervenant doit faire preuve d'une conduite irréprochable sur le plan criminel (plus particulièrement en ce qui a trait à la violence et aux abus sexuels). Pour s'assurer de l'intégrité de chaque personne, une étude de son dossier criminel est effectuée.

L'ensemble de la démarche vise principalement quatre objectifs. Dans un premier temps, il convient d'abord d'effectuer une exploration directe, en profondeur, des douleurs actuelles et passées associées aux sévices subis au pensionnat ainsi que les répercussions intergénérationnelles de ceux-ci. Les participants sont ensuite invités à faire une prise de conscience des problèmes consécutifs aux douleurs vécues (violence familiale, violence sexuelle, abus de substances psychoactives, idée et comportement d'autodestruction, rejet et perte de modèle de compétences parentales saines, etc.). Le troisième objectif de la thérapie vise à permettre la libération par la parole et le partage intime des émotions vécues. Finalement, le dernier but du voyage (en forêt) est la récupération d'un pouvoir sain face à soi, de façon à élaborer des actions correctrices et ainsi stopper la transmission d'un héritage destructeur.

Aspect psychothérapeutique

Lors de rencontres quotidiennes de groupe, un travail est réalisé sur les thèmes de la sexualité (abus), la violence et ses répercussions intra-familiales. Les répercussions intergénérationnelles des effets de la violence sont également traités d'une manière plus large.

Ces rencontres de groupe d'une durée de trois heures permettent aux participants de se libérer sur le plan émotif d'un contenu enfoui depuis de nombreuses années. « Le partage », tel que décrit par les participants, a pour priorité de dédramatiser les sévices subis. La plupart des participants aux groupes affirment après leur première rencontre qu'ils croyaient être seuls à avoir vécu de telles agressions. Le groupe procure ainsi une force individuelle très importante en milieu innu. La thérapie Ussenium utilise cet élément pour s'assurer que les effets thérapeutiques subsistent lors du retour dans la communauté.

Par ailleurs, l'approche psychothérapeutique de la rencontre individuelle permet également aux participants de rencontrer sur une base confidentielle un intervenant de leur choix (psychologue, Aîné, intervenant social). Lors des rencontres individuelles, les participants ont l'occasion d'approfondir les sujets de leurs choix qu'ils ne veulent pas ou ne peuvent pas discuter en groupe.

Aspect traditionnel

Les Aînés (de six à huit) sont présents dans 80 % des activités thérapeutiques, soit à titre de cothérapeute ou d'observateur. Leur apport sur l'aspect traditionnel consiste à faire découvrir le mode de vie en

forêt. Ainsi, les Aînés enseignent aux participants l'ensemble des activités traditionnelles reliées au peuple montagnais.

Les Aînés jouent un rôle important en partageant et en transmettant aux participants les légendes, les croyances et l'histoire d'un peuple. Ils favorisent notamment la réconciliation avec le passé, avant l'époque des pensionnats. En effet, le fait de connaître ses origines et de maintenir son appartenance contribue à retrouver son équilibre et guérir des blessures individuelles.

Aspect spirituel

Il est important de souligner qu'en communauté innu la prière est importante, et les Aînés représentent en quelque sorte les gardiens de l'orientation spirituelle. Dans la thérapie Ussenium, l'orientation spirituelle est catholique. Ainsi des prières sont prononcées en groupe, le matin lors de l'ouverture de la rencontre, le midi au dîner communautaire et le soir, lorsque se termine la rencontre. Cette démarche favorise notamment la solidification des liens entre les participants et trace une ligne commune pour le groupe.

Thérapie en milieu naturel

Le milieu naturel tel que la forêt constitue un élément important dans le processus de guérison. La thérapie Ussenium est de type nomade. Lors d'une réunion, les Aînés choisissent l'emplacement où se déroulera le voyage. Les éléments de décision concernent, entre autres, la saison visée, les activités traditionnelles pouvant être effectuées durant cette période et l'histoire culturelle entourant le site envisagé. Comme il s'agit d'une thérapie en milieu naturel, le groupe habite dans un campement montagnais (tente traditionnelle).

Dans un contexte rappelant le mode de vie ancien, cette forme de thérapie favorise la rencontre avec les siens; le milieu naturel permet aussi de disposer de tout le temps nécessaire pour se retrouver, sans aucun élément externe de perturbation. Un tel environnement permet aussi de se concentrer sur soi et sur ses besoins, dans un contexte permettant d'intensifier la prise de conscience.

Groupe de soutien Ussenium

Les participants aux thérapies ont créé un groupe de soutien informel. Ce groupe s'active notamment lorsqu'un nouveau groupe revient de forêt alors que les anciens participants accueillent les nouveaux dans le cadre d'une activité communautaire. Il est aussi à noter que chaque membre devient une personne-ressource au besoin (entraide communautaire). Les témoignages de plusieurs personnes démontrent qu'elles ont eu recours au soutien d'un autre individu ayant participé à la thérapie afin de poursuivre leurs objectifs.

Finalement, les participants à la thérapie Ussenium retournent par groupe (toujours informel) sur les lieux de thérapie (lac Doré, lac Bégin, Fermont, rivière Natashquan, lac Tanguay) pour effectuer un ressourcement. Nous avons constaté que les déplacements sur les lieux après la thérapie étaient une initiative personnelle des participants.

Les participants deviennent en quelque sorte des agents de changement communautaire dynamiques. Ils sont fiers de l'accomplissement réalisé et le prouvent en offrant volontairement des partages de leur cheminement aux autochtones lors des rencontres.

Statistiques encourageantes

Depuis le premier voyage en forêt à l'automne de 1999, le groupe de thérapie Ussenium a rejoint 72 participants de la communauté de Natashquan. Cette année, la thérapie Ussenium rejoindra un total 45 nouveaux participants, ce qui portera le nombre total depuis 1999 à 118 participants. À la dernière année du programme, qui se terminera à l'automne de 2002, le nombre total de participants pour les trois années devrait atteindre près de 200 personnes (hommes, femmes et adolescents).

Après la thérapie, chaque participant est invité à compléter un questionnaire d'évaluation de son voyage de thérapie. Il s'agit de 37 questions réparties afin d'obtenir une appréciation du travail thérapeutique (psychologue et Aîné), de la prière et du mode de vie en forêt. Les résultats indiquent un taux de satisfaction supérieur à 80 % pour l'ensemble du projet. Par exemple, lors du dernier voyage (lac Tanguay, mars 2001), 90 % des participants affirment avoir appris à se respecter et 100 % mentionnent avoir une plus grande confiance en eux. Par ailleurs, 90 % des participants à la thérapie soutiennent avoir amélioré leurs liens familiaux et par une meilleure communication entre conjoint et groupe de pairs. D'autre part, 80 % des participants ont exprimé leur vécu émotif lors de la thérapie (joie, peine, souffrance, conflit, blessures, violence, abus, sexualité, etc.) et 100 % de ceux-ci sont moins découragés face à l'avenir.

Finalement, chaque participant s'est fixé des objectifs post-thérapie à la fin de son séjour en forêt (par exemple : dialogue avec parent, couple, enfant, arrêt de comportements inappropriés tels que la violence, les abus sexuels et la consommation de substances toxiques). Un suivi de ces objectifs est effectué auprès de chaque participant par le psychologue et les intervenants sociaux.

Données cliniques

Dès la première rencontre de pré-thérapie, l'ensemble des participants ont complété un questionnaire de l'analyse sur l'estime de soi sans l'aspect culturel, version française de Jean-Marc Chevrier. Puis à la fin du processus de post-thérapie, chaque participant répète le même exercice.

Pour l'instant, notre équipe en est encore à l'étape de la cueillette de données. L'analyse devrait débiter à l'automne de 2001.

Le nombre de questionnaires (environ 200 participants jusqu'à la fin du programme, répartis à l'intérieur de quatre communautés) devrait permettre de tirer des conclusions afin d'améliorer le mieux-être des populations innues. Les résultats devraient également permettre d'indiquer aux différents intervenants travaillant avec les peuples autochtones du Québec qu'il est important que les interventions soient adaptées au milieu dans lequel nous travaillons et non pas l'inverse. Finalement, peut-être que des études plus élaborées verront le jour et permettront d'adapter encore plus nos interventions.

Pierre Bélanger est psychologue en pratique privée.